



# Exame de Consciência para confissão

(Baseado nos 10 Mandamentos da Lei de Deus)

## 1. Amar a Deus sobre todas as coisas

- Deixei de fazer minhas orações por preguiça, por falta de vontade ou por distrações voluntárias?

- Coloquei pessoas e coisas em lugar de prioridade nas minhas ocupações diárias, deixando Deus em segundo plano?

- Segui ou obedeci conselhos que são contrários aos ensinamentos de Deus e da Igreja?

## 3. Guardar domingos e dias de festa

- Faltei à Missa dominical e/ou em outro dia de preceito sem motivo sério?

- Cheguei atrasada ou saí da Missa antes da bênção final em dias de preceito?

- Realizei trabalhos que me impediram de ir à Missa dominical e dedicar o dia de domingo ao Senhor?

## 5. Não matar

- Pratiquei ou ajudei alguém a praticar algum ato de atentado contra a vida (aborto, eutanásia, suicídio, agressão, etc.)?

- Odeei alguém e desejei seu mal ou sua morte?

- Atentei contra a dignidade de alguém?

## 2. Não tomar seu santo nome em vão

- Pronunciei o nome de Cristo por brincadeira ou sem motivo?

- Participei de conversas em que o nome de Cristo é zombado e/ou tratado com descaso?

- Li livros, assisti programas de TV (séries, novelas, filmes) que se referem a Cristo com zombaria e piadas?

## 4. Honrar pai e mãe

- Briguei com minha mãe ou meu pai ?

- Ignorei os conselhos da minha mãe ou do meu pai e/ou fiz algo que lhes contrariou?

- Cuido dos meus pais de acordo com suas necessidades?

## 6. Não pecar contra a castidade

- Pratiquei fornicação (sexo antes ou fora do casamento)? Pratiquei masturbação, assisti pornografia e ou programas de TV com cenas impuras?

- Pratiquei namoro avançado, com carícias que levaram a mim ou meu namorado a ficarmos sexualmente excitados?

- Consenti com pensamentos e fantasias sexuais me entretendo com eles e estimulando-os em minha imaginação?

*"Bom e reto é o Senhor, por isso  
indica aos pecadores o caminho certo."*

*Sl 25, 8*

## 7. Não furtar

- Me apropriei de algo que não era meu?
- Causei prejuízo material ao próximo?
- Deixei de devolver algo emprestado ou subtraído de alguém sem o seu consentimento?

## 9. Não desejar o cônjuge do próximo

- Me interessei por ou me envolvi com alguém casado ou comprometido? Estimulei pensamentos e fantasias a respeito dessa pessoa?
- Me dirigi ou olhei para alguém de forma impura e pecaminosa?
- Traí o meu companheiro ou estimulei alguém a fazê-lo com seu cônjuge?

## 8. Não levantar falso testemunho

- Menti a respeito de alguém, de alguma situação para benefício próprio?
- Prejudiquei a reputação de alguém por causa de mentiras que contei?
- Contribui para criar e espalhar mentiras e fofocas?

## 10. Não cobiçar as coisas alheias

- Tive inveja de alguém, de suas condições de vida, seus bens, sua aparência?
- Desejei possuir os bens de alguém?
- Fui avarento, obcecado por adquirir e acumular dinheiro e bens?
- Fui egoísta e me abstive de ajudar alguém em necessidade?

---

## Faça uma boa confissão:

- Procure um local calmo e silencioso algumas horas antes de se confessar, reze pedindo a Deus luz para iluminar a sua consciência e revelar seus pecados, especialmente aqueles dos quais não se lembra ou que não tenha certeza sobre sua natureza pecaminosa.
- Você deve confessar todos os pecados mortais, que são aqueles pecados de matéria grave cometidos com conhecimento e deliberação ou qualquer transgressão aos dez mandamentos. Não esconda por medo ou vergonha nenhum pecado mortal, isso invalida a confissão e é igualmente pecado mortal.
- Lembre-se sempre de que é Cristo quem age na pessoa do sacerdote, dessa forma você está confessando seus pecados ao próprio Cristo.
- No confessorário, antes de dizer os pecados, informe ao sacerdote há quanto tempo foi sua última confissão válida.
- Após a confissão, o sacerdote lhe dará uma penitência e a absolvição. Preste atenção em suas palavras, pois a absolvição é parte essencial para que sua confissão seja válida.
- Faça uma oração agradecendo ao Senhor pela confissão que acaba de fazer e faça com Ele propósitos de mudança de vida, pedindo-lhe sabedoria e forças para cumprí-los.

# Salmo 25(24)

A ti, Senhor, elevo a minha alma,  
meu Deus, em ti me refugio: que eu não fique decepcionado!

Não triunfem sobre mim meus inimigos!  
Não fiquem desiludidos os que em ti esperam;  
fique confuso quem é infiel por um nada.

Mostra-me, Senhor, os teus caminhos,  
ensina-me tuas veredas.

Faz-me caminhar na tua verdade e instrui-me,  
porque és o Deus que me salva, e em ti sempre esperei.  
Lembra-te, Senhor, do teu amor, e da tua fidelidade desde sempre.

Não recordes os pecados da minha juventude,  
e as minhas transgressões; lembra-te de mim na tua misericórdia,  
pela tua bondade, Senhor.

**Bom e reto é o Senhor, por isso indica aos pecadores  
o caminho certo;**

guia os humildes na sua justiça,  
aos pobres ensina seus caminhos.

Todas as veredas do Senhor são amor e verdade  
para quem observa sua aliança e seus preceitos.

Por teu nome, Senhor, perdoa meu pecado, por maior que seja.  
Qual é o homem que teme ao Senhor? Indica-lhe o caminho a seguir.

Ele viverá feliz, sua descendência possuirá a terra.

**O Senhor se faz íntimo de quem o teme,  
dá-lhe a conhecer sua aliança.**

Tenho os olhos fixos no Senhor, pois ele livra do laço o meu pé.  
Volta-te para mim e tem misericórdia, porque sou só e infeliz.

Alivia as angústias do meu coração, livra-me das aflições.  
Vê minha miséria e minha pena e perdoa todos os meus pecados.  
Olha os meus inimigos: são tantos! E me detestam com ódio violento.

Protege-me, dá-me a salvação;  
sob tua proteção eu não fique desiludido.  
Integridade e retidão me protejam, pois em ti confiei.

Ó Deus, livra Israel de toda a sua aflição.

