

# ¡Prepárese para una buena confesión!

## Exámen de conciencia para adultos

Creo en un Salvador que Me ama, que perdona mis pecados y que me da la Gracia de volverme santo. Jesucristo, a través del ministerio de Sus sacerdotes, hace ambas cosas en el Sacramento de la Penitencia.

“Así como el Padre Me envió, también Yo os envío...Recibid el Espíritu Santo. A quien le perdonareis los pecados, les serán perdonados, a quién se los retuviereis les serán retenidos.” (Juan 20, 21-23)

“Aunque tus pecados sean como escarlata, quedarán blancos como la nieve.” (Isaías 1, 18)

“No vine a llamar a los justos, sino a los pecadores.” (Mateo 9, 13)

“Los hombres reciben de Dios un poder que no fué dado a los ángeles ni a los arcángeles. Nunca fué dicho a los espíritus celestes, “lo que atareis o desatareis en la tierra será atado o desatado en el Cielo.” Los príncipes de este mundo sólo pueden atar y desatar el cuerpo, el poder del Sacerdote va más allá, alcanza el alma y se ejerce no sólo al bautizar, sino aún más en perdonar los pecados. No lo olvidemos pues, al confesar nuestras faltas. Quien se avergüenza de revelar sus pecados a un hombre y no los confiesa, será avergonzado en el Día del Juicio en la presencia de todo el Universo.” (San Juan Crisóstomo, Tratado sobre los sacerdotes, Lib.3)

### Oración para antes de la Confesión:

Señor, ilumíname para verme a mí mismo tal como Vos me veis y dadme la gracia de arrepentirme, verdadera y efectivamente de mis pecados. Oh Virgen Santísima ayudadme a hacer una buena confesión.

### Cómo confesarse:

Antes de todo, examine bien su conciencia. En seguida, diga al sacerdote qué pecados específicos cometió y con la mayor exactitud posible, cuantas veces los cometió desde la última buena confesión. Solo es obligado confesar los pecados mortales, visto que puede obtener el perdón de sus pecados veniales a través de sacrificios y obras de caridad. Si tuviera duda de si un pecado es mortal o venial, mencione al confesor la duda. Recuérdese también de que la confesión de pecados veniales, ayuda mucho a evitar el pecado y avanzar en dirección al Cielo.

### Condiciones necesarias para un pecado mortal:

- Materia grave.
- Reflexión suficiente. (premeditación y ventaja)
- Pleno consentimiento de la voluntad.

### Consideraciones preliminares:

¿Alguna vez dejé de confesar un pecado grave o conscientemente disfracé o escondí el tal pecado?

**Nota:** Esconder deliberadamente un pecado mortal, invalida la confesión y es igualmente pecado mortal. Recuérdese que la confesión es privada y sujeta a Secreto de Confesión, lo que quiere decir es que un pecado no se debe revelar a nadie quien quiera que sea, la materia de una confesión y si, cualquier sacerdote hiciera esto, este delito es castigado por la Iglesia, con la excomunión de este sacerdote.

¿Alguna vez fuí irreverente con este Sacramento, no examinando mi conciencia con el debido cuidado?

¿Alguna vez dejé de cumplir la penitencia que el sacerdote me impuso?

¿Tengo cualesquiera hábitos de pecado grave que deba confesar pronto en el inicio (por ejemplo impureza, alcoholismo, etc.)?

### **PRIMER MANDAMIENTO:**

**Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de Mí.** (Incluyendo pecados contra la Fe, Esperanza y Caridad)

( ) ¿Descuidé el conocimiento de mi Fe, tal como el Catecismo lo enseña, tal como el Credo de los Apóstoles, los Diez Mandamientos, los Siete Sacramentos, el Padre Nuestro, etc.?

( ) ¿Alguna vez dudé deliberadamente de alguna enseñanza de la Iglesia, o lo negué?

( ) ¿Tomé parte en un acto de culto no católico?

( ) ¿Soy miembro de alguna organización religiosa no católica, de alguna sociedad secreta o grupo anti-católico?

( ) ¿Alguna vez leí, con conciencia de lo que hacía, alguna literatura herética, blasfema o anti-católica?

( ) ¿Practiqué alguna superstición o idolatría (tales como horóscopos, adivinación, tabla Ouija, espiritismo, magia blanca, magia negra, candomblé, umbanda, voodoo, Yoga, Reiki,...etc.)?

( ) ¿Omití algún deber o práctica religiosa por respeto humano?

( ) ¿Me encomiendo a Dios diariamente?

( ) ¿He rezado fielmente mis oraciones diarias?

( ) ¿Abusé de los Sacramentos de alguna manera? ¿Los recibí con irreverencia, como, por ejemplo, la comunión en la mano sin obedecer los principios y las siete reglas promulgadas por el Papa Pablo VI, como siendo obligatorias en este caso?

( ) ¿Cambié a Dios, a Nuestra Señora, a los Santos, a la Iglesia, a los Sacramentos o a cualquier cosa santa?

( ) ¿Fuí culpado de gran irreverencia en la Iglesia, como, por ejemplo, en conversaciones, comportamiento o el modo como estaba vestido?

( ) ¿Fui indiferente en cuanto a Mi Fe católica, creyendo que una persona puede salvarse en cualquier religión o que todas las religiones son iguales?

( ) ¿Presumí en cualquier momento, que tenía garantizada la Misericordia de Dios?

( ) ¿Desesperé de la Misericordia de Dios?

( ) ¿Detesté a Dios?

( ) ¿Dí demasiada importancia a alguna criatura, actividad, objeto u opinión?

## **SEGUNDO MANDAMIENTO:**

### **No tomarás el Nombre del Señor tu Dios en vano.**

- ( ) ¿Juré en el nombre de Dios, falsamente, impensadamente o en asuntos triviales o sin importancia?
- ( ) ¿Murmuré ó me quejé en contra de Dios (blasfemia)?
- ( ) ¿Me maldije a mí mismo o a otra persona o creatura?
- ( ) ¿Provoqué a alguien a ira, para hacer maldecir o blasfemar a Dios?
- ( ) ¿Quebré una promesa hecha a Dios?

## **TERCER MANDAMIENTO:**

### **Recuerda santificar el Día Domingo**

- ( ) ¿Falté a misa en domingo ó día de guardar?
- ( ) ¿Llegué atrasado a misa en domingo ó día de guardar ó salí más temprano por mi culpa?
- ( ) ¿Hice que otras personas faltaran a misa en domingo ó día de guardar o que salieran más temprano ó llegaran más tarde?
- ( ) ¿Estuve distraído a propósito durante la misa?
- ( ) ¿Hice ó mandé hacer trabajo servil innecesario en domingo ó día de guardar?
- ( ) ¿Compré ó vendí cosas sin necesidad en domingo ó día de guardar?

## **CUARTO MANDAMIENTO:**

### **Honra a tu padre y a tu madre**

- ( ) ¿Desobedecí a mis padres, les falté al respeto, me descuidé en ayudarles en sus necesidades ó en la compilación de su testamento ó me rehusé a hacerlo?
- ( ) ¿Mostré irreverencia en relación a personas en posición de autoridad?
- ( ) ¿Insulté ó dije mal de los sacerdotes ó de otras personas consagradas a Dios?
- ( ) ¿Tuve menos reverencia para personas de edad?
- ( ) ¿Traté mal a mi esposa ó a mis hijos?
- ( ) ¿Fui desobediente a mi marido o le falté al respeto?

Sobre mis hijos:

- ( ) ¿Descuidé sus necesidades materiales?
- ( ) ¿No traté de hacerles bautizar temprano? \*
- ( ) ¿Descuidé su educación religiosa correcta?
- ( ) ¿Permití que ellos descuidaran sus deberes religiosos?
- ( ) ¿Consentí que se encontraran ó enamoraran sin haber hipótesis de celebrar matrimonio en el futuro próximo? (San Alfonso propone un año en lo máximo)
- ( ) ¿Dejé de vigilar las compañías en que andan?
- ( ) ¿Dejé de disciplinarles cuando es necesario?
- ( ) ¿Les di mal ejemplo?
- ( ) ¿Les escandalicé discutiendo con mi cónyuge en frente de ellos?
- ( ) ¿Les escandalicé diciendo imprecaciones y obscenidades en frente de ellos?
- ( ) ¿Guardé la modestia en mi casa?
- ( ) ¿Les permití que usaran ropa inmodesta (minifaldas, pantalones ajustados, vestidos ó camisetas ajustados, blusas transparentes, pantalones cortos muy cortos, trajes de baño muy reveladores, etc.)?
- ( ) ¿Les negué la posibilidad de casarse ó de seguir una vocación religiosa?

\*Un niño debe ser bautizado cerca de una semana ó diez días después de su nacimiento.

## **QUINTO MANDAMIENTO:**

### **No matarás**

- ( ) ¿Busqué, deseé ó apresuré la muerte ó el herimiento de alguien?
- ( ) ¿Alimenté odio contra alguien?
- ( ) ¿Oprimí a alguien?
- ( ) ¿Deseé vengarme?
- ( ) ¿Provoqué enemistad entre otras personas?
- ( ) ¿Discutí ó luché contra alguien?
- ( ) ¿Deseé mal a alguien?
- ( ) ¿Quise herir ó matar a alguien ó intenté hacerlo?
- ( ) ¿Me rehúso a hablar con alguien ó tengo resentimiento con alguien?
- ( ) ¿Me alegré de la desgracia ajena?
- ( ) ¿Tuve celos ó envidia de alguien?
- ( ) ¿Hice ó intenté hacer un aborto ó aconsejé a alguien que lo hiciera?
- ( ) ¿Estoy usando el DIU (dispositivo intrauterino) ó píldoras del día siguiente?  
(practicar el sexo con DIU o píldoras del día siguiente ES ABORTO!!! Si la mujer quedó embarazada)
- ( ) ¿Mutilé el cuerpo innecesariamente de alguna manera?
- ( ) ¿Consentí pensamientos de suicidio, deseé ó intenté suicidarme?
- ( ) ¿Me embriagué ó use drogas ilícitas?
- ( ) ¿Comí demás ó no como lo suficiente por descuido?
- ( ) ¿Dejé de corregir a alguien dentro de las normas de la caridad?
- ( ) ¿Causé daño al alma de alguien, especialmente niños, dando escándalo a través del mal ejemplo?
- ( ) ¿Hice mal a mi alma, exponiéndola intencionalmente y sin necesidad a tentaciones, como programas de TV, música reproblable, playas, etc.?

## **SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS:**

### **No cometerás adulterio**

### **No codiciarás a la mujer (hombre) del prójimo**

- ( ) ¿Negué a mi cónyuge sus derechos matrimoniales?
- ( ) ¿Practiqué el control de la natalidad (con píldoras, dispositivos, interrupción)?
- ( ) ¿Abusé de mis derechos matrimoniales de algún otro modo?
- ( ) ¿Cometí adulterio ó fornicación (sexo antes del casamiento)?
- ( ) ¿Cometí algún pecado impuro contra la naturaleza (homosexualidad, lesbianismo, etc.)?
- ( ) ¿Toqué ó abracé a otra persona de forma impura?
- ( ) ¿Intercambié besos prolongados ó apasionados?
- ( ) ¿Practique el intercambio prolongado de caricias?
- ( ) ¿Pequé impuramente contra mí mismo (masturbación)?
- ( ) ¿Consentí en pensamientos impuros ó tuve placer en ellos?
- ( ) ¿Consentí en deseos impuros para con alguien ó deseé conscientemente ver ó hacer alguna cosa impura?
- ( ) ¿Me entregué conscientemente a placeres sexuales, completos ó incompletos?
- ( ) ¿Fui ocasión de pecado para otros, por usar ropa ajustada, transparente, corta ó de algún modo inmodesta?
- ( ) ¿Hice alguna cosa, deliberadamente ó por descuido, que pudiese provocar pensamientos ó deseos impuros en otra persona?
- ( ) ¿Leí libros indecentes ó vi figuras obscenas?
- ( ) ¿Vi películas ó programas de televisión sugestivos o pornografía en internet ó permití que mis hijos lo vieran?

- ( ) ¿Usé lenguaje indecente ó conté historias indecentes?
- ( ) ¿Oí tales historias de buena voluntad?
- ( ) ¿Me jacté de mis pecados ó me deleité en recordar pecados antiguos?
- ( ) Estuve en compañías indecentes?
- ( ) ¿Consentí en miradas impuras?
- ( ) ¿Dejé de controlar mi imaginación?
- ( ) ¿Recé inmediatamente para apartar malos pensamientos y tentaciones?
- ( ) ¿Evité la pereza y la gula, la ociosidad y las ocasiones de impureza?
- ( ) ¿Fui a bailes inmodestos ó piezas de teatro indecentes?
- ( ) ¿Me quedé solo sin necesidad, en compañía de alguien del sexo opuesto?

Note bien: No tenga recelo de confesar al sacerdote, cualquier pecado impuro que haya cometido. No esconda ó intente disfrazarlo. El sacerdote está ahí para ayudar y perdonar. Nada de lo que pueda decir lo escandalizará, por eso, no tenga miedo, por más avergonzado que esté.

### **SETIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTO:**

#### **No Robarás**

#### **No codiciarás los bienes del prójimo**

- ( ) ¿Robé alguna cosa, qué y cuánto?
- ( ) ¿Dañé la propiedad de otro?
- ( ) ¿Dejé echar a perder, por negligencia, la propiedad de otro?
- ( ) ¿Fui negligente en guardar dinero ó bienes de otros?
- ( ) ¿Hice trampas ó defraudé a alguien?
- ( ) ¿Jugué en exceso?
- ( ) ¿Me rehusé a pagar alguna deuda ó me descuidé en su pago?
- ( ) ¿Adquirí alguna cosa que sabía que era robada?
- ( ) ¿Dejé de devolver alguna cosa que era prestada?
- ( ) ¿Dañé a mi patrón, no trabajando como se esperaba de mí?
- ( ) ¿Fui deshonesto con los salarios de mis empleados?
- ( ) ¿Rehusé a ayudar a alguien que necesitaba urgentemente de auxilio ó me descuidé en hacerlo?
- ( ) ¿Dejé de restituir lo que robé ó obtuve por embuste ó fraude? (pregunte al sacerdote cómo puede restituir, ó sea, devolver al legítimo dueño, lo que le robó?)
- ( ) ¿Tuve envidia de alguien por tener lo que no tengo?
- ( ) ¿Codicié los bienes de alguien?
- ( ) ¿He sido avaro?
- ( ) ¿He sido ambicioso y envidioso, dando demasiada importancia a los bienes y comodidades materiales? ¿O mi corazón se inclina más para las posesiones terrenas o para los verdaderos tesoros del Cielo?

### **OCTAVO MANDAMIENTO:**

#### **No levantarás falso testimonio contra tu prójimo**

- ( ) ¿Mentí a respecto de alguien (calumnia)?
- ( ) ¿Mis mentiras causaron a alguien daños materiales o espirituales?
- ( ) ¿Hice juicios temerarios, respecto a alguien (esto es, creí firmemente, sin pruebas suficientes, que el prójimo era culpable de algún defecto moral o crimen)?
- ( ) ¿Dañé el nombre de alguien, revelando faltas auténticas, pero ocultas (maledicencia, difamación, etc.)
- ( ) ¿Cometí injuria ó contumelia, esto es; dañé injustamente la honra del prójimo en su presencia?

- ( ) ¿Cometí detracción, esto es, dañé injustamente la fama del prójimo ausente?
- ( ) ¿Revelé los pecados de otra persona?
- ( ) ¿Fui culpado de hacer intrigas (esto es, de contar algunas cosas desfavorables que alguien dice de otra persona, para crear enemistad entre ellas)?
- ( ) ¿Di crédito ó apoyo a la divulgación de escándalos sobre mi prójimo?
- ( ) ¿Juré en falso o firmé documentos falsos?
- ( ) ¿Soy crítico ó negativo sin necesidad ó faltó a la caridad en mis conversaciones?
- ( ) ¿Lisonjeé a otras personas, e.g., alabándolas fingidamente, para obtener así algún provecho?

### **Las obras de Misericordia, espirituales y corporales**

- ( ) ¿Me descuidé de en el cumplimiento de las obras siguientes, cuando las circunstancias me lo pedían?

### **Las siete obras de Misericordia espirituales**

- 1 Corregir a los que erran.
- 2 Enseñar a los ignorantes.
- 3 Dar buen consejo.
- 4 Consolar a los tristes.
- 5 Sufrir con paciencia las debilidades del prójimo.
- 6 Perdonar las injusticias por amor a Dios.
- 7 Rogar a Dios por los vivos y por los difuntos.

### **Las siete obras de Misericordia corporales**

- 1 Dar de comer la que tiene hambre.
- 2 Dar de beber al que tiene sed.
- 3 Vestir a que está desnudo.
- 4 Visitar y rescatar a los cautivos.
- 5 Dar posada a los peregrinos
- 6 Visitar a los enfermos.
- 7 Enterrar a los muertos.

### **Los siete pecados capitales y las virtudes opuestas**

- 1 Soberbia    Humildad
- 2 Avaricia    Generosidad
- 3 Lujuria    Castidad
- 4 Ira    Paciencia
- 5 Gula    Templanza
- 6 Envidia    Caridad
- 7 Pereza    Diligencia

### **Los cinco efectos del orgullo**

- 1 Vanagloria a., jactancia b. Sigilo/Duplicidad
- 2 Ambición
- 3 Desprecio de otros
- 4 Ira/Venganza/Resentimiento
- 5 Testarudez/obstinación

### **Nueve maneras de ser cómplice del pecado de otro**

A ¿Alguna vez hice que otros pecaran?

B ¿Alguna vez cooperé en los pecados de otro?

1 ¿Aconsejando?

2 ¿Mandando?

3 ¿Consintiendo?

4 ¿Provocando?

5 ¿Lisonjeando?

6 ¿Ocultando?

7 ¿Compartiendo?

8 ¿Silenciando?

9 ¿Defendiendo el mal hecho?

### **Los cuatro pecados que gritan a los Cielos**

1 Homicidio voluntario

2 El pecado de sodomía o lesbianismo

3 La opresión de los pobres, huérfanos y viudas

4 No pagar el salario justo a quien trabaja

### **Los cinco Mandamientos de la Iglesia**

1 ¿Participé de la misa entera los domingos o días de guardar?

2 ¿Cumplí el ayuno y la abstinencia los días prescritos y guardé el ayuno eucarístico?

3 ¿Me confesé por lo menos una vez al año?

4 ¿Recibí la Sagrada Eucaristía por lo menos una vez al año en la estación de la Pascua de Resurrección?

5 ¿Contribuí, tanto como puedo, para el apoyo de la Iglesia?

### **Y también:**

¿Observé las leyes de la Iglesia sobre el matrimonio, o sea, en cuanto al matrimonio en presencia de un sacerdote ó en el caso de un matrimonio con un pariente ó un no católico?

### **Las cinco blasfemias contra el Inmaculado Corazón de María**

1 ¿Blasfemé contra la Inmaculada Concepción?

2 ¿Blasfemé contra la Virginitad Perpetua de Nuestra Señora?

3 ¿Blasfemé contra la Maternidad Divina de Nuestra Señora?

4 ¿Dejé de reconocer a Nuestra Señora como Madre de todos los hombres?

5 ¿Intenté públicamente sembrar en los corazones de los niños, indiferencia ó desprecio ó así mismo odio, en relación a su Madre Inmaculada?

6 ¿La ultrajé directamente en Sus santas Imágenes?

### **Finalmente:**

Recibí la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal? (Este es un sacrilegio muy grave)

### **El examen de los pecados veniales de San Antonio María Claret**

El alma debe evitar todos los pecados veniales, especialmente los que abren camino al pecado grave. Oh alma mía, no basta desear firmemente, antes sufrir la muerte que cometer un pecado grave. Es necesario tener resolución semejante, en relación al pecado venial. Quién no encuentra en sí esta voluntad, no puede sentirse seguro.

No hay nada que nos pueda dar tal certeza de salvación eterna de que una preocupación constante en evitar el pecado venial, por insignificante que sea, y un celo decidido y general, que alcance todas las prácticas de la vida espiritual, celo en la oración y en las relaciones con Dios, celo en la mortificación y en la negación de los apatitos, celo en obedecer y en renunciar a la propia voluntad, celo en el amor de Dios y del prójimo. Para alcanzar este celo y conservarlo, debemos querer firmemente evitar siempre los pecados veniales, especialmente los siguientes:

- El pecado de dar entrada en el corazón, cualquier sospecha no razonable u opinión injusta respecto al prójimo.
- El pecado de iniciar una conversación sobre los defectos del otro ó de faltar a la caridad de cualquier otra manera, aunque sea levemente.
- El pecado de omitir, por pereza, nuestras prácticas espirituales ó de cumplirlas con negligencia voluntaria.
- El pecado de mantener un afecto desordenado por alguien.
- El pecado de tener demasiada autoestima por sí mismo ó de demostrar satisfacción vana, por cosas que nos dicen al respecto.
- El pecado de recibir los Santos Sacramentos de forma descuidada, con distracciones y otras irreverencias y sin preparación seria.
- Impaciencia. Resentimiento, rechazo en aceptar decepciones, como venidas de la Mano de Dios, porque esto pone obstáculos en los caminos de los decretos y disposiciones de la divina Providencia, en cuanto a nosotros.
- El pecado de proporcionarnos una ocasión que pueda, aunque remotamente, manchar una condición inmaculada de la santa pureza.
- El pecado de esconder a propósito nuestras malas inclinaciones, flaquezas y mortificaciones auto impuestas, de quién debería saber de ellas, queriendo seguir el camino de la virtud, de acuerdo con los caprichos individuales y no según la dirección de la obediencia. (Nota: Hablase aquí de situaciones en que encontramos aconsejamiento digno, si lo buscamos, pero nosotros, a pesar de eso, preferimos seguir nuestras propias luces, no obstante flojas).

### **Oración para una buena confesión:**

Mi Dios, por causa de mis pecados graves, crucifiqué de nuevo a tu Divino Hijo y me burlé de El. Por esto soy merecedor de vuestra cólera y me expongo al fuego del infierno. Y cuánto fui ingrato con voz, mi Padre del Cielo, que me creaste de la nada, me redimiste por la preciosísima sangre de Vuestro Hijo y me santificaste por Vuestros santos Sacramentos y por el Espíritu Santo. Más Vos me salvaste por Vuestra misericordia, para que yo pudiese hacer esta confesión. Recibidme, pues, como Vuestro hijo pródigo y dadme la gracia de una buena confesión, para que pueda recomenzar a amaros de todo corazón y toda mi alma y para que pueda, a partir de ahora, cumplir Vuestros Mandamientos y sufrir con paciencia, los castigos temporales, que puedan caer sobre mí. Espero, por Vuestra bondad y poder, obtener la vida eterna en el Paraíso. Por Cristo Nuestro Señor. Amén.

### **Nota final**

Acuérdese de confesar los pecados, con arrepentimiento sobrenatural, teniendo una resolución firme de no volver a pecar y de evitar situaciones que lleven al pecado. Pida a su confesor, que lo ayude a superar, alguna dificultad que tenga en hacer una buena confesión. Cumpla prontamente su penitencia.



**Acto de contrición**

Dios mío, porque sois infinitamente bueno y Os amo de todo corazón, me pesa de haberte ofendido y con el auxilio de Vuestra Divina Gracia, propongo firmemente enmendarme y nunca más Volveros a ofender. Pido y espero, el perdón de mis culpas, por Vuestra infinita misericordia. Amén.