

EXAME DE CONSCIÊNCIA de quem está na caminhada (Reflita pelo menos 1 h, para se preparar bem para a sua confissão; anote em uma folha os pecados cometidos, de que você se lembra meditando essas folhas; enfim se pergunte qual é a raiz de tudo isso; reflita sobre a dor que você criou no coração de Deus e dos seus irmãos)

Os mandamentos são uma exigência do amor. Deus nos pede para o amarmos e nos amarmos, como irmãos. Será que o fazemos?

Vamos nos examinar a partir dos 10 Mandamentos o Antigo Testamento e dos "mandamentos de Jesus".

1º **"Ame a Deus acima de todas as coisas, com todo teu coração, tua mente, tua alma, tuas forças físicas!"**.

- Como vivi esse mandamento?
- Cultivei amorosamente o meu relacionamento com Deus?
- Tive "temor" de Deus, ou seja, me esforcei para não o aborrecer, não o deixar mal com meu comportamento?
- Preocupe-me em fazê-lo feliz?
- Procurei evitar as "ocasiões de pecado" ou seja: fui prudente? Procurei ficar afastado do pecado ou costume chegar até o limite do abismo até o limite do proibido? Gosto de "brincar com o fogo"? (*Lembremos que se colocar em uma situação de pecado, já é pecado, porque não ficar bem longe do pecado, já é pecado*)
- Não coloquei Deus em primeiro lugar?
- Eu me esqueci de Deus?
- Deixei-me atrair por MAGOS, SEITAS, HORÓSCOPOS, SUPERSTIÇÕES?
- Frequentei centros ESPÍRITAS ... virando as costas para Deus?
- Faz mais que um ano que não confesso?
- Recebi a Eucaristia em pecado grave?
- NÃO REZO, sou distraído e superficial na oração?
- JUREI FALSO em nome de Deus?
- BLASFEMEI: falei palavras injuriosas contra Deus?
- Não cumpri o que tinha prometido para Deus?
- DESPREZEI NOSSA SENHORA: a mãe de Jesus e minha?
- Busquei outros ídolos: VAIDADE, beleza exterior, o aparecer, OSTENTAÇÃO, DINHEIRO, SEXO...?
- Descuidei da educação religiosa dos meus filhos?
- Dei exemplo de Fé em família?
- LEVO A SÉRIO AS COISAS DE DEUS
- Sei na prática o que é confiar no amor e no poder de Deus?
- Confio tudo a Deus ou eu quero fazer tudo sozinho?

(reflita com calma e anote em uma folha os pecados que Deus te mostra, **a partir da última confissão**).

Oração Diária

- Como foi diariamente minha vida de oração?
- Deixei de fazer o diário espiritual? Fiz mal?
- Encontrei tempo para a minha "adoração"?
- Louvei a Deus; dei-lhe graças ou me queixei porque as coisas não estavam do jeito que eu queria?
- Intercedo por minha família, grupo, Igreja, pelo mundo ou rezo somente para mim mesmo?
- Orei com o coração, aberto ao Espírito Santo?
- Cultivo a minha amizade com Jesus?

Obediência

- Procuo conhecer, na oração a Vontade de Deus para minha vida? (Seja a grande vontade de Deus que é a minha vocação, seja a vontade de Deus do dia-a-dia)?
- Tenho um diretor espiritual ou, pelo menos, um "amigo espiritual" que tenha mais experiência do que eu e me ajude na caminhada?
- Sou atento à orientação do magistério (o Papa, os Bispos...) ou interpreto tudo à minha maneira?
- O que motiva minha vida é a vontade de Deus ou meus próprios planos (minhas vontades)?
- Permito que Deus me guie ou lhe "entrego" os planos já feitos para que os abençoe?
- Coloquei na luz de Deus os meus gostos, critérios, dúvidas, confusões, pensamentos, atitudes e valores?
- Busco o melhor em comunhão com os irmãos: com meu esposo/a (ou outra pessoa formada e prudente) ou só lhes informo de minhas decisões e, no final das contas, faço sempre o que eu quero?
- Escuto, obedeco e respeito aos que têm legítima autoridade civil ou religiosa sobre mim?
- Que critérios tenho para determinar se algo que quero fazer é do Espírito Santo ou é meu?
- Acolho a vontade de Deus, humildemente, até nas condições atmosféricas, ou fico me queixando pelo calor, pelo frio, pelos mosquitos...
- Costumo me esquivar da obediência às leis civis... *"importante é ninguém ver, ninguém me pegar" ...?*

Estudo

- Estudo minha Fé católica (Bíblia, "formação") ou me contento com meu próprio modo de entender a Deus? Estou avançando em minha formação como devo?
- Falto nas formações, chego atrasado, arrumo desculpas? Sou sério e fiel nas provas do que estou estudando?

Ordem e Prioridades

- Dou tempo para Deus, como Ele merece? Ou me deixo arrastar pelas mundo em que vivo e deixo a oração sempre para trás?

- Vivo pensando na Vida Eterna que me espera ou ... levo a vida superficialmente? Estou consciente que essa vida é uma simples pista de decolagem para o céu, para eu "correr" rumo a Deus ou me perco pelo caminho, me distraíndo com qualquer coisa? Reflito sobre minha morte; sobre o julgamento final?

- Cumpro "**relaxadamente**" a obra de Deus (chegando tarde na Missa, na formação, "roendo" o tempo da oração, não sendo um bom pastor dos que me foram confiados, deixando-os ao abandono)?

- Tenho prioridades claras e sou firme para vivê-las? Perco o tempo (revistas, programas, internet, etc.) que não edificam?

- TENHO UMA AGENDA que norteie o meu tempo, todo dia e me permita de avaliar se sou disciplinado? Sou fiel ao que me proponho?

Tenho um horário e organizo o dia com disciplina, dando tempo a cada área com sabedoria: oração, família, trabalho...? Em que me desordenei? Fico em algo que eu gosto sabendo que é hora de fazer outra coisa?

- Respeito o tempo e necessidades dos outros: quando procuro ajuda, no celular, por ex.?

- Cuido da saúde; tenho algum vício, falta de exercício físico, descanso, alimentação... Prejudico minha saúde me entregando aos prazeres com preguiça?

2º "Não pronunciarás o nome de Deus em vão", "Santificado seja o vosso nome"! Assim nos ensina Jesus no Pai Nosso.

- Será que eu defendi o nome de Deus ou o "deixei cair por terra", pelo medo de me declarar cristão diante dos meus colegas?

- Vivi com hipocrisia a minha Fé? Tive vergonha de frequentar a Igreja?

- Tenho comportamentos que escandalizam e não condizem ao meu ser cristão?

- Dou testemunho como cristão, de maneira tal que quem me conhece chegue a ter estima pelo Deus que move a minha vida?

- Participei de zombaria e piadas estúpidas sobre Deus, a Igreja, os padres...

3º "Guarde e santifique o domingo e os dias de Festa". O próprio Deus nos ensina a reservar um dia a cada sete para dedica-lo inteiramente ao relacionamento com ele e com as pessoas queridas: é o DIA DO SENHOR?

- Participei com alegria e ativamente à Missa no domingo?

- Pulei a Santa Missa por descuido, porque me enrolei com o horário, porque não soube falar para os meus parentes que tinha um compromisso importante...?

- Cheguei atrasado na Missa?

- Fui na igreja com uma ROUPA INDECENTE (provocantes)?

- Trabalhei no domingo sem necessidade?

- Conversei e fiquei distraído na Missa e nas orações?

- Passei o Domingo na frente da televisão ou do computador ao invés que o dedicar ao Senhor?

4º "Honra pai e mãe, obedeça aos superiores quando não mandam fazer o mal". Esse é o 4º mandamento. Vamos refletir como o vivemos.

- AMEI MINHA MÃE E MEU PAI?

- Faltei de respeito com eles?

- Fui carinhoso com meus pais ou costume ser frio e superficial, até "grosso"?

- Respeitei os mais velhos?

- Obedeci àqueles que tinha autoridade, sobretudo na comunidade cristã da qual faço parte?

- Respondi com má educação?

- Aceitei com humildade as correções?

- Entristeci meus pais com o meu comportamento?

- Cumpri bem meus deveres de pai ou de mãe, proporcionando vida aos meus filhos?

- Tive "respeito" pelas autoridades legítimas, sabendo que "*toda autoridade vem de Deus*"?

(Depois que uma pessoa entra na idade adulta, não é mais obrigado a obedecer ou se relacionar com seus pais como uma criança, mas isso não significa perder o respeito, esquece-los... Assim como o fato de obedecer até que uma autoridade não manda o mal, não me autoriza a me esquivar sempre das leis sociais e religiosas. Devo ter consciência que a maioria das leis são para o "bem comum" e eu preciso construir o "bem comum" com todas as minhas forças)

5º "Não matar":

- Mantive ódio? Recusei o perdão a quem me pediu?

- Desejei a morte para mim ou para outros?

- BRIGUEI?

- Machuquei alguém na briga?

- Vinguei-me, retribui o mal com o mal?

- Tratei mal meu esposo/ minha esposa, filhos?

- MATEI com a minha língua ou com o meu julgamento?

- Falei mal dos outros, multipliquei e divulguei os defeitos deles sem alguma necessidade?

- Fiz "bulismo"? Ofendi, humilhei os outros?

- Fui INVEJOSOS, ciumento, no lugar de agradecer?

- FUMEI, estragando o meu corpo?
- CAI NA BEBEDEIRA?
- USEI DROGA?
- TRAFIQUEI DROGA?
- Entreguei-me ao DESANIMO?
- FUI GULOSO, comi demais estragando o meu corpo?
- Cuidei de mim mesmo, da MINHA HIGIENE, da minha saúde?
- Estou acompanhando bem as pessoas a mim confiadas, não diálogo com eles e não os ajudo?
- Defendi e incentivei o aborto sabendo que é um assassinado de bebês inocentes?
- Defendi a prática da violência?
- Coloquei em risco a minha vida, sem motivo?
- A minha omissão de amor prejudicou alguém?
- Deus diz na Bíblia: "Pedirei conta da vida do homem ao homem e a cada um pedirei conta da vida do seu irmão". Alguém está na morte por causa do meu desleixo, da minha falta de ajuda?
- Costumo dar o DÍZIMO com fidelidade, para que possamos dar uma vida melhor aos pobres?

6º "Não adúltere nem com os atos, nem com o olhar. Não cometa atos impuros nem na prática, nem no pensamento, nem virtualmente..."; 9º "**Não cobice** a mulher (ou marido) do próximo".

- Cai na pornografia? Na masturbação?
- Cobiço?
- Cai na prostituição, na fornicação?
- Fiz atos indecentes com pessoas de outro sexo?
- Tive RELAÇÕES SEXUAIS fora do casamento?
- Arrastei outros no pecado contra esse sexto mandamento?
- FUI IMPURO COM OLHARES, PENSAMENTOS?
- Neguei ao meu cônjuge os seus "direitos matrimoniais": "NÃO SE RECUSEM..." (1 Cor 7,5)?
- Pratiquei SEXO ANAL, ORAL OU COISAS BAIXAS?
- CAI NO ADULTÉRIO?
- (Se casado) Uso os métodos naturais da forma certa?
- Fiz laqueaduras das trombas ou vasectomia (se já confessou uma vez, não precisa mais falar disso)?
- VIOLENTEI SEXUALMENTE alguém?
- Abusei de menores?
- Pratiquei sexo com animais?
- A Bíblia condena a **prática** do homossexualismo. Eu vigiei para não cair nisso ou deixei que a paixão me arrastasse para prática de lesbianismo e homossexualismo, mesmo que só no pensamento? *(lembramos de que não somos culpados por um pensamento-tentação que passa pela nossa cabeça, mas cometemos pecado toda vez que não reagimos*

com força contra ele, rejeitando-o, vencendo essa tentação).

7º "Não roubar"; 10º "Não cobiçar as coisas alheias":

- ROUBEI? COMPREI, NÃO PAGUEI?
- Peguei coisas sem pedir, não restitui?
- Usei mal as coisas, desperdicei, estraguei?
- Gastei dinheiro á toa e não dei aos pobres?
- Fui apegado às coisas materiais, não soube me contentar?
- Prejudiquei alguém enganando no troco, nos pesos e nas medidas, ou roubando?
- "Tirei uma casquinha" para mim, quando tive que administrar coisas públicas ou dos outros?
- Fiz dívidas desnecessárias à subsistência? Estou viciado em "compras", uso mal o cartão de crédito e me encontro desesperado cheio de dívidas?
- Gastei meu salário com coisas desnecessárias, deixando faltar o necessário em casa para a família?
- Recusei a dar esmolas, ou ajudar da forma mais oportuna, quem precisava?
- Roubei de Deus o dinheiro que devia dar a Ele para o sustento da Igreja (não paguei o dízimo e não partilhei)?
- Deixei de devolver algo que não me pertence?
- Paguei com justiça e pontualidade os meus empregados?
- Sou honesto na minha vida de cidadão?

8º "Não minta". Essa inteira apostila explica isso. Como pratiquei o que aqui está escrito?

- Dei falso testemunho?
 - Trai o segredo?
 - Inventei mentiras para prejudicar o meu irmão?
 - Cai na fofoca, na difamação, na calúnia?
 - Cai na mentira, no auto-engano, no juízo temerário?
 - Tornei-me conivente com o mal me omitindo, me calando, encobertando a verdade, por covardia, respeito humano?
 - Fui egoísta me desinteressando da caminhada espiritual dos meus irmãos?
 - Sou hipócrita e falso na minha vivência cristã, sou um "sepulcro caiado"?
- Diz Jesus: "Eu vos digo: de toda palavra vã que se proferir há de se prestar conta, no dia do juízo. Por causa das tuas palavras serás considerado justo; e por causa das tuas palavras serás condenado" (Mt 12,36-37). Como é a minha linguagem? Usei uma linguagem leviana, estúpida, mundana, grosseira...FALEI PALAVRÕES, falei com "bom senso", "juízo"?

Vamos, agora, nos confrontar com a Nova Lei de Jesus que encontramos no c 5 de Mateus:

* "Ouvistes que foi dito aos antigos: 'Não cometerás homicídio!'..."

Ora, eu vos digo: todo aquele que tratar seu **irmão com raiva** deverá responder no tribunal; quem disser ao seu irmão '**imbecil**' deverá responder perante o sinédrio; quem chamar seu irmão de '**louco**' **podará ser condenado ao fogo do inferno**" (Ofendi o meu irmão?).

* Portanto, quando estiveres levando a tua oferenda ao altar **e ali te lembrares que teu irmão tem algo contra ti, deixa a tua oferenda diante do altar e vai primeiro reconciliar-te com teu irmão**. Só então, vai apresentar a tua oferenda... (Procurei a reconciliação com todos ou descuidei de quem tinha algo contra mim?)

* "Ouvistes que foi dito: '**Não cometerás adultério**'. Ora, eu vos digo: **todo aquele que olhar para uma mulher com o desejo de possuí-la, já cometeu adultério** com ela em seu coração". (Tive olhares de cobiça?)

*Se teu olho direito te **leva à queda, arranca-o** e joga para longe de ti! De fato, é melhor perderes um de teus membros do que todo o corpo ser lançado ao inferno... (Soube cortar com o mal? Tenho "segredinhos" e "pecados de estimação"?)

* "Foi dito também: 'Quem despedir sua mulher dê-lhe um atestado de divórcio'.

*Ora, eu vos digo: **todo aquele que despedir sua mulher** – fora o caso de união ilícita – faz com que ela se torne adúltera; **e quem se casa com a mulher que foi despedida comete adultério** (Como vivi meu relacionamento matrimonial?).

*"Ouvistes também que foi dito aos antigos: 'Não jurarás falso', mas 'cumprirás os teus juramentos feitos ao Senhor'.

Ora, eu vos digo: **não jureis de modo algum...**

* **Seja o vosso sim, sim, e o vosso não, não. O que passa disso vem do Maligno** (Como vivo essa frase de Jesus? Percebo que não sou sincero no meu falar? Sou duplo? Fico enrolando? Costumo falar "meia mentiras", dizendo que é para o bem...? Não falo a verdade nem para mim mesmo?)

* "Ouvistes que foi dito: 'Olho por olho e dente por dente!' Ora, eu vos digo: **não ofereçais resistência ao malvado! Pelo contrário, se alguém te bater na face direita, oferece-lhe também a**

esquerda! (Eu soube perdoar? Guardei rancor no meu coração? Como pratiquei essa palavra de Jesus?)

*Se alguém quiser abrir um processo para tomar a tua túnica, **dá-lhe também o manto!**

Se alguém te forçar a acompanhá-lo por um quilômetro, **caminha dois com ele!**

* **Dá a quem te pedir, e não vires as costas a quem te pede emprestado** (Consegui viver isso?).

*"Ouvistes que foi dito: 'Amarás o teu próximo e odiarás o teu inimigo!'

Ora, eu vos digo: **Amai os vossos inimigos e orai por aqueles que vos perseguem!** ... (Eu tenho inimigos? Como me comporto com eles?)

Vamos completar essa citação com a outra grande frase de Jesus sobre o supremo mandamento do Amor: "Eu vos dou um **novo mandamento: amai-vos uns aos outros. Como eu vos amei** (até dar a vida), assim também vós deveis amar-vos uns aos outros. **Nisto conhecerão todos que sois os meus discípulos: se vos amardes uns aos outros**"

(Refleta alguns momentos: "quais pecados que eu cometi aparecem à minha mente lendo esse trecho?)

*Precisamos, ainda, refletir sobre um outro aspecto para entender bem a Vontade de Deus. Certo dia, Jesus disse: "**Dai a Cesar o que é de Cesar e a Deus o que é de Deus!**". Essa frase impulsiona os cristãos a não cumprir somente seus deveres para com Deus, mas também para com a sociedade em que vivem.*

- Papa Francisco nos lembra que a "Política", bem vivida, é uma das mais altas formas de "caridade" porque constrói o BEM COMUM, defendendo os mais pobres. Costumo me interessar por política? Nas Eleições, voto com responsabilidade? Costumo me interessar pelos problemas sociais? No meu "pequeno" sou um cidadão sério e responsável?

c. Ato de contrição

"Meu Deus, eu me arrependo, de todo coração de todos meus pecados e os detesto, porque pecando não só mereci as penas que justamente estabeleceste, mas principalmente porque Vos ofendi a Vós, sumo bem e digno de ser amado sobre todas as coisas. Por isso, proponho firmemente, com a ajuda da vossa graça, não mais pecar e fugir das ocasiões próximas de pecar. Amém".