

El Sacramento de Reconciliación

Examen de Conciencia



¿Cómo confesarse? Primero examine bien su conciencia, luego dígame al sacerdote, lo mejor que pueda, la clase de pecados que ha cometido y cuantas veces los ha cometido desde su última buena confesión. Usted está obligado a confesar solo los pecados mortales, ya que puede obtener perdón por sus pecados veniales por sacrificios y actos de caridad. Si tiene duda de si un pecado es mortal o venial, mencione la duda a su confesor. Recuerde también, que el confesar los pecados veniales es una gran ayuda para evitar el pecado mortal y para avanzar hacia el cielo.

El Sacramento de Reconciliación (Confesión)

Confesión: Escuche el saludo del sacerdote; diga: "*Bendíceme padre, he pecado, hace* (cuánto tiempo) *desde mi última confesión.*" Confiese sus pecados y cuando haya terminado diga: "*Por favor, perdóname por éstos y todos los pecados de mi vida pasada.*"

Penitencia: Escuche a los consejos del sacerdote. El sacerdote dará su penitencia y pedirá que usted ofrezca un Acto de Contrición.

Oración de Dolor (Acto de Contrición): Rece esta oración en voz alta a Dios; expresando su dolor personal y pidiendo perdón.

Absolución: El sacerdote concede la absolución en nombre de Dios y la Iglesia.

Despido: El sacerdote se despide con la misión para ir en la paz de Jesucristo.

Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados nuestros que más le están disgustando a Dios. Vamos repasando los Diez Mandamientos para saber qué faltas hemos cometido contra ellos. Por ejemplo:

1er Mandamiento: **Yo soy el Señor vuestro Dios. No tendrás delante de Mi, dioses falsos (incluye los pecados contra la fe, esperanza, y caridad)**

- ¿Me acuesto o me levanto sin rezar?
- ¿Me avergüenzo de aparecer creyente ante los demás?
- ¿He participado en algún culto anti-Católico?
- ¿He practicado cualquier superstición (como horóscopos, adivinación de la suerte, o espiritismo, etc)?
- ¿He omitido mis prácticas obligaciones para demostrar respeto para vida humana?
- ¿He sido fiel a mis oraciones diarias?
- ¿He bromeado acerca de Dios, de Nuestra Señora, de los Santos, de la Iglesia, de los Sacramentos, o de las cosas santas?
- ¿He odiado a Dios?
- ¿He difamado o insultado a sacerdotes o a otros consagrados a Dios?
- ¿He criticado al Papa, los Obispos o Sacerdotes?
- ¿Me he desesperado o he hablado contra la Providencia?

2do Mandamiento:

No tomaras el nombre de Dios en vano

- ¿He dicho el Nombre de Dios sin respeto y por cualquier tontería?
- ¿He jurado falsamente por el nombre de Dios, precipitadamente o por cosas triviales?
- ¿He murmurado o me he quejado contra Dios (blasfemia)?
- ¿He jurado con mentira o con duda?
- ¿He dicho palabras irreverentes, chistes irreligiosos?
- ¿Me he maldecido, a otros, o a cualquier criatura?
- ¿He quebrantado alguna promesa hecha a Dios?

3er Mandamiento:

Recuerda de santificar el domingo

- ¿He omitido la Santa Misa los domingos (incluyendo: los Días de Obligación)?
- ¿He llegado tarde a la Santa Misa los domingos o días de guardar por mi propia culpa?
- ¿He causado a otros el perder la Santa Misa deliberadamente?
- ¿He hecho o mandado, sin necesidad, trabajo servil los domingos o días de precepto?
- ¿He comprado o vendido cosas sin necesidad los domingos o días de precepto?

4rto Mandamiento:

Honrar padre y madre

- ¿He sido desobediente o irrespetuoso con mis padres, o he descuidado o negado ayuda cuando lo necesitaban, o no ejecutado su último testamento?
- ¿He mostrado falta de respeto a otros que están en posiciones de autoridad?
- ¿He faltado el respeto a las personas de edad?
- ¿He abusado de mi esposa(o), o de mis hijos?

5to Mandamiento:

No matarás

- ¿He deseado que a otros les vaya mal?
- ¿He peleado? ¿He dicho groserías?
- ¿Tengo resentimientos contra alguna persona y no le quiero perdonar?
- ¿No rezo por los que me han tratado mal?
- ¿Me he burlado de alguien?
- ¿He puesto sobrenombres?
- ¿He tratado con dureza?
- ¿He dicho palabras ofensivas?
- ¿He hablado mal de otras personas?
- ¿He mutilado mi cuerpo innecesariamente de alguna manera?
- ¿He abortado, o intentado abortar o aconsejado a otro el hacerlo?
- ¿He estado embriagado o usado drogas ilícitas?
- ¿He escandalizado? (o sea, ¿he enseñado lo malo a los que no lo saben?)
- ¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?

6to Mandamiento:

No cometerás adulterio

- ¿He detenido en mi cerebro por varios minutos pensamientos o deseos impuros?
- ¿He mirado películas impuras o revistas pornográficas o escenas impuras por televisión?
- ¿He dicho o celebrado chistes malos?
- ¿He hecho acciones impuras conmigo mismo o con algunas personas?
- ¿Tengo alguna amistad que me hace pecar?
- ¿He negado a mi esposa(o) los deberes matrimoniales?
- ¿He usado contracepción (dispositivos o interrupción)?
- ¿He abusado de mis deberes matrimoniales en otra forma?
- ¿He cometido adulterio o fornicación (relaciones sexuales antes del matrimonio)?
- ¿He cometido algún pecado de impureza o contra-natura (homosexualidad o lesbianismo)?
- ¿He pecado impuramente con mi mismo(a) (masturbación)?
- ¿He tenido malos pensamientos?
- ¿He leído literatura indecente o publicaciones obscenas?
- ¿He mirado películas sugestivas, programas de televisión, pornografía en internet o he permitido a mis hijos hacerlo?
- ¿He usado lenguaje indecente o contado cuentos o chistes indecentes?
- ¿He asistido a bailes inmodestos o teatro indecente?

7mo Mandamiento:

No robarás

- ¿He robado algo? ¿Qué o cuánto?
- ¿Cuánto vale lo que he robado?
- ¿Por negligencia, he estropeado propiedad ajena?
- ¿He sido negligente en el manejo de dinero o bienes ajenos?
- ¿He engañado o defraudado a otros?
- ¿He jugado excesivamente?
- ¿He defraudado a mi empleador en un trabajo honesto?
- ¿He defraudado a mis empleados con sus salarios?
- ¿He dejado de hacer la restitución de mis robos, engaños o fraudes?

8vo Mandamiento:

No levantar falsos testimonios, ni mentir

- ¿He dicho mentiras?
- ¿He inventado de otros lo que no han hecho o dicho?
- ¿He hecho trampas en mis negocios o mis estudios?
- ¿He contado lo malo que han hecho o lo que dicen de ellos?
- ¿He creído que Dios no me va a ayudar?
- ¿Han causado mis mentiras algún daño espiritual o material a otros?
- ¿He revelado los pecados de otros?
- ¿He escuchado o aprobado la divulgación un escándalo acerca de mi prójimo?
- ¿He hecho juramentos falsos, o firmados documentos falsos?
- ¿Soy yo, sin necesidad, criticador, negativo o aun falto de caridad en mi conversación?
- ¿He adulado a otros?

9no Mandamiento:

No desearás la mujer de tu prójimo

- ¿He codiciado la mujer o el esposo de mi prójimo?
- ¿He mirado a un hombre o una mujer de manera impura?
- ¿He estado en mala compañía?
- ¿He consentido miradas impuras?
- ¿He descuidado controlar mi imaginación?
- ¿He rezado inmediatamente para ahuyentar tales malos pensamientos y tentaciones?
- ¿He permanecido sola/solo, innecesariamente, en compañía de alguien del sexo opuesto?

10mo Mandamiento:

No codiciarás los bienes ajenos

- ¿He deseado los bienes ajenos?
- ¿He sido envidioso?
- ¿He sido avaro?
- ¿He comido más de lo que necesito?
- ¿He sido orgulloso?
- ¿He tenido envidia de otro porque no puedo tener lo que tiene?
- ¿He tenido celos de lo que otro tiene?
- ¿He sido mezquino?
- ¿He sido codicioso o avaro, dando demasiada importancia a los bienes materiales y las comodidades?
(¿Está mi corazón fijo en las posesiones terrenales, o en los tesoros verdaderos del cielo?)

OBRAS DE MISERICORDIA ESPRITUALES Y CORPORALES

➤ Las siete obras de Misericordia Espirituales:

1. Amonestar a los pecadores
2. Instruir al ignorante.
3. Aconsejar al dudoso.
4. Confortar al afligido.
5. Sufrir oprobios pacientemente.
6. Perdonar injurias.
7. Rezar por los vivos y los muertos.

➤ Las siete obras de Misericordia Corporales:

1. Alimentar al hambriento.
2. Dar de beber al sediento.
3. Vestir al desnudo.
4. Visitar y rescatar a los cautivos.
5. Dar posada a los peregrinos.
6. Visitar a los enfermos.
7. Enterrar a los muertos.

EL ACTO DE CONTRICIÓN

Dios mío, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de lo bueno que he dejado de hacer, porque pecando Te he ofendido a Ti, que eres el Sumo Bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con tu gracia, cumplir la penitencia, no volver a pecar y evitar las ocasiones del pecado. Perdóname, Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo. (Amén.)