

PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN

A. Examen de conciencia: Que consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.

B. Arrepentimiento: Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedírselo a Dios)

C. Propósito de la enmienda: Que consiste en decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cueste lo que cueste.

D. Confesión: Que consiste en decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

Esta confesión de pecados debe ser:

Sincera: Es decir, sin querer engañar al Sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.

Completa: Es decir, sin callarse ningún pecado

Humilde: Es decir, sin altanería ni arrogancia.

Prudente: Es decir, que debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.

Breve: Es decir, sin explicaciones innecesarias y sin mezclarle otros asuntos.

E. Satisfacción: Que consiste en cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, porque es parte del mismo sacramento.

Guía para el examen de conciencia.

Para facilitar el examen de conciencia, se presenta a continuación una guía en forma de preguntas. Lea despacio y medite cada pregunta y, si lo desea, haga una lista de sus pecados, aunque es preferible que no la utilice en la Confesión.

¿Cuánto tiempo hace que me confesé la última vez?
¿Cumplí completamente la penitencia que me impuso el Sacerdote?
¿Qué se me olvidó o que pecados graves callé en confesiones anteriores?

PRIMERO. AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

¿Creo en Dios? ¿Doy testimonio de Él? ¿Tengo en Él una fe y una confianza firme y completa?

¿Dudo o rechazo como verdadero lo que Dios ha revelado en las Escrituras (La Sagrada Biblia)?

¿Me he desesperado, llegando a dudar de la bondad de Dios, de su justicia, de sus promesas y de su misericordia?
¿He presumido de que Dios me salvará de todas maneras, aún sin conversión y sin mérito?

¿He sido indiferente, despreciando la acción y la fuerza de Dios en mi vida?

¿He respondido al amor de Dios con tibieza?

¿He cultivado un enfermizo orgullo propio, que me ha llevado a odiar a Dios?

» ¿Le he dedicado suficiente tiempo a Dios en la oración personal y comunitaria?

¿He hecho las cosas que requieren sacrificio, - con verdadero amor - y ofreciéndoselas al Señor?

¿He cumplido en todo o en parte, alguna promesa hecha a Dios o a su iglesia?

¿He sido supersticioso, o sea que le he atribuido una importancia de algún modo mágico, a ciertas prácticas legítimas o necesarias?

¿He creído y/o consultado y/o usado: supersticiones, hechicerías, brujería, magia, (incluso la blanca), adivinos, quiromancia, horóscopos, cartas de naípe, sahumeros, talismanes, maleficios, tarot, “carta astral”, santería, amuletos, espiritismo, etc.,

¿He honrado y/o reverenciado y/o adorado a una criatura (cualquiera que sea) en lugar de Dios?. Como por ejemplo al dinero, al poder (o a los poderosos) al placer, o a las cosas materiales (como automóviles y pertenencias que se colocan por encima de todo, incluso de Dios).

¿He puesto fe, o he practicado, o me he dejado llevar por grupos, sectas o movimientos no Cristianos o que mezclan la verdad de Jesucristo con otras ideologías que contienen verdades, pero algunas mentiras muy disfrazadas por el demonio? Por ejemplo: El poder mental, la reencarnación, la falsa metafísica, el ocultismo, el espiritismo, la

astrología, el tarot, la meditación trascendental, el yoga,

¿He tentado a Dios, o sea que lo he puesto a prueba, dudando de su palabra, o de su obra, o de su bondad, o de su omnipotencia, o de su amor o poder?

¿He cometido sacrilegio? O sea que ¿he profanado o tratado indignamente los sacramentos y las otras acciones litúrgicas, así como las personas (sacerdotes y religiosos) las cosas y los lugares consagrados a Dios?

¿He tratado sacrílegamente la Eucaristía?

¿He comprado o vendido artículos religiosos bendecidos?

¿He sido ateo, o materialista práctico (agnóstico), he rechazado o negado la existencia de Dios?

¿He orado muy poco o casi nada, olvidándome de ofrecerle al Todopoderoso mi trabajo amoroso y de darle gracias en oración al levantarme, al acostarme, y al recibir los alimentos?

¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?

SEGUNDO. NO JURAR SU SANTO NOMBRE EN VANO

¿He empleado el nombre de Dios en cosas diferentes a Alabar, Bendecirlo y Glorificarlo?

¿He abusado del nombre de Dios, es decir, he usado inconvenientemente el nombre de Dios, o de Jesucristo, o de la Santísima Virgen María, o de algún Santo?

¿He hecho promesas a otras personas en nombre de Dios, comprometiendo el honor, la fidelidad, la veracidad y la autoridad divina? ¿he sido infiel a esas promesas?

¿He blasfemado; o sea que he proferido contra Dios –interior o exteriormente– palabras de odio, de reproche, o de desafío? ¿He injuriado a Dios, faltándole al respeto en las expresiones?

¿He jurado en falso, sin necesidad, sin prudencia, o por cosas de poca importancia?

¿He perjurado, o sea que he hecho una promesa que no tengo intención de cumplir?

¿He jurado hacer algún mal? ¿He tratado de reparar el daño que haya podido seguirse?

TERCERO. SANTIFICAR LAS FIESTAS

» ¿He trabajado o he hecho trabajar sin necesidad urgente en día de precepto?

¿He utilizado mi tiempo del día del precepto, en actividades indecorosas u otras diferentes al compartir familiar y crecimiento espiritual? (Estudio de las Sagradas Escrituras, reflexión, meditación, cultura, etc., que favorecen el crecimiento de la vida interior, familiar y cristiana).

¿He faltado deliberadamente a la celebración eucarística (La santa Misa) de algún domingo o día festivo?

¿Me he distraído voluntariamente durante la Eucaristía, y/o he asistido físicamente, pero con el “corazón y la mente en otro lugar”?

¿He observado la abstinencia los viernes de cuaresma? ¿He ayunado el miércoles de ceniza y el viernes santo?

¿Me he confesado al menos una vez al año? ¿He hecho penitencia y ayuno por mis pecados?

¿He guardado la disposición del ayuno una hora antes del momento de

comulgar?

¿Me he confesado lo antes posible, después de cometer algún pecado mortal?

¿He ayudado a la Iglesia en sus necesidades, en la medida que puedo?

Hasta aquí los mandamientos son referentes a nuestro AMOR a Dios.

En adelante, los mandamientos nos piden AMAR a los demás y a nosotros mismos

¡AMARÁS a tu prójimo como a ti mismo!

CUARTO. HONRAR A PADRE Y MADRE

Examen como HIJOS

¿He irrespetado a mis padres? ¿He tenido sinceras actitudes de gratitud y amor por ellos?

¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?

¿He tenido un desordenado afán de independencia, que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres, simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta que esta reacción está causada por la soberbia?

¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obras, o les he deseado algún mal grave o leve?

¿He dejado de ayudarle a mis padres en sus necesidades espirituales o materiales, pudiéndolo hacer, esforzándome?

¿Me enfado y peleo con mis hermanos y compañeros? ¿He dejado de hablarme con ellos, y no pongo los medios necesarios para la

reconciliación?

¿He dado mal ejemplo a mis hermanos o compañeros; y he sido egoísta o envidioso, queriendo siempre sobresalir, tener razón, etc.?

¿Me dejo llevar por el mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?

¿Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad, y cumpliendo con todo en el plantel educativo?

¿Respeto toda autoridad a la que estoy sometido, y miro a estos superiores como representantes de Dios que los ha instituido ministros de sus dones?

Examen como PADRES

¿He degradado el amor conyugal a una simple e irresponsable procreación de hijos, sin importarme ni hacer algo por la educación moral y la formación espiritual de dichos seres fecundados?

¿He dado mal ejemplo a mis hijos, no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares, o profesionales?

¿He corregido a mis hijos siempre con firmeza, con justicia y con amor, por su bien?

¿He cumplido la responsabilidad de evangelizar a mis hijos desde la primera edad, enseñándoles los misterios de la fe, mediante el testimonio de vida cristiana de acuerdo con el Evangelio?

¿He prevenido e instruido a mis hijos sobre las malas compañías, enseñándoles los peligros?

¿Los he forzado a recibir algún sacramento, sin la debida preparación?

¿He impedido que mis hijos sigan la profesión o vocación que Dios les indica y desea para ellos; les he puesto obstáculos o los he aconsejado mal a propósito?

¿Permito que estudien o trabajen, en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo?

¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?

¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿Les doy a conocer cómo es el origen de la vida, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprensión?

¿En la familia, me enojo con facilidad, y me falta la amabilidad que expreso con extraños?

¿He reñido con mi cónyuge? ¿Ha habido malos tratos de palabra o de obra?

¿He abandonado parcial o totalmente a mi cónyuge y/o a mis hijos o padres?

¿He dejado de ayudar en las necesidades espirituales o materiales a las personas que me rodean; pudiendo hacerlo –aun- con esfuerzo?

¿He procurado ganar lo suficiente, y no malgastarlo, para poder mantener dignamente a mi familia?

¿He elegido un establecimiento educativo, donde BIEN se nos ayuda, en la tarea de educar cristianamente a nuestros(s) hijo(s)?

¿En el trabajo o en otra actividad, he ordenado o establecido cosas

contrarias a la dignidad de las personas y a la ley natural?

QUINTO. NO MATAR

La vida humana es sagrada. ¿He matado? ¿Me he atribuido el derecho de matar de modo directo y voluntario a un ser humano; sea el que sea?

¿Le he hecho a alguna persona, algo, con intención de provocar indirectamente su muerte?

¿Le he negado la asistencia a cualquier persona en estado de peligro?

¿He llegado a herir a alguien? ¿He conducido irresponsablemente cualquier vehículo, colocando en riesgo mi vida y la de los acompañantes?

¿He participado indirectamente y con conocimiento previo en cualquier acto donde se asesine alguna persona, y no he puesto mi total empeño para prevenirlo?

¿He participado directa o indirectamente en algún aborto provocado?
¿

He practicado la eutanasia, o sea, que he puesto fin a la vida de personas disminuidas, enfermas o moribundas, o he consentido o ayudado a ello por acción o por omisión?

Somos administradores y no propietarios de la vida que Dios nos ha confiado..... ¿He intentado suicidarme? ¿He colaborado voluntariamente en el suicidio de alguien?

El escándalo es la actitud o el comportamiento que induce a otro a hacer el mal. El que escandaliza se convierte en tentador de su prójimo; y puede ocasionarle la muerte espiritual..... Por acción o por omisión... ¿He escandalizado a alguien arrastrándolo a una falta grave, o sea,

haciéndolo pecar?

¿Considero mi cuerpo como un “valor absoluto”, llegando a sacrificar todo a él, o he llegado a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo en un relativo “culto al cuerpo”?

¿He abusado de la comida, del alcohol o licores, del tabaco o del cigarrillo, o de las medicinas?

¿He usado drogas o sustancias alucinógenas? ¿He producido, o traficado o negociado con sustancias que incitan a prácticas graves, contrarias a la ley moral?

¿He utilizado mensajes subliminales para dominar la voluntad de las personas?

¿He puesto en peligro mi salud mental y espiritual, al querer distraerme con música que contiene mensajes subliminales que incitan a prácticas de violencia, rebeldía, y otras contrarias al verdadero amor que invita a practicar Jesucristo?

¿He participado directa o indirectamente en secuestros, actos de terrorismo o torturas?

¿He participado en amputaciones, mutilaciones, o esterilizaciones forzadas a personas inocentes?

¿He ayudado a los moribundos a permanecer dignamente sus últimos momentos, acompañándolos en oración, y cuidando que reciban a tiempo los sacramentos?

¿Tengo en mi corazón un deseo de venganza por el mal que me han causado?

¿Siento odio, rencor o resentimiento por alguien; le he deseado el mal?

¿Quiero sanarme de esos sentimientos?

¿He evitado todo conflicto, pelea o guerra, en la medida de mis capacidades?

SEXTO. NO COMETER ACTOS IMPUROS

¿Me he dejado dominar por las pasiones?

¿He faltado a la castidad por lujuria? (deseo o goce desordenado del placer sexual) ¿Por masturbación? ¿Por pornografía?

¿He mal usado los adelantos tecnológicos como la Internet, para charlas impuras, y acciones que llevan al vicio de la lujuria? ¿Me he percatado que a través del mal uso de estos medios hago pecar a otros?

¿He fornicado? (Acto sexual entre hombre y mujer no vinculados en matrimonio sacramental)

¿He manchado mi cuerpo en la prostitución? ¿Vendiendo o comprando placer? ¿Propicio la prostitución o negocio con ella?

¿He forzado o agredido con violencia la intimidad sexual de una persona (incluso cónyuge) ¿He cometido incesto? (Relación sexual o violación cometida por los padres o educadores con los niños a su cargo) ¿He cometido “pedofilia”? (Relación sexual con niños)

¿He tenido relaciones carnales homosexuales? Si tengo tendencias homosexuales instintivas..... ¿He unido en oración mis dificultades al sacrificio de la cruz de Cristo, buscando siempre la práctica de la castidad, mediante el dominio de sí mismo, y ayudado mediante la gracia sacramental en la práctica constante de la comunión y demás sacramentos?

ESPOSOS

¿He sido completamente fiel en mi matrimonio?

¿He roto, el libre contrato matrimonial con el divorcio?

¿He vivido en poligamia? ¿He dejado esas relaciones conyugales ilícitas? ¿Estoy cumpliendo con los deberes contraídos con esa(s) mujer(es) y los hijos?

¿He tenido relaciones carnales cometiendo el grave incesto?

¿He vivido en unión libre? O ¿He vivido en concubinato o en unión a prueba?

No tengo hijos, y ¿he evitado la fecundidad en mi matrimonio?

¿He usado o propiciado métodos anticonceptivos micro abortivos que obligan a salir del útero el feto ya fecundado en las trompas? (por ejemplo: la “T”, la “S”, y demás objetos físicos que se introducen en el útero).

¿He utilizado técnicas reprobables de fecundación artificial, o de esterilización directa (ligadura de trompas, vasectomía)

SÉPTIMO. NO ROBAR

¿He tomado, retenido o cogido injustamente cualquier bien ajeno, contra la voluntad razonable de su dueño?

¿He defraudado, engañado o estafado a alguien en algún negocio o actividad mercantil?

¿He pagado salarios injustos, que no estén de acuerdo al desempeño de la persona?

¿He elevado los precios de mis bienes, especulando con la ignorancia o

las necesidades ajenas?

¿He participado de alguna manera en la corrupción, mediante la cual se trata de cambiar el proceder correcto, por el que más convenga?

¿He trabajado mal?, ¿he robado tiempo en mi trabajo?, ¿he defraudado a mis patrones?

¿He defraudado físicamente al Estado, en los impuestos justos y razonables que se revierten en beneficio de la comunidad?

¿He falsificado documentos o utilizado actos engañosos?

¿He despilfarrado mis bienes o los que he tenido a cargo?

¿He gastado en exceso o en cosas superfluas, buscando desmedido placer o prestigio? ¿He causado daño a las propiedades o bienes públicos o privados?

¿He incumplido promesas o contratos moralmente justos? ¿He faltado sin justa causa en contratos comerciales, de compra o venta, de arriendo o de trabajo etc.?

¿He apostado injustamente, o he hecho trampas en juegos de azar, causando perjuicio?

¿He invertido en mascotas, sumas de dinero muy altas, que ayudarían a remediar mejor la miseria humana?

¿He hecho sufrir inútilmente a algún animal? ¿He sacrificado sin necesidad la vida de algún animal?

Al trabajar, ¿He colocado el lucro personal como la norma exclusiva y el fin único de mi actividad económica; olvidándome de los derechos fundamentales de mis trabajadores o compañeros, y olvidándome de

realizar mi trabajo como servicio a los demás?

¿He ayudado con amor a los pobres? ¿He practicado las obras de misericordia y la caridad?

OCTAVO. NO LEVANTAR FALSO TESTIMONIO NI MENTIR

¿He dicho mentiras? ¿He dicho mentiras con la intención de engañar?

¿He dado un falso testimonio públicamente?

¿He cometido “perjurio”, o sea, he dicho bajo juramento cosas contrarias a la verdad?

¿He dañado la reputación de alguien, con actitudes o palabras injustas?

¿He enjuiciado (o juzgado) un defecto moral del prójimo, incluso tácitamente, sin tener fundamento suficiente para realizar dicho juicio?

¿He cometido “maledicencia”, o sea, que sin razón objetivamente válida, he manifestado los defectos y faltas del prójimo a otras personas que no conocían dichos defectos?

¿He calumniado, mediante palabras contrarias a la verdad, dañando la reputación de otros?

¿He halagado o adulado —a otra persona—, en la malicia de sus malos actos, y en la perversidad de su conducta, haciéndome cómplice de vicios y pecados graves?

¿He faltado contra la verdad por vanagloria o jactancia; o por ironía?

¿He faltado, al revelar los secretos profesionales?; ¿O al no guardar las confidencias hechas bajo secreto?

¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que la

mantenían? ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos contra la voluntad de sus dueños?

¿He hablado mal de los demás; con el pretexto de que me contaron o de que se dice por ahí?

NOVENO. NO CONSENTIR PENSAMIENTOS NI DESEOS IMPUROS, y NO DESEAR LA MUJER DEL PRÓJIMO.

¿He aborrecido la concupiscencia de la carne, es decir, he rechazado ese deseo o apetito sensible de la carne que lucha contra el espíritu?

¿He orado para alcanzar de Dios la gracia de la pureza y la limpieza de corazón?

¿He luchado por la pureza de la mirada exterior e interior (imaginación); mediante el rechazo de toda complacencia en los pensamientos impuros? “la vista despierta la pasión de los insensatos”

¿He faltado contra el pudor del cuerpo, que es modestia y discreción; así como contra el pudor de los sentimientos?

¿Me he dejado llevar por las presiones de la moda, usando públicamente vestidos o prendas que excitan sensualmente a personas del otro sexo, y causan miradas, deseos y/o pensamientos indecorosos?

¿He participado de alguna manera en pornografía, o en actos o espectáculos exhibicionistas?

¿He mal usado el Internet, la televisión u otros medios de comunicación para charlas o “distracciones” que llevan a deseos, pensamientos, y/o actos impuros?

¿He irrespetado y/o lesionado el pudor de niños o adolescentes?

DÉCIMO. NO CODICIAR LOS BIENES AJENOS

¿He codiciado o deseado enfermizamente los bienes ajenos?

¿He caído en la avaricia, o sea la pasión inmoderada por las riquezas materiales, y el poder sobre ellas? “el ojo del avaro no se satisface con su suerte”

¿He sentido envidia, o sea, he sentido como “tristeza” ante el bien o el triunfo de los demás, y un deseo desordenado de poseer u obtener lo mismo, aunque sea en forma indebida?

¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿He estado muy apegado a las cosas terrenales (dinero, vehículos, casas, terrenos, computadores, internet, chat, etc.) y ocupo casi todo mi tiempo en acumular esas “cosas materiales”?

P. Luis Rocha