

O exame de consciência diário

São Josemaria recomendava fazer um breve exame de consciência no final de cada dia, para crescer sempre no amor a Deus e evitar tudo o que possa constituir um obstáculo a esse amor.

07/09/2021

1. O exame de consciência no contexto do diálogo entre o homem e Deus

2. Conhecimento de Deus e conhecimento próprio

3. Exame geral e exame particular

.....

No âmbito da conversão interior a Deus, o exame de consciência costuma ser considerado sob dois aspectos, muito relacionados entre si: como parte da preparação – identificação diligente dos pecados cometidos – para receber com fruto o sacramento da Penitência (cfr. CCE, n. 1454), e como prática ascética necessária para o progresso na vida espiritual. Vamos cingir-nos ao segundo aspecto, cuja finalidade está bem focada nestas palavras de São Josemaria, que põem em conexão a chamada e o seguimento de Cristo com a necessidade de examinar o coração no amor de Deus: “Quando o Senhor os chamou, os primeiros

Apóstolos estavam junto à barca velha e junto às redes furadas, remendando-as. O Senhor disse-lhes que O seguissem; e eles, "statim" - imediatamente -, "relictis omnibus" - abandonando todas as coisas, tudo! -, O seguiram... E acontece algumas vezes que nós - que desejamos imitá-los - não acabamos de abandonar tudo, e fica-nos um apego no coração, um erro em nossa vida, que não queremos cortar para oferecê-lo ao Senhor. - Examinarás o teu coração bem a fundo? - Não há de ficar nada aí que não seja dEle; caso contrário, não O amamos bem, nem tu nem eu" (*Forja*, 356).

Nesta última frase está refletido o ponto para o qual se dirigem todas as considerações que São Josemaria faz sobre o exame de consciência: a necessidade que o cristão tem de crescer sempre no amor a Deus e evitar tudo o que possa constituir um obstáculo a esse amor.

1. O exame de consciência no contexto do diálogo entre o homem e Deus

O cristão, mediante o exame de consciência, situa-se diante de si mesmo na presença de Deus, para descobrir o que há nele e em suas obras que não corresponda à sua vocação de filho de Deus em Cristo, chamado à santidade. O conhecimento que alcança dispõe-no à contrição – à dor por suas faltas e ao propósito de corrigir-se – a pedir perdão a Deus, a valorizar os bens que dele recebeu, a agradecer e a procurar os meios adequados para melhorar nas circunstâncias em que se encontra: “Observa a tua conduta com vagar. Verás que estás cheio de erros, que te prejudicam a ti e talvez também aos que te rodeiam. (...) Precisas de um bom exame de consciência diário, que te leve a propósitos concretos de melhora, por sentires verdadeira dor das tuas

faltas, das tuas omissões e pecados” (*Forja*, 481).

O exame é uma necessidade para o cristão que quer corresponder à chamada divina: “Se lutas de verdade, precisas fazer exame de consciência. – Cuida do exame diário: Vê se sentes dor de Amor, porque não tratas Nosso Senhor como deverias” (*Sulco*, 142). São Josemaria destaca a finalidade fundamental do exame: a dor pela falta de correspondência ao Amor de Deus, e adverte que o verdadeiro exame de consciência deve terminar na contrição. Por isso aconselha: “Acaba sempre o teu exame com um ato de Amor – dor de Amor – por ti, por todos os pecados dos homens... e considera o cuidado paternal de Deus, que afastou de ti os obstáculos para que não tropeçasses” (*Caminho* 246). O exame não acaba em si mesmo, mas na dor de amor e, precisamente por que é de amor, no

pesar pelos pecados próprios e alheios. É inspirado pelo amor a Deus e leva, perante o Amor de Deus, à dor pelas faltas e ao agradecimento. E daí, à retificação da conduta: “Quanto não devo a Deus, como cristão! A minha falta de correspondência, perante essa dívida, tem-me feito chorar de dor: de dor de Amor. ‘Mea culpa!’” – Bom é que vás reconhecendo as tuas dívidas. Mas não te esqueças de como se pagam: com lágrimas... e com obras” (*Caminho* 242).

Esse diálogo, fruto da amorosa relação pessoal entre o cristão e Deus, é o lugar próprio do exame de consciência (CECH*, p. 431). Para São Josemaria, o exame não é simples introspecção, uma espécie de monólogo interior que versa sobre si mesmo e suas obras, para verificar, até o exagero, inclusive, se se vai bem ou mal, pois “o cristão não é um maníaco colecionador de uma folha

de serviços imaculada” (*É Cristo que Passa*, 75). O exame é uma forma de oração, na qual o homem considera sua própria vida na presença de Deus, em diálogo com o Senhor e com a ajuda de sua graça: “Jesus, se há em mim alguma coisa que te desagrade, dize-o, para que a arranquemos” (*Forja*, 108). Neste contexto de trato amoroso com Deus fica fora o perigo da rigidez ou de uma estima excessiva do esforço humano no progresso espiritual: a alma confia-se a Deus em seu caminhar pois dele recebe a luz para saber onde lutar e a força para fazê-lo.

O exame de consciência é tarefa que requer empenho sério, pois o bem que está em jogo é o mais alto. Para ilustrar esta realidade, São Josemaria recorre à comparação com a gestão dos negócios humanos: “Exame. – Tarefa diária. – Contabilidade que nunca descursa quem tem um

negócio. E há negócio que renda mais que o negócio da vida eterna?” (*Caminho* 235). A comparação, já usada há tempos na Igreja (cfr, CECH, pp. 423-424), é simples e ilustrativa: a gestão de um negócio requer a contabilidade das despesas e receitas, detectar o que e como se pode melhorar, remediar as falhas, etc. Alcançar a vida eterna é a finalidade do grande negócio do cristão, que se concretiza na luta diária por corresponder à graça divina. Passo prévio e ponto de partida para essa luta é o exame de consciência. Descuidá-lo constitui sério perigo: “Há um inimigo da vida interior, pequeno, bobo; mas muito eficaz, infelizmente: o pouco empenho no exame de consciência” (*Forja*, 109). Nada importa tanto para o cristão como aproximar-se cada vez mais de Deus, pelo que procurará sempre “fazer com consciência o exame de consciência” (Del Portillo, Carta

8/12/1976, n. 8: Fernández Carvajal, 2004, III, p. 391).

O exame é tarefa diária “Não me deixes todos os dias de noite, o exame: é questão de três minutos” (CECH, p 422), recomendava São Josemaria a um de seus filhos, sugerindo o momento e o tempo para fazê-lo: no fim do dia e brevemente. Para um exame mais detalhado, “mais profundo e mais extenso” (*Caminho* 245), há os dias de recolhimento mensal e de retiro anual: “Dias de retiro. Recolhimento para conhecer a Deus, para te conheceres e assim progredir. Um tempo necessário para descobrir em que coisas e de que modo é preciso reforma-se: que tenho que fazer? O que devo evitar?” (*Sulco* 177). Na quietude e recolhimento dos dias de retiro, a sós com Deus, nessa “bendita solidão que tanta falta te faz para teres em andamento a vida interior” (*Caminho* 304), o cristão,

longe das fadigas de cada dia, tem a oportunidade de considerar com mais vagar e amplitude sua vida espiritual, e procurar a conversão: “Há alguma coisa na tua vida que não corresponda à tua condição de cristão e que te leve a não queres purificar-te? Examina-te e muda. (*Forja*, 480).

São Josemaria insiste também na importância de estar vigilante a todo momento: “Acostumai-vos a ver Deus por trás de todas as coisas, a saber que Ele nos espera sempre, que nos contempla e pede precisamente que o sigamos com lealdade, sem abandonar o lugar que nos cabe neste mundo. Devemos caminhar com vigilância afetuosa, com uma preocupação sincera de lutar, para não perdermos a sua divina companhia” (*Amigos de Deus*, 218). Com essa atitude de ‘vigilância’, ele não se refere a um hábito de autocontrole permanente e sim a

uma atitude do espírito, a uma disposição de ânimo própria da alma enamorada, pois “quando se ama de veras..., sempre se encontram detalhes para amar ainda mais” (Forja, 420). Trata-se de uma vigilância serena que procede do amor a Deus, que procura amá-lo mais e melhor a todo momento, e que se concretiza na amorosa resolução de “começar e recomeçar [a luta] em cada momento, se for preciso” (*Amigos de Deus*, 219; cfr. *Amigos de Deus*, 214). O caminho para formar na alma esse espírito de exame é fazer bem todos os dias o exame de consciência e crescer no amor de Deus.

São Josemaria aceita – como depois comentaremos com mais detalhes – a distinção clássica entre exame geral, que implica um olhar dirigido ao conjunto do dia, e exame particular, que dirige a atenção para um ponto concreto em que se deseja melhorar.

Faz ocasionalmente diversas sugestões, e entre os vários métodos que foram propostos para fazer o exame de consciência, ele não outorga primazia a nenhum deles em concreto, nem direta nem indiretamente e tampouco indica um próprio. “Não se podem dar regras fixas. O exame que vai bem para uma pessoa não vai bem para outra; e mesmo para uma pessoa vai bem apenas durante uma temporada. Isso depende das circunstâncias de cada um. Cada um deve combinar com o seu diretor espiritual” (Del Portillo, Carta 8/12/1976, n. 14, em Cartas de família, II; AGP, Biblioteca, P17).

Seja qual for o modo de fazer o exame de consciência, São Josemaria previne sobre um perigo sempre presente neste exercício espiritual: “À hora do exame, vai prevenido contra o demônio mudo” (*Caminho* 236). Trata-se do demônio – “do qual nos fala o Evangelho” (Forja, 127; cfr.

Mt 9, 32-33, Mc 9, 24) – que impede o cristão de ser sincero tanto consigo mesmo no exame de consciência como na direção espiritual e no sacramento da Penitência (cfr. Amigos de Deus, 188-189; CECH, pp 416-417). Se faltar a sinceridade, não se reconhecem as faltas e pecados e a alma se fecha para a dor, para a petição de perdão e para a graça divina. Daí a recomendação taxativa: “Tem sinceridade ‘selvagem’ no exame de consciência; quer dizer, coragem: a mesma com que olhas ao espelho, para saber onde te feriste ou te manchaste, ou onde estão os teus defeitos, que tens de eliminar” (*Sulco* 148).

Trata-se da valentia que procede de uma esperança firme no amor de Deus: “As nossas misérias não nos deverão levar nunca a esquivar-nos do Amor de Deus, mas a acolher-nos a esse Amor (...). Não devemos afastar-nos de Deus por termos

descoberto as nossas fragilidades;
temos de atacar as misérias,
precisamente porque Deus confia em
nós”. (AD, 187)

2. Conhecimento de Deus e conhecimento próprio

O exame de consciência foi
tradicionalmente considerado como
meio de conhecimento próprio, e
este, por sua vez, como caminho
necessário para a união com Deus
(Delchard, 1961, cols. 1831 – 1838).
São Josemaria também o indica,
quando afirma que “o conhecimento
próprio leva-nos como que pela mão
à humildade” (*Caminho* 609). E, com
ela, à confiança e ao amor de Deus
em reconhecimento de sua Bondade
infinita: “Não esqueças que és...a lata
do lixo. – Por isso, se porventura o
Jardineiro divino lança mão de ti, e te
esfrega e te limpa...e te enche de
magníficas flores... nem o aroma e
nem a cor que embelezam a tua

fealdade devem envaidecer-te” (*Caminho* 592).

É, no entanto, notável que São Josemaria anteponha o conhecimento de Deus ao conhecimento de si próprio: “Invoca o Espírito Santo no exame de consciência, para conheceres mais a Deus, para te conheceres a ti mesmo, e assim poderes converter-te em cada dia” (Forja, 326; cfr. *É Cristo que Passa* 58, 164; *Sulco* 177; Forja, 184).

Não se trata de uma novidade, mas de um modo de propor a finalidade do exame de consciência que leva a destacar a primazia do Amor de Deus por nós (cfr. 1 Jo 4, 19). Para viver vida sobrenatural, é necessário conhecer a própria realidade do ser cristão: tanto a própria humanidade, com a sua limitação e a sua miséria, como – e de modo mais fundamental – a participação na vida divina que recebemos com a graça: “Saber que

saímos das mãos de Deus, que somos objeto da predileção da Trindade Beatíssima, que somos filhos de tão grande Pai. Eu peço ao meu Senhor que nos decidamos a tomar consciência disso, a saboreá-lo dia a dia” (Amigos de Deus, 26).

O cristão deve olhar para si mesmo no exame de consciência à luz destas verdades; se não, alcançará uma visão parcial e com frequência pouco positiva de si mesmo e da sua atuação, em contraste com a realidade querida por Deus: “Lança para longe de ti essa desesperança que te produz o conhecimento de tua miséria. – É verdade: por teu prestígio econômico, és um zero..., por teu prestígio social outro zero..., e outro por tuas virtudes, e outro por teu talento... Mas, à esquerda dessas negações está Cristo... E que cifra incomensurável não resulta!” (*Caminho* 473). Daí o conselho de São Josemaria “Medita

cada um o que Deus fez por ele e no modo como correspondeu” (Amigos de Deus, 312). Tendo presentes as graças recebidas por Deus – a vida, a filiação divina, a redenção – nesse colóquio de amor com Deus que deve ser o exame, a alma fica sem nada escondido, com dor de amor pelas culpas, agradecida pelos dons recebidos, esperançada pela ajuda divina, e se enche de desejos de corresponder melhor, daí para a frente (cfr. Amigos de Deus, 215).

3. Exame geral e exame particular

São Josemaria conhece e torna própria – como já dissemos – a distinção entre exame geral e exame particular, distinção clássica e bem conhecida na ascética católica (cfr. Liuima – Derville, 1961, cols. 1838-1849). Com uma comparação que remete à consideração da vida cristã como luta – “guerra de paz”, “contenda de amor”, “combate

espiritual”, “torneio de amor” (cfr. *É Cristo que Passa* 73-77) – apresenta expressivamente a natureza e a finalidade de ambos os modos do exame de consciência: “O exame geral assemelha-se à defesa. – O particular ao ataque. – O primeiro é a armadura. O segundo, espada toledana” (Caminho, 238).

O exame geral, comparado à armadura que protege e defende quem a usa, tem como objeto o combate diário em seu conjunto. Seu exercício oferece ao cristão a possibilidade de lutar com continuidade, sem baixar a guarda nem abandonar a batalha, de “começar e recomeçar” (Forja, 384; cfr. *Caminho* 292), de modo que a vida espiritual seja ativa e forte e, por isso, fique protegida das ciladas do inimigo: “Esse modo sobrenatural de proceder é uma verdadeira tática militar. – Sustentas a guerra – as lutas diárias da tua vida interior –

em posições que colocas longe dos redutos da tua fortaleza. E o inimigo acode aí: à tua pequena mortificação, à tua oração habitual, ao teu trabalho metódico, ao teu plano de vida; e é difícil que chegue a aproximar-se dos torreões, fracos para o assalto, do teu castelo. E, se chega, chega sem eficácia” (*Caminho*, 307).

O exame particular se centraliza em um ponto concreto em que se quer melhorar: “Com o exame particular tens de procurar diretamente adquirir uma virtude determinada ou arrancar o defeito que te domina” (*Caminho* 241). É a “arma de combate” (*Caminho* 240), que mantém vivo o espírito de luta ao longo da jornada, concentrando as forças em uma frente concreta. Não se trata, porém, de qualquer frente de batalha, mas sim que o objeto do exame particular seja bem definido para a situação da alma hoje e agora. O cristão deve pedir ajuda a Deus e

na direção espiritual para determinar o que é mais conveniente para a sua alma: “Pede luz. Insiste. – Até dares com a raiz, para lhe aplicares essa arma de combate que é o exame particular” (*Caminho* 240). E depois, uma vez fixado o ponto, determinar também os meios para conseguir esse objetivo: assim poderá “ir diretamente” adquirir a virtude ou arrancar o defeito.

São Josemaria acentua o aspecto positivo da luta ascética, apresentando como objetivo ou finalidade, em primeiro lugar, “adquirir uma virtude determinada” (*Caminho* 241). Mesmo quando às vezes se aspire a “arrancar um defeito”, será, normalmente, mais atraente e eficaz dirigir a atenção não a esse defeito e sim à virtude contrária a ele e esforçar-se por adquiri-la. “O movimento da alma para o bem – escrevia São Tomás de Aquino – é

mais forte que o destinado a afastar-se do mal” (S.Th., 1-2, q. 29, a. 3) e São Josemaria em seu ensinamento sobre o exame está de acordo com essa observação antropológica.

Bibliografia: *CECH - “Camino. Edición crítico-histórica”, pp. 423-431; Agostino Cappelletti, “Examem de consciência”, em Ermanno Ancilli (dir.), Diccionario de Espiritualidad, II, Barcelona, Herder, 1983, pp 68-73; Antoine Delchard et al. , “Examem de conscience”, em DSp, IV, 1961, cols. 1789-1838; Francisco Fernández Carvajal, Hablar con Dios. Meditaciones para cada día del año, Madri, Palabra, 2004; Antanas Liuima – André Derville, “Examem particulier”, em DSp, IV, 1961, cols. 1839-1849.

Juan Ramón AREITIO

“Exame de Consciência”, do
*Diccionario de San Josemaria Escrivá
de Balaguer*

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/o-exame-de-
consciencia-diario/](https://opusdei.org/pt-br/article/o-exame-de-consciencia-diario/) (16/01/2026)