

## As 4 rupturas

Examine-se — ajudado por estas perguntas — quais pecados você cometeu desde sua última confissão.

### Ruptura com Deus:

- Amo na verdade a Deus com todo meu coração ou vivo mais apegado às coisas materiais?
- Preocupe-me por renovar minha fé cristã através da oração, a participação ativa e atenta da missa dominical, à leitura da Palavra de Deus? Guardo os domingos e dias de festa da Igreja? Cumpro com o preceito anual da confissão e com a comunhão pascal?
- Tenho uma relação de confiança e amizade com Deus, ou cumpro somente ritos externos?  
Professei sempre, com vigor e sem temores minha fé em Deus? manifestei minha condição de cristão na vida pública e privada?
- Ofereço ao Senhor meus trabalhos e alegrias? Recorro a Ele constantemente, ou só o busco quando o necessito?
- Tenho reverência e amor para o nome de Deus ou Lhe ofendo com blasfêmias, falsos juramentos ou usando o Seu nome em vão?

### Ruptura comigo mesmo:

- Sou soberbo e vaidoso? Considero-me superior a outros?
- Procuo aparentar algo que não sou para ser valorizado por outros? Aceito a mim mesmo, ou vivo na mentira e no engano? Sou escravo de meus complexos?
- Que uso tenho feito do tempo e dos talentos que Deus me deu? Me esforço por superar os vícios e as inclinações más, como a preguiça, a avareza, a gula, a bebida, a droga?
- Caí na luxúria com palavras ou pensamentos impuros, com desejos ou ações impuras? Realizei leituras ou assisti a espetáculos que reduzem a sexualidade a um mero objeto de prazer?
- Caí na masturbação ou a fornicação? Cometi adultério?
- Recorri a métodos artificiais para o controle da natalidade?

### Ruptura com os irmãos e com a criação:

- Amo de coração o meu próximo como a mim mesmo e como o Senhor Jesus me pede que o ame?
- Em minha família, colaboro em criar um clima de reconciliação com paciência e espírito de serviço?
- Foram os filhos obedientes a seus pais, prestando-lhes respeito e ajuda em todo momento?
- Preocupam-se os pais em educar na vida cristã seus filhos?
- Abusei de meus irmãos mais fracos, usando-os para meus fins?
- Insultei meu próximo? Escandalizei-o gravemente com palavras ou com ações?
- Se me ofenderam, sei perdoar, ou guardo rancor e desejo de vingança?

- Compartilho meus bens e meu tempo com os mais pobres, ou sou egoísta e indiferente à dor dos outros? Participo das obras de evangelização e promoção humana da Igreja?
- Me Preocupo com o bem e a prosperidade da comunidade humana em que vivo ou passo a vida preocupado tão somente comigo mesmo? Cumpri com meus deveres cívicos? Paguei meus tributos?
- Sou invejoso? Sou fofoqueiro e enganador? Difamei ou caluniei alguém? Violei segredos? Fiz julgamentos temerários sobre outros?
- Sou mentiroso?
- Causei algum dano físico ou moral a outros? Inimizei-me com ódios, ofensas ou brigas com ao meu próximo? Fui violento?
- Procurei ou induzi o aborto?
- Fui honesto em meu trabalho? Usei corretamente a criação ou abusei dela para fins egoístas? Roubei? Fui justo na relação com meus subordinados tratando-os como eu gostaria de ser tratado por eles? Participei do negócio ou consumo de droga? Caí na fraude ou no estelionato?
- Recebi dinheiro ilícito?

## **Os 10 Mandamentos. Eu tenho ferido algum deles?**

**1º Mandamento: Amará a Deus sobre todas as coisas;**

**2º Mandamento: Não tomará o nome de Deus em vão;**

**3º Mandamento: Santificarás o dia do Senhor;**

**4º Mandamento: Honrará a teu pai e tua mãe;**

**5º Mandamento: Não matarás ;**

**6º Mandamento: Não cometerás atos impuros;**

**7º Mandamento: Não roubarás ;**

**8º Mandamento: Não levantarás falso testemunho;**

**9º mandamento: Não consentirás com pensamentos nem desejos impuros;**

**10º Mandamento: Não cobiçarás os bens alheios.**

## **Exame de consciência com base nos pecados capitais e nas virtudes contrárias**

### **Soberba / Humildade**

- Fui humilde ao pensar, comparei-me com outros, tratei de chamar a atenção com minha sabedoria, meu físico, etc.? Reconheço-me pequeno? Desprezo os outros em meu coração?

- Me res senti pelo trato ou posto recebido? Qual é a motivação das minhas aspirações?
- Distinguo entre o que é doutrina e o que é minha opinião? Sou prudente ao dar minha opinião? Acredito que é a única? Acredito que sem minha presença as coisas não vão bem?
- Sei distinguir o que é minha missão ou me intrometo no que não me corresponde?
- Reconheço que não tenho razão de me glorificar, mas sim em Cristo? De que forma minhas ações estão misturadas com orgulho, vaidade e egoísmo?
- Reconheço os meus enganos e peço perdão?
- Posso ajudar sem mandar?

### **Avareza / Generosidade**

- Estou apegado às coisas?
- Sacrifico tempo, dinheiro, para servir segundo o plano de Deus?
- Jogo com o dinheiro com a ambição de ganhar mais?

### **Luxúria / Castidade**

- Tenho consumido conteúdo pornográfico pela internet ou por outros meios?
- Tenho buscado prazer pessoal com a masturbação?
- Tenho tido pensamentos impuros em relação às outras pessoas?
- Uso roupas provocativas/sensuais?
- Faço o uso de substâncias que tiram o meu autodomínio e o meu pudor?

### **Ira / Paciência**

- Sei lidar com as cruces, doenças, com problemas nas relações, no trabalho, etc?
- Perco a paz ou manifesto mau humor quando as coisas não estão como eu espero?
- Jogo a culpa nas minhas circunstâncias e nunca assumo os meus próprios erros?

### **Gula / Moderação**

- Como mais do que o necessário? Faço jejum?
- Estou viciado em álcool ou drogas?

### **Inveja / Caridade**

- Sinto ciúmes por talentos ou conquistas dos outros, ou me alegro quando eles melhoram?
- Busco ajudar os outros em suas necessidades ou me fecho em meu egoísmo?

### **Preguiça / Diligência**

- Sou atento a cumprir meus deveres?
- O que faço para edificar a minha família/comunidade?
- Sou rápido em servir mesmo que não tenho vontade?
- “Descanso” mais do que necessário?
- Deixo sempre as coisas para mais tarde