

# EXAMEN DE CONCIENCIA

## COMO AYUDA PARA PREPARARSE

### A LA CONFESIÓN

Dios perdona como si nunca hubieras pecado. No importa lo que hayas hecho.

Al absolverte en la santa confesión, tu pecado no sólo es perdonado, sino que:

**¡YA NO EXISTE!** ¡Imagínatelo! ¡Qué liberación!

Anímate y deja que Cristo te libere de todo lo que te pesa.

## 1º **Amarás a Dios sobre todas las cosas.**

*Dios quiere tener el primer lugar en tu vida.* ¿He postergado mi relación con Él? ¿Rezo solo cuando necesito algo de Él? ¿Cómo es mi vida de oración? ¿Creo que Dios puede ayudarme? ¿Hay personas más importantes para mí que Dios? ¿He convertido a otras personas en ídolos? ¿He sido supersticioso, practicando la adivinación o creyendo en horóscopos?

## 2º **No tomarás el Nombre de Dios en vano.**

*Dios solo quiere que seas feliz.* ¿Tengo reverencia por Dios? ¿Me he burlado de Él? ¿He criticado a la Iglesia? ¿Soy consciente de que yo también soy parte de la Iglesia y que, como cristiano bautizado, represento a la Iglesia con mis pensamientos, palabras y acciones? ¿Me resulta difícil mostrarme como cristiano en mi ambiente?

## 3º **Santificarás las fiestas.**

*El domingo es el Día del Señor.* ¿Qué importancia tiene la Santa Misa para mí? ¿Asisto a la Santa Misa los domingos? ¿He comulgado de manera imprudente sin pensar en quién estoy recibiendo? ¿La asistencia a la Santa Misa tiene algún impacto en mi vida?

## **4º** Honrarás a tu padre y a tu madre.

*Dios me ha dado padres. ¿Cómo es mi relación con ellos? ¿Valorizo el contacto con ellos? ¿Puedo perdonarles? ¿Rezo por ellos? ¿Cómo me comporto con aquellos que tienen autoridad sobre mí? ¿O cómo trato a las personas sobre las que tengo responsabilidad?*

## **5º** No matarás.

*Mi cuerpo me ha sido confiado por Dios, pero en última instancia no me pertenece. ¿He puesto en peligro mi vida, mi salud y la de los demás de manera imprudente? ¿He herido a otros, ya sea con palabras o acciones? ¿He llevado a otros a cometer actos malvados (aborto, consumo de alcohol, drogas...)? ¿He sido rencoroso o vengativo? ¿He estado dispuesto a reconciliarme y a contribuir a la paz?*

## **6º** No cometerás actos impuros.

*Dios nos ha dado la sexualidad y desea que tengamos una relación sana con ella. ¿Me he detenido en pensamientos o recuerdos impuros? ¿He buscado excitación sexual en películas, libros, internet o conversaciones? ¿He hecho actos impuros, ya sea a través de la masturbación o con otras personas?*

Para los casados: ¿He tratado a mi cónyuge en asuntos sexuales con respeto y amor, o solo he buscado mi propio placer? ¿He mantenido la fidelidad conyugal?

## **7º** No robarás.

*La propiedad es un derecho humano. ¿He robado? ¿Qué y cuánto? ¿He guardado cosas encontradas o prestadas? ¿He tratado con cuidado la propiedad de los demás o la mía? ¿He sido avaricioso?*

¿He sido tacaño, envidioso, derrochador? ¿He evadido impuestos? ¿He tenido pereza en cumplir los deberes? ¿Contribuyo mi tiempo, talento, y tesoro para apoyar a los pobres, mi parroquia y el trabajo de la Iglesia?

## **8º** No dirás falso testimonio ni mentirás.

*Dios quiere que sea honesto y que mi hablar no perjudique a los demás.* ¿Me esfuerzo por pensar bien de los demás, o hago juicios precipitados? ¿Doy a los demás la oportunidad de corregir mis prejuicios? ¿Difamo a otros para obtener una ventaja personal? ¿Hablo sin amor sobre otros? ¿He mentido o engañado a otros para obtener una ventaja? ¿He sido sincero? ¿He querido destacar y parecer más de lo que realmente soy? ¿He guardado secretos confiados y he respetado los secretos ajenos? ¿He cumplido mi palabra?

## **9º** No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

*Dios protege la relación de por vida entre el hombre y la mujer en el matrimonio.* ¿Cómo es mi comportamiento conyugal, prematrimonial o extramatrimonial? ¿Soy consciente de que la sexualidad es un regalo de Dios para expresar amor? ¿Trato a las personas del otro sexo con respeto, o hablo despectivamente de hombres/mujeres? ¿Me esfuerzo por amar a los demás como deseo ser amado?

## **10º** No codiciarás los bienes ajenos.

*Dios me llama a respetar la propiedad del prójimo.* ¿Cómo trato la propiedad de los demás? ¿Soy agradecido por lo que tengo? ¿Cedo a mis impulsos o puedo renunciar a algo? ¿Cuándo fue la última vez que fui generoso con los demás? ¿Soy arrogante o ambicioso? ¿Cómo manejo las ofensas? ¿(Siempre) quiero estar en primer lugar? ¿Puedo superarme en algo? ¿Soy celoso? ¿Me enojo fácilmente? ¿Exijo mis derechos? ¿Soy propenso a pelear? ¿Necesito siempre tener la última palabra? ¿Me gusta estar en el centro de atención? ¿Tiendo a justificarme a menudo?

# ORACIÓN DE SANTA FAUSTINA KOWALSKA

Ayúdame, oh Señor, a que mis ojos sean misericordiosos, para que jamás recele o juzgue según las apariencias, sino que busque lo bello en el alma de mi prójimo y acuda a ayudarla.

Ayúdame, oh Señor, a que mis oídos sean misericordiosos para que tome en cuenta las necesidades de mi prójimo y no sea indiferente a sus penas y gemidos.

Ayúdame, oh Señor, a que mi lengua sea misericordiosa para que jamás hable negativamente de mis prójimos sino que tenga una palabra de consuelo y perdón para todos.

Ayúdame, oh Señor, a que mis manos sean misericordiosas y llenas de buenas obras para que sepa hacer sólo el bien a mi prójimo y cargue sobre mí las tareas más difíciles y más penosas.

Ayúdame, oh Señor, a que mis pies sean misericordiosos para que siempre me apresure a socorrer a mi prójimo, dominando mi propia fatiga y mi cansancio.

Ayúdame, oh Señor, a que mi corazón sea misericordioso para que yo sienta todos los sufrimientos de mi prójimo.

