

## Cómo confesarse

Después de haberte examinado y dolerte de los pecados, en la presencia de Dios, te arrodillas en el confesonario y dices: **Ave María Purísima**. El sacerdote responde: Sin pecado concebida.

A continuación te santiguas diciendo: **En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo**.

El sacerdote te bendecirá y tú dices, por ejemplo: **Señor tú lo sabes todo, tú sabes que te amo**.

Luego dices el tiempo que hace desde tu última confesión y dices los pecados: **Hace...** (tantos.. días, semanas.. meses.. años,) **que me he confesado. Me acuso de...** (confiesas tus pecados de una manera clara, breve, completa y muy sincera).

El sacerdote te ayudará con algunas preguntas, si lo cree conveniente; te dará algunos consejos y te impondrá la penitencia. Antes de recibir la absolución, puedes manifestar tu arrepentimiento con algunas palabras de contrición, por ejemplo: **Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí, que soy un pecador**.

El sacerdote pronuncia las palabras de la absolución.

Cuando escuches las palabras: ".. Y YO TE ABSUELVO DE TUS PECADOS EN EL NOMBRE DEL PADRE Y DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO", respondes: **Amén**.

Terminada la confesión, agradece al Señor su bondad y misericordia por haberte perdonado los pecados y haberte dado la gracia.

Cumple, lo antes posible, la penitencia y procura poner en práctica, los consejos recibidos.

## **FORMULARIOS PARA EL EXAMEN DE CONCIENCIA**

Hay dos maneras de entender el examen de conciencia, una manera cristiana y otra que no es cristiana. Algunos entienden que el examen de conciencia como responderse a la pregunta ¿cómo me veo yo? Sin embargo, el Examen de conciencia cristiano es ¿cómo me ve Dios? Mi vida se esclarece a la luz del que dijo “Yo soy la Luz del mundo, el que me sigue no camina en tinieblas”. El punto de partida no soy yo mismo, sino Dios que sale a mi encuentro. Por tanto, el Examen de Conciencia es verme a la luz de su mirada. Por eso un Examen de conciencia no es distinto de la oración. De manera que no es una introspección, sino que es conocernos a nosotros mismos mediante el conocimiento de Dios. Cuanto más cerca de Dios, más claridad para ver y por el contrario, cuanto más lejos de Dios menos claridad para ver. Cuánto más cerca de Dios más cosas buenas ves, virtudes, dones.. cuánto más lejos de Dios menos ves las cosas de Dios. De manera que no se trata de mirarte al ombligo sino de mirar a Dios y viendo su Santidad comprender cuál es mi pecado. Es el conocimiento de Jesucristo lo que nos descubre nuestro pecado... Él nos descubre nuestra verdad.

Por eso es recomendable pedir ayuda al Espíritu Santo para que él me dé a conocer la mirada del Señor sobre mi vida. “Ven Espíritu Santo para conocerme con los ojos de Dios”. Por tanto, es un acto de oración calmado, donde delante de la presencia de Dios, veo mi vida a la luz de su mirada.

Al final de este documento os pondré un examen de conciencia orientativo, pero si bien es útil y es tradición repasar los mandamientos de la ley de Dios para ver en qué se ha pecado, podemos valernos también de otras enseñanzas de la Santa Madre Iglesia como es el repaso de las bienaventuranzas, de las obras de misericordia, de los pecados capitales, las virtudes teologales y morales o los pasajes bíblicos.

La principal ayuda para el examen de conciencia son **los diez mandamientos**, donde hay unos mandamientos centrados en nuestra relación con Dios:

- 1.-Amarás a Dios sobre todas las cosas.
- 2.-No tomarás el nombre de Dios en vano.
- 3.-Santificarás las fiestas.

Los centrados en nuestra relación con el prójimo:

4.-Honrarás a tu padre y a tu madre.

5.-No matarás.

7.-No robarás.

Los centrados en la relación para con uno mismo:

9.-No consentirás pensamientos ni deseos impuros

10.-No codiciarás los bienes ajenos.

Otra forma de ayudar en el examen de conciencia es aquello que hice de "**pensamiento, palabra, obra y omisión (omitir el bien que Dios pedía)**".

Otra ayuda de examen es conforme a:

-las virtudes teologales: **Fe, Esperanza y Caridad**

-Las virtudes morales: **Prudencia, Justicia, fortaleza y templanza.**

-Los pecados capitales y las virtudes contrarias:

**Contra soberbia, humildad.**

**Contra avaricia, generosidad.**

**Contra lujuria, castidad.**

**Contra ira, paciencia.**

**Contra gula, templanza.**

**Contra envidia, caridad.**

**Contra pereza, diligencia.**

También en lo que se refiere a los pecados de omisión suele ser muy iluminador el examinarse de las obras de misericordia:

**Obras de misericordia espirituales:**

- **Enseñar al que no sabe**
- **Corregir al que se equivoca**
- **Dar buen consejo al que lo necesita**
- **Perdonar las injurias**
- **Consolar al triste**

- **Sufrir con paciencia los defectos del prójimo**
- **Rogar a Dios por los vivos y difuntos**

**Obras de misericordia corporales:**

- **Visitar y cuidar a los enfermos**
- **Dar de comer al hambriento**
- **Dar de beber al sediento**
- **Dar posada al peregrino**
- **Vestir al desnudo**
- **Visitar a los presos**
- **Enterrar a los difuntos**

**FORMULARIO I: BREVE EXAMEN DE CONCIENCIA**

¿He puesto en duda o negado las verdades de la fe católica que la Iglesia nos enseña?

¿Me he acercado a recibir algún sacramento indignamente?

¿He callado en confesión por vergüenza algún pecado grave?

¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?

¿Hago bien cada día los actos de piedad que me he propuesto?

¿Confieso mi fe cristiana ante los demás con valentía?

¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?

¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿Participo en la Santa Misa activamente?

¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia? ¿Me confieso con la frecuencia necesaria y con la debida preparación?

¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares?

¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?

¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean?

¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

¿He hecho daño a otros con palabras o con obras? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, o con el préstamo de algún libro o revista?

¿Me he dejado vencer por la pereza, en el cumplimiento de mis deberes?  
¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?  
¿Rindo en el trabajo?

¿He aceptado pensamientos, conversaciones o miradas impuras?

¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas?

En el Matrimonio, ¿he puesto medios físicos o químicos para impedir tener hijos?

Antes de asistir a un espectáculo, ver una película o de leer un libro, ¿me entero de su calificación moral?

¿He tomado dinero o cosas que no sean mías? ¿He restituido o reparado?

¿He malgastado dinero? ¿Doy limosnas generosamente según mis posibilidades?

¿He mentido? ¿He reparado el daño que haya podido causar?

¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

¿Me entristezco por envidia cuando los demás tienen cosas que yo no tengo?

¿Me preocupo de influir - con naturalidad y sin respetos humanos - para hacer más cristiano el ambiente que me rodea?

¿Sé defender a Jesucristo y a su Iglesia?

¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi formación cristiana y mi relación con Dios?

## **FORMULARIO II:**

## **ESQUEMA PARA EL EXAMEN DE CONCIENCIA**

Cuando se hace el examen de conciencia antes del Sacramento de la Penitencia, conviene que cada uno, ante todo, se pregunte sobre lo siguiente:

- a. ¿Voy al Sacramento de la Penitencia con sincero deseo de purificación, conversión, renovación de vida y amistad más profunda con Dios, o, por el contrario, lo considero como una carga que se ha de recibir las menos veces posibles?
- b. ¿Me olvidé o callé voluntariamente algún pecado grave en las confesiones anteriores?
- c. ¿Cumplí la penitencia que me fue impuesta? ¿Reparé las injusticias que acaso cometí? ¿Me esforcé en llevar a la práctica los propósitos de enmendar la vida según el Evangelio?

Cada uno debe someter su vida a examen, a la luz de la palabra de Dios.

### **I. DICE EL SEÑOR: «AMARÁS A TU DIOS CON TODO EL CORAZÓN»**

- 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 ama un hijo a su padre, o, por el contrario, vivo obsesionado por las cosas temporales?
- 2.- Obro en mis cosas con recta intención?
- 3.- ¿Es firme mi fe en Dios, que nos habló por medio de su Hijo?
- 4.- ¿Me adhiero firmemente a la doctrina de la Iglesia?
- 5.- ¿Tengo interés en mi instrucción cristiana escuchando la Palabra de Dios, participando en la catequesis, evitando cuanto pudiera dañar mi fe?
- 6.- ¿He profesado siempre, con vigor y sin temores mi fe en Dios.
- 7.- ¿He manifestado mi condición de cristiano en la vida pública y privada?
- 8.- ¿He rezado mañana y noche?
- 9.- ¿Mi oración es una auténtica conversación de mente y corazón con Dios o un puro rito exterior?
- 10.- ¿He ofrecido a Dios mis trabajos, dolores y gozos?
- 11.- ¿Recurro a él en mis tentaciones?

12.- ¿Tengo reverencia y amor hacia el nombre de Dios o le ofendo con blasfemia, falsos juramentos o usando su nombre en vano?

13.- ¿Me he conducido irreverentemente con la Virgen María y los santos?

14.- ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia participando activa, atenta y piadosamente en la celebración litúrgica, y especialmente en la misa?

15.- ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y de la comunión pascual?

16.- ¿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?

## **II. DICE EL SEÑOR: «AMAMOS LOS UNOS A LOS OTROS COMO YO OS HE AMADO»**

17.- ¿Tengo auténtico amor a mi prójimo o abuso de mis hermanos utilizándolos para mis fines o comportándome con ellos como no quisiera que se comportasen conmigo?

18.- ¿He escandalizado gravemente a los demás con palabras o con acciones?

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

20.- ¿Han sido los hijos obedientes a sus padres, prestándoles respeto y ayuda en sus necesidades espirituales y temporales?

21.- ¿Se preocupan los padres de educar cristianamente a sus hijos, ayudándoles con el ejemplo y con la paterna autoridad?

22.- ¿Son los cónyuges fieles entre sí en el corazón y en la vida?

23.- ¿Comparto mis bienes con quienes son más pobres que yo?

24.- ¿Defiendo en lo que puedo a los oprimidos, ayudo a los que viven en la miseria, estoy junto a los débiles?

25.- ¿O, por el contrario, he despreciado a mis prójimos, sobre todo a los pobres, débiles, ancianos, extranjeros y hombres de otras razas?

26.- ¿Realizo en mi vida la misión que acepté en mi Confirmación? 27.- ¿Participo en las obras de apostolado y caridad de la Iglesia y en la vida de mi parroquia?

28.- ¿He tratado de remediar las necesidades de la Iglesia y del mundo?

29.- ¿He orado por ellas, especialmente por la unidad de la Iglesia, la evangelización de los pueblos, la realización de la paz y la justicia?

30.- ¿Me preocupo por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo o me paso la vida preocupado tan sólo de mí mismo?

31.- ¿Participo, según mis posibilidades, en la promoción de la justicia, la honestidad de las costumbres, la concordia y la caridad en este mundo?

32.- ¿He cumplido con mis deberes cívicos?

33.- ¿He pagado mis tributos?

34.- ¿En mi trabajo o empleo soy justo, laborioso, honesto, prestando con amor mi servicio a la sociedad?

35.- ¿He dado a mis obreros o sirvientes el salario justo?

36.- ¿He cumplido mis promesas y contrato?

37.- ¿He prestado a las legítimas autoridades la obediencia y respeto debidos?

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

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

40.- ¿He producido algún daño a la vida, la integridad física, la fama, el honor o los bienes de otros?

41.- ¿He procurado o inducido al aborto?

42.- ¿He odiado a alguien?

43.- ¿Me siento separado de alguien por riñas, injurias, ofensas o enemistades?

44.- ¿He rehusado por egoísmo, presentarme como testigo de la inocencia de alguien?



45.- ¿He robado o deseado injusta o desordenadamente cosas de otros o les he causado algún daño? ¿He restituido lo robado y he reparado el daño?

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

### **III. CRISTO, EL SEÑOR, DICE: «SED PERFECTOS COMO VUESTRO PADRE ES PERFECTO»**

47.- ¿Cuál es la dirección fundamental de mi vida?

48.- ¿Me anima la esperanza de la vida eterna?

49.- ¿Me esfuerzo en avanzar en la vida espiritual por medio de la oración, la lectura y la meditación de la Palabra de Dios, la participación en los sacramentos y la mortificación?

50.- ¿Estoy esforzándome en superar mis vicios, mis inclinaciones y pasiones malas, como la envidia o la gula en comidas y bebidas?

51.- ¿Me he levantado contra Dios, por soberbia o jactancia, o he despreciado a los demás sobreestimándome a mí mismo?

52.- ¿He impuesto mi voluntad a los demás en contra de su libertad y sus derechos?

53.- ¿Qué uso he hecho de mi tiempo, de mis fuerzas, de los dones que Dios me dió?

54.- ¿Los he usado en superarme y perfeccionarme a mí mismo?

55.- ¿He vivido ocioso y he sido perezoso?

56.- ¿He soportado con serenidad y paciencia los dolores y contrariedades de la vida?

57.- ¿He mortificado mi cuerpo para ayudar a completar «lo que falta a la Pasión de Cristo»?

58.- ¿He observado la ley del ayuno y la abstinencia?

59.- ¿He mantenido mis sentidos y todo mi cuerpo en la pureza y la castidad como templo que es del Espíritu Santo, llamado a resucitar en la gloria y como signo del amor que el Dios fiel profesa a los hombres, signo que adquiere toda su luz en el matrimonio?

60.- ¿He manchado mi carne con la fornicación, con la impureza, con palabras o pensamientos indignos, con torpes acciones o deseos?

61.- ¿He condescendido a mis placeres?

62.- ¿He mantenido conversaciones, realizado lecturas o asistido a espectáculos y diversiones contrarias a la honestidad humana y cristiana?

63.- ¿He incitado al pecado a otros con mi falta de decencia?

64.- ¿He observado la ley moral en el uso del matrimonio?

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

66.- ¿He tratado siempre de actuar dentro de la verdadera libertad de los hijos de Dios, según la ley del Espíritu, o soy siervo de mis pasiones?

### **FORMULARIO III**

¿Has dudado o negado deliberadamente alguna de las verdades de la Fe católica?

¿He practicado la superstición o el espiritismo?

¿He pronunciado palabras injuriosas contra Dios, con la intención de ofenderle?

¿He jurado con mentira o con duda de si era verdad? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

¿He murmurado externa o internamente contra el Señor cuando me ha ocurrido alguna desgracia?

¿He faltado a Misa los domingos o los demás días de precepto? ¿He dejado de cumplir, sin motivo adecuado, el ayuno y la abstinencia en los días previstos por la Iglesia? ¿Me he confesado y he comulgado al menos una vez al año?

¿He callado por vergüenza, en alguna Confesión anterior, algún pecado grave?

¿He comulgado alguna vez en pecado mortal?

¿He desobedecido a mis padres y familiares? ¿Los he tratado sin el respeto y el afecto que merecen? ¿He defraudado con mi conducta la confianza que han depositado en mí?

¿He dado mal ejemplo en cosas importantes a las personas que me rodean, sobre todo a mis amigos?

¿Evito que las diferencias de opinión en cuestiones políticas, profesionales, etc., degeneren en indisposición, enemistad o incluso odio hacia las personas?

¿He causado un daño cierto a alguien en su persona o en sus legítimas propiedades? ¿He pedido perdón y he procurado reparar eficazmente el daño?

¿He hablado mal de otros sin tener mayor fundamento que "se dice" o la mera suposición? ¿He calumniado a alguien atribuyéndole acciones injuriosas que no ha cometido? ¿He descubierto ante los demás defectos graves de otras personas? ¿Me he comportado con deslealtad descubriendo ante otras personas, sin motivo serio y proporcionado, asuntos que me han sido comunicados privadamente, por razón de mi trabajo o por amistad?

¿He practicado, aconsejado o facilitado el aborto?

¿Me he puesto voluntariamente en ocasión de ofender a Dios gravemente? ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, por mi modo de vestir, por mi conducta desordenada, por mi consejo, etc.? ¿He tratado de reparar el escándalo?

¿Me dejo llevar por la pereza en el cumplimiento de mis deberes, particularmente en el trabajo? ¿Retraso o impido con mi conducta el trabajo de los demás?

¿Me embriagado o he comido con exceso? ¿He tomado droga? ¿He puesto en peligro mi vida y la vida de los demás conduciendo imprudentemente, bien por exceso de velocidad o no conocerlo en las debidas condiciones?

¿He utilizado la sexualidad en contra de los planes de Dios, ya sea conmigo o con otras personas? ¿Aprendo a dominarme y a controlar mis pasiones, o me dejo dominar por ellas? ¿He caído en pecados gravemente contrarios a la castidad (masturbación, fornicación, relaciones prematrimoniales, actividades pornográficas, prácticas homosexuales)? ¿Había

circunstancias –de parentesco, matrimonio, sexo– que agravasen esas acciones?

¿He utilizado a los demás buscando el placer sexual de modo egoísta, ya sea con la mirada, el pensamiento o las conversaciones? ¿He buscado ese placer con las lecturas, las películas, la televisión, la radio, internet, o con mi asistencia a espectáculos poco recomendables?

¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado? ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido? ¿He malgastado el dinero haciendo gastos excesivos o innecesarios? ¿Doy limosna generosamente de acuerdo con mis posibilidades? ¿He rechazado ayudar a los demás en sus necesidades, pudiendo hacerlo?

¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de ellas?

¿Me dejo dominar por la envidia deseando inmoderadamente lo que otros son o poseen?

¿He prestado mi apoyo a programas de acción social y política inmorales y anticristianos? ¿Renuncio por cobardía a defender a Cristo y a la Iglesia cuando son atacados en mi presencia?

¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi vida cristiana, la formación de mi conciencia y mis relaciones con Dios?