

SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

O exame de consciência faz parte do rito pelo qual se dá o Sacramento da Reconciliação, sendo o terceiro de cinco passos (contrição, escuta da palavra, exame de consciência, confissão e absolvição) que a Igreja orienta. É o momento de identificarmos com clareza e precisão os pecados que cometemos, podemos ter como referência os 10 Mandamentos.

1º MANDAMENTO: AMAR A DEUS SOBRE TODAS AS COISAS

Pergunte-se:

- Amo a Deus acima de todas as coisas?
- Deus sempre está em primeiro lugar ou faço tudo como se Ele não existisse?
- Por que o ignoro/desconsidero?
- Vivo minha religião com coerência?
- Sigo os preceitos que assumi nos votos batismais?
- Sou fiel a Deus?

Pecados contra o primeiro mandamento:

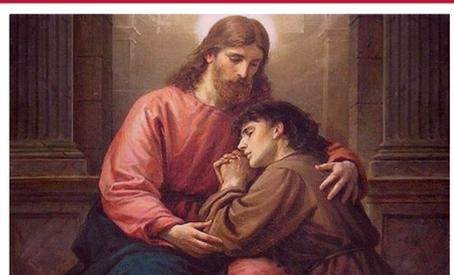
- Autossuficiência
- Soberba
- Desobediência

- Ateísmo filosófico (seguir a doutrina da não existência de Deus)
- Ateísmo prático (viver indiferente à existência e à intervenção de Deus em minha vida)

2º MANDAMENTO: NÃO USAR O NOME DE DEUS EM VÃO

Pergunte-se:

- Justifico meus erros em nome de Deus?
- Sou omissivo diante do erro em nome de Deus?
- Uso a religião para esconder minhas misérias e erros?
- Procuo privilégios por ser religioso (a)?
- Busco a Deus para ter algum tipo de vantagem?



SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

Pecados contra o segundo mandamento:

- Mentira
- Falsidade
- Omissão
- Desonestidade
- Blasfêmia
- Infâmia
- Fanatismo religioso
- Intolerância religiosa
- Radicalismo Religioso

3º MANDAMENTO: GUARDAR DOMINGO E FESTAS DE GUARDA

O Senhor instituiu para o bem dos seus Filhos um dia na semana para o descanso e para que se consagrem à Ele, ouvindo Suas palavras e ensinamentos, participando da vida em comunidade e partilha com os irmãos na solidariedade e fraternidade. Neste dia, deve-se recuperar as energias, organizar-se no interior e exterior, dedicar-se a família, ao sadio lazer, a contemplar a beleza da natureza e a cuidar da saúde mental.

Pergunte-se:

- Como tenho vivido o Dia do Senhor?
- Se não é o Domingo o dia que tenho para esta atividade, como a organizo?
- O que me faz não vivenciar bem este dia?
- Como organizo o meu tempo?
- Estou priorizando o dia do Senhor para renovar meus compromissos essenciais da vida?

Pecados contra o terceiro mandamento:

- Irresponsabilidade com o tempo
- Avareza
- Secularismo
- Opressão contra trabalhadores
- Escravidão

- Maquinações
- Injustiça social

4º MANDAMENTO: HONRAR PAI E MÃE

Pergunte-se:

- Como trato e me relaciono com meus pais?
- Respeito-os independentes se são exemplares ou não?
- Sou obediente ao que me propõem e sei que é correto?
- Assumo minhas responsabilidades no lar com amor, carinho, sem reclamações?
- Colaboro com eles?
- Aos que já são idosos: cuido com carinho, paciência, amor, compreensão e respeito?
- Dou-lhes meu exemplo e minha solidariedade sempre que me é exigido?

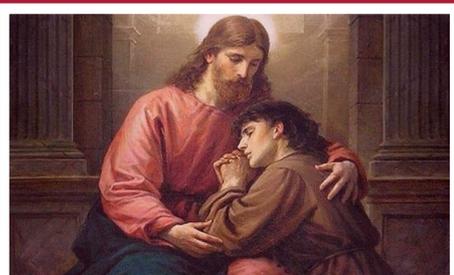
Pecados contra o quarto mandamento:

- Desrespeito filial
- Abandono dos pais
- Ingratidão
- Orgulho
- Insensatez
- Preguiça

5º MANDAMENTO: NÃO MATAR

Pergunte-se:

- Defendo a vida desde a concepção até o fim do seu curso natural?
- Assassinei a reputação e boa fama de alguém?
- Maltratei, maldisse alguém por palavras e gestos?
- Como administro minha vida: saúde mental, física, psicológica, intelectual?
- Respeito as outras formas de vida?
- O cuidado com a natureza e o meio ambiente: assumo minha parte de responsabilidade?



SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

Pecados contra o quinto mandamento:

- Aborto
- Assassinato
- Fofoca
- Maledicência
- Irresponsabilidade socioambiental
- Calúnia
- Difamação
- Ódio
- Intolerância
- Violência

6º MANDAMENTO: NÃO PECAR CONTRA A CASTIDADE

Pergunte-se:

- Direciono minha sexualidade para o amor duradouro, estável, que constrói comunidade de vida?
- Respeito à dignidade e integridade do outro?
- Domino meus impulsos sexuais ou me deixo dominar por eles?
- Busco apenas satisfações, gozo e prazer pessoal e fisiológico ou procuro colocar essa energia a serviço do amor em seu nível mais excelente?
- Como lido com os apelos de uma sexualidade que endeusa apenas o prazer?
- Quanto tempo perco por não orientar bem minha sexualidade?
- Quanta energia deixo de empregar nos meus projetos por conta de uma sexualidade desregrada?

Pecados contra o sexto mandamento:

- Malícia
- Pornografia
- Fornicação (sexo só por prazer)
- Sensualidade vulgar
- Vícios
- Negligência com o tempo

- Negligência com a dignidade do corpo
- Desrespeito
- Abusos diversos
- Desavenças
- Ciúmes
- Preconceitos
- Preguiça
- Gula
- Violação da liberdade e direitos fundamentais do outro

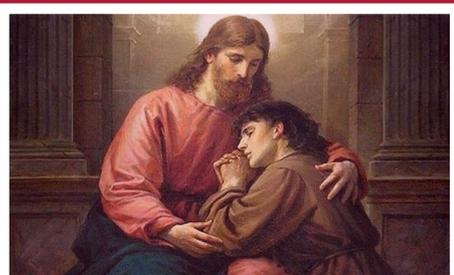
7º MANDAMENTO: NÃO ROUBAR

Pergunte-se:

- Me apresso indevidamente de coisas que não são minhas?
- Uso de artimanhas para ganhar vantagens indevidas prejudicando alguém?
- Como lido com algo achado?
- Adquiro produtos ilicitamente?
- Sonogo impostos?
- Me responsabilizo pelas minhas dívidas?
- Sou honesto quando se trata de situações que envolvam os bens materiais, sociais, públicos?

Pecados contra o sétimo mandamento:

- Furtos
- Roubo
- Latrocínio
- Estelionato
- Extorsão
- Exploração do Trabalho
- Descumprimento de Acordos
- Trapaça
- Ocultação de Bens
- Irresponsabilidade Fiscal
- Mentira
- Avariceza
- Ganância



SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

8º MANDAMENTO: NÃO LEVANTAR FALSO TESTEMUNHO

Pergunte-se:

- Falo mal das pessoas?
- Preservo a imagem de todos, mesmo que as julgue não merecedoras?
- Engano, invento histórias?
- Crio ou manipulo situações?
- Como é minha relação com a verdade da minha vida e na compreensão das diversas realidades que me cercam?
- Se rejeito a verdade, por que o faço? Tenho medo de sofrer consequências por ser fiel ao caminho da verdade?
- Procuo a verdade, mesmo que me custe trabalho, esforço e nem sempre boas recompensas?
- Sou honesto comigo mesmo e com os outros?
- Procuo a imparcialidade ao omitir uma opinião, respeitando a do outro?

Pecados contra o oitavo mandamento:

- Mentira
- Falsidade
- Prepotência
- Autossuficiência
- Negligência
- Egoísmo
- Desonestidade
- Omissão
- Infidelidade
- Desonra
- Maledicência
- Insensatez

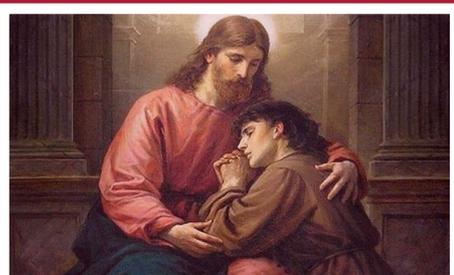
9º MANDAMENTO: NÃO DESEJAR A MULHER DO PRÓXIMO

Pergunte-se

- Como tenho cuidado da minha família?
- Que atenção tenho dado à minha esposa/esposo e filhos?
- Como tenho enfrentado as lutas e dificuldades?
- Como tenho educado meus olhares?
- Como tenho administrado minhas paixões e impulsos interiores?
- Como tenho aplicado minha energia de amar junto aos que tenho compromissos definitivos, junto com os que constitui família?
- Como tenho lidado com os apelos de uma sexualidade desequilibrada que as mídias e a sociedade me impõem?
- Como tenho cuidado dos meus relacionamentos?
- Tenho cultivado o diálogo franco, sincero, honesto, coerente com uma proposta de vida moral e cristã decente?

Pecados contra o nono mandamento:

- Traição
- Cobiça
- Inveja
- Malícia
- Vícios
- Enganos
- Mentiras
- Maquinações
- Crueldade
- Desrespeito
- Imoralidades
- Abandono de Vulnerável
- Desregramento moral
- Frivolidade (desistência de compromissos frente a desafios)



SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO EXAME DE CONSCIÊNCIA PARA UMA BOA CONFISSÃO

10º MANDAMENTO: NÃO COBIÇAR AS COISAS ALHEIAS

Pergunte-se

- Tenho inveja de alguém?
- Como me sinto diante dos que alcançam seus objetivos?
- Piso, difamo, maldigo ou prejudico pessoas que eu considero bem sucedidas?
- Como reajo diante de alguém que se destaca mais do que eu?
- Conquisto meus bens de forma honesta?
- Administro meus bens para obter poder e influência ou para proporcionar mais oportunidade aos outros?
- Cultivo amizades por interesse?

Pecados contra o décimo mandamento:

- Inveja
- Cobiça
- Avareza
- Idolatria
- Auto desumanização
- Preguiça
- Gula
- Maledicência
- Maquiavelismo
- Auto inferiorização
- Procrastinação



PARÓQUIA SANTUÁRIO
SÃO JUDAS TADEU
SÃO PAULO-SP

Av. Jabaquara, 2682, São Paulo – SP
Tel.: (11) 3504-5700
www.saojudas.org.br