

# EXAMEN DE CONCIENCIA

## Preparación para la Reconciliación

La Confesión (o "Reconciliación") es el Sacramento en el que te encuentras con Jesús Resucitado, que dio a los Apóstoles -los primeros sacerdotes- el poder de perdonar los pecados en su nombre (Jn.20,23). En primer lugar, pide al **Espíritu Santo** que entre en tu corazón para que te dé conocimiento de tus pecados y valor para llevárselos al Señor. Él te ama y desea profundamente que acudas a Él con humildad, para que pueda liberarte de la carga del pecado en tu vida, de aquello que te agobia. La reconciliación te da la alegría y el consuelo del amor de Dios; refuerza tu relación con Jesucristo y con su Iglesia.

### Oración a la Virgen antes de la Confesión:

María, Madre de Jesús,

Tus palabras en la Escritura son:

"**Haced lo que Él os diga**".

Ayúdame a esforzarme siempre complacer a tu Hijo.

## Afrontar el pecado en mi vida

El mundo en que vivimos ha perdido el sentido del pecado. Lo que es malo a veces se tiene por algo "bueno". El pecado puede tener el poder en nuestras vidas de impedirnos ver la realidad. Si examinamos nuestro corazón, y pedimos al Espíritu Santo que nos guíe, empezamos a vernos como Dios nos ve, y reconocemos nuestra necesidad de perdón.

El Señor tiene un plan para tu vida. Te ha destinado al cielo. ¡Él ya te ha movido a mirar su folleto! Ten confianza, pues, cuando examines tu conciencia, porque Dios ha enviado a su Hijo, Jesucristo, para que vuelvas a Él y conozcas su amor y su misericordia.

El pecado es la elección deliberada de algo opuesto a la ley de amor de Dios en los propios pensamientos, palabras u obras. Dios nos ama y desea nuestra santidad. Quiere entregarse a nosotros... pero nosotros le decimos "no" con nuestros pecados. El pecado es su peor castigo. Hay dos clases de pecado: mortal y venial. El pecado **mortal** (o grave) destruye el amor. Nos aleja de Dios y de la Comunidad.

Es una violación grave de la ley de Dios. Para que un pecado sea grave, el acto pecaminoso debe ser grave; la persona tiene que haber comprendido que era gravemente malo; y la persona tiene que haber sido libre al cometer el pecado. Por tanto, no puedo cometer un pecado grave (mortal) si el asunto no es grave, si no sabía lo que hacía o si no actué con plena libertad. El pecado **venial** es una ofensa menor contra Dios que daña nuestra amistad con Él, pero no la destruye.

Cuando nos **confesamos**, el Señor nos fortalece en nuestra debilidad, y nuestro corazón se abre para recibir la gracia y la misericordia que Dios desea darnos. La confesión regular (o al menos mensual) es un medio eficaz para acercarse a Jesucristo. Cada vez que celebramos el Sacramento, llegamos a conocer más intensamente lo que significa cuando San Pablo nos dice que estamos "muertos al pecado y vivos para Dios en Cristo Jesús" (cf. Rm 6, 11).

## Dolor por el pecado

Al recibir el sacramento de la Reconciliación, debemos estar arrepentidos de nuestros pecados, pero confiados en la misericordia amorosa de Dios. Este dolor debe incluir la resolución de evitar los pecados cometidos, así como las personas, lugares y cosas que nos llevan a pecar en primer lugar. Si sabes que has pecado, pero careces de dolor sincero, considera los sufrimientos que Jesús padeció por amor a ti. Si no entiendes por qué algo es realmente pecado, pregunta al sacerdote y él te ayudará.

## Acto de contrición

*"Dios mío, de todo corazón me arrepiento de mis pecados. Al elegir hacer el mal y no hacer el bien, he pecado contra ti, a quien debería amar sobre todas las cosas. Me propongo firmemente, con tu ayuda, hacer penitencia, no pecar más y evitar todo lo que me lleve a pecar. Nuestro Salvador Jesucristo sufrió y murió por nosotros. En su nombre, Dios mío, ten piedad".*

## Cómo confesarse

**A)** Examina tu conciencia utilizando esta guía e invoca al Espíritu Santo, arrepíentete de verdad de tus pecados y decídetete a cambiar de vida.

**B)** Acércate al sacerdote, haz la señal de la cruz diciendo: **"En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén"**. A continuación, es costumbre decirle al sacerdote cuánto tiempo ha pasado desde tu última confesión. El sacerdote puede responder dándole la bienvenida. (Es útil decirle al sacerdote su "estado de vida", por ejemplo, soltero, casado, adolescente, etc.).

**C)** Háblale al sacerdote de tus pecados. Cuéntale cómo has pecado y con qué frecuencia. Si no estás seguro de si algo es pecado, pregunta al sacerdote. Cuéntale tus pecados graves. También es bueno confesar los pecados menos graves (veniales).

**D)** Escucha al sacerdote. Puede ofrecerte un versículo de la Escritura. Si tienes alguna pregunta sobre la fe, cómo crecer en santidad o si algo es pecado, no dudes en preguntarle. A continuación, el sacerdote te dará una penitencia, que es el primer acto de tu nueva vida después del Sacramento de la Reconciliación.

**E)** Reza un acto de contrición. Trata de decirle a Dios de corazón que estás arrepentido y que te propones no pecar más (ver ejemplo "Acto de Contrición" o puedes hacer esta oración con tus propias palabras).

**F)** Escucha cómo el sacerdote te absuelve de tus pecados y disfruta del hecho de que Dios te ha liberado realmente de todos tus pecados.

**G)** Haz la penitencia que te indique el sacerdote. La misericordia de Dios es eterna. Dale gracias por lo que ha hecho por ti.

***Si no estás seguro de lo que tienes que hacer, díselo al sacerdote y él te lo facilitará.***

## Examen de conciencia

### 1. “Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente.”

- ¿Me esfuerzo por tener una relación de amor personal con Dios?
- ¿Realmente ocupa Dios el primer lugar en mi vida?
- ¿Compartimento a Dios en mi vida? ¿Soy cristiano los domingos pero otra cosa durante la semana?
- Donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón (Lc. 12:34). ¿Le doy demasiado valor y tiempo a ganar y poseer esas cosas que el mundo considera importantes? ¿Soy materialista en mi actitud y perspectiva con respecto al dinero?
- ¿He participado en ocultismo, brujería, adivinación, ouija, sesiones de espiritismo, cartas del tarot, amuletos de la buena suerte? ¿He creído realmente en los horóscopos?
- ¿He comulgado en pecado mortal?
- ¿He mentido en la confesión o me he negado deliberadamente a confesar algo (pecado mortal)?
- ¿He negado alguna vez una verdad de la Fe Católica por vergüenza?
- ¿He desesperado alguna vez del amor de Dios por mí?
- ¿He pecado suponiendo que Dios me perdonaría después?
- ¿Busco estar con Dios en oración con regularidad?

### 2. No tomarás el nombre del Señor, tu Dios, en vano.

- ¿He insultado el santo nombre de Dios o lo he usado a la ligera o sin cuidado?
- Le he deseado el mal a alguien?

### 3. Acuérdate de santificar el día del Señor.

- ¿He faltado a Misa sin motivo justificado los domingos o los días de precepto?
- ¿Muestro indiferencia a Dios no tomándome en serio la Misa? ¿Salgo temprano o llego tarde deliberadamente o sin una buena razón?
- El sábado es un día de descanso solemne, santo para el Señor (cf. Ex 31,15). 3. ¿He evitado el trabajo innecesario los domingos?

### 4. Honra a tu padre y a tu madre.

- ¿Honro y obedezco a mis padres? ¿He maldecido a mis padres o les he hecho algún daño?
- ¿Honro y obedezco a mis superiores legítimos?
- ¿He descuidado mis responsabilidades familiares?

### 5. No matarás.

- ¿He hecho daño deliberadamente a alguien?
- ¿He abortado? ¿He animado o ayudado a alguien a abortar?
- ¿He abusado de las drogas o del alcohol?
- ¿Tengo problemas no resueltos de odio, ira o resentimiento? Cuéntaselo al sacerdote para hablar de ello.
- ¿He escandalizado a alguien con mis pecados, induciéndole a pecar?
- ¿He intentado suicidarme o lo he considerado seriamente?

### 6. No cometerás adulterio.

- (Para las personas casadas...) ¿Soy fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y acción?
- ¿Me he casado fuera de la Iglesia sin el debido permiso de la Iglesia? (Pregunta al sacerdote si no estás seguro).
- ¿He utilizado métodos anticonceptivos artificiales o me he esterilizado?
- (Para los que no están casados...) ¿He tenido relaciones sexuales con alguien, hombre o mujer?
- ¿He participado en alguna actividad con la intención de excitarme sexualmente o ser sexualmente activo, como tocamientos impuros o besos demasiado apasionados?
- ¿Me he masturbado?
- ¿He leído revistas, vídeos o sitios web pornográficos?
- ¿He utilizado un lenguaje impuro o he contado chistes impuros que puedan inducir a otros a pecar? ¿Soy modesto en el vestir?

### 7. No robarás.

- ¿He tomado lo que no es mío? ¿He destruido bienes ajenos? ¿Aceptado a sabiendas bienes robados?
- Jesús nos enseña a tener un amor especial por los pobres. ¿He descuidado a los necesitados o he ignorado a los pobres? ¿Soy generoso con mis bienes materiales?
- ¿He robado algo a un jefe o a un empleado?
- ¿He copiado ilegalmente música o programas informáticos? ¿He hecho trampas?

### 8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.

- ¿He mentido o jurado en falso?
- ¿He chismorreado o arruinado la reputación de alguien?
- ¿He revelado información sobre alguien que debería haberse mantenido confidencial?

### 9. No desearás a la mujer de tu prójimo.

- ¿He permitido deliberada y conscientemente pensamientos sexuales sobre alguien con quien no estoy casado? ¿Intento controlar mi imaginación, o la dejo vagar a propósito sin control, llevándome a pensamientos inapropiados?
- ¿Soy responsable con los libros que leo y las películas que veo? ¿He visto programas, videos, obras de teatro o películas que contienen escenas impuras con la intención deliberada de ver estas escenas impuras?

### 10. No desearás los bienes de tu prójimo.

- ¿Tengo envidia de las posesiones, talentos y éxitos de los demás?
- ¿He actuado por celos de los dones o talentos de alguien?

### Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

- ¿Amo a mi prójimo? ¿Hay personas a las que no amo o me niego a amar? ¿He ridiculizado o humillado a otros? ¿Tengo prejuicios?
- ¿Trato de ayudar y asistir a los necesitados, especialmente a los pobres que viven a mi alrededor?
- ¿Trato seriamente de amar a los demás como quiere Jesús?
- ¿Perdono de corazón a los que me han hecho daño? ¿Rezo por mis enemigos?
- ¿Me amo a mí mismo como Dios me ama? ¿Cuido mi salud física, emocional y espiritual?

### Preceptos de la Iglesia

- ¿Me confieso al menos una vez al año cuando tengo pecados graves que confesar?
- ¿Recibo la Sagrada Comunión al menos una vez durante el tiempo de Pascua? ¿Ayuno una hora antes de comulgar?
- ¿Me abstengo de comer carne los viernes de Cuaresma (a partir de los 14 años) y ayuno una comida el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo (de 16 a 59 años)?

---

· Para obtener más información sobre nuevas alternativas médicamente probadas a la anticoncepción, comuníquese con el Couple to Couple League. <https://ccli.org>

· compilación y derechos de autor por los Dominican Friars of St. Gertrude Priory, Madeira, OH., © Todos los derechos reservados (revisado 1/2002)