

EXAMEN DE CONCIENCIA



"Me pondré en camino adonde está mi padre"

(Lc 15,18)

1. Examen de conciencia

Para una buena confesión es necesario, sobre todo:

- * Examinar la propia conciencia a la luz de Dios.
- * Estar arrepentidos del mal hecho y del bien no hecho.

MI RELACIÓN CON DIOS

"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón" (Mt 22,37)

- ¿Amo a Dios sobre todas las cosas o antepongo otros intereses? ¿Lo amo con amor de hijo o con temor de siervo?
- ¿Soy cristiano de hecho o sólo de nombre?
- ¿Pienso, decido y actúo acorde con la mirada de Dios o desde un punto de vista humano y de conveniencia?

"Sin fe es imposible complacer a Dios" (Heb 11,6)

- ¿Tengo fe incluso en el momento de la prueba y del dolor, seguro de que Dios siempre y sólo quiere mi bien y el de los demás?
- ¿Estoy agradecido con Dios por los dones que me ha dado: salud, familia, buena educación, casa, trabajo?

"Perseveraban en la enseñanza de los apóstoles y en la fracción del pan" (Hechos 2,42)

- ¿Santifico el domingo (día del Señor) participando activamente en la Misa y en momentos de oración, con las buenas obras y el justo descanso?
- ¿Fortalezco mi fe con el estudio del Catecismo, lectura espiritual, catequesis?

"Oren toda ocasión en el Espíritu" (Efesios 6,18)

- ¿Rezo al menos por la mañana y por la noche, para ofrecer mi día a Dios, para invocar su ayuda y pedirle perdón?
- ¿Me acuerdo de Dios sólo en la necesidad o también cuando todo está bien para agradecerle?

"No pronunciarás el nombre del Señor, tu Dios, en falso" (Ex 20,7)

- ¿Blasfemo, maldigo contra Dios, la Virgen, los Santos?
- ¿Hablo mal o me burlo de la Iglesia, del Papa?
- ¿Invoco con confianza la ayuda de Dios, de los ángeles, de los Santos en los momentos de dificultad?

"Que nadie haga magia ni consulte adivinos" (Dt 18,11)

- ¿Soy supersticioso? ¿Consulto el horóscopo, las cartas, los magos?

"Cristo Jesús, que ha de juzgar a vivos y a muertos" (2 Tim 4,1)

- ¿Realmente creo en la vida eterna, en la resurrección de la carne, en el juicio final del mundo y de la historia?

- ¿Estoy convencido de que tendré que responder ante Dios por cada una de mis acciones y que seré examinado principalmente por el amor entregado (al final de los tiempos, nos examinarán del amor)?

“Si uno se avergüenza de mí y de mis palabras, también el Hijo del hombre se avergonzará de él” (Lc 9,26)

- ¿Profeso sin vergüenza mi fe en Cristo, incluso en público, o intento esconderla?
- ¿Me comporto como lo haría Cristo, aunque me exponga al juicio de los demás, o me conformo a como lo hace todo el mundo?

MI RELACIÓN CON EL PRÓJIMO

“Que os améis unos a otros; como yo os he amado” (Jn 13,34)

- ¿Respeto a mi prójimo y le reconozco mi misma dignidad y mis derechos, aunque su piel, cultura, religión y estatus sea diferente? ¿Tengo prejuicios hacia los demás?
- ¿He violado la reputación o la propiedad de mi prójimo con agresión, robo, insulto o calumnia?

“A nadie le debáis nada, más que el amor mutuo” (Rm 13,8)

- ¿Soy sensible a las necesidades morales y materiales de quienes me rodean? ¿Soy capaz de una ayuda concreta y perseverante?
- ¿Encuentro tiempo para algún gesto de solidaridad?

“Que cada uno de vosotros ame a su mujer como a sí mismo, y que la mujer respete al marido” (Efesios 5,33)

- *Como casado:* ¿soy fiel a la promesa hecha ante Dios, el día de mi boda, de acoger, amar y honrar a mi pareja siempre y en cada situación de la vida?
- ¿Me esfuerzo, de acuerdo con mi pareja, por vivir la sexualidad según el plan de Dios: como signo de amor recíproco, en una apertura responsable a la vida?
- ¿He respetado y defendido la vida desde su concepción, firmemente convencido de que es un don de Dios, por lo tanto sagrado e inviolable, siempre?
- *Como novio:* ¿soy leal hacia al otro? ¿Me estoy preparando seriamente para formar una familia cristiana, madurando en el amor y el respeto gracias también a la castidad?

“Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor. Padres, no exasperéis a vuestros hijos; criadlos educándolos y corrigiéndolos según el Señor” (Efesios 6,1-4)

- ¿Honro a mis padres, hermanos y abuelos, especialmente si son ancianos y están solos? ¿Los cuido con amor?
- ¿Soy capaz de superar los malentendidos en mi familia y me comprometo a crear un clima de armonía y unidad?
- ¿Soy capaz de escuchar y perdonar a mis seres queridos?
- ¿Sé ponerme al servicio de cada miembro de la familia o sólo exijo de ellos?
- *Como padres:* ¿Me dedico a mis hijos, los respeto y favorezco su crecimiento humano y cristiano? ¿Les doy un buen ejemplo?

***"Amos, tratad a los esclavos con justicia y equidad,
sabiendo que también vosotros tenéis un amo en el cielo" (Col 4,1)***

- ¿He defraudado a mis empleados? ¿He exigido dinero o favores? ¿Ejercí la autoridad con espíritu de dominación?
- ¿Soy responsable y honesto en el trabajo? ¿Soy respetuoso con los superiores y compañeros, o soy desleal y ambicioso?
- ¿Pago impuestos contribuyendo así al bien común?

"Esforzaos por vivir con tranquilidad, ocupándoos de vuestros asuntos y trabajando con vuestras propias manos" (1Ts 4,11)

- ¿Me quejo con facilidad? ¿Estoy nervioso y gruñón?
- ¿Soy curioso y me entrometo en los asuntos de otras personas?
- ¿Soy perezoso en el trabajo y en mis estudios? ¿Pierdo tiempo?

"Que vuestra medida la conozca todo el mundo" (Fil 4,5)

- ¿Soy amable y benévolo, o soy grosero en mis palabras y maneras? ¿Descargo mis tensiones y problemas en los demás?
- ¿Quiero tener siempre la razón? ¿Pido la opinión de los demás?

"¡No os mintáis unos a otros!" (Col 3,9)

- ¿He mentado? ¿Hablé a las espaldas de los demás?
- ¿Soy capaz de corregir a mis hermanos con bondad y franqueza, o prefiero la falsa cortesía para evitar problemas y llevar una vida tranquila?

MI RELACIÓN CONMIGO MISMO

"Sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto" (Mt 5,48)

- ¿Me preocupo por conocer y realizar el plan que Dios tiene para mí (vocación)?
- ¿Cuido mi vida interior con la confesión frecuente y la dirección espiritual?
- ¿Me esfuerzo por mejorar mi carácter, por corregirme?

***"Que cada uno de vosotros trate su cuerpo con santidad y respeto,
no dominado por la pasión" (1Ts 4,4)***

- ¿Soy puro en deseos, palabras y obras?
- ¿He leído lecturas o he visto programas pornográficos?

***"Tened cuidado de vosotros, no sea que se emboten vuestros corazones con juergas,
borracheras y las inquietudes de la vida" (Lc 21,34)***

- ¿Tengo un estilo sencillo y esencial en el cuidado del cuerpo, alimentación, vestimenta, ocio, o soy exagerado, vanidoso?
- ¿Exagero bebiendo y fumando?
- ¿Juegos de azar y apuestas?
- ¿Causé disputas por herencia, propiedad?

"No podéis servir a Dios y al dinero" (Mt 6,24)

- ¿Confío en Dios o en la riqueza, el poder, el prestigio?
- ¿Cuáles son mis principales intereses? *"Porque donde está tu tesoro, allí estará tu corazón" (Mt 6,21).*

***“Que vuestro amor siga creciendo más y más en penetración y en sensibilidad para apreciar los valores. Así llegaréis al Día de Cristo limpios e irreprochables”
(Fil 1,9-10)***

- ¿Soy impulsivo o reflexiono y rezo antes de actuar?
- ¿Lucho contra la soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia y la pereza?
- ¿Cultivo la humildad, la generosidad, el dominio propio, la moderación, la mansedumbre, la gratitud, la laboriosidad?
- ¿Respeto la naturaleza y alabo a Dios por la belleza de la creación?

2. Confesión

Después del examen de conciencia es necesario:

- * Confesar al sacerdote con sinceridad los pecados cometidos
- * Escuchar los consejos del sacerdote
- * Prometer firmemente a sí mismo y a Dios de cambiar vida

La confesión es:

PROCLAMACIÓN DE ALABANZA A DIOS PADRE

La confesión no comienza con la lista de los pecados, sino con la acción de gracias a Dios por sus dones, especialmente por su perdón, que ya se ha concedido a todos los hombres una vez para siempre en Cristo, quien murió por nuestros pecados.

CONFESIÓN DE VIDA A DIOS PADRE

No se trata de presentar a Dios la lista habitual de pecados, sino de responder a estas preguntas básicas:

- ¿Desde la última confesión he sido capaz de aceptar y corresponder el amor de Dios derramado sobre mí en el sacramento?
- ¿Qué desearía no haber cometido o descuidado?
- ¿He puesto en práctica los consejos que me ha dado el sacerdote?

“Todo lo que atéis en la tierra quedará atado en los cielos, y todo lo que desatéis en la tierra quedará desatado en los cielos” (Mt 18,18)

ORACIÓN DEL PENITENTE

Oh Jesús lleno de amor, me arrepiento haberte ofendido.

Oh mi querido y buen Jesús, con tu santa gracia no quiero ofenderte nunca más porque te amo por encima de todo.

Jesús mío, misericordia, perdóname.