opusdei.org

Áudio: exame de consciência diário em 3 minutos

Que bem fiz hoje? Que mal fiz hoje? Que posso melhorar amanhã? Faça o seu exame de consciência com a ajuda destas perguntas em áudio e texto complementado com reflexões do Papa Francisco e de S. Josemaria.

13/01/2022

Sobre o **Exame de Consciência**: reflexões do Papa Francisco e de S. Josemaria.

Esquema de breve exame de consciência

Em nome do Pai e do Filho e do Espírito Santo.

Acto de presença de Deus

Meu Deus, dai-me luz

para conhecer os pecados que hoje cometi,

as causas deles e os meios de os evitar.

Exame de consciência:

Deveres para com Deus: Lembrei-me de Deus durante o dia oferecendo-Lhe o meu trabalho,

dando-Lhe graças, recorrendo a Ele com confiança de filho? Deixei-me vencer pelos respeitos humanos em algum momento? Fiz as minhas orações pausadamente com atenção e devoção?

Deveres para com o próximo: Tratei com dureza ou desprezo os demais? Tive a preocupação de ajudar os que me rodeiam, fazendo-lhes, além disso, a vida mais agradável? Preocupa-me também a sua vida religiosa? Fiz algum apostolado? Caí na murmuração? Sei perdoar? Rezei pelas pessoas que de algum modo me preocupam?

Deveres para comigo mesmo: Lutei pela minha própria santificação? Deixei-me levar por sentimentos de orgulho, vaidade, sensualidade? Esforcei-me por arrancar o meu defeito dominante? Recorri a Deus para que aumente em mim todas as

virtudes e, especialmente, a fé, a esperança e a caridade?

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

Algumas reflexões do Papa Francisco sobre o exame de consciência

"Que o Senhor nos ensine a fazer sempre, todos os dias, o exame de consciência", lembrou o Papa Francisco na sua homilia de 4 de setembro de 2018

O coração do homem é como um "campo de batalha", onde se enfrentam dois "espíritos" diferentes: um, o de Deus, nos leva "às boas obras, à caridade e à fraternidade", o outro, o do mundo,

nos impulsiona “em direção à vaidade, ao orgulho, à suficiência e às fofocas”. Foi o que destacou o Papa Francisco, celebrando a Missa na Casa Santa Marta. O ponto de partida das reflexões do Pontífice foi a Primeira Leitura, em que o “apóstolo Paulo ensina aos Coríntios o caminho para ter o pensamento de Cristo”, um caminho marcado pelo abandono ao Espírito Santo. De fato, é o Espírito Santo que nos leva a “conhecer Jesus”, a ter os seus mesmos “sentimentos”, a compreender o “coração”.

A eterna luta entre bem e mal

Francisco recordou que “o homem deixado às suas forças não compreende as coisas do Espírito”:

“Existem dois espíritos, duas modalidades de pensar, de sentir, de agir: o que me leva ao Espírito de Deus e o que me leva ao espírito do mundo. E isso acontece na nossa vida:

nós todos temos esses dois 'espíritos', digamos assim. O Espírito de Deus nos leva às boas obras, à caridade, à fraternidade, a adorar Deus, a conhecer Jesus, a fazer tantas obras boas de caridade, a rezar: isso. E o outro espírito do mundo, que nos leva em direção à vaidade, ao orgulho, à suficiência e à fofoca: um caminho completamente diferente. O nosso coração – dizia um santo - é como um 'campo de batalha, um campo de guerra onde esses dois espíritos combatem".

Vencer as tentações como Jesus

"Na vida cristã", portanto, "se deve combater para deixar espaço ao Espírito de Deus" e "expulsar o espírito do mundo". E um "exame de consciência" diário, sugeriu o Pontífice, ajuda a "identificar as tentações", a esclarecer como atuam essas forças contrapostas.

“É muito simples: temos este grande dom, que é o Espírito de Deus, mas somos frágeis, somos pecadores e temos também a tentação do espírito do mundo. Neste combate espiritual, nesta guerra do espírito, é preciso ser vencedores como Jesus”.

Não animais, mas Filhos de Deus

Todas as noites, concluiu o Papa, o cristão deveria repensar o dia transcorrido para verificar se prevaleceu a “vaidade” e a “soberba” ou se conseguiu imitar o Filho de Deus.

“Conhecer o que acontece no coração. Se nós não fizermos isso, se nós não soubermos o que acontece no nosso coração – e isso não o digo eu, o diz a Bíblia – somos como os ‘animais que não entendem nada’, vão avante com o instinto. Mas nós não somos animais, somos Filhos de Deus, batizados com o dom do Espírito Santo. Por isso, é importante entender

o que aconteceu hoje no meu coração. Que o Senhor nos ensine a fazer sempre, todos os dias, o exame de consciência".

Fonte: Vatican News

Algumas reflexões de S. Josemaria sobre o exame de consciência

Exame. Tarefa diária. Contabilidade que nunca descura quem dirige um negócio. E há negócio que valha mais do que o negócio da vida eterna? (Caminho, 235)

Examina-te: devagar, com valentia. Não é certo que o teu mau humor e a tua tristeza sem motivo (sem motivo, aparentemente) procedem da tua falta de decisão em cortares os laços subtis, mas "concretos", que te armou arteiramente, com paliativos, a tua concupiscência?

(Caminho, 237)

Acaba sempre o teu exame com um acto 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)

Há um inimigo da vida interior, pequeno, tolo, mas muito eficaz, desgraçadamente: o pouco empenho no exame de consciência.

(Forja, 109)

Não esperes pela velhice para ser santo: seria um grande erro! Começa agora, seriamente, gozosamente, alegremente, através das tuas obrigações, do teu trabalho, da vida quotidiana... Não esperes pela velhice para ser santo, porque, além de ser um grande erro - insisto -, não sabes se chegará para ti.

(Forja, 113).

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/audio-exame-de-consciencia-diario-em-3-minutos/ (11/12/2025)