

EXAMEN DE CONCIENCIA PARA HACER UNA BUENA CONFESIÓN.

A) : MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS.

1º: " AMARÁS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS ":

He negado o dudado alguna de las verdades de fe reveladas por Dios, interior o exteriormente?

- ¿He dudado o negado el Magisterio infalible de la Santa Madre Iglesia?
- ¿He leído o retenido en mi poder algún libro, revista o periódico que atente contra la fe o la moral católica?
- ¿He dudado de la misericordia de Dios o de su amor hacia nosotros?
- ¿He hablado mal o sin reverencia de Dios, de sus ministros, o de las cosas santas?
- ¿He creído en supersticiones o he practicado espiritismo, cartomancia o quiromancia?
- ¿He abandonado o le doy poca importancia al acrecentar mi cultura y mis conocimientos religiosos, mediante el estudio de la Teología?
- ¿He abandonado el trato continuo con Dios, mediante la oración, frecuencia de sacramentos?
- ¿Me esfuerzo por amar cada día más a Dios y por El al prójimo?
- ¿He cuidado de ser vivo ejemplo de Cristo, viviendo su predicación con fe, esperanza y caridad cristiana?
- ¿He cometido algún sacrilegio, recibiendo indignamente algún sacramento, dando malos tratos ya de palabra u obra a los ministros de Dios, a las cosas santas?

2º: " NO TOMARAS EL NOMBRE DE DIOS EN VANO ":

- ¿He blasfemado de Dios, de la Santísima Virgen o de los Santos?
- ¿He jurado falsamente, aunque haya sido con buen fin?
- ¿He realizado algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo?
- ¿He jurado hacer daño al prójimo?
- ¿He honrado el Santo nombre de Dios? ¿He desagraviado, al menos de pensamiento al oír una blasfemia contra Dios, la Santísima Virgen o los Santos?
- ¿He realizado algún juramento, voto o promesa, sin haberlo meditado antes muy bien?
- ¿He blasfemado contra la Iglesia, sus ministros, los sacramentos?

3º: " SANTIFICARÁS LAS FIESTAS ":

- ¿He trabajado o he hecho trabajar a los demás sin causa muy justificada en días de precepto?
- ¿He asistido los Domingos y días de precepto a la Santa Misa con atención y devoción, como mínimo desde el credo hasta la bendición final?
- ¿He evitado los Domingos y días de precepto las reuniones o diversiones que entorpezcan o no sean para el fin de mi santificación personal?
- ¿He sido causa de que los que me rodean no asistan al Sacrificio de la Santa Misa, sobre todo en Domingo y días de precepto?

-¿He tenido como único fin, sobre todo en los días de precepto, mi santificación personal y la de los demás?

4º: " HONRARAS A TU PADRE Y A TU MADRE ".

- ¿He desobedecido voluntariamente en las cosas importantes a mis padres o superiores?
- ¿He maltratado de palabra u obra a mis padres o superiores?
- ¿He reñido con mis hermanos?
- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo, y me duele o molesta dejárselas a los demás (especialmente a mis hermanos)?
- ¿Tengo espíritu de independencia y por ello recibo mal cualquier indicación de mis padres o superiores?
- ¿Ayudo en los asuntos espirituales a mis padres, hermanos, amigos?

5º: " NO MATARAS ".

- ¿Tengo odio, enemistad, indiferencia o rencor a alguien?
- ¿He dejado de hablarme con alguien y me he negado a reconciliarme o no procuro conseguirlo?
- ¿Las diferencias políticas, de raza, de clase social, de estamento profesional, me llevan a tener odio, indiferencia o venganza contra los demás?
- ¿He sido la causa de que los demás pequen por culpa de mis palabras, hechos, u omisiones mías?
- ¿He reparado el daño que haya podido hacer al prójimo de palabra u obra?
- ¿He ridiculizado a alguien?
- ¿Me he peleado físicamente o he llegado a herir o quitar la vida a alguien?
- ¿He conducido de una forma temeraria vehículos a motor?
- ¿He dejado que la gula, por el placer de comer o de beber me hayan dominado?
- ¿He abusado de las bebidas alcohólicas? ¿He llegado a perder la razón por causa de ellas?
- ¿He tomado alguna droga?
- ¿He descuidado mi salud?
- ¿Me he preocupado de la salud de los demás?
- ¿He procurado el bien material y espiritual del prójimo?
- ¿He descuidado mi trabajo (estudio), faltando así a la caridad contra mis padres , hermanos y prójimo?
- ¿He abusado de la confianza que se me da?
- ¿He atentado contra mi vida, o contra la de los demás directamente o induciéndoles a realizar actos perjudiciales peligrosos para la salud?

6º: " NO COMETERÁS ACTOS IMPUROS " " NO CONSENTIRÁS PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS ".

- ¿He descuidado la vista, con miradas deshonestas, impuras?
- ¿Fijo la vista en cosas o personas que puedan ser ocasión de pecado?
- ¿He traído a mi memoria recuerdos impuros?
- ¿He consentido malos deseos? ¿Hay circunstancias que pueda agravarlo? (Consanguinidad, parentesco)

- ¿He iniciado o he participado en conversaciones deshonestas que atenten contra la virtud de la pureza?
- ¿He asistido a espectáculos o diversiones que pusieran e peligro mi vida de gracia, por atentar contra la virtud de pureza?
- ¿He leído o retenido en mi poder, revistas o libros que fueran contra la Santa Pureza? ¿Los di a leer a otros?
- ¿He bailado de mal modo o de forma deshonesta?
- ¿He deseado hacer acciones en contra de la pureza?
- ¿He realizado acciones contra la pureza? ¿Solo?
- ¿He guardado la castidad de mi propio estado de soltería?
- ¿Tengo algún voto de perfecta castidad que me impida salir en vistas a un noviazgo o algo parecido; o lo he descuidado sin tener en cuenta tal voto?
- ¿Confundo o degrado el amor humano con el egoísmo o con el placer?

7º: " NO HURTARAS " .

- ¿He robado algún objeto o cantidad de dinero?
- ¿He comprado cosas a sabiendas que eran robadas?
- ¿He devuelto lo robado, o lo he restituido de alguna forma (limosna)?
- ¿He cooperado en algún hurto?
- ¿Había circunstancias que agravasen el hurto (objeto sagrado, a un pobre)?

8º : " NO DIRÁS FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIRAS " .

- ¿He manifestado sin justo motivo los defectos o pecados de los demás?
- ¿He atribuido maliciosamente al prójimo las culpas o defectos que no tienen?
- ¿ He procurado reparar el daño causado?
- ¿He adulado a los demás, a fin de sacar provecho de ellos?
- ¿He mentido por burla o juego sin perjudicar a nadie?
- ¿He mentido para lograr el bien de alguien o el mío propio sin meter a terceros por medio?
- ¿He mentido, realizando en tal acción daño a mi prójimo? ¿He reparado el daño que se haya podido seguir?
- ¿He revelado secretos que me habían sido confiados como tales?
- Antes de emitir cualquier juicio ¿Tengo verdaderos argumentos para ratificarlos? ¿O caigo en los juicios temerarios?
- ¿He escuchado conversaciones en contra de la voluntad de los que la mantenían?

9: "NO CONSENTIRÁS PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS".

10: " NO CODICIARAS LOS BIENES AJENOS " .

- ¿He deseado o pensado tomar lo ajeno?
- ¿He murmurado contra Dios porque no me da cuanto quiero?
- ¿Empleo la mayor parte de mí tiempo en ganar bienes materiales, descuidando así los bienes espirituales?

- ¿He gastado más de lo que me permite mi situación?
- ¿Tengo envidia de todos los bienes, tanto materiales como espirituales del prójimo?

B: MANDAMIENTO DE LA SANTA MADRE IGLESIA

PRIMERO : Oír misa entera todos los domingos y fiestas de guardar.

SEGUNDO : Confesar los pecados mortales al menos una vez al año, en peligro de muerte y si se ha de comulgar.

- ¿Me he confesado frecuentemente?
- ¿He cumplido con el precepto de confesar una vez al año por lo menos?
- ¿He recibido alguna vez algún sacramento en pecado mortal?
- ¿He procurado que se de asistencia espiritual a los moribundos cercanos a mí?

TERCERO: Comulgar por Pascua de Resurrección.

- ¿He cumplido el precepto de comulgar por lo menos por pascua de Resurrección? ¿Me he confesado antes?
- ¿He procurado que los moribundos reciban la Sagrada Comunión en forma de Viático, cumpliendo así este tercer mandamiento?

CUARTO : Ayunar y abstenerse de comer carne cuando lo manda la Santa Madre Iglesia.

- ¿He guardado el ayuno, es decir he hecho una sola comida fuerte al día, cuanto menos el miércoles de ceniza y el Viernes Santo? (Si se tiene más de 21 años y hasta los 60, enfermos excluidos)
- ¿He guardado la abstinencia, es decir, no he comido carne ni caldos de carne durante todos los viernes del año; y si no lo he hecho, lo he sustituido por alguna obra piadosa?
- ¿He guardado la abstinencia obligatoria durante los viernes de cuaresma, los días de Pasión y Muerte de Jesucristo, y en las temperas y Vigilias?

QUINTO : Ayudar a la iglesia en sus necesidades.

- ¿He contribuido en la tarea común de la Iglesia: el apostolado, ayudando en labores catequética, en obras de caridad a través de las obras de misericordia?
- ¿He ayudado económicamente, dentro de mis posibilidades al mantenimiento de mi parroquia?

C : ANEXO PARA LOS NOVIOS:

- ¿Busco a través del noviazgo el fin del matrimonio o por el contrario lo tengo para pasar ratos agradables de placer?
- ¿Me doy cuenta que toda relación diferente a la amistad, debe estar unida por el noviazgo limpio o por el santo matrimonio?
- ¿He usado Indebidamente del noviazgo, anticipando relaciones carnales propias del Santo Matrimonio?
- ¿He mantenido mis sentidos y he procurado que el (ella) mantenga sus sentidos y el cuerpo en general en la pureza y castidad propia de un Templo del Espíritu Santo?

- ¿He manchado mi cuerpo con la fornicación, con impurezas, con malos deseos?
- ¿He incitado al pecado a mi novia (o) mediante palabras, actos,...?
- ¿He actuado en contra de mi conciencia por miedo, hipocresía, y así lograr la búsqueda de placeres?
- ¿Frecuento, si es posible en compañía de mi novia (o) los Sacramentos de la Penitencia y de la Eucaristía para reforzar y santificar mi noviazgo?

D: ANEXO PARA MATRIMONIOS.

1º.- Sobre el cuarto mandamiento de la ley de Dios

- ¿Procuró dar el mismo cariño a todos mis hijos?
- ¿Busco ante todo el bien espiritual y material de mis hijos y esposa (o)?
- ¿Procuró inculcar a mis hijos y esposa (o) la formación religiosa debida, así como el compromiso con mi comunidad parroquial?
- ¿Soy ejemplo vivo de Cristiano para mis hijos y esposa (o) en cualquier circunstancia?
- ¿Busco el dedicar tanto con mis hijos como con mi esposa (o), si no diariamente, si muy frecuentemente, ratos para conversar con ellos y así conocerles mejor y poderles ayudar?
- ¿Procuró ayudar a mis hijos a descubrir su vocación, y si ya la han descubierto, les facilito moral y económicamente toda la ayuda posible para su desarrollo?
- ¿Corrijo a mis hijos y a mí esposa (o) sus defectos, pero con una extrema caridad?
- ¿Evito toda violencia física o moral al corregir a mis hijos y esposa (o)?

2º.- Sobre el sexto y noveno mandamiento de la ley de Dios.

- ¿He deseado físicamente a otra persona que no sea mi cónyuge?
- ¿He usado indebidamente del matrimonio?
- ¿He negado el débito conyugal a mí cónyuge sin gravísima razón?
- ¿Hago uso de matrimonio, solo los días infecundos, sin causa muy razonable y grave?
- ¿He tomado fármacos o he incitado a mi cónyuge a tomarlos para evitar los hijos?
- ¿He puesto o incitado a poner cualquier medio antinatural (preservativos) o terapéutico (Ligaduras, vasectomía, aborto) para evitar la procreación?
- ¿He faltado a la fidelidad conyugal? ¿De pensamiento o de obra?
- ¿Busco o mantengo amistades que son ocasión de infidelidad conyugal? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?

PECADOS DE OMISIÓN:

- ***Malos pensamientos contra vuestro prójimo,***
- ***Recibir en la Eucaristía a mi Hijo, sin el debido honor y respeto;***
- ***No desagraviar a mi Hijo, por todas las comuniones que se hacen al recibirlo en la mano;***
- ***Estar distraídos en la Santa Misa, no meditar el Santo Evangelio,***
- ***Vestir indecorosamente o despreocupadamente para asistir a la Santa Misa;***
- ***No prepararse con oración, antes de la confesión y la comunión;***

- *Ir a la Santa Misa, sólo por cumplir;*
- *No hacer el propósito de enmendar las faltas cometidas;*
- *No destinar el tiempo necesario para la oración, (no buscar el tiempo diario para la oración sin distracción)*
- *Pasar de largo ante el Sagrario, (genuflexión)*
- *No orar por los difuntos, (en general y por el árbol genealógico por el lado de padre y madre)*
- *No rezar el Angelus,*
- *No alabar a Dios y darle gracias al levantarse y al acostarse; (la señal de la Cruz, una pequeña oración)*
- *La falta de caridad con vuestros hermanos,*
- *No rezar el Santo Rosario con devoción,*
- *No leer la Santa Palabra de Dios y meditarla, (lectura de La Biblia, un pequeño trozo todos los días antes de dormir)*
- *Dudar de la misericordia de Dios, (no creer que Dios los perdona por muy grave que sea el pecado)*
- *Tener poca autoestima, (este tema es largo, en ocasiones los puede llevar a la soledad y también a la masturbación)*
- *Abstenerse de comer por espacio de media hora antes o después de recibir la comunión,*
- *Ser pesimista y negativo, (esto es falta de fe, pidan a Dios incesantemente y verán los resultados)*
- *Orar a las carreras, sin meditar en la oración,*
- *Comulgar sin escuchar la Santa Palabra de Dios, (estar distraídos en la Misa durante la Liturgia de la Palabra)*
- *Salir del templo sin terminar el santo sacrificio y no recibir la bendición.*