

EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN: EXAMEN DE CONCIENCIA

ANTES DE LA CONFESIÓN:

- Comience orando al Espíritu Santo, pidiendo ayuda para hacer un buen examen de conciencia para preparar la Confesión: *Ven Espíritu Santo, a mi alma. Ilumina mi mente para que conozca los pecados que debo confesar; y concédeme tu gracia para confesarlos plenamente, con humildad y con un corazón contrito. Ayúdame a tomar la firme decisión de no volver a cometerlos. Oh Virgen Santísima, Madre de mi Redentor, intercede por mí por la Pasión de tu Hijo, para que obtenga la gracia de hacer una buena confesión. Todos los benditos ángeles y santos de Dios, rogad por mí, pecador, para que me arrepienta de mis pecados y mi corazón se una para siempre al Tuyo en el amor eterno. Amén.*
- Dedique un tiempo a la reflexión. Lea y reflexione sobre los mandamientos que se enumeran a continuación. Recuerde: estamos obligados a confesar los pecados mortales (incluyendo el número aproximado de veces que hemos cometido cada uno). Si uno retiene u oculta voluntariamente un pecado en la confesión es un sacrilegio (otro pecado mortal) e invalida la absolución. Para que un pecado sea mortal, debe cumplir tres condiciones. Si falta alguna de estas tres condiciones, el pecado puede seguir siendo grave, pero puede considerarse venial. El pecado mortal es 1) un pecado *grave* contra uno de los diez mandamientos 2) cometido a conciencia de que el pecado es grave y 3) cometido con plena libertad y consentimiento. También podemos confesar los pecados veniales que son habituales o a los que tenemos apego. Si le sirve de ayuda, también puede tomar notas o hacer una lista de sus pecados mientras realiza este examen para recordar todo lo que debe confesar.

EXAMEN DE CONCIENCIA:

Primer Mandamiento: Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí.

¿He dudado o negado deliberadamente alguna de las enseñanzas de la Iglesia? ¿He mantenido odio o resentimiento hacia Dios? ¿He practicado alguna superstición (como los horóscopos, la adivinación, la ouija, etc.)? ¿He amado a algo o a alguien más que a Dios convirtiéndolo en un ídolo (dinero, poder, sexo, etc.)? ¿He recibido la Sagrada Comunión sin estar en estado de gracia? ¿He ocultado a propósito un pecado mortal o he dicho una mentira en la confesión? ¿He sido ingrato con Dios por sus bendiciones? ¿He sido egoísta hasta el punto de olvidarme de las necesidades de los demás y de la caridad? ¿He sido fiel a mis oraciones diarias? ¿He sido culpable de irreverencia en la iglesia (por ejemplo, en la conversación, el comportamiento o la vestimenta)?

Segundo Mandamiento: No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.

¿He jurado por el nombre de Dios falsamente, precipitadamente o en asuntos leves y triviales? ¿He hablado de cosas santas y sagradas de manera irreverente? ¿He roto algún voto o promesa hecha a Dios?

Tercer Mandamiento: Acuérdate de santificar el día de reposo.

¿He faltado a Misa los domingos o los días de precepto? ¿He llegado tarde a la Misa los domingos o días de precepto, o me he ido antes por mi propia culpa? ¿He hecho que otros falten a Misa los domingos o días de precepto, que salgan antes o que lleguen tarde a Misa? ¿Me he distraído voluntariamente durante la Misa? ¿He hablado en Misa sin motivo suficiente o he hecho que otros se distraigan? ¿He hecho o mandado hacer trabajos innecesarios en domingo o en días de precepto? ¿He faltado al ayuno o a la abstinencia en un día prescrito por la Iglesia? ¿He dejado de respetar la santidad de la Eucaristía comiendo o bebiendo cualquier cosa que no sea agua dentro de la hora siguiente a la recepción de la Sagrada Comunión (que no sea por necesidad médica)?

Cuarto Mandamiento: Honra a tu padre y a tu madre.

Para los padres: ¿He sido rencoroso u odioso con mis hijos? ¿Les he escandalizado maldiciendo, bebiendo, gritando, etc.? ¿He sido diligente en su instrucción religiosa? ¿Los he disciplinado adecuadamente cuando la necesidad lo requiere? ¿He sido vigilante con la compañía que tienen, especialmente con el sexo opuesto? ¿He descuidado las necesidades materiales de mi familia? ¿He descuidado enseñar a mis hijos sus oraciones, enviarlos a la iglesia o darles una educación cristiana? ¿He descuidado la vigilancia de mis hijos, la supervisión de sus compañeros, los libros que leen, las películas y programas de televisión que ven? ¿Infringí la ley de alguna manera?

Para los casados: ¿He sido poco caritativo o negligente en la relación con mi cónyuge? ¿He sido irrazonablemente celoso o he guardado rencor? ¿Paso suficiente tiempo de calidad con mi cónyuge? ¿Hablo con mi cónyuge de forma poco caritativa? ¿Soy negligente con las tareas del hogar? ¿He descuidado la manutención y el cuidado de mi familia por pereza o tacañería? ¿He maltratado física o verbalmente a mi pareja o a mis hijos?

Para los hijos: ¿He sido desobediente o irrespetuoso con mis padres? ¿He tenido odio hacia ellos o los he insultado? ¿He estado ocioso o he perdido demasiado tiempo en las redes sociales, la televisión u otras actividades y he descuidado pasar tiempo con Dios en la oración o con mi familia? ¿Cumplo con mis tareas? ¿Hago algo ilegal?

Quinto Mandamiento: No matarás.

¿Me enfado con facilidad o pierdo los nervios? ¿Me quejo excesivamente? ¿He deseado o intentado provocar la muerte o el daño de alguien? ¿Tengo odio o resentimiento en mi corazón? ¿He deseado vengarme? ¿He discutido o peleado con alguien?

¿He participado en alguna forma de violencia física? ¿He causado daño a alguien con mis palabras o acciones? ¿He maltratado a otros? ¿Hay alguien con quien me niegue a hablar o a quien no perdone? ¿Me he disculpado y he pedido perdón cuando he ofendido a

alguien? ¿Me he alegrado de las desgracias de alguien? ¿He tenido celos o envidia de alguien? ¿He tenido o intentado tener un aborto o he aconsejado a alguien que lo haga? ¿He dañado o mutilado mi cuerpo innecesariamente de alguna manera? ¿He tenido pensamientos suicidas, he deseado suicidarme o he intentado suicidarme? ¿Me he emborrachado en exceso o he consumido drogas ilícitas? ¿He comido en exceso o he descuidado la alimentación? ¿Soy malgastador con la comida? ¿He dañado mi propia alma exponiéndola intencionadamente y sin necesidad a las tentaciones? ¿He llevado a otros a pecar? ¿He conducido en estado de embriaguez? ¿He conducido demasiado rápido, arriesgando así mi vida y la de los demás? ¿Me he sometido a una vasectomía, ligadura de tubos, histerectomía (sin causa médica suficiente)? ¿He tomado píldoras anticonceptivas que pueden ser o no abortivas; o he utilizado métodos de barrera para evitar el embarazo? ¿He recurrido a la fertilización in vitro para intentar tener hijos sabiendo que esto va en contra de las enseñanzas de la Iglesia? ¿Estoy abierto a tener hijos en general?

Sexto y Noveno Mandamientos: No cometerás adulterio. No codiciarás la mujer de tu prójimo.

¿He negado a mi pareja sus derechos matrimoniales? ¿He cometido adulterio o fornicación (sexo pre-matrimonial)? ¿Me he casado civilmente pero me niego a casarme por la Iglesia? ¿He sido emocionalmente infiel a mi pareja con otra persona? ¿He cometido algún pecado antinatural contra la pureza (homosexualidad, bestialidad, etc.)? ¿He tocado o abrazado a otra persona de forma impura? ¿He participado en besos prolongados o apasionados sin estar casado con esa persona? ¿He pecado de impureza por mi cuenta (masturbación)? ¿He leído libros indecentes o visto películas sugestivas, programas de televisión o pornografía o he permitido que mis hijos lo hagan? ¿Me he entretenido o complacido con pensamientos impuros? ¿Me he dejado llevar por deseos lujuriosos por alguien, o he deseado voluntariamente ver o hacer algo impuro? ¿Me he entregado voluntariamente a algún placer sexual? ¿He sido una ocasión de pecado para otros al usar ropa ajustada o de otra manera reveladora e inmodesta? ¿He hecho algo para provocar u ocasionar pensamientos o deseos impuros en otros deliberadamente o por descuido? ¿He utilizado un lenguaje indecente o he contado chistes indecentes? ¿He consentido miradas impuras? ¿He descuidado el control de mi imaginación? ¿He evitado las ocasiones de impureza? ¿Participo en el sexting o en chats o conversaciones indecentes?

Séptimo y Décimo Mandamientos: No robarás. No codiciarás los bienes de tu prójimo.

¿He robado algo? (¿Qué o cuánto?) ¿He dañado la propiedad de alguien? ¿He sido negligente en la administración del dinero o los bienes ajenos? ¿Doy limosna según mi capacidad? ¿He sido avaro con lo que tengo? ¿He defraudado en mis impuestos? ¿He engañado o defraudado a otros? ¿He apostado en exceso? ¿He rechazado o dejado de pagar alguna deuda? ¿He adquirido algo que se sabe que es robado? ¿He dejado de devolver cosas prestadas? ¿He defraudado a mi empleador por un día de trabajo honesto? ¿He estafado a mis empleados en sus salarios? ¿Me he negado a ayudar a alguien que lo necesita urgentemente o he dejado de hacerlo? ¿He dejado de restituir mis robos, engaños y fraudes? ¿He tenido envidia de otro porque no tengo lo que él tiene? ¿He tenido celos de lo que otro tiene? ¿He sido tacaño? ¿He sido codicioso y avaricioso, dando demasiada importancia a los bienes materiales y a las comodidades? ¿Está mi corazón puesto en las posesiones terrenales, en lugar de los verdaderos tesoros del Cielo? ¿He hecho trampa en mis trabajos escolares? ¿He dado a la Iglesia?

Octavo Mandamiento: No darás falso testimonio contra tu prójimo.

¿He mentido? ¿He causado un daño injusto al buen nombre de otro, ya sea revelando faltas verdaderas u ocultas (chismes o detracciones) o diciendo defectos falsos (calumnias o injurias)? ¿He juzgado precipitadamente a alguien (es decir, he creído firmemente, sin pruebas suficientes, que es culpable de algún defecto moral o delito)? ¿He divulgado los pecados de otra persona? ¿He prestado oídos a los chismes sin alejarme o poner fin a la conversación? ¿Soy, sin necesidad, crítico, negativo o poco caritativo en mi conversación? ¿He rechazado o retrasado la restauración del buen nombre que he empañado? ¿He revelado un secreto sin causa justificada?

EN EL CONFESIONARIO:

Comienza con la Señal de la Cruz y di: " Perdóneme, Padre, porque he pecado. Ha pasado _____ (semanas/meses/años) desde mi última confesión. Y estos son mis pecados _____ (enumera los pecados aquí...)"

Después de que el sacerdote le dé su penitencia, recite el Acto de Contrición: *Dios mío, me arrepiento de mis pecados de todo corazón. Al elegir hacer el mal y dejar de 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.*

Cuando haya recibido la absolución y salga del confesionario, no olvide cumplir su penitencia y dar gracias a Dios por su infinito amor y misericordia.