



**JORNADA MUNDIAL DA JUVENTUDE
LISBOA 2023**

24 Horas de Oração

Exames de Consciência



Exame para o Sacramento da Reconciliação

Tens aqui propostas de Exame, com algumas perguntas, para te ajudar a fazer uma boa confissão. Uma das propostas é mais geral, outra segue os 10 Mandamentos. As duas podem ajudar. Não fiques nervoso com o número de perguntas. Estão para ajudar e para ver que há muitas ocasiões em que podemos imitar Jesus.

E não te esqueças, o mais importante é que estejas arrependido e que digas tudo na Confissão. Deus faz o resto: perdoo. Só tens de Lhe pedir desculpa no Sacramento do Perdão.

Oração a pedir luz para ver as nossas faltas

Meu Senhor e meu Deus, dá-me luz para conhecer os meus pecados, as suas causas e os meios de os evitar. Dá-me fortaleza de os confessar com toda a fidelidade e verdade para merecer agora o teu perdão e a graça da perseverança final. Por Nosso Senhor Jesus Cristo, Vosso Filho, na unidade do Espírito Santo. Ámen.

Proposta 1

1. Amar a Deus sobre todas as coisas

Tenho posto em dúvida ou negado, deliberadamente, alguma verdade de fé? Abandonei os meios necessários para a salvação: os sacramentos, a oração, etc.? Tenho procurado adquirir a necessária formação religiosa, de acordo com a minha condição? Falei sem respeito das coisas santas, da Igreja ou dos seus ministros? Pratiquei a superstição? Recebi indignamente algum sacramento?

2. Não invocar o nome de Deus em vão

Blasfemei ou disse palavras injuriosas contra Deus, contra os seus Santos ou contra coisas santas? Jurei consciente que era falso o que prometia?

3. Santificar os domingos e dias santos

Faltei à Missa voluntariamente num domingo ou festa de guarda? Creio em tudo o que a Santa Igreja Católica ensina? Discuti os seus mandamentos, que são de Cristo? Comunguei alguma vez consciente de um pecado mortal não confessado?



4. Honrar pai e mãe

Obedeci aos meus pais e legítimos superiores? Mostrei-lhes o devido amor e respeito? Entristeci-os? Zanguei-me com os meus irmãos? Maltratei-os? Preocupei-me com aqueles que me rodeiam, especialmente os que vivem ou trabalham comigo? Dei mau exemplo? Sacrifiquei os meus gostos, caprichos ou passatempos para me dedicar à família? Deixei de ajudar, dentro das minhas possibilidades, os meus familiares nas suas necessidades materiais ou espirituais?

5. Não matar

Causei prejuízo ao próximo com palavras ou obras? Desejei-lhe mal? Manifestei rancor a alguém? Deixei de falar a alguém? Escandalizei o próximo incitando-o a pecar? Feri alguém? Pratiquei, aconselhei ou facilitei os crimes graves de aborto ou de eutanásia? Fui imprudente na condução de veículos? Deixei-me vencer pela ira? Embriaguei-me ou, levado pela gula, comi mais do que devia? Tomei drogas? Preocupei-me eficazmente pelo bem do próximo, advertindo-o de algum perigo grave, material ou espiritual, em que se encontrava, ou corrigindo-o, como exige a caridade cristã?

6 e 9. Guardar a castidade

Consenti em pensamentos ou desejos impuros? Fixei o olhar, falei ou li coisas desonestas? Fiz ações impuras? Assisti a espetáculos ou conversas que me colocaram em situação próxima de pecado?

7 e 10. Não roubar

Roubei algum objeto ou quantia em dinheiro? Defraudei algum membro da minha família nos seus bens? Cumpri rigorosamente os meus deveres sociais, pagando os impostos, seguros, etc.? Trabalhei como devia, com honradez e sentido de responsabilidade? Realizei o meu trabalho lembrando de que a Deus não se oferece coisas mal feitas? Facilito o trabalho dos outros ou estorvo-o com discussões, interrupções, etc.? Gastei mais do que permitem as minhas possibilidades, sobrecarregando, o orçamento familiar? Deixei de prestar à Igreja a ajuda conveniente, de acordo com as minhas possibilidades? Dei esmolas? Aceitei com sentido cristão a carência de coisas necessárias?



8. Não levantar falso testemunho.

Disse mentiras? Minto habitualmente com a desculpa de que se trata de coisas sem importância? Revelei, sem motivo justo, defeitos alheios, que são desconhecidos? Reparei, de alguma maneira os prejuízos causados, falando, por exemplo, de aspetos positivos da pessoa? Disse mal dos outros – pessoas ou instituições – baseando-me no “diz-se que”? Colaborei em calúnias ou murmurações?

Proposta 2

- 1 - Como tenho vivido a Missa ao Domingo? Estou atento? Depois da comunhão, falo com Jesus ou estou distraído?
- 2 - Agradeço as coisas boas de cada dia que Deus me dá? Ou queixo-me muito?
- 3 - Tenho-me preocupado por rezar? Quanto tempo por dia dedico a Deus?
- 4 - Consigo parar, de vez em quando, para rezar com calma? Consigo ser tão fiel na oração como sou com os meus hobbies, o desporto, as séries, os filmes?
- 5 - Estou realmente empenhado em descobrir a vontade de Deus na minha vida - "seja feita a vossa vontade"?
- 6 - Quando foi a última vez que me confessei? Gostava de fazê-lo mais frequentemente?
- 7 - Sou capaz de desligar o computador ou telemóvel e não estar sempre online? Sou livre ou sou escravo da Internet, Facebook, Instagram, Tiktok, whatsapp, etc.? Gasto demasiado tempo nas redes sociais?
- 8 - Tenho pouca disciplina? Levanto-me tarde? Fico na ronha? Estou sempre a fazer snooze? Chego sempre atrasado?
- 9 - Quando saio à noite fico bêbado? Conduzo em excesso de velocidade e irresponsavelmente?
- 10 - Sou consumista? Nunca chega o que tenho?
- 11 - Como reajo quando o sofrimento aparece?
- 12 - Reconheço que Deus quer que me esforce por ser bom aluno? Esforço-me?
- 13 - O que é que faço quando não me apetece estudar ou não me interessa por uma matéria?
- 14 - Costumo copiar nos exames? Costumo copiar textos para trabalhos sem referir o autor?
- 15 - Como está a relação com a minha família: pais, irmãos, avós...?
- 16 - Estou envolvido nalgum projeto, na Paróquia ou em algum Movimento? Estou realmente comprometido? Podem contar comigo?
- 17 - Como estou a viver o namoro? Faz de mim uma pessoa melhor, invisto no diálogo?



- 18 - No namoro, estou decidido a deixar para o casamento tudo o que implica uma relação sexual ou estou sempre a experimentar os limites?
- 19 - Soube perdoar os outros como Deus me perdoa a mim - “perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido”?
- 20 - Reconheço os meus erros e sei pedir perdão com humildade? Ou estou sempre a justificar-me?
- 21 - Como lido com as críticas que os outros me fazem? Sei ouvir? Assumo a minha responsabilidade? Permito que outras pessoas me corrijam?
- 22 - Sou demasiado crítico, impaciente, por vezes indelicado e agressivo nas minhas atitudes e comentários?
- 23 - Deixo-me levar pela inveja porque no fundo não me aceito ou não gosto de ser quem sou?
- 24 - Costumo julgar os outros e as suas intenções?
- 25 - Falo mal dos outros e alimento rumores? Falo mal deles na sua ausência?
- 26 - Sou capaz de ouvir os outros com atenção para compreender as suas necessidades, dúvidas, projetos?
- 27 - Estou disposto a emprestar as minhas coisas e ajudar os que precisam com generosidade?
- 28 - Dou testemunho público da minha fé quando é necessário ou sou covarde? Só digo que sou católico quando fica bem?

Ato de contrição

Meu Deus porque sois tão bom
Tenho muita pena de vos ter ofendido,
Ajudai-me a não tornar a pecar.