

O Caminho das Trevas (Pecado):

Os Sete Pecados Capitais

1. **Orgulho:** Preocupação com a sua própria excelência ou miséria.
2. **Avareza/Ganância:** Desejo desordenado de posses; colocando nossos corações em coisa materiais; egoísmo.
3. **Luxúria:** desejo desordenado ou desmedida satisfação de prazer sexual.
4. **Ira:** Emoção descontrolada que resulta em desejo de vingança; guardando ressentimento.
5. **Gula:** Uso insaciável de produtos criados, especialmente comida e bebida - que coloca os prazeres do corpo sobre os bens da alma.
6. **Inveja:** Tristeza pelo bem do outro.
7. **Preguiça:** Ociosidade ou negligência corporal ou espiritual.

Pecados Contra as Virtudes Teológicas

1. Presunção da Misericórdia de Deus.
2. Desespero pela Misericórdia de Deus.
3. Resistir e/ou atacar a verdade conhecida.
4. Inveja do bem espiritual de outra pessoa.
5. Obstinação no pecado.
6. Impenitência final (recusa de arrependimento).

Pecados que fazem o céu chorar

1. Assassinato intencional.
2. Sodomia.
3. Opressão dos pobres.
4. Fraude nos salários dos trabalhadores.

Ser cúmplice do Pecado de Alguém

1. Por conselho.
2. Por comando.
3. Por consentimento.
4. Por provocação.
5. Por elogio ou bajulação.
6. Por ocultação.
7. Por participação.
8. Por silêncio.
9. Por defesa de ação pecaminosa.

As Obras da Carne (Gálatas 5:19-21)

Imoralidade, impureza, devassidão, idolatria, feitiçaria, desavenças, rivalidade, ciúme, ira, egoísmo, dissensões, facções, embriaguez, e orgias.

O Caminho da Luz (Santidade):

As Sete Virtudes Capitais

1. **Humildade:** Reconhecimento da verdade sobre Deus, si mesmo e os outros.
2. **Generosidade:** Realizar ações em benefício dos outros; altruísmo.
3. **Castidade:** Integração adequada da sexualidade dentro da pessoa humana de acordo com a mente de Deus e do estado de vida do outro.
4. **Mansidão:** Gentileza de espírito que dá poder de autodomínio; governa a raiva.
5. **Temperança:** Moderação do desejo de prazer.
6. **Amor Fraterno:** Desejo do verdadeiro bem do próximo, o que o conduz a agir corretamente em direção a ele.
7. **Diligência:** Consistência em fazer o que é certo.

As Obras Corporais de Misericórdia

Alimentar os famintos, dar de beber aos sedentos, vestir os desnudos, visitar os presos, abrigar os sem-teto, visitar os doentes e enterrar os mortos.

As Obras Espirituais de Misericórdia

Advertir os pecadores, ensinar os ignorantes, aconselhar os duvidosos, confortar os infelizes, suportar os erros pacientemente, perdoar todas as injúrias e rezar pelos vivos e pelos mortos.

Os Dons do Espírito Santo

Sabedoria, Entendimento, Conselho, Fortaleza, Conhecimento, Piedade e Temor a Deus.

Os Frutos do Espírito Santo

(Gálatas. 5:22-23)

Caridade, Alegria, Paz, Paciência, Bondade, Benignidade, Generosidade, Amabilidade, Fidelidade, Modéstia, Autocontrole e Castidade.

Boas Obras para Superar nossa Pecaminosidade

Oração, Jejum e Esmola.

Imprimi Potest:

Very Rev. David M. Wilton, CPM
Superior General of the Fathers of Mercy
February 11, 2020
Our Lady of Lourdes

www.fathersofmercy.com

Exame de Consciência para Adultos e Adolescentes



Os Dez Mandamentos

- I. Eu sou o Senhor teu Deus. Não terás outros deuses perante Mim.
- II. Não invocarás o Nome do Senhor teu Deus em vão.
- III. Lembre-se de santificar o Dia do Senhor.
- IV. Honrar pai e mãe.
- V. Não matarás.
- VI. Não cometerrás adultério.
- VII. Não roubarás.
- VIII. Não levantarás falso testemunho.
- IX. Não desejarás a mulher do próximo.
- X. Não cobiçarás as coisas alheias.

Os Preceitos da Igreja

1. Assistir à Missa aos Domingos e aos Dias Santos de Guarda e descansar do trabalho servil.
2. Confessar seus pecados pelo menos uma vez por ano.
3. Receber a Sagrada Comunhão pelo menos durante a época da Páscoa.
4. Observar os dias de jejum e abstinência estabelecidos pela Igreja.
5. Ajudar a suprir as necessidades da Igreja.

Oração Antes da Confissão

Venha, Espírito Santo, ilumine minha mente para que eu possa claramente conhecer meus pecados. Mova meu coração para que eu possa sinceramente me arrepender dos pecados, confessá-los e firmemente resolver mudar minha vida. Espírito de Sabedoria, conceda-me ver a malícia do pecado e minha ingratidão para contigo, Deus todo amoroso. Espírito de Fortaleza, ajude-me a fazer qualquer sacrifício necessário para evitar pecar no futuro. Amém.

Exame de Consciência

Neguei ou duvidei da existência de Deus?
Recusei-me a acreditar na revelação de Deus?
Acreditei em (ou usei) horóscopos, cartomancia, amuletos de boa sorte, cartas de tarô, tabuleiro Ouija ou reencarnação?
Neguei que era católico?
Abandonei a Fé Católica por algum período de tempo?
Desesperei-me ou suspeitei da misericórdia de Deus?
Negligenciei a oração por muito tempo?
Deixei de rezar diariamente?
Blasfemei contra Deus ou tomei o nome de Deus em vão, amaldiçoei ou quebrei um juramento ou voto?
Perdi a missa num Domingo ou num Dia Santo de Obrigação por minha própria culpa?
Sou sempre reverente na presença do Santíssimo Sacramento?
Fiquei voluntariamente desatento na missa?
Cheguei atrasado à missa por minha culpa?
Sai da missa mais cedo?
Fiz trabalho servil desnecessário no domingo?
Desobedeci ou desrespeitei meus pais ou superiores legítimos?
Negligenciei meus deveres para com meu marido, esposa, filhos ou pais?
Deixei de me interessar ativamente pela educação religiosa e formação dos meus filhos?
Deixei de me educar sobre os ensinamentos da Igreja?
Dei um dia inteiro de trabalho em troca de um pagamento diário?
Dei um salário justo ao(s) meu(s) funcionário(s)?
Fui motivo de escândalo pelo que disse ou fiz, especialmente para os jovens?
Contribuí para que alguém abandonasse a Fé Católica?
Fui impaciente, irritado, invejoso, cruel, orgulhoso, ciumento, vingativo, odioso para com os outros ou preguiçoso?
Dei mau exemplo, abusei de drogas, bebi álcool em excesso, briguei ou discuti?
Feri fisicamente ou matei alguém?
Fiz um aborto, aconselhei ou apoiei um aborto?
Participei ou aprovei o grave mal, conhecido como “assassinato por misericórdia,” eutanásia ou suicídio assistido por médico?

Tentei suicídio ou feri-me fisicamente?
Alimentei deliberadamente pensamentos e desejos obscenos?
Vesti-me de maneira indecente ou provocante?
Usei palavras obscenas ou sugestivas?
Contei histórias obscenas ou as ouvi?
Olhei deliberadamente para televisão, internet, peças de teatro, fotos ou filmes obscenos?
Li ou enviei deliberadamente material obsceno?
Pratiquei atos obscenos sozinho (masturbação) ou com outro (adultério, fornicação ou sodomia)?
Casei ou aconselhei outra pessoa a casar fora da Igreja?
Abusei dos meus direitos matrimoniais?
Fui infiel aos meus votos de casamento?
Mantive companhia com o cônjuge de alguém?
Pratiquei controle de natalidade artificial ou eu e meu cônjuge fomos permanentemente esterilizados (ligadura tubária ou vasectomia)?
Roubei, trapaceei, ajudei ou encorajei outros a roubar, trair ou manter bens roubados?
Fiz restituição de bens roubados?
Deixei deliberadamente de cumprir os meus contratos ou pagar minhas contas? Dei ou aceitei subornos?
Joguei impulsivamente, especulei ou privei minha família das necessidades da vida?
Contei mentiras? Deliberadamente para enganar ou ferir outras pessoas (difamação ou calúnia).
Cometi perjúrio?
Votei de acordo com a consciência informada apropriadamente, de forma consistente com os ensinamentos da Igreja no que diz respeito à santidade do casamento e das questões da vida humana?
Fui pouco caridoso em pensamento, palavra ou ação?
Fiz intrigas ou revelei as faltas ou pecados dos outros? (detração)
Falhei em guardar segredos que deveriam ter sido mantidos?
Comi carne conscientemente às sextas-feiras durante a Quaresma ou na Quarta-Feira de Cinzas? (14 anos de idade ou mais)
Jejuei conforme exigido na Quarta-Feira de Cinzas e na Sexta-Feira Santa? (Idade de 18 a 59 anos)

Deixei de receber a Sagrada Comunhão durante a época da Páscoa?
Deixei de confessar meus pecados pelo menos uma vez por ano?
Recebi a Sagrada Comunhão em estado de pecado mortal?
Recebi a Sagrada Comunhão sem jejuar por pelo menos uma hora (ou mais) de comida e bebida? (água e remédios são permitidos)
Fiz uma má Confissão deliberadamente e não contei todos os pecados mortais que cometi?
Deixei de contribuir para o sustento da Igreja?
Perdoei aqueles que ofenderam a mim ou os meus entes queridos?

Como ir à Confissão

1. O padre irá cumprimentá-lo.
2. O penitente diz: “Abençoá-me, Padre, porque eu pequei.” Você então diz quanto tempo se passou desde a sua última Confissão.
3. O penitente conta ao sacerdote seus pecados simples e diretamente (se for pecado mortal, dê um número razoável e aproximado).
4. O padre lhe dará alguns conselhos e lhe atribuirá uma penitência.
5. O penitente rezará em seguida o Ato de Contrição (veja oração abaixo).
6. O sacerdote então dá absolvição ao penitente
7. O sacerdote dirá então: “Bendizei ao Senhor, porque Ele é bom”.
8. O penitente responde: “Sua misericórdia dura para sempre.” O sacerdote então lhe libera.
9. O penitente cumpre a Penitência que lhe foi atribuída.

Ato de Contrição

Ó meu Deus, sinto muito por ter te ofendido e detesto todos os meus pecados porque temo a perda do céu e as dores do inferno. Mas acima de tudo, porque eles te ofendem, meu Deus, que és inteiramente bom e merecedor de todo meu amor. Eu resolvo firmemente, com a ajuda da tua graça, confessar os meus pecados, fazer penitência e mudar minha vida. Amém.