

Guía para hacer un EXAMEN DE CONCIENCIA y una buena Confesión

Las obras corporales de misericordia

¿He dejado de hacer lo siguiente cuando las circunstancias me invitaban a hacerlo?

1. Dar de comer al hambriento.
2. Dar de beber al sediento.
3. Vestir al desnudo.
4. Dar un techo a quien no tiene hogar.
5. Visitar a los enfermos.
6. Visitar a los encarcelados.
7. Enterrar a los muertos.

Los pecados mortales deben confesarse

Solo estás obligado a confesar los pecados mortales, aunque la Confesión de los pecados veniales es muy útil para recibir la gracia de evitar el pecado en el futuro y para avanzar en la santidad.

Para que un pecado sea mortal, deben cumplirse tres condiciones (en negrita): “El pecado mortal es aquel cuyo objeto es una materia grave y que, además, se comete con pleno conocimiento y deliberado consentimiento” (CIC 1857; las negritas son nuestras).

Pasos para una buena Confesión

1. Examina tu conciencia.
2. Arrepíentete de tus pecados.
3. Confiesa tus pecados al sacerdote en número y tipo, asegurándote de confesar todos los pecados mortales.
4. Haz un acto de contrición, recibe la absolución del sacerdote y toma la resolución de no volver a pecar.
5. Haz la penitencia que te indique el sacerdote.

Cómo confesarse

- Comienza con la señal de la cruz.
- Luego di: “Perdóneme, Padre, porque he pecado. Han pasado ____ días/semanas/meses/años desde mi última Confesión”.
- Dile al sacerdote tus pecados y cuántas veces cometiste cada uno (lo mejor que recuerdes), empezando por los pecados mortales y los pecados con los que tengas especial dificultad.
- El sacerdote te dará algunos consejos y te asignará una penitencia.
- A continuación, harás el acto de contrición.
- El sacerdote te da la absolución y te despide.

Acto de contrición

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido porque por mis pecados he perdido el cielo y merecido el infierno, pero mucho más porque te he ofendido a ti que eres infinitamente bueno y digno de todo mi amor. Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, enmendarme, no pecar más, cumplir la penitencia que me fuera impuesta y evitar toda ocasión de pecado. Amén.

Preparación para la Confesión

- Busca un lugar tranquilo para rezar y reflexionar.
- Pide al Espíritu Santo en oración que te ayude a recordar tus pecados.
- Utiliza las preguntas siguientes como guía.
- Recuerda incluir los pecados de omisión, es decir, las cosas que deberías haber hecho, pero no hiciste.

Examen de conciencia

En primer lugar, considera hasta qué punto has cumplido los Diez Mandamientos.

Primer mandamiento

“Yo soy Yahvé, tu Dios...No tendrás otros dioses fuera de mí” (Éxodo 20:2-3)

- ¿Pongo otras cosas, actividades o personas antes que a Dios?
- ¿Paso tiempo con Dios cada día en oración?
- ¿Acepto todas las enseñanzas de Dios o solo las partes que me parecen convenientes?
- ¿He practicado o participado en prácticas ocultas, como consultar horóscopos, cartas del tarot, adivinos o tableros de la ouija?
- ¿He negado mi fe de alguna manera?
- ¿He recibido la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal?

Segundo mandamiento

“No pronunciarás el nombre de Yahvé, tu Dios, en falso” (Éxodo 20:7)

- ¿Muestro siempre respeto y reverencia por el nombre de Dios?
- ¿He utilizado el nombre de Dios como una maldición, por ira o descuido?
- ¿He hablado irreverentemente de Dios o de alguna persona, lugar o cosa sagrada?
- ¿He hecho todo lo posible por cumplir las promesas en las que invocaba el nombre de Dios (juramentos)?

Tercer mandamiento

“Recuerda el día del sábado para santificarlo” (Éxodo 20:8)

- ¿He faltado deliberadamente a Misa algún domingo o día de precepto sin causa justificada (por ejemplo, una enfermedad grave)?
- ¿Participo activa y plenamente en la Misa?
- ¿He llegado tarde por descuido o he salido antes de Misa sin un motivo serio?
- ¿He guardado el ayuno eucarístico antes de la Misa (es decir, no he comido ni bebido — excepto agua— durante una hora antes de recibir la Sagrada Comunión)?

Cuarto mandamiento

“Honra a tu padre y a tu madre” (Éxodo 20:12)

- ¿He dejado de mostrar amor y respeto a mis papás?
- ¿Les he mentado, engañado o desobedecido?
- ¿Me he enfadado con ellos, les he contestado o los he insultado?
- ¿No les he agradecido los sacrificios que han hecho por mí?
- ¿He cumplido todos los deberes y responsabilidades que tengo para con mis papás y mi familia?
- ¿Los he criticado ante los demás?
- ¿Respeto y obedezco a otras personas que tienen funciones legítimas de autoridad en mi vida?

Quinto mandamiento

“No matarás” (Éxodo 20:13)

- ¿He matado o hecho daño a alguien física, mental o verbalmente?
- ¿Me hago daño a mí mismo (y doy mal ejemplo a los demás) tomando drogas o abusando del alcohol?
- ¿Le he hecho daño a alguien insultándolo o amenazándolo?
- ¿He mutilado o dañado mi cuerpo?
- ¿He intentado suicidarme?
- ¿He abortado?
- ¿He fomentado, ayudado o participado de algún modo en el aborto de otra persona?
- ¿He perdido fácilmente los estribos o he mostrado ira hacia alguien?
- ¿He fomentado el rencor o no he sabido perdonar a alguien?

Sexto y noveno mandamientos

“No cometerás adulterio” (Éxodo 20:14)

“No codiciarás a la mujer de tu prójimo” (Éxodo 20:17)

- ¿Trato mi cuerpo como templo del Espíritu Santo, respetando la dignidad sexual de los demás y de mí mismo?
- ¿He tenido pensamientos o deseos impuros voluntariamente?
- ¿He mirado imágenes o videos pornográficos?
- ¿He visto programas de televisión o películas impuras?
- ¿He cometido actos impuros por mi cuenta (es decir, he cometido el pecado de masturbación)?
- ¿He cometido actos impuros con otra persona o he inducido a otros a cometer actos impuros?
- ¿He vestido o actuado de forma inmodesta, induciendo posiblemente a otros a pecar?
- ¿He practicado alguna forma de anticoncepción?

Séptimo y décimo mandamientos

“No robarás” (Éxodo 20:15)

“No codiciarás la casa de tu prójimo” (Éxodo 20:17)

- ¿He robado algo o he ayudado o animado a alguien a robar?
- Si he robado algo, ¿lo he restituido a su dueño?
- ¿He dañado la propiedad de otro sin reconocerlo y restituirlo?
- ¿He sido codicioso o me he apegado demasiado a las cosas del mundo?
- ¿He perdido descuidadamente el tiempo en casa, en la escuela o en el trabajo?
- ¿He dejado de ayudar a los demás, especialmente a los pobres, al no compartir lo que tengo?
- ¿He pagado mis deudas?

Octavo mandamiento

“No darás falso testimonio contra tu prójimo” (Éxodo 20:16)

- ¿He mentado?
- ¿He revelado las faltas de los demás sin causa justificada?
- ¿He divulgado chismes sobre los demás?
- ¿He revelado alguna confidencia o secreto que me hayan confiado?
- ¿He dañado la reputación de otro con mentiras o acusaciones?
- ¿He dejado de defender el buen nombre de alguien?

Los siete pecados mortales y sus virtudes opuestas

¿He cometido alguno de los siguientes pecados? Piensa en una forma en que puedas crecer en la virtud opuesta (véase CIC 1866).

Pecado	Virtud	Pecado	Virtud
1. soberbia	humildad	5. gula	templanza
2. avaricia	generosidad	6. envidia	caridad
3. lujuria	castidad	7. pereza	diligencia, perseverancia
4. ira	paciencia		

Obras espirituales de misericordia

Al considerar las obras de misericordia espirituales y corporales, podemos recordar ocasiones en las que quizá hayamos cometido pecados de omisión. También podemos recordar formas en las que podemos crecer en santidad. ¿He omitido hacer lo siguiente cuando las circunstancias me invitaban a hacerlo?

1. Aconsejar al que duda.
2. Instruir al ignorante.
3. Amonestar a los pecadores.
4. Consolar a los tristes.
5. Soportar los agravios con paciencia.
6. Perdonar las injurias.
7. Reza por los vivos y los muertos.