



Oración para antes de la Confesión

Madre mía, dadme la gracia de conocer mis pecados en todo su tamaño, en toda su gravedad, en toda su malicia, y dadme un odio inquebrantable a ellos, para que, odiándolos pueda vencerlos.

Dadme aquella forma perfectísima de arrepentimiento que Vos queréis de mí, aquella compunción de David penitente, su lamento sereno y lleno de confianza, su dolor pungente. Dadme penitente, sus lamento sereno y lleno de confianza, su dolor pungente. Dadme un corazón contrito y humillado que Vos no despreciáis. Amen.

Examen de Conciencia

I.- Amar a Dios sobre todas las cosas

- ✚ *¿Está dirigido mi corazón hacia Dios, de manera que lo ame sobre todas las cosas? Es decir, ¿estoy dispuesto a cualquier sacrificio y esfuerzo con tal de no ofenderlo con el pecado?*
- ✚ *¿Lo invoco con frecuencia, con el amor y la confianza con que un hijo o una hija se dirige a su padre, pidiéndole ayuda en mis necesidades, confiando en su misericordia y aceptando su voluntad?*
- ✚ *¿Procuró hacer todas las cosas con una intención recta, de manera a agradar siempre a Dios con mis acciones?*
- ✚ *¿Me he esforzado por aumentar mi fe y amor a Dios por medio de la lectura de la Sagrada Biblia, o lecturas piadosas, como vida de santos y otros escritos católicos aprobados por la Iglesia?*
- ✚ *¿He puesto en duda o negado las verdades de la fe que la Iglesia nos enseña?*
- ✚ *¿Fui donde espiritista, curanderos o adivinos?*
- ✚ *¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?*
- ✚ *¿He callado e confesión por vergüenza algún pecado grave?*



- ✚ *¿Me preocupo en manifestarme y comportarme como un verdadero católico en los ambientes que frecuento?*
- ✚ *¿Procuro conocer más acerca de Dios y de mi fe?*
- ✚ *¿Procuro hacer obras de caridad y ayudar a los necesitados en la medida de mis posibilidades, consolar a los tristes, dar consejo a los que lo necesita?*

II.- No tomar el santo nombre de Dios en vano

- ✚ *¿He jurado por Dios en vano, he usado el nombre de Dios de forma incorrecta, vulgar?*
- ✚ *¿He blasfemado en los momentos de dificultad? Blasfemar es usar palabras injuriosas contra Dios y los santos.*

III.- Santificar las fiestas

- ✚ *¿Asisto con piedad y devoción a la Santa Misa los domingos y fiestas de guardar, es decir, los días en que la Iglesia manda asistir a Misa?*
- ✚ *¿Me confieso con la frecuencia necesaria y con la debida preparación?*

IV.- Honrar padre y madre

- ✚ *¿He tratado con amor y respeto a mis padres y familiares? ¿o los he injuriado, los he tratado con impaciencia, hablándoles duramente, sin tener en cuenta los beneficios que he recibido de ellos?*
- ✚ *¿Respeto a mis superiores?*
- ✚ *¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?*
- ✚ *¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean?*
- ✚ *Si estoy casado, ¿procuro amar, respetar y ayudar a mi cónyuge?*
- ✚ *¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿Y a mis hijos?*
- ✚ *¿He escuchado con respeto el consejo de mis mayores, los he ayudado en sus necesidades, les he retribuido el amor y el cariño que ellos siempre me han manifestado?*



V. No matar

- ✚ *¿Hice daño físico o moral a alguien?*
- ✚ *¿Lo hice con agresión física, con palabras o con actitudes que hayan causado daño físico o moral a alguien?*
- ✚ *¿He practicado o inducido a otros a practicar el aborto?*
- ✚ *¿Mantengo odio o rencor contra alguien y no le quiero perdonar? ¿He deseado que a otros le vaya mal? ¿Les he dicho groserías? ¿Los he tratado con dureza?*
- ✚ *¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?*
- ✚ *¿Me he hecho algún daño a mí mismo embriagándome, descuidando mi salud o tomado drogas?*

VI.- No cometer actos impuros

- ✚ *¿He practicado actos impuros, a solas o con otros?*
- ✚ *¿He tenido malos pensamientos contra la virtud de la pureza y los he consentido? Consentir es detenerse y deleitarse con un pensamiento impuro sabiendo que no debo hacerlo*
- ✚ *¿He sido fiel en mi matrimonio? ¿He sido infiel de pensamiento, de deseo, en actos concretos?*
- ✚ *¿He visto en fotografías o películas cosas indecentes y que atenten contra la virtud de la pureza?*
- ✚ *¿He tenido malas miradas, es decir, he mirado deliberadamente con malos deseos a otras personas?*
- ✚ *¿He vestido con decencia, con recato y pudor, o he sido causa de pecado para los otros por mi modo escandaloso y provocativo de vestir?*
- ✚ *¿He dicho o celebrado chistes malos? ¿Mantengo amistad con personas que me llevan al pecado?*
- ✚ *¿Me expuse consciente y voluntariamente a alguna ocasión próxima de pecado?*



VII.- No robar

- ✚ ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado?
- ✚ ¿He engañado a otros para obtener una ventaja injusta y con eso los he perjudicado económicamente?
- ✚ ¿He comprado retengo conmigo cosas que sé que son robadas?
- ✚ ¿He malgastado dinero? ¿Doy limosna según mis posibilidades?
- ✚ ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He robado o engañado alguien en el trabajo?

VIII.- No mentir

- ✚ ¿He mentido? ¿Mis mentiras fueron graves o leves?
- ✚ ¿Con mis mentiras he causado daño a otros o los he perjudicado de alguna manera?
- ✚ ¿He calumniado o difamado a otros contando a su respecto mentiras o cosas que no me constan como verdaderas?

IX.- No codiciar la mujer de tu prójimo

- ✚ ¿He deseado a una persona casada?
- ✚ ¿La he deseado con el pensamiento, la he lisonjeado con palabras o actitudes provocativas o insinuantes? ¿Le he mirado con malos deseos?
- ✚ ¿Le he hecho propuestas indecentes violando con ello el sagrado recinto del hogar?

X.- No codiciar los bienes ajenos

- ✚ ¿Me entristezco por envidia cuando los demás tienen cosas que yo no tengo?
- ✚ Ese deseo deshornado de poseer lo que los otros tienen, ¿me ha llevado a causarles daño o a maquinare artificios para conseguirlos?
- ✚ ¿Me he conformado con lo que Dios me dio?
- ✚ ¿He sido avaro, orgulloso, mezquino?



Modo de hacer la Confesión

Arrepentido de mis pecados, me acerco al confesor, hago la señal de la Cruz y le digo: “La última vez que me confesé fue.....hace tantos días, semanas o meses”

“Pido perdón a Dios por los siguientes pecados”, es el momento en que debemos enunciar y describir, si es necesario, las circunstancias de todos los pecados que haya recordado en el Examen de Conciencia.

Jamás se debe callar algún pecado por vergüenza o por temor. Debemos confiar siempre en la misericordia de Dios. Él es nuestro Padre y quiere perdonarnos.

Al final puedo agregar: “Me confieso también de todos los pecados de la vida pasada, de los olvidados y mal confesados, y me arrepiento de todo corazón. De todos ellos pido perdón a Dios, y a usted padre, la absolución.

Después de oír con respeto y atención los consejos del confesor, rezaré el acto de contrición que se propone a continuación u otro de mi preferencia.

Acto de Contrición

Padre mío y Dios mío, reconozco con mucho dolor que pequé. ¡Oh! Redentor mío, o ofendí y merecí vuestros castigos. Por María, Madre mía y vuestra declaro: no quiero pecar más. Por su intermedio, os pido perdón. Amen.

Al recibir la absolución, se hace la señal de la Cruz.