

Para bem examinarmos a nossa consciência, precisamos crescer no amor a Deus. Só o amor nos fará sentir realmente dor pela mais pequena ofensa ao Amado. Por isso, os grandes santos consideram-se sempre grandes pecadores!

Diferentes passagens das Escrituras e diferentes pontos da doutrina deitam luz sobre aspetos também diferentes da nossa consciência. Detalhes que ficam ocultos quando se consideram, por exemplo, os Mandamentos, vêm à luz se considerarmos, por exemplo, as Bem-aventuranças. É por isso importante analisarmos a consciência a partir de variadas “fontes de luz”, uma de cada vez, uma antes de cada confissão, para que nada em nós fique às escuras.

A - PECADOS CONTRA OS MANDAMENTOS DA LEI DE DEUS:

1. CONTRA O PRIMEIRO MANDAMENTO – Amar a Deus sobre todas as coisas

Dei o primeiro lugar na minha vida, não a Deus, mas à minha vontade, às minhas ideias, ao trabalho, ao dinheiro, ou até à minha família? Duvido ou recuso-me a acreditar em algum ponto da doutrina Católica? Não procuro aprofundar a minha fé, encontrar tempo para um retiro, aproximar-me dos sacramentos, rezar? Revoltei-me contra Deus? Assisti a sessão espírita, pratiquei *Reiki*, ou participei noutros cultos de religiões não cristãs? Consulte espíritas, cartomantes, videntes? Acreditei em horóscopos? Sou supersticioso? Desesperei ou, no extremo oposto, acreditei na salvação sem deixar o pecado? Cometi pecados no intuito de confessá-los mais tarde? Fiquei mais de um ano sem me confessar? Rezei sem devoção, com distrações voluntárias? Não me esforcei por cumprir a vontade de Deus? Envergonhei-me de ser cristão? Calei-me quando era hora de testemunhar a minha fé?

2. CONTRA O SEGUNDO MANDAMENTO – Não invocar o nome de Deus em vão

Falei mal de Deus, de Maria, dos santos, da Igreja e dos sacerdotes? Profanei o Santíssimo Sacramento, pessoas, lugares, coisas consagradas a Deus? Blasfemei? Deixei de cumprir uma promessa? Faltei à palavra dada diante de Deus, como as promessas matrimoniais e as promessas do batismo?

3. CONTRA O TERCEIRO MANDAMENTO – Guardar o domingo e dias santos

Faltei à missa ao domingo ou dia santo por própria culpa? Perdi uma parte principal (ofertório, elevação, comunhão) ou cheguei atrasado? Fiz que outros chegassem atrasados? Recebi a Sagrada Comunhão sem ter confessado algum pecado mortal? Não guardei silêncio na igreja, antes ou depois da missa? Não fiz ação de graças depois da comunhão? Distraí-me voluntariamente, olhando em volta? Distraí os outros com a minha atitude ou conversa? Trabalhei ou mandei trabalhar sem necessidade nos domingos ou dias de guarda? Não guardei jejum e abstinência na quarta-feira de Cinzas e na sexta-feira Santa? Não guardei abstinência de carne ou não realizei uma outra forma de penitência em todas as sextas-feiras do ano?

4. CONTRA O QUARTO MANDAMENTO – Honrar pai e mãe e outros legítimos superiores

Desrespeitei os pais falando-lhes asperamente? Murmurei contra eles? Desobedeci? Obedeci de má vontade? Descuidei os pais na velhice, na pobreza ou na doença (sustento, últimos sacramentos, remédios)? Desejei-lhes mal? Deixei de rezar por eles? Não fui prestável para com eles? Faltei ao respeito para com professores, chefes ou pessoas de autoridade?

5. CONTRA O QUINTO MANDAMENTO – Não matar nem fazer mal ao próximo

Odiei o próximo? Desejei-lhe mal? Procurei vingar-me? Prejudiquei a saúde por excesso de comida e bebida, sobretudo bebidas alcoólicas? Usei drogas? Conduzi embriagado ou distraído com o telemóvel? Atentei contra a própria vida ou contra a vida do próximo, ou alimentei estes pensamentos? Abortei, incentivei o aborto? Tive esses pensamentos? Votei num partido que promove o aborto e/ou a eutanásia? Defendi o aborto e/ou a eutanásia numa discussão? Usei, entreguei, recomendei a “pílula do dia seguinte”? Dei escândalo? Maltratei animais? Estraguei a natureza?

6. CONTRA O SEXTO E NONO MANDAMENTOS – Guardar castidade

Consenti em pensamentos desonestos e em maus desejos? Olhei intencionalmente para coisas indecentes, pessoas descompostas? Vesti indecentemente ou permiti que os meus filhos o fizessem? Tive conversas imorais? Vi vídeos, sites ou

revistas pornográficos? Pratiquei atos sexuais desonestos comigo mesmo (masturbação), ou com outra pessoa? Vivo com alguém como se fosse casado, sem que o seja? Pratiquei ou aconselhei a contraceção? Permito que outras pessoas sejam mais importantes na minha vida que o meu cônjuge?

7. CONTRA O SÉTIMO E DÉCIMO MANDAMENTOS – Não roubar nem cobiçar os bens alheios

Roubei, aceitei objetos furtados? Não restituí um objeto achado ou emprestado? Desrespeitei os direitos de autor, copiando sem autorização? Copiei nos exames? Deixei de pagar dívidas? Fiz dívidas que sabia que não poderia pagar? Não paguei ao operário o salário justo? Fui desonesto no meu trabalho, nos trocos, em serviços e compras? Desperdicei o dinheiro em jogo, “raspadinhas”, futilidades? Não me esforço o suficiente para sustentar a minha família, preferindo ser sustentado pelo Estado ou por familiares?

8. CONTRA OITAVO MANDAMENTO – Não levantar falsos testemunhos

Menti? Violei segredos? Levantei falso testemunho? Abri cartas alheias? Dei ouvido a conversas contra a vida alheia? Causei discórdias sem necessidade? Lisonjeei, para obter benefícios? Gosto de ouvir falar mal dos outros em geral ou de alguém em particular? Provoquei inimizades?

9. CONTRA O “MANDAMENTO DA EDUCAÇÃO”:

“Estes mandamentos que hoje te imponho estarão no teu coração. Repeti-los-ás aos teus filhos e conversarás sobre eles, tanto sentado em casa, como a caminhar, ao deitar ou ao levantar.” (Deut 6, 6-7) “Quando, amanhã, os teus filhos te perguntarem que regras, leis e preceitos são estes que o Senhor, nosso Deus, vos impôs, dir-lhe-ás...” (Deut 6, 20-21)

“Pais, não irriteis os vossos filhos, mas criai-os com a educação e correção que vêm do Senhor.” (Ef 6, 4)

Protelei por meses ou anos o batismo dos filhos, a primeira confissão, a primeira comunhão? Descuidei-me da educação física, intelectual e religiosa dos meus filhos? Não os acompanhei ou permiti que faltassem à missa aos domingos e festas de guarda? Não orientei os seus tempos livres, deixando que se perdessem diante dos ecrãs ou com más companhias? Não tive o cuidado de reprimir divertimentos impróprios? Permiti-lhes que se vestissem de forma indecente? Dei-lhes mau exemplo? Deixei de corrigi-los? Castiguei-os, não com caridade, mas com ira, irritando-os? Não os ensinei a rezar nem rezei com eles?

10. CONTRA “O MANDAMENTO DE MARIA”: “Fazei tudo o que Jesus vos disser!” (Jo 2, 5)

Não é minha prioridade conhecer a vontade de Deus a meu respeito e a respeito da minha família, em cada momento e circunstância? Deixo de cumprir a vontade de Deus, mesmo sabendo qual ela é? Tenho recusado a Jesus o que Ele me pede?

B - PECADOS CAPITAIS

1. **Soberba, orgulho:** Só penso em mim e nos meus problemas, sou indiferente aos problemas e dificuldades dos outros, sou arrogante, quero ter sempre razão em tudo, nunca abro mão das minhas opiniões, as minhas preocupações e projetos estão sempre em primeiro lugar, acho-me melhor que o outro, considero os meus filhos mais importantes que os filhos dos outros, não reconheço os meus erros nem os dos meus filhos, não consigo pedir perdão ao outro mesmo sabendo que estou errado, falo demais de mim mesmo e não tenho paciência para ouvir o que o outro precisa dizer, gosto de me mostrar, de me exibir, sou vaidoso e convencido.

2. **Avareza:** penso demasiado em ganhar dinheiro, sem nada gastar com os pobres; nego esmola, podendo dá-la; fico zangado se o meu esposo ou os meus filhos mexem nas minhas coisas; sou “forreta”, não gastando dinheiro com ninguém; tenho um apego excessivo a alguns bens materiais.

3. **Impureza:** procuro prazeres ilícitos que me mancham a alma e mancham a alma dos outros.

4. **Ira:** irrita-me facilmente, sou impaciente, sou mal-humorado, nunca estou satisfeito, fico a remoer mágoas passadas, magoo os outros, provoço discussões, sou rancoroso, corrijo os filhos com violência.

5. **Gula:** excedo-me na comida ou bebida. Embriago-me. Como sempre que me apetece, sem respeitar horários. Como por gulodice, mesmo sem fome.

6. **Inveja:** não me alegro com o bem dos outros, “torço” para que a vida lhes corra mal, emprego meios para impedir, diminuir, ou destruir a felicidade do próximo.

7. **Preguiça:** perco tempo nas redes sociais, no café, com conversas fúteis; não cumprio, por indolência, as obrigações do trabalho ou da religião; fujo às tarefas domésticas, ao cuidado dos filhos ou à tarefa de os educar, desculpando-me

com o trabalho profissional; não me esforço o suficiente por sustentar a minha família, acomodando-me aos subsídios estatais; evito tomar decisões, por preguiça, preferindo “deixar andar” porque “logo se vê” ou “tudo há de correr bem”.

C – PECADOS CONTRA AS OBRAS DE MISERICÓRDIA ESPIRITUAIS E CORPORAIS

Descuidei-me no cumprimento destas obras? Realizei-as sem amor, com irritação, impaciência ou má vontade? Examinemos a consciência sobre cada uma delas, começando por as aplicar ao contexto familiar (relação conjugal, relação pais-filhos, tarefas domésticas, educação escolar e religiosa dos filhos...).

As sete obras de Misericórdia espirituais

1. Corrigir os que erram. 2. Ensinar os ignorantes. 3. Dar bom conselho. 4. Consolar os tristes. 5. Sofrer com paciência as fraquezas do próximo. 6. Perdoar as injúrias por amor de Deus. 7. Rezar a Deus pelos vivos e pelos defuntos.

As sete obras de Misericórdia corporais

1. Dar de comer a quem tem fome. 2. Dar de beber a quem tem sede. 3. Vestir os nus. 4. Visitar e resgatar os cativos. 5. Dar pousada aos peregrinos. 6. Visitar os doentes. 7. Enterrar os mortos.

D – O “SERMÃO DA MONTANHA”, Mt 5-7

Sou “pobre em espírito”, ou pelo contrário, ajo como dono de tudo o que recebi de Deus, como talentos, saúde, bens materiais, consolações espirituais, sucessos alcançados, amigos, o meu bom nome, entristecendo-me em demasia quando algum destes dons me é retirado?

Choro verdadeiramente o meu pecado? Sofro com os que sofrem, ou fico indiferente?

Sou manso e esforço-me sinceramente por fazer a paz à minha volta? Ou zango-me e irritado-me facilmente, semeio discórdias, causo inimizades?

Procuro ser justo nos meus atos e palavras? Contribuo para a justiça social, colaborando com as autoridades, o Estado, a Igreja, as instituições sociais?

Sou misericordioso? Ou tenho dificuldade em servir, perdoar, ajudar, escutar?

Esforço-me por proteger a minha pureza, guardando os sentidos? Vivo, ajo, falo sempre com reta intenção?

Alegro-me quando sofro perseguição em nome de Jesus? Ou pelo contrário, desanimo e desisto?

Reconcilio-me com o meu irmão antes de “apresentar uma oferta sobre o altar”?

Rezo pelos meus inimigos? Esforço-me por lhes fazer bem, pagando assim o mal com o bem?

Dou a quem me pede, sem reclamar o que emprestei? Sou generoso com o meu tempo, bens, talentos?

Rezo, jejuo e dou esmola com simplicidade, sem ostentação? Ou faço-o para que me elogiem?

Confio na Providência Divina e acredito profundamente que Deus me ama? Ou vivo continuamente preocupado, com medo do que me possa acontecer?

Faço aos outros o que quero que me façam? Trato os filhos dos outros como gostaria que tratassem os meus? Trato os meus filhos como gostaria que os outros os tratassem?

E – O HINO AO AMOR, 1Cor 13, 4-7

Sou capaz de amar assim? Examinemos a nossa conduta na família, no trabalho, na Igreja, com os amigos...

“O amor é paciente, o amor é prestável, não é invejoso, não é arrogante nem orgulhoso, nada faz de inconveniente, não procura o seu próprio interesse, não se irrita nem guarda ressentimento. Não se alegra com a injustiça, mas rejubila com a verdade. Tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.”

F – CONDIÇÕES PARA SEGUIR JESUS, Mt 10, 37-39

“Quem amar o pai ou a mãe mais do que a Mim, não é digno de Mim. Quem amar o filho ou a filha mais do que a Mim, não é digno de Mim. Quem não tomar a sua cruz para Me seguir, não é digno de Mim. Aquele que conservar a vida para si, há-de perdê-la; aquele que perder a sua vida por causa de Mim, há-de salvá-la.”

Dou verdadeiramente a Deus o primeiro lugar na minha vida?
Aceito com alegria os sofrimentos que Deus permite? Estou disposto a perder a vida – tempo, dinheiro, saúde, amigos, família – por Jesus? Ou sou ainda demasiado agarrado a ela?
Se Jesus me chamasse hoje para Si, iria com alegria?

G – OUTRAS PASSAGENS: ...