Examen de conciencia (paso uno para una buena confesión)

Oración para pedir ayuda

Señor y Dios mío, que conoces el corazón de cada hombre, dame la gracia de examinar sinceramente y conocer verdaderamente el mío, de manera que descubra todos mis pecados, a fin de que, confesándome bien, y enmendándome de ellos, merezca tu perdón y gracia en la tierra y la entrada en el cielo. Por Cristo nuestro Señor. Amén.

I.

1. ¿Voy al sacramento de la penitencia con sincero deseo de purificación, renovación de la vida y amistad más profunda con Dios, o, por el contrario, lo considero como una carga que se ha de recibir muy raras veces?

2. ¿Me olvidé o callé a propósito en las pasadas confesiones algún pecado grave?

3. ¿Cumplí la penitencia que me fue impuesta? ¿Reparé las injusticias que acaso cometí? ¿Me esforcé en llevar a la práctica los propósitos de enmendar mi vida según el Evangelio?

II.

1. ¿tiende mi corazón a Dios de manera que en verdad lo ame sobre todas las cosas en el cumplimiento fiel de sus mandamientos, como un hijo ama a su padre, o, por el contrario, vivo obsesionado por las cosas temporales? ¿Obro en mis cosas con recta intención?

2. ¿Es firme mi fe en Dios, que me habló por medio de su Hijo? ¿Me adhiero firmemente a la doctrina de la Iglesia? ¿Tengo interés en mi formación cristiana escuchando la palabra de Dios, ilustrando mi fe con lecturas apropiadas, participando activamente en las actividades de formación y evitando cuanto pueda dañar mi fe? ¿He profesado siempre con vigor y sin temores mi fe en Dios? ¿He manifestado mi condición de cristiano en la

vida pública y privada?

3. ¿He rezado por la mañana y por la noche? Mi oración, ¿es auténtica conversación -de mente y corazón- con Dios o un puro rito exterior? ¿He ofrecido a Dios mis trabajos, dolores y gozos? ¿Recurro a Él en mis tentaciones?

4. ¿Tengo reverencia hacia el nombre de Dios o le ofendo con blasfemias, falsos juramentos, usando su nombre en vano? ¿Me he conducido irreverentemente con la Virgen María y los santos?

5. ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia participando activa, atenta y piadosamente en la celebración eucarística? ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y comunión pascual?

6. ¿Tengo, quizá, otros «dioses», es decir: cosas por las que me preocupo y en las que confío más que en Dios, como son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo o cualquier forma de inútil magia?

7. ¿Dedico al negocio de mi santificación cristiana y al de mi vocación de apóstol, la atención y el esfuerzo que dedico a mis negocios o a otras actividades personales o sociales?

III.

1. ¿Tengo auténtico amor a mi prójimo o abuso de mis hermanos usándolos para mis fines y portándome con ellos como no quisiera que se portasen conmigo? ¿Los he escandalizado gravemente con palabras o con obras?

2. ¿He contribuido, en el seno de mi familia, al bien y a la alegría de los demás con mi paciencia y verdadero amor?

3. ¿Comparto mis bienes con quienes son más pobres que yo? ¿Me preocupo por los más débiles y necesitados, o, por el contrario, desprecio a mi prójimo?

4. ¿Soy generoso en la aportación de los talentos que Dios me ha dado (cualidades personales, capacidad de iniciativa, tiempo, recursos económicos, contactos profesionales, etc.), para apoyar el bien general de la Iglesia?

6. ¿Valoro lo que significa la salvación de una sola alma? ¿He hecho todo lo posible para acercar a Dios y a la Iglesia a mi familia y conocidos? ¿He ofrecido a otras personas la oportunidad de acercarse a una organización de la Iglesia como un medio para crecer en su vida cristiana y colaborar con la misión evangelizadora de la Iglesia?

7. ¿Me preocupo por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo, o me paso la vida preocupado tan sólo por mí mismo? ¿Participo, según mis posibilidades, en la promoción de la justicia, la honestidad de las costumbres, la concordia y la caridad de la convivencia? ¿He cumplido con mis deberes cívicos? ¿He pagado mis impuestos?

8. ¿En mi trabajo o empleo soy justo, laborioso, honesto, prestando con amor mi servicio a la sociedad? ¿He dado a mis obreros, empleados o sirvientes el justo salario? ¿He cumplido mis promesas y contratos?

9. ¿He prestado a las legítimas autoridades la obediencia y el respeto debidos?

10. Si tengo algún cargo o ejerzo alguna autoridad, ¿los uso para mi utilidad personal o para el bien de los demás, con espíritu de servicio?

11. ¿He mantenido la verdad y la fidelidad o he perjudicado a alguien con palabras falsas, con calumnias, mentiras o violación de algún secreto?

12. ¿He producido algún daño a la vida, la integridad física, la fama, el honor, o los bienes de otros? ¿He procurado o inducido al aborto? ¿He odiado a alguien? ¿Me siento separado de alguien por riñas, injurias, ofensas, resentimientos o enemistades? ¿Si he calumniado a alguien, he reparado la injuria? ¿He hablado mal de alguien, poniendo en evidencia sus defectos o limitaciones? ¿He pensado mal del prójimo?

13. ¿He robado o deseado injusta o desordenadamente cosas de otros o les he infligido algún daño? ¿He restituido o reparado ese daño?

14. Si alguien me ha injuriado, ¿me he mostrado dispuesto a la paz y a conceder, por amor a Cristo, el perdón, o mantengo deseos de odio y venganza?

15. ¿He omitido, por egoísmo, algo que debería haber hecho en justicia por mi prójimo?

IV.

1. ¿Cuál es la dirección fundamental de mi vida? ¿Me anima la esperanza de la vida eterna? ¿Me esfuerzo en avanzar en la vida espiritual por medio del cumplimiento fiel de mis compromisos de vida espiritual: oración, lectura y meditación de la Palabra de Dios, participación en los sacramentos, retiro mensual, mortificación? ¿Estoy esforzándome en domar mis vicios, mis inclinaciones y pasiones malas: la envidia, la gula en las comidas y bebidas, la pereza, la avaricia, la ira? ¿Me he levantado contra Dios por soberbia o jactancia, o he despreciado a los demás sobreestimándome a mí mismo? ¿He impuesto mi voluntad a los demás en contra de su voluntad y derechos?

2. ¿Qué uso he hecho de mi tiempo, de mis fuerzas, de los dones que Dios me dio? ¿Los he usado para superarme y perfeccionarme a mí mismo, según el querer de Dios, o para mi provecho egoísta y exclusivo? ¿He vivido ocioso o he sido perezoso?

3. ¿He soportado con serenidad y paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿He mortificado mi cuerpo para ayudar a completar «lo que falta a la pasión de Cristo»? ¿He observado la ley del ayuno y la abstinencia?

4. ¿He mantenido mis sentidos y todo mi cuerpo en la pureza y en la castidad como templo que es del Espíritu Santo, llamado a resucitar en la gloria, y como signo del amor fiel que Dios profesa a los hombres, signo que adquiere toda su luz en el matrimonio? ¿He manchado mi carne con la fornicación, con la impureza, con palabras o pensamientos indignos, con torpes acciones o deseos? ¿He mantenido conversaciones, hecho lecturas o

asistido a espectáculos o diversiones contrarias a la honestidad humana y cristiana? ¿He incitado al pecado a otros con mi falta de decencia?

5. ¿He actuado alguna vez contra mi conciencia, por temor o hipocresía?

6. ¿He tratado de actuar dentro de la verdadera libertad de los hijos de Dios, según la ley del espíritu, o soy siervo de mis pasiones?

V.

Preguntas particulares

Para los hijos:

¿He sido obediente con mis padres, prestándoles respeto y ayuda en sus necesidades espirituales y temporales?

Para los padres:

¿Me preocupo de educar cristianamente a mis hijos, ayudándoles con el ejemplo y ejerciendo mi autoridad con justicia y caridad? ¿Soy fiel a mi cónyuge en el corazón y en la vida? ¿He observado la ley moral en el uso del matrimonio?

Rito de la penitencia

El sacerdote y el penitente dicen juntos

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

El sacerdote invita a la confianza en el perdón de Dios

V/ Dios que ha iluminado nuestros corazones con la luz del Espíritu Santo, te conceda un verdadero conocimiento de tus pecados y de su misericordia.

R/ Amén.

Acto de contrición

R/ Señor mío, Jesucristo, Dios y hombre verdadero, Creador y Redentor mío; por ser Tú quien eres y porque te amo sobre todas las cosas, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer, porque pecando te he ofendido a ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Ofrezco mi vida, obras y trabajos en satisfacción de mis pecados. Propongo firmemente con la ayuda de tu gracia, hacer penitencia, no volver a pecar y huir de las ocasiones de pecado. Señor, por los méritos de tu pasión y muerte, apiádate de mí, y dame tu gracia para nunca más volver a ofenderte. Amén.

Luego el sacerdote pronuncia la fórmula de la absolución

V/ Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo al mundo por la muerte y resurrección de su Hijo, y envió al Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz. Y yo te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo.

R/ Amén.

V/ Da gracias al Señor porque es bueno.

R/ Porque es eterna su misericordia.

V/ Vete en paz y anuncia a los hombres las maravillas de Dios que te ha salvado.