

## EXAMEN DE CONCIENCIA PARA LA CONFESIÓN.

Reconocer nuestras faltas con humildad nos ayuda, a crecer en virtudes y en amor a Dios. En el examen de conciencia recordamos las ocasiones en que hemos ofendido a Dios y le pedimos perdón por nuestras faltas y pecados. Ahora pregúntate, sin prisa, lo que has hecho en contra de los mandamientos de la Ley de Dios y de la Iglesia,

Cuando comiences tu confesión, puedes decir el saludo acostumbrado (por ejemplo: **Ave María purísima**) y el tiempo desde la **última confesión** bien hecha.

### Primer mandamiento

*Amarás a Dios sobre todas las cosas.*

¿Me acuerdo de Dios todos los días? ¿Me dejo llevar por alguna superstición dando a otras cosas distintas de Dios los poderes de Dios? ¿Practico espiritismo, aunque sólo sea por juego etc.?

¿He callado en la Confesión, voluntariamente, algún pecado mortal? ¿Me he acercado indignamente (**en pecado mortal**) a comulgar? ¿He guardado el ayuno una hora antes del momento de comulgar?

¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe? ¿Me he enfadado y he echado la culpa a Dios de algo malo que me ha sucedido? ¿He pensado o he hablado contra Dios?

### Segundo mandamiento

*No tomarás el nombre de Dios en vano.*

¿He dicho blasfemias (**palabras ofensivas contra Dios, la Virgen, los santos, etc.**)? ¿He pronunciado el nombre de Dios o palabras sagradas sin respeto y reverencia? ¿Lo he hecho para quedar bien delante de algunas personas?

¿He jurado por Dios alguna cosa siendo mentira lo que juraba, o lo he hecho sin necesidad de hacerlo o sin pensar que es algo serio? ¿He jurado o prometido algo y he dejado de cumplirlo por mi culpa? ¿He jurado hacer algún mal?

¿Guardo respeto cuando estoy en la Iglesia, o en algún lugar sagrado, lo demuestro guardando silencio, hablando en voz baja y teniendo la compostura debida?

Tercer  
mandamiento  
*Santificarás  
las fiestas.*

¿He faltado a Misa, sin causa justificada, los domingos y los días de fiesta de precepto? ¿Me he distraído voluntariamente? ¿He llegado tan tarde que es como si no hubiera ido?

¿Me he confesado los pecados mortales, por lo menos una vez al año? ¿He comulgado en tiempo de Pascua? ¿He guardado la abstinencia durante los viernes de Cuaresma y he ayunado los días previstos, si debía hacerlo?

Cuarto  
mandamiento  
*Honrarás a tu  
padre y a tu  
madre.*

¿Tengo cariño a mis padres? ¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes? ¿Les he insultado o criticado interiormente? ¿Tengo respeto a las personas mayores?

¿La soberbia me lleva a ir a lo mío y a recibir mal los consejos y las indicaciones de mis padres? ¿Les he entristecido con mi conducta? ¿He sido responsable atendiendo en clase y estudiando con intensidad y orden?

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

¿He reñido con mis hermanos o con otras personas? ¿He dejado de hablarme con alguien? ¿He sabido perdonar? ¿He dado mal ejemplo?

Quinto  
mandamiento  
*No matarás.*

¿Me he dejado llevar por la ira y he maltratado de palabra o de obra a otras personas? ¿Tengo enemistad, odio o rencor hacia alguien? ¿Dejo que las diferencias políticas o de otro tipo acaben en rencor u odio hacia las personas? ¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que les han ocurrido? ¿He despreciado o marginado a mi prójimo? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado? ¿He incitado a otros a pecar?

¿Me he embriagado, bebido en exceso o tomado drogas? ¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, he comido o bebido demasiado? ¿Me he puesto voluntariamente en peligro de pecar?

Sexto y  
noveno  
mandamiento  
*No cometerás  
actos  
impuros. No  
consentirás  
pensamientos  
ni deseos  
impuros.*

¿He respetado la grandeza de la sexualidad o he tratado el sexo como si fuera una mercancía, una cosa, o algo para divertirme?

¿He hecho **voluntariamente** acciones impuras? ¿Sólo o con otras personas? ¿Me he entretenido, **voluntariamente**, con pensamientos, recuerdos, deseos impuros, aunque no los haya puesto por obra? ¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo? ¿He pecado viendo, **voluntariamente** imágenes en revistas, páginas de internet, películas., o leyendo o escuchando obscenidades? ¿Pongo pegatas para abandonar las circunstancias de ambiente, lugares, amistades, etc, que me llevan a pecar?

**Séptimo y  
décimo  
mandamiento**

*No robarás.  
No desearás  
los bienes  
ajenos.*

¿He robado alguna cosa o dinero y no lo he devuelto? ¿algo de poco o de mucho valor? ¿He dañado cosas de otras personas o públicas, porque me apetecía o por pasarlo bien? ¿He gastado demasiado dinero por capricho? ¿Tengo envidia y me duele que alguien tenga más que yo, o que sea mejor que yo en algo?

**Octavo  
mandamiento**

*No dirás falso  
testimonio ni  
mentirás.*

¿He dicho mentiras? ¿He hecho juicios negativos de otras personas? ¿He calumniado: he hablado mal de personas o instituciones siendo mentira lo que he dicho? ¿He hablado mal, sin justa causa, de defectos de otras persona, aunque sean ciertos? ¿He procurado arreglarlo de alguna manera, hablando de modo positivo de esa persona o institución?

¿He sido leal con mis amigos y amigas? ¿He revelado sus secretos sin justa causa? ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos que sus dueños no quieren darlos a conocer? ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

Ahora, antes de confesarte, pide perdón al Señor por tus pecados, y ayuda para intentar no volver a cometerlos. Puedes rezar el **Señor mío Jesucristo** o lo que tú quieras.

**Señor mío Jesucristo**, Dios y hombre verdadero, Creador, Padre, 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 , me propongo firmemente, nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta.

**Amén.**