

Examen de conciencia para adultos

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? –se pregunta Papa Francisco-. Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”.

“El examen de conciencia consiste en reflexionar sobre aquellas acciones, pensamientos o palabras, que nos hayan podido alejar de Dios, ofender a los demás o dañarnos interiormente. Es el momento de ser sinceros con uno mismo y con Dios, sabiendo que Él no quiere que nuestros pecados pasados nos opriman, sino que desea liberarnos de ellos para poder vivir como buenos hijos suyos”.

Ofrecemos a continuación algunas preguntas para ayudarte a reflexionar sobre qué puedes pedir perdón a Dios. Sirven solo como una orientación: lo más importante es entrar en el propio corazón y admitir las propias faltas. Si quieres, durante la confesión puedes pedir al sacerdote que te ayude proponiéndote otras cuestiones.

Amarás a Dios sobre todas las cosas...

- ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?

- ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Rezo en algún momento de la jornada?

- ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?

- ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición o el espiritismo?

- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

... y al prójimo como a ti mismo.

- ¿Manifiesto respeto y cariño a mis familiares? ¿estoy pendiente y ayudo en el cuidado de mis padres o familiares si lo necesitan? ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia? ¿tengo paciencia?

- ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos? Si estoy casado, ¿he fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

- ¿Respeto la vida humana? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o cualquier otro medio que atente contra la vida de seres humanos?

- ¿Deseo el bien a los demás, o albergó odios y realizo juicios críticos? ¿He sido violento verbal o físicamente en familia, en el trabajo o en otros ambientes? ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

- ¿Procuro cuidar mi salud? ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He tomado drogas? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?

- ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista?

- ¿He consentido pensamientos, deseos o sensaciones impuras? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?

- Si estoy casado, ¿he cuidado la fidelidad matrimonial? ¿procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio y mis hijos en primer lugar? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?

- ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

- ¿Procuro cumplir con mis deberes profesionales? ¿Soy honesto? ¿He engañado a otros: cobrando más de lo debido, ofreciendo a propósito un servicio defectuoso?

- ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿Cumplo con mis deberes de ciudadano?

- ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

La contrición, o arrepentimiento, es un dolor del alma y un rechazo de nuestros pecados, que incluye la resolución de no volver a pecar. Es un don de Dios: por eso, si te parece que aún estás apegado al pecado –que, por ejemplo, no te ves con fuerzas de abandonar un vicio, perdonar a una persona o enmendar un daño causado–, pídele a Él que obre en tu corazón, para que rechaces el mal.

A veces, el arrepentimiento llega con un sentimiento intenso de dolor o vergüenza, que nos ayuda a enmendarnos. Sin embargo, no es indispensable sentir ese tipo de dolor: lo importante es comprender que hemos obrado mal, tener deseos de mejorar como cristianos y hacer el propósito de no volver a cometer esas faltas.

Existen varias oraciones que sirven para manifestar la contrición, por ejemplo la siguiente:

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todos mis pecados y los aborrezco, porque al pecar, no solo merezco las penas que causan, sino que principalmente te ofendo a ti, sumo Bien y digno de amor por encima de todas las cosas. Por eso propongo firmemente, con ayuda de tu gracia, no pecar más en adelante y huir de toda ocasión de pecado. Amén.