



## PARROQUIA DE NTRA. SRA. DE LA ESPERANZA

### EXAMEN DE CONCIENCIA

#### ORACIÓN ANTES DEL EXAMEN

Señor mío y Dios mío, que investigas los corazones y conoces las conciencias: dame la gracia de examinar sinceramente mis pecados y de confesarlos con sincero arrepentimiento y deseos de conversión para que merezca tu perdón y tu gracia en esta vida, y después la gloria eterna. Amén.

#### PASOS PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN...

Hay cinco pasos necesarios para hacer una buena y fructífera confesión. Los recordamos desde la parábola del hijo pródigo, narrada por S. Lucas en el capítulo 15 de su Evangelio:

- 1° EXAMEN DE CONCIENCIA:** El hijo pródigo examina con verdad su conciencia.
- 2° DOLOR DE LOS PECADOS:** Se arrepiente de lo que ha hecho.
- 3° PROPÓSITO DE ENMIENDA:** Hace propósito de volver al Padre y cambiar de vida.
- 4° DECIR LOS PECADOS AL SACERDOTE:** El hijo vuelve a la casa y pide perdón.
- 5° CUMPLIR LA PENITENCIA:** Paga con buenas obras, reparando sus pecados.

Es decir, reflexiona, se arrepiente, se corrige, se acusa y repara sus pecados.

Los diez mandamientos enuncian las exigencias del amor de Dios y del prójimo.

Los tres primeros se refieren más al amor de Dios y los otros siete más al amor del prójimo. Los mandamientos no son una carga pesada sino un camino de libertad que Dios nos ofrece para conducirnos por la senda de la felicidad y de la salvación.

¿Cuánto tiempo hace que no me confieso?

¿Callé algún pecado grave por vergüenza o me confesé sin el debido arrepentimiento?

¿Cumplí la penitencia anterior?

### **1° Amarás a Dios sobre todas las cosas**

¿He dudado de Dios? ¿He negado a Dios? ¿He dudado de las verdades de fe?  
¿Me he preocupado en acrecentar mi formación religiosa?  
¿Me avergüenzo de mi religión ante los que se burlan de ella?  
¿He abusado de la misericordia divina?  
¿Me he quejado de Dios en las adversidades o me fío de ÉL?  
¿He sido descuidado en el servicio de Dios?

### **2° No tomarás el nombre de Dios en vano**

¿He dicho palabras ofensivas o burlas contra Dios, la Virgen, los santos o las cosas sagradas?  
¿He jurado falsamente o sin necesidad en nombre de Dios?  
¿Alabo y bendigo a Dios a lo largo del día con mis pensamientos, palabras y acciones?

### **3° Santificarás las fiestas**

¿Falto a Misa los domingos o fiestas de precepto pudiendo asistir?  
¿Llego tarde a la celebración habitualmente?  
¿Participo de la Misa con indiferencia, con frialdad, sin atención?  
¿Cómo es mi trato diario con Dios?

### **4° Honrarás a tu padre y a tu madre**

¿He faltado a la obediencia a mis padres, superiores o maestros?  
¿Les he faltado al respeto o les he causado disgustos?  
¿Me he ocupado de las necesidades materiales y espirituales de mis padres?  
¿Tengo buena relación con mis hermanos?  
¿He sido injusto con mis hijos o con las personas que tengo a mi cuidado? ¿Les doy buen ejemplo de vida?

### **5° No Matarás**

¿He causado algún mal físico a otra persona?  
¿He aconsejado, colaborado o realizado un aborto?  
¿Me he embriagado o consumido drogas?  
¿He deseado algún mal físico o moral a otra persona?  
¿Guardo odio, rencor o antipatía a alguien?  
¿He alimentado deseos de venganza?  
¿He dañado la buena fama de otros?  
¿He comentado defectos ajenos sin necesidad o con mala intención?  
¿He sido causa de que otros pecaran con consejos o malos ejemplos en mi conducta?  
¿He herido con palabras ofensivas o con gestos de falta de caridad o desprecio a alguien?  
¿He escandalizado con mi conducta?

## **6° y 9°: No cometerás actos impuros.**

### **No consentirás pensamientos ni deseos impuros**

¿Me he entretenido con pensamientos y deseos impuros?

¿Me he puesto en ocasión de pecado con miradas, revistas, películas, imágenes o espectáculos deshonestos o pornográficos?

¿Tengo conversaciones impuras con otras personas?

¿He cometido actos impuros solo o con otra persona? ¿casado/a o soltero/a, del mismo o distinto sexo?

En caso de estar casado/a: ¿He faltado a la fidelidad conyugal con mi esposo/a de pensamiento u obra? ¿He deseado con el pensamiento a otra persona distinta a mi esposo/a?

En el noviazgo: ¿me estoy preparando conscientemente, como Dios quiere, para mi matrimonio?, ¿he mantenido relaciones prematrimoniales?, ¿sé respetar a mi pareja sin buscar en primer lugar mi propio placer o egoísmo?

## **7° y 10°: No robarás. No codiciarás los bienes ajenos**

¿He robado o he colaborado a un robo?, ¿qué y cuánto? ¿lo he restituido?

¿He dañado la propiedad o el trabajo de otro?

¿He hecho dinero por medios ilícitos?

¿Soy honrado, honesto y fiel en mi trabajo?

¿He deseado con envidia los bienes ajenos?

¿Soy avaricioso, pienso sólo en trabajar y acumular?

¿Me desprendo de mis bienes para compartir con los más necesitados?

¿He contribuido al sostenimiento de la Iglesia?

## **8° No dirás falsos testimonios ni mentirás**

¿He mentido gravemente causando daño a otra persona?

¿Vivo con transparencia y coherencia de vida o fingiendo?

¿He calumniado, hablando mal de otra persona ante otros y, con mentiras, dejándola en mal lugar para que piensen mal de ella?

¿He hecho juicios duros sobre los demás?

## **SIGUIENDO LOS PECADOS CAPITALES...**

¿Soy orgulloso? ¿Centro todo en mí mismo?

¿No reconozco mis errores y defectos?

¿Busco que los demás me elogien por lo que soy y tengo? ¿Tengo codicia y ambición de dinero o de poseer cada vez más?

¿He perjudicado a mi familia o a otros por codicia o ambición?

¿Tengo poca confianza en la Providencia y excesiva preocupación por el futuro como si todo dependiera de mí, sin confiar en Dios?

¿Me dejo llevar por la lujuria en pensamientos, palabras y obras?

¿Me aparto de las ocasiones de pecado y pongo los remedios adecuados?

¿Soy irascible, rencoroso o vengativo?

¿He buscado negligentemente a Dios en la oración, las buenas obras o los sacramentos?

¿Me dejo llevar por la pereza y la desgana en mis deberes con Dios o con los demás?

¿Me he apartado de la vida cristiana porque me resultaba árida o difícil?

¿Me excedo en el comer o en el beber sin saber moderar mis deseos?

¿Me he entristecido del bien de otro, sintiendo envidia?

¿Me he alegrado del mal de otro?

## ORACIÓN PARA DESPUÉS DE LA CONFESIÓN

Qué grande es tu misericordia, Señor. Tú me has aceptado como tu hijo(a) y me has llenado de tu amor. Te agradezco, Señor, y deseo con la ayuda de tu gracia, amarte cada vez más. No permitas, Jesús que yo me separe de Ti.

Jesús bondadoso, concédeme que me mantenga fiel hasta el final. Haz que yo siempre desee y busque lo que a ti te agrada. Que yo cumpla siempre lo que más te agrada y jamás vaya en contra de lo que quieres.

Virgen María, ayúdame: tú eres la madre de la perseverancia, tú eres la razón de mi esperanza. Intercede por mí: consérvame en la gracia de Dios, feliz y sin pecado, como lo estoy en estos momentos. Ayúdame a cuidar mis sentidos y mi mente, y que mi corazón sea fiel a Dios hasta mi muerte. Amén.

## EL PERDÓN ES LA MÁXIMA EXPRESIÓN DEL AMOR

**“Da gracias al Señor porque es bueno, porque es eterna su misericordia”.**