

EXAMEN DE CONCIENCIA

PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

Una buena Confesión

La Iglesia nos propone **cinco pasos** a seguir para hacer una buena Confesión y aprovechar así al máximo las Gracias de este maravilloso Sacramento. Estos pasos expresan simplemente un camino hacia la conversión, que va desde el análisis de nuestros actos, hasta la acción que demuestra el cambio que se ha realizado en nosotros.

Oraciones para antes de la Confesión

Señor, ilumíname para verme tal como Vos me veis y dadme la gracia de arrepentirme, verdadera y efectivamente de mis pecados. Oh Virgen Santísima ayudadme a hacer una buena confesión.

Cruzada de Oración 8

Queridísimo Jesús, te pido perdón por todos mis pecados y por el daño y las heridas, que he causado a otros. Humildemente pido las Gracias para evitar ofenderte otra vez y para ofrecer penitencia, de acuerdo a Tu Santísima Voluntad. Suplico el perdón de cualquier ofensa futura, en la cual podría tomar parte y que te causará dolor y sufrimiento. Llévame Contigo a la nueva Era de Paz, para que pueda ser parte de Tu familia, por la eternidad. Te amo Jesús. Te necesito. Te honro y honro todo lo que representas. Ayúdame, Jesús, para que sea digno de entrar en Tu Reino. Amén.

Consideraciones preliminares:

- ¿Alguna vez dejé de confesar un pecado grave o conscientemente disfracé o escondí el tal pecado?

Nota: Esconder deliberadamente un pecado mortal, invalida la confesión y es igualmente pecado mortal. Recuérdese que la confesión es privada y sujeta a Sigilo Sacramental, lo que quiere decir es pecado mortal que un sacerdote revele a quien quiera que sea, la materia de una confesión y si, cualquier sacerdote hiciere esto, este delito es castigado por la Iglesia, con la excomunión de este sacerdote.

- ¿Alguna vez fui irreverente con este Sacramento, no examinando mi conciencia con el debido cuidado?
- ¿Alguna vez dejé de cumplir la penitencia que el sacerdote me impuso?
- ¿Tengo cualesquiera hábitos de pecado grave que deba confesar pronto en el inicio (por ejemplo impureza, alcoholismo, etc.)?

1. Examen de Conciencia Ponernos ante Dios que nos ama y quiere ayudarnos. Analizar nuestra vida y abrir nuestro corazón sin engaños. Puedes ayudarte de una **Guía para el exámen de Conciencia** como la que os proponemos en las siguientes páginas.

2. Arrepentimiento. Sentir un dolor verdadero de haber pecado porque hemos lastimado al que más nos quiere: Dios.

3. Propósito de no volver a pecar. Si verdaderamente amo, no puedo seguir lastimando al amado. De nada sirve confesarnos si no queremos mejorar. Podemos caer de nuevo por debilidad, pero lo importante es la lucha, no la caída.

4. Decir los pecados al confesor. El Sacerdote es un instrumento de Dios. Hagamos a un lado la “vergüenza” o el “orgullo” y abramos nuestra alma, seguros de que es Dios quien nos escucha.

5. Recibir la absolución y cumplir la penitencia. Es el momento más hermoso, pues recibimos el perdón de Dios. La penitencia es un acto sencillo que representa nuestra reparación por la falta que cometimos.

Se recuerdan los pecados preguntándose sin prisa lo que se ha hecho en contra de los mandamientos de la Ley de Dios y de la Iglesia, con plena advertencia y pleno consentimiento:

1. No adorarás a ningún otro dios que no sea Dios nuestro Señor.

- ¿Amo a Dios sobre todas las cosas? ¿Dios es la primera prioridad en mi vida o yo estoy antes que Él?
- ¿El placer y el dinero se han vuelto más importantes para mí que Dios que me hizo a Su imagen y semejanza?
- ¿Rezo con frecuencia? ¿Descuidé mi amistad con Dios por no rezar?
- ¿Participé en prácticas ocultas o supersticiosas, por ejemplo, la adivinación del futuro, horóscopos, lectura de cartas, juegos como la ouija o similares?
- Tengo en casa deidades de culturas paganas (budas, dioses egipcios, griegos..) etc.?
- ¿Recibí la Sagrada Comunión en pecado mortal?
- ¿Mentí en la confesión u omití deliberadamente confesar un pecado mortal?
- ¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe? ¿He llegado a negar la fe o algunas de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?
- ¿He desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
- ¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?

2. No tomarás el nombre de Dios en vano.

- ¿Juré en falso, es decir, mentí bajo juramento ante un tribunal de justicia?
- ¿Alguna vez mentí después de “jurar por Dios” que estaba diciendo la verdad?
- ¿Alguna vez pronuncié el nombre de Dios cuando estaba enojado/a, en una palabrota!?
- ¿He blasfemado? ¿Lo he hecho delante de otros?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de mi acción?

3. Santificarás las fiestas.

- ¿No asistí a la Santa Misa deliberadamente el sábado por la tarde o el domingo?
- ¿No asistí a Misa en una Fiesta de Precepto o en una Fiesta importante del calendario Litúrgico (es decir, Jueves Santo, Viernes Santo, Domingo de Pascua, Navidad, 1º de enero - Santa María Madre de Dios, etc.)?

4. Honrar padre y madre para que vivan por mucho tiempo y prosperen.

- ¿Desobedezco a mis padres?
- ¿Les falto el respeto?
- ¿Les insulto, maldigo, golpeo??
- ¿Tengo vergüenza de ellos?
- ¿Les digo que los amo?
- ¿Les miento?
- ¿Les robo?
- ¿Obedezco y respeto a quienes ocupan el lugar de mis padres, como por ejemplo los maestros y directores, jefes, tíos, abuelos?
- ¿Me ausento de clases?
- ¿Miento a mis mayores (maestros, tíos, abuelos, jefes, personas mayores y/o de respeto)?
- ¿Les insulto, maldigo, golpeo??
- ¿Tengo un desordenado afán de independencia que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta de que esta reacción está ocasionada por la soberbia?
- ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?

- ¿Me he sentido responsable ante mis padres por el esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?
- ¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
- ¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia y sin motivo justificado?
- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo, y me duele dejarlas a los demás hermanos?
- ¿He reñido con mis hermanos?
- ¿He dejado de hablarme con ellos y no he puesto los medios necesarios para la reconciliación?
- ¿Soy envidioso y me duele que otros destaquen más que yo en algún aspecto?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?
- - ¿Soy generoso, y pongo mis cosas al servicio de los demás, o estoy excesivamente apegado a ellas? ¿Me quejo cuando no tengo lo que quiero o me falta alguna comodidad? ¿He malgastado el dinero por capricho, vanidad o envidia?
- - ¿Colaboro de algún modo con las necesidades de la Iglesia y de la sociedad? ¿Pienso en tantas personas que padecen hambre, enfermedad o soledad y procuro ayudarles en la medida de mis posibilidades?
- - ¿Estudio con orden e intensidad y cumplo con mis deberes de estudiante? ¿Procuro acabar bien el trabajo? ¿He estorbado el estudio de los demás, interrumpiéndoles, dificultando que cumplan su horario o dando mal ejemplo?
- - ¿He dicho mentiras? ¿Pienso mal del prójimo y juzgo sin fundamento o sin necesidad? ¿Hablo mal de los demás: inventando falsedades sobre su comportamiento, revelando sin necesidad sus defectos graves o haciendo eco a chismes? ¿He reparado el daño que he causado con esas conversaciones?

5. No matarás.

- ¿Me estoy matando a mí mismo consumiendo drogas, como por ejemplo marihuana?
- ¿Me alcoholizo?
- ¿Me sometí a un aborto?
- ¿Aconsejé a alguien para que se practique un aborto?

- ¿Defiendo el derecho a la vida de los niños por nacer o me he limitado a aceptar la mentalidad de la sociedad anti-vida?
- ¿Utilicé anticonceptivos abortivos o alenté a alguien para que los utilizara?
- ¿Me esterilicé de algún modo o alenté a alguien para que lo hiciera?
- ¿Participé en una eutanasia o estuve de acuerdo con ella?
- ¿He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?
- ¿He arruinado la reputación de cualquier persona por hacer circular a otras personas rumores inventados, chismes, fotos falsas... etc. en forma deliberada o intencional?
- ¿Albergo/guardo ira/odio contra alguna persona?
- ¿Guardo rencor, envidia?
- ¿Me niego a perdonar?
- ¿Maldije a alguien?

6. No cometerás adulterio.

- ¿He mantenido relaciones sexuales con alguien?
- ¿He tenido sexo conmigo mismo? (masturbación)
- ¿Alguna vez miré pornografía por internet o por cualquier otro medio?
- ¿Alguna vez tuve pensamientos impuros de manera libre y deliberada?
- ¿He practicado algún método anticonceptivo?
- ¿Me visto recatado/a (modesto/a) o visto cosas: provocativas, ajustadas, transparentes, cortas?
- ¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?
- En el noviazgo, ¿es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? ¿Vivo el constante y alegre sacrificio de no convertir el cariño en ocasión de pecado? ¿Degrado el amor humano confundiéndolo con el egoísmo y con el placer?
- El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo; ¿mis relaciones están inspiradas no por afán de posesión, sino por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza?
- ¿Me acerco con más frecuencia al sacramento de la Penitencia durante el noviazgo para tener más gracia de Dios? ¿Me han alejado de Dios esas relaciones?

7. No robarás.

- ¿Les robo a mis padres?
- ¿Les robo a mis amigos?
- ¿Alguna vez robé algo a algún extraño o conocido?
- ¿Alguna vez robé algo en un negocio?
- En otras palabras, ¿alguna vez tomé algo que pertenece a otra persona por legítimo derecho?
- ¿Hago demasiadas apuestas?
- ¿Busco compartir lo que tengo con los pobres y necesitados?

8. No levantarás falso testimonio contra tu prójimo.

- ¿Soy mentiroso/a?
- ¿Soy culpable de detracción, es decir, cuento a los demás o doy a conocer las faltas de otros?
- ¿Soy culpable de calumnia, es decir, divulgo mentiras sobre otras personas?
- ¿Ando con chismes sobre otras personas?
- ¿Doy a conocer información que debería ser confidencial?
- ¿Soy falso/a, es decir, he sido un cierto tipo de persona para unos y otro tipo de persona completamente diferente para otros?

9. y 10. No codiciarás a la mujer de tu prójimo ni a los bienes ajenos.

- ¿Soy envidioso/a de otras personas?
- ¿Deseo que se prive a otras personas de sus bienes o talentos?
- ¿Soy celoso de otras personas?
- ¿No perdono a otras personas o les guardo rencor?
- ¿Soy resentido/a?
- ¿Soy leal y sincero con mis amigos? ¿Rezo por ellos y perdono sus defectos?
- ¿Menosprecio a los demás? (pienso que alguien o todos son inferiores a mi?, o que son poca cosa en comparación conmigo?)

Si tienes alguna dificultad, pídele ayuda al sacerdote y él te ayudará a para que hagas una buena confesión.