

# Exame de Consciência

## Pecados contra Deus

- ◇ Nas confissões passadas, esqueci ou calei de propósito
- ◇ ou por vergonha algum pecado grave
- ◇ Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus
- ◇ Não rezo frequentemente
- ◇ Duvidei da existência de Deus
- ◇ Falei o nome de Deus sem respeito
- ◇ Frequento centros espíritas, macumba ou umbanda
- ◇ Há mais de um ano que não me confesso
- ◇ Jurei falso
- ◇ Jurei por Deus
- ◇ Me lembro d'Ele só quando preciso
- ◇ Não me confesso regularmente
- ◇ Não dediquei tempo para estudar a Bíblia
- ◇ Não participei todos os domingos da Missa
- ◇ O meu coração está longe do Pai
- ◇ Participei de outras religiões, seitas e superstições
- ◇ Perdi a fé em Deus
- ◇ Por minha culpa, cheguei tarde à missa
- ◇ Por minha culpa, rezei mal ou conversei na igreja
- ◇ Recebi a Eucaristia em pecado grave
- ◇ Tive vergonha de praticar minha religião
- ◇ Trabalhei de Domingo sem necessidade

## Pecados contra mim mesmo

- ◇ Busquei a pornografia e/ou erotismo
- ◇ Masturbei-me
- ◇ Desejei matar-me
- ◇ Usei drogas
- ◇ Tentei o suicídio
- ◇ Esbanjei o meu tempo, dinheiro e saúde em desonestidade
- ◇ Fiquei muito tempo em frente a televisão ou computador
- ◇ Uso contraceptivos, pílula, DIU, camisinha ...
- ◇ Fiz laqueadura das trompas ou vasectomia, etc...
- ◇ Fui preguiçoso e não cumpri bem os meus deveres
- ◇ Fui guloso, exagerei na comida e na bebida
- ◇ Me deixei influenciar por amigos contrariando minha fé cristã
- ◇ Me entreguei a bebedeiras e farras
- ◇ Não cuido da minha saúde
- ◇ Não cultivei a minha vida espiritual com oração e estudo
- ◇ Não desenvolvo nem uso os dons que Deus me deu
- ◇ Prejudiquei minha saúde, trabalhando demais

## Pecados contra os irmãos

- ◇ Sou egoísta, vivo só pensando em mim
- ◇ Não procuro aceitar as pessoas do jeito que são
- ◇ Gosto de ser valorizado, mas não costumo valorizar os outros
- ◇ Procuro brigas, inimizades, dentro e fora de casa
- ◇ Não sou paciente
- ◇ Não sei perdoar
- ◇ Deixei-me dominar pela cólera e descontrolei-me
- ◇ Ofendi alguém com palavras e actos
- ◇ Guardo ódio, rancor, raiva
- ◇ Desejei o mal para os outros
- ◇ Fui invejoso ou ciumento
- ◇ Critico, calunio, minto, falo mal dos outros
- ◇ Com meu comportamento, entristeci meus pais
- ◇ Se casado: com o meu comportamento entristeci o esposo/a
- ◇ Não respeito o outro como pessoa, nem o seu corpo, e sirvo-me dele como objecto do meu prazer
- ◇ Fui desonesto no trabalho
- ◇ Tive relações homossexuais ou lésbicas
- ◇ Tive relações sexuais sem ser casado
- ◇ ou fiz actos indecentes com pessoas de outro sexo
- ◇ Cai no adultério, foi infiel ....
- ◇ Matei
- ◇ Abortei, aconselhei o aborto ou ajudei a abortar
- ◇ Roubei ou não restitui o que me foi emprestado
- ◇ Fui violento com as pessoas com palavras e actos

## Pecados contra o mundo

- ◇ Não respeito o ambiente em que vivo
- ◇ Não sei contemplar a natureza sem destruí-la ou prejudicá-la
- ◇ Não interesse-me pela política, justiça,
- ◇ Não me interesse dos problemas sociais e pela paz no mundo
- ◇ Penso só em mim e não partilho com quem precisa
- ◇ Fui cruel e violento com alguns animais
- ◇ Não me comprometo com o bem comum

## Acto de contrição

***Meu Deus, porque sois infinitamente bom e Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido, e, com o auxilio da vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender. Peço e espero o perdão das minhas culpas pela Vossa infinita misericórdia. Amen***

*A quem perdoardes os pecados  
serão perdoados (Jo 20,23)*