

**HACIENDO  
EL  
EXAMEN  
DE  
CONCIENCIA**

Para que el examen de conciencia sea profundo y completo, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

1. Invocación al Espíritu Santo: Llama al Espíritu Santo para te ilumine y te haga ver tu vida desde los ojos de Dios. Puedes utilizar la oración al Espíritu Santo que aparece aquí, o la más conocida invocación al Espíritu Santo.

2. Acto de presencia de Dios:

Haz un esfuerzo para darte cuenta de que Dios está presente en tu vida atento a tus intenciones, a tus deseos, a tus necesidades.

3. Acción de gracias:

Recuerda todos los beneficios que has recibido de Dios, especialmente los más cercanos y los más íntimos. Al recordar estos beneficios, brotará naturalmente dentro de ti el agradecimiento a Dios.

4. Análisis del cumplimiento de la voluntad de Dios en tu vida:

Lleva a cabo un examen de cómo has vivido desde la última confesión la voluntad de Dios. Debes ver los aspectos positivos y negativos, examinar actitudes internas y poner mucha atención a tus relaciones con Dios y con los demás. Para esto, puede resultar útil tener un cuestionario.

5. Petición de perdón: Ya que revisaste tu vida, vas a comparar tu conducta y tus actitudes con los beneficios que has recibido de Dios. Entonces te darás cuenta de que tu respuesta al amor de Dios es muy pobre y que no has llegado a lo que Dios te pide. Por eso, le pides perdón lleno de confianza, pues sabes que Él te perdonará. Dios siempre acoge gustoso nuestras buenas intenciones.

6. Propósito: Tienes que poner los medios para mejorar y acercarte más al plan de Dios sobre tu vida. El propósito es algo concreto que te ayuda a mejorar en aquello donde has visto que fallas más.

7. Petición de fuerzas: Ya que formulaste tu propósito, debes volver tu mirada a Dios y con mucha confianza pedirle que te ayude a mejorar pues eres débil, no podrías avanzar en tu camino hacia Dios, hacia la santidad, si Él no te ayuda.

## **Oraciones y textos para preparar el sacramento de la penitencia o fomentar la contrición**

### **Breve examen de conciencia**

1. ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
2. ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
3. ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?
4. ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
5. ¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica?
6. ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?
7. ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
8. ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
9. ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares?
10. ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?
11. ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?
12. ¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o que dependen de mí?
13. ¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?
14. ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?
15. ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?
16. ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?
17. ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?
18. ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
19. ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado dro-

gas?

20. ¿He descuidado mi salud? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?

21. ¿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 tratado de reparar el escándalo?

22. ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o a estudiar?

23. ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras?

24. ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿En cuántas ocasiones? ¿Hice algo por impedir las consecuencias de esas relaciones?

25. Antes de asistir a un espectáculo o de leer un libro, me entero de su calificación moral?

26. ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿Acepto y vivo conforme a la doctrina de la Iglesia en esta materia?

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

28. ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?

29. ¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mi posición?

30. ¿He prestado mi apoyo a programas de acción social o política inmorales o anticristianos?

31. ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

32. ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas?

33. ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

34. ¿Soy ejemplar en mi trabajo? ¿Utilizo cosas de la empresa en provecho propio o faltando a la justicia?

35. ¿Estoy dispuesto a sufrir una merma en mi reputación profesional antes de cometer o cooperar formalmente en una injusticia?

36. ¿Me preocupo de influir --con naturalidad y sin respetos humanos-- para hacer más cristiano el ambiente a mi alrededor? ¿Sé defender a Cristo y a la doctrina de la Iglesia?

37. ¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi for-

mación cristiana y mis relaciones con Dios?

### **Acto de contrición**

¡Señor mío Jesucristo!, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido, y también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca mas pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta. Amén.