

EXAME DE CONSCIÊNCIA COMO AJUDA À PREPARAÇÃO PARA A CONFISSÃO

Deus perdoa como se nunca tivesses pecado. Não importa o que fizeste.
Ao absolver-te na sagrada confissão, o teu pecado não só é perdoado como
JÁ NÃO EXISTE! Imagina! Que libertação!

Anima-te e deixa que Cristo te liberte de tudo o que te pesa.

1.º **Amarás a Deus sobre todas as coisas.**

Deus quer ter o primeiro lugar na tua vida. Procrastinei na minha relação com Ele? Rezo somente quando preciso de algo da parte Dele? Como é a minha vida de oração? Acredito que Deus pode ajudar-me? Há pessoas mais importantes para mim que Deus? Converti outras pessoas em ídolos? Fui supersticioso, praticando a adivinhação ou acreditando em horóscopos?

2.º **Não invocarás o nome de Deus em vão.**

Deus só quer que sejas feliz. Tenho reverência por Deus? Fiz troça Dele? Critiquei a Igreja? Tenho noção de que também sou parte da Igreja e que, como cristão batizado, represento a Igreja com os meus pensamentos, palavras e atos? Tenho dificuldade em assumir-me enquanto cristão no meu ambiente?

3.º **Guardarás o Domingo e os Dias Santos.**

O domingo é o Dia do Senhor. Que importância tem a Santa Missa para mim? Vou à Santa Missa ao domingo? Comunguei com imprudência, sem pensar no que estou a receber? Assistir à Santa Missa tem algum impacto na minha vida?

4.º Honrarás pai e mãe.

Deus deu-me pais. Como é a minha relação com eles? Valorizo-a? Consigo perdôá-los? Rezo por eles? Como me comporto com quem tem autoridade sobre mim? Ou como trato as pessoas que tenho à minha responsabilidade?

5.º Não matarás.

O meu corpo foi-me confiado por Deus, mas, em última instância, pertence-me. Pus a minha vida em perigo, a minha saúde ou a dos demais, de maneira imprudente? Magoei alguém, com palavras ou ações? Levei outros a cometer maus atos (aborto, consumo de álcool, drogas...)? Fui rancoroso e vingativo? Estive disposto a reconciliar-me e a contribuir para a paz?

6.º Não cometerás adultério.

Deus deu-nos a sexualidade e deseja que tenhamos uma relação sã com ela. Detive-me em pensamentos ou memórias impuras? Procurei excitação sexual em filmes, livros, na internet ou em conversas? Pratiquei atos impuros, seja através da masturbação, seja com outras pessoas?

Para os casados: Tratei o meu cônjuge com respeito e amor em matérias da sexualidade, ou busquei apenas o meu próprio prazer? Mantive a fidelidade conjugal?

7.º Não roubarás.

A propriedade é um direito humano. Roubei? O quê e quanto? Fiquei com coisas que encontrei ou que pedi emprestadas? Tratei com cuidado a propriedade alheia e a minha? Fui avarento? Fui mesquinho, invejoso, esbanjador? Fugi aos impostos? Tive preguiça em cumprir os deveres? Contribuo com o meu tempo, talento e dinheiro para apoiar os pobres, a minha paróquia e o trabalho da Igreja?

8.º Não levantarás falsos testemunhos.

Deus quer que eu seja honesto e que a minha fala não prejudique os outros. Esforço-me por pensar bem dos outros, ou faço juízos precipitados? Dou aos outros a oportunidade de corrigir os meus preconceitos? Difamo os outros para obter uma vantagem pessoal? Falo sobre os outros sem amor? Menti ou enganei alguém para fins próprios? Tenho sido sincero? Procurei destacar-me e parecer mais do que aquilo que realmente sou? Guardei segredos que me tenham sido confiados e respeitei segredos alheios? Cumpri com a minha palavra?

9.º Não cobiçarás a mulher alheia.

Deus protege a relação vitalícia entre um homem e uma mulher no matrimónio. Como é o meu comportamento conjugal, pré-conjugal ou extramatrimonial? Estou consciente de que a sexualidade é um presente de Deus para expressão do amor? Trato as pessoas do sexo oposto com respeito, ou falo desrespeitosamente dos homens/mulheres? Esforço-me por amar os outros como desejo ser amado?

10.º Não cobiçarás os bens alheios.

Deus chama-me a respeitar a propriedade do próximo. Como trato a propriedade dos outros? Sou grato pelo que tenho? Cedo aos meus impulsos ou sou capaz de renunciar a algo? Quando fui a última vez que fui generoso com alguém? Sou arrogante e ambicioso? Como giro as ofensas? Quero estar (sempre) em primeiro lugar? Consigo superar-me em alguma coisa? Sou ciumento? Irrito-me com facilidade? Exijo os meus direitos? Sou propenso a brigas? Preciso sempre de ter a última palavra? Gosto de ser o centro das atenções? Tendo a justificar-me com frequência?

ORAÇÃO DE SANTA FAUSTINA KOWALSKA

Ajudai-me, Senhor, para que os meus olhos sejam misericordiosos, de modo que eu jamais suspeite nem julgue as pessoas pelas aparências, mas busque a beleza interior dos outros e acorra a ajudá-los.

Ajudai-me, Senhor, para que os meus ouvidos sejam misericordiosos, de modo que eu esteja atenta às necessidades dos meus irmãos e não me permitais permanecer indiferente diante de suas dores e lágrimas.

Ajudai-me, Senhor, para que a minha língua seja misericordiosa, de modo que eu nunca fale mal dos meus irmãos; que eu tenha para cada um deles uma palavra de conforto e de perdão.

Ajudai-me, Senhor, para que as minhas mãos sejam misericordiosas e transbordantes de boas obras, e não se cansem jamais de fazer o bem aos outros, e que eu aceite para mim as tarefas mais difíceis e penosas.

Ajudai-me, Senhor, para que sejam misericordiosos também os meus pés, para que levem sem descanso ajuda aos meus irmãos, vencendo a fadiga e o cansaço.

Ajudai-me, Senhor, para que o meu coração seja misericordioso e se torne sensível a todos os sofrimentos do próximo.

