

Examen de Conciencia Los Diez Mandamientos

I. Amaras a Dios sobre todas las cosas.

- ¿Negué la existencia de Dios?
- ¿Influye alguien que no sea Dios mis decisiones?
- ¿He dudado o negado mi fe?
- ¿He rechazado la fe Cristiana, asociándome formalmente con otra religión?
- ¿Recibí la comunión en un servicio no Católico?
- ¿Participo en prácticas supersticiosas/ocultas?

II. No tomaras el nombre de Dios en vano.

- ¿Use el nombre de Dios al maldecir o blasfemar?
- ¿Quebré las promesas que le he hecho a Dios?
- ¿He hablado de la Iglesia, los santos, o algo sagrado sin reverencia, con odio, o desafío?
- ¿He mirado algún programa o película, o escuchado música que trate a Dios, a la Iglesia, a los santos o algo sagrado irreverentemente?
- ¿He sido irrespetuoso/a en mi comportamiento en la Iglesia?

III. Santificaras las fiestas.

- ¿Aparte tiempo diariamente para la oración personal con Dios?
- ¿Falte a Misa Dominical u otro Día Santo de Obligación?
- ¿He habitualmente llegado tarde o salido temprano de Misa sin buena razón?
- ¿Ayune una hora antes de recibir la comunión?
- ¿He recibido algún sacramento estando en estado de pecado mortal?
- ¿He hecho compras y/o negocios no necesarios el día Domingo u otros Días Santos de Obligación?
- ¿Hago penitencia todos los Viernes, si no es absteniendo de comer carne, entonces alguna otra forma de penitencia?
- ¿Si tengo 14 años o más, abstuve de comer carne el miércoles de Ceniza y los Viernes de Cuaresma?
- ¿Si estoy entre las edades 18 a 59, ayune el miércoles de Ceniza y el Viernes Santo?

IV. Honraras a tu padre y a tu madre.

- ¿Si todavía estoy bajo el cuidado de mis padres, he obedecido todo lo que ellos razonablemente me han pedido?

- ¿He descuidado las necesidades de mis padres en su vejez o en tiempos de necesidad?
- ¿Vivo en obediencia humilde a aquellos que ejercen autoridad legítima sobre mí?
- ¿He provisto la educación religiosa y formación para mis hijos mientras han estado bajo mi cuidado?
- ¿He quebrantado la ley?

V. No mataras.

- ¿He intencionalmente matado un ser humano?
- ¿He procurado, llevado a cabo, cooperado, o aconsejado a otra persona en la matanza intencional de un bebe no nacido por medio del aborto?
- ¿Seriamente considere o atente el suicidio?
- ¿Cause daño corporal injustamente a otra persona?
- ¿Afligí a otra persona verbalmente o cause abuso emocional?
- ¿No he perdonado?
- ¿He albergado odios, coraje o resentimiento?
- ¿Soy prejuicioso/a o he discriminado injustamente contra alguien por causa de su raza, color, nacionalidad, sexo o religión?
- ¿Acaso yo puse en peligro mi vida o salud o la de otra persona por causa de mis acciones?
- ¿Me emborrache o abuse de las drogas?
- ¿Arriesgo mi salud no comiendo bien y no haciendo ejercicio?
- ¿Anime a otros a pecar causando escandalo?

VI. No cometerás adulterio.

IX. No desearas la mujer o varón de tu prójimo.

- ¿Cometí adulterio, teniendo relaciones sexuales con alguien que está casado/a, o con alguien que no es mi esposo/a?
- ¿Fornique, teniendo relaciones sexuales con alguien del sexo opuesto no estando casados?
- ¿Cometí sodomía, teniendo relaciones sexuales con alguien de mí mismo sexo?
- ¿He violado a alguien?
- ¿Me he masturbado (cometer impureza con uno mismo), usando mis órganos sexuales para mi propio placer sexual?
- ¿He participado en acciones pres sexuales reservadas para el matrimonio?
- ¿He usado anticonceptivos?
- ¿Me he sometido a alguna operación para hacerme estéril por propósito de contraceptivo?
- ¿He voluntariamente entretenido pensamientos impuros?
- ¿Compre o use pornografía en cualquier forma?

- ¿Mire películas o programas que contenían sexo y desnudez?
- ¿Escuche música/chistes que dañan la pureza?
- ¿He tratado de seducir a alguien o me he permitido ser seducido/a?
- ¿He hecho avances sexuales no deseados hacia otra persona?
- ¿Me he vestido inmodestamente a propósito?
- ¿Estoy viviendo en un matrimonio válido e ilícito de acuerdo a las leyes de la Iglesia Católica?
- ¿He causado escandalo viviendo con un miembro del sexo opuesto sin el beneficio del matrimonio?

VII. No robaras.

X. No codiciaras los bienes ajenos.

- ¿He tomado algo que no es mío?
- ¿Mutile, destruí, o perdí la propiedad de alguien sin hacer restitución?
- ¿Cometí trampa en un examen, en mis impuestos, o en el negocio?
- ¿Pago a los empleados un salario razonable, o fracaso en dar un día de trabajo por paga de un día?
- ¿Me aproveche de la des fortuna o ignorancia de otros cobrando más por un producto de lo que vale?
- ¿He despilfarrado dinero apostando compulsivamente?
- ¿Envidio a otros por sus posesiones?
- ¿He mal usado recursos naturales?
- ¿Contribuyo mi tiempo, talento, y tesoro para apoyar a los pobres, mi parroquia y el trabajo de la Iglesia?

VIII. No dirás falso testimonio ni mentiras.

- ¿He engañado a alguien mintiendo?
- ¿Me he perjurado bajo juramento?
- ¿Soy culpable de pasar chismes?
- ¿Soy culpable de privación, destruir la reputación de una persona hablando a otros de sus culpas o faltas por ninguna buena razón?
- ¿Soy culpable de calumniar o difamar, contando mentiras sobre una persona para destruir su reputación?
- ¿Soy culpable de juzgar precipitadamente, pensando lo peor de alguien basada en evidencia circunstancial?
- ¿He fracasado en reparar una mentira o por el daño causado a la reputación de una persona?
- ¿He traicionado la confianza de alguien por causa de mi boca?

Pasos para tener una buena Confesión:

1. Pide en oración que el Espíritu Santo te ayude a reconocer tus pecados.
2. Examina tu conciencia.
3. Expresa en oración tu pesar por haber cometido estos pecados, o pide en oración la ayuda para arrepentirte sinceramente.
4. Resuelve no volver a cometer estos pecados, y evitar las situaciones que conducen al pecado.
5. Confiesa tus pecados al sacerdote.
6. Reza o cumple con la penitencia que el sacerdote te de lo más pronto posible.

Oración Antes de la Confesión

Dios mío, heme aquí de nuevo con el ánimo de recibir el sacramento de la penitencia. Bajo tu mirada voy a examinar mi conciencia. Dame tu luz para ver mis pecados y tu gracia para que me acerque con toda confianza al sacerdote que está aquí como tu representante...

Ayúdame a conocer bien mis pecados y a encontrar en lo posible la causa... Haz que los deteste sinceramente y que me corrija... Virgen María, concédeme ser sincera(o) en mi confesión y renacer a la gracia de una manera más generosa y entusiasta. Amén

Acción de Gracias Después de la Confesión

Te agradezco, Señor, el haberme perdonado mis faltas; Haz que te ame cada día más y que siempre haga tu Santísima Voluntad.

Virgen Santísima, intercede por mí y guárdame en la gracia de Dios, Como estoy en estos momentos. Cuida mis sentidos y mi corazón hasta mi muerte. Amén.

Guía para hacer una Confesión Individual:

Comienza haciendo la señal de la cruz diciendo: **“Bendíceme Padre porque he pecado. Ha sido (¿cuánto tiempo?) desde mi última confesión.”**

Puede que el sacerdote te de la bendición en ese momento. Si ya lo ha hecho, continua confesando tus pecados, el tipo de pecado y cantidad de veces lo has cometido, trata de ser lo más preciso posible diciendo: **“Estos son mis pecados...”**

Puedes concluir diciendo: **“De estos y todos mis pecados, yo me arrepiento.”**

El sacerdote puede ofrecer algún consejo y te asignara tu penitencia. Entonces puede que te pida rezar un Acto de Contrición.

Acto de Contrición

Señor mío Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, me pesa de todo corazón haber pecado, porque he merecido el infierno y perdido el Cielo, y sobretodo porque te ofendí a ti, que eres bondad infinita a quien amo sobre todas las cosas. Propongo firmemente con tu gracia no volver a pecar evitar las ocasiones próximas de pecado, confesarme y cumplir la penitencia. Confío me perdonaras por tu infinita misericordia, Amen.

El sacerdote entonces te dará la Absolución.
Responde: **“Amen.”**

El sacerdote puede decir: “Dale gracias al Señor, porque Él es bueno.” Responde: **“¡Su misericordia perdure para siempre!”**

Después de la confesión, reza o haz tu penitencia lo más pronto posible. Es buena práctica rezar una oración adicional por el sacerdote que te dio la confesión.

Examen de Conciencia y Guía para la Confesión



Así os digo que habrá en el cielo más alegría por un pecador que se convierta, que por noventa y nueve justos que no necesitan penitencia.
(San Lucas 15:7)