

# UN EXAMEN DE CONCIENCIA

*(DEL RITUAL ROMANO DE LOS SACRAMENTOS)*

---

El sacramento de la Penitencia abarca cinco aspectos: 1) el examen de conciencia; 2) dolor de los pecados; 3) propósito de la enmienda; 4) ritual del sacramento en el confesonario; 5) cumplir la penitencia que te mande el confesor. Antes de empezar este examen, lo más importante: haz un acto de presencia de Dios, e invoca al Espíritu Santo para que te ilumine. Se trata de mirarte como te mira Dios, como Él te ve: no es una mera introspección. Hay cosas que no ves de ti mismo: pide al Señor que te ilumine allí donde no llegan tus ojos.

- Todo parte de la rectitud del corazón y el deseo auténtico del encuentro con Dios: ¿Me acerco al Sacramento de la Penitencia con deseo sincero de purificación, de conversión, de renovación de vida y de una amistad más profunda con Dios? ¿O más bien lo considero como algo molesto que sólo se recibe muy raramente?
- ¿He olvidado o callado deliberadamente algún pecado grave en mis confesiones anteriores?
- ¿He cumplido la penitencia? ¿He reparado las injusticias cometidas? ¿Me he esforzado por llevar a la práctica los propósitos y enmendar la vida según el Evangelio?

A la luz de la Palabra de Dios examina tu vida. Te ayudará especialmente hacerlo ante el sagrario. No tengas prisa.

---

## EN RELACIÓN A DIOS. El Señor dice: “Amarás al Señor , tu Dios, con todo tu corazón”

-¿Está mi corazón dirigido hacia Dios, de tal manera que con verdad lo ame sobre todas las cosas, como un hijo a su padre, cumpliendo fielmente sus mandamientos? ¿Me he preocupado preferentemente por las cosas temporales? ¿Tengo pureza de intención en mis acciones?

-¿Es firme mi fe en Dios que nos ha hablado por medio de su Hijo? ¿He adherido con firmeza a la doctrina de la Iglesia? ¿Me he preocupado por adquirir instrucción cristiana, escuchando la Palabra de Dios, participando en la catequesis, evitando lo que atenta contra la fe? ¿He profesado siempre con valor y sin temor la fe en Dios y en la Iglesia? ¿Me he mostrado de buena gana como cristiano en la vida pública y privada?

-¿He hecho las oraciones en la mañana y en la noche? ¿Es mi oración un verdadero diálogo de la mente y del corazón con Dios, o sólo un rito externo? ¿He ofrecido a Dios los trabajos, alegrías y sufrimientos? ¿He recurrido a Él en las tentaciones?

-¿Tengo reverencia y amor al nombre de Dios, o lo he ofendido con blasfemias, juramentos falsos o indebidos? ¿He faltado el respeto a la Santísima Virgen o a los santos?

-¿He honrado el domingo, día del Señor y las fiestas de precepto de la Iglesia, participando en los actos litúrgicos, sobre todo en la

Misa, de una manera activa, piadosa y atenta? ¿He observado los preceptos de la confesión anual y de la comunión pascual?

-¿Tengo, tal vez, otros dioses, es decir, cosas que me preocupan o en las que confío más que en Dios, como son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo o la magia?

**EN RELACIÓN A LOS DEMÁS:** El Señor dice: “Amaos los unos a los otros, como Yo os he amado”

-¿Tengo amor verdadero a mi prójimo, o he abusado de mis hermanos utilizándolos para mi provecho personal, haciéndoles lo que no deseo para mí mismo? ¿He sido para ellos causa de escándalo grave con mis palabras y acciones?

-¿He contribuido al bien y a la alegría de los demás miembros de mi familia, mediante la paciencia y el amor sincero? ¿He sido obediente con mis padres, los he respetado y ayudado en sus necesidades espirituales y materiales? ¿Me he preocupado, como padre, por la educación cristiana de los hijos, y los he ayudado con el buen ejemplo y la autoridad paterna? ¿Como esposo o esposa, he sido fiel a mi cónyuge en mis deseos y en mis relaciones con los demás?

-¿He hecho partícipes de mis bienes a los que son más pobres que yo? ¿He hecho lo posible por defender a los oprimidos, socorrer a los necesitados, ayudar a los pobres? ¿O he despreciado al prójimo, especialmente a los pobres, los débiles, los ancianos, los extranjeros, o los hombres de otras razas?

-¿Es mi vida un cumplimiento de la misión que he recibido al ser confirmado? ¿He participado en las obras de apostolado y de caridad de la Iglesia y en la vida de la Parroquia? ¿He prestado mi ayuda a la Iglesia en sus necesidades, y he orado por ellas, v.g. por la unidad de la Iglesia, por la evangelización de los pueblos, por el reino de la paz y la justicia?

-¿Me he preocupado por el bien y el progreso de la comunidad humana dentro de la cual vivo? ¿O solamente de mis ventajas personales? ¿He participado, según mis posibilidades, en la promoción de la justicia, la honestidad de las costumbres, la concordia, la caridad, en la sociedad humana? ¿He cumplido los deberes cívicos? ¿He pagado los impuestos?

-¿He sido justo, responsable y honesto en mi trabajo u oficio prestando con amor mi servicio a la sociedad? ¿He pagado el justo salario a los quienes trabajan para mí? ¿He cumplido las promesas y contratos?

-¿He mostrado a las autoridades la obediencia y el respeto debidos?

-¿Si tengo algún cargo, o ejerzo autoridad, uso de ello para mi interés personal o para el bien de los demás, en espíritu de servicio?

-¿He sido fiel y veraz? ¿O he perjudicado a los demás con palabras falsas, calumnias, detracciones, juicios temerarios, violaciones del secreto?

-¿He causado daño a la vida, la integridad física, la fama, la honra o los bienes de los demás? ¿Les hice algún daño? ¿He

aconsejado o procurado el aborto? ¿He odiado al prójimo? ¿He tenido pleitos, enemistades, insultos o cóleras con los demás? ¿He rehusado culpablemente, por egoísmo, dar testimonio de la inocencia del prójimo?

-¿He robado o dañado, o deseado injusta o desordenadamente los bienes del prójimo? ¿He procurado restituir lo ajeno y reparar el daño?

-¿Si he padecido injurias, he estado dispuesto a la paz, por amor de Cristo, y a perdonar, o he guardado odio y deseos de venganza?

**EN RELACIÓN A UNO MISMO:** El Señor dice: “Sed perfectos como el Padre celestial”

¿Cuál es la orientación fundamental de mi vida? ¿Estoy animado por la esperanza de la vida eterna? ¿Me he esforzado por adelantar en la vida espiritual, por medio de la oración, la lectura de la Palabra de Dios, la participación de los Sacramentos y la mortificación? ¿He reprimido los vicios, las inclinaciones y pasiones malas, como son la envidia y la gula? ¿He sido soberbio y jactancioso, menospreciado a los demás y creyéndome superior a ellos? ¿He sido presumido delante de Dios? ¿He impuesto a los demás mi voluntad, sin respetar la libertad y los derechos ajenos?

¿Qué uso he hecho del tiempo, de las fuerzas y los dones que he recibido de Dios como los “talentos del Evangelio”? ¿He usado de

estas cosas para buscar mi perfección o he sido ocioso y perezoso?

¿He soportado con paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿Cómo he llevado en mi cuerpo la mortificación para completar lo que falta a la pasión de Cristo? ¿He guardado la ley de la abstinencia y del ayuno?

-¿He guardado mis sentidos y todo mi cuerpo en pudor y castidad, como Templo del Espíritu Santo destinado a la resurrección y a la gloria, y como señal del amor que Dios fiel tiene para con los hombres, señal que plenamente se manifiesta en el Sacramento del Matrimonio? ¿He manchado mi cuerpo con la fornicación, la masturbación, las palabras y pensamientos indignos, pornografía, malos deseos o acciones? ¿Me he dejado arrastrar por el deleite? ¿He tenido lecturas o conversaciones o frecuentado espectáculos o diversiones contrarios a la honestidad cristiana y humana? ¿He sido causa, por mi indecencia, de pecado de los demás? ¿He observado la ley moral en el uso del matrimonio?

-¿He actuado contra mi conciencia, por temor o hipocresía?

-¿He buscado siempre obrar con la verdadera libertad de los hijos de Dios, según la ley del Espíritu, o he sido esclavo de mis pasiones?

**-ACTO DE CONTRICCIÓN (DOLOR DE LOS PECADOS)-**

Puedes rezar el “Señor mío Jesucristo”, el “Yo confieso”...

Después, te acercas al confesonario  
y sigues el siguiente ritual:

### RITUAL DEL SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN:

En el confesonario, se sigue este ritual. Comienzas:

**1)** «En el nombre ✠ del Padre, y del Hijo...»

*O bien:* «Ave María Purísima».

**2)** Luego dices el tiempo desde la última confesión.

**3)** A continuación, confiesas los pecados. La confesión ha de ser:

-CLARA: sin ambigüedades, llamando a cada cosa por su nombre.

-CONCRETA: precisando la naturaleza y la especie del pecado, y si es necesario, circunstancias.

-CONCISA: se han de decir los pecados, pero sin convertirlo en un relato de acontecimientos, alargando más de lo debido la confesión. Si hay personas esperando a confesar, quizá sea conveniente quedar con el sacerdote otro momento para una dirección espiritual.

-COMPLETA: se han de decir todos los pecados.

*(CONSEJO: comienza por lo que más te cuesta decir).*

**4)** El sacerdote te puede preguntar, dar consejos. Te pone la penitencia y da la ABSOLUCIÓN. No se reza en el confesonario el «Señor mío Jesucristo».

**5)** Fuera ya del confesonario, haces la penitencia.