



Guía de Exámen de Consciencia para Adultos

Oración antes de la confesión

Ven, Espíritu Santo, *iluminan mi mente para que pueda ver claramente todos mis pecados.*

No sea yo engañado por el amor propio, *muéstrame el verdadero estado de mi conciencia.*

Mueve mi voluntad al dolor sincero; *ayúdame a hacer una buena confesión.*

Santa Madre de Dios, *ruegan por mí para que pueda enmendarme.*

Amén.

Las citas bíblicas de Éxodo 20: 1-17 (Diez Mandamientos).

“yo soy el Señor tu Dios.

No tendrás dioses ajenos delante de mí.”

- ¿Le doy tiempo a Dios diariamente en oración?
- ¿He puesto otras cosas (trabajo, posesiones, deportes, aficiones, etc.) u otras personas delante de Dios?
- ¿He dudado o negado mi fe?
- ¿Busco tiempo para leer la Palabra de Dios?
- ¿He perdido la esperanza de la gracia o misericordia de Dios?
- ¿Estoy enojado con Dios por causa de enfermedad o desgracia?
- ¿Fallo en amar a Dios, hago de Dios el primer lugar en mi vida, agradeciéndole, confiando en él, amándole como él merece?

“No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano.”

- ¿maldigo o juro en vano?
- ¿He usado el nombre de Dios a la ligera, sin cuidado, por blasfemia?
- ¿He usado malas palabras o chistes?
- ¿En una conversación, he pasivamente escuchado calumnias o bromas degradantes a la Iglesia o la autoridad de Dios?

“Recuerde que debe guardar el santo el día del Señor.”

- ¿he faltado deliberadamente Misa los domingos O días de guarda?
- ¿Salí de la Misa temprano sin una buena razón?
- ¿He recibido la comunión al menos una vez al año?

- ¿He recibido la comunión en un estado de pecado grave?
- ¿Me he confesado en el último año?
- ¿Me he permitido llegar a ser tan dominado por mi trabajo o tareas que no he reservado el domingo para las actividades espirituales y familiares?

“Honra a tu padre y madre.”

- ¿Culpo a mis padres por mis propios defectos?
- ¿Respeto la dignidad de mis (y otros) niños?
- ¿Pierdo la paciencia con mis hijos o mi cónyuge?
- ¿He fallado en mis deberes con mis hijos o cónyuge?
- ¿Respeto a otros con legal autoridad?

“No matarás.”

- ¿cedo a sentimientos de ira o los celos?
- ¿Mantengo odio en mi corazón?
- ¿He matado la reputación de alguien con chismes o lo que yo haya dicho?
- ¿He golpeado a alguien con ira, con la intención de perjudicar a la persona?
- ¿He peleado y dado un mal ejemplo o causa escándalo?
- ¿He abusado del alcohol o las drogas?
- ¿He tenido o de cualquier manera permitido o alentado aborto?

“No cometerás adulterio.”

- ¿He consentido miradas impuras o dar mi mente a lujuriosos pensamientos o fantasías?
- ¿Miro pornografía, material impuro o vídeos?
- ¿Soy culpable de la impureza conmigo mismo o con otros?
- ¿Consiento el uso de dispositivos anticonceptivos artificiales o métodos?
- ¿Me visto o me comporto sin modestia?
- ¿He hablado o actuado sin respeto a mi cónyuge o cualquier persona del sexo opuesto?

“No robarás.”

- ¿he tomado lo que no es mío?
- ¿Hago trampa, o proporciono una información errónea a los acreedores?

- ¿Deliberadamente no cumplo con mis obligaciones con mi empleador?
- ¿He sido extravagante en mi manera de vivir, en detrimento de los pobres en el país y en el extranjero?
- ¿He intencionalmente dejado de devolver los artículos prestados de manera oportuna?
- ¿A sabiendas viole los derechos de autor o de programas informáticos pirata?

“No darás falso testimonio contra tu prójimo.”

- ¿he mentido, chismeadado o hablado de alguien detrás de la espalda?
- ¿Acaso siempre digo la verdad?
- ¿Soy crítico, negativo o falto de caridad en mi charla?
- ¿He causado daño a la reputación de los demás hablando de sus fracasos y pecados con poco deseo o la intención de ayudarles?
- ¿He tolerado prejuicios o el odio hacia las personas de otras nacionalidades, razas o religiones?
- ¿He violado la confianza de otra persona sin una buena razón?

“No desear la mujer del prójimo.”

- ¿He consentido pensamientos impuros hacia otra persona?
- ¿He animado miradas impuras, la curiosidad o conversaciones impuras?
- ¿He rechazado mi cónyuge o familiar en mi corazón, con el deseo distanciarme emocionalmente y personalmente de ellos?
- ¿He dicho o escuchado chistes impuros o historias vulgares?
- ¿Acaso deliberadamente me situé en una ocasión que podría llevar al pecado?

“No desear los bienes ajenos.”

- ¿Estoy celoso de lo que otras personas tienen?
- ¿Soy envidioso de los demás porque no tengo lo que ellos tienen?
- ¿Habitualmente me comparo con los demás?
- ¿No confío en que Dios proveerá para mis necesidades materiales y espirituales?
- ¿Está mi corazón puesto en las posesiones terrenales?

Rúbrica de la Confesión

Haga la señal de la cruz, diciendo: **En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo, Amén..**

Y luego decir:

"Perdóname padre porque he pecado han sido ___ días (semanas, meses o años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados..."

Dile al sacerdote sus pecados.

Cuando haya terminado, dígale al sacerdote en estas o parecidas palabras:

"Estoy arrepentido por mis pecados y le pido a Jesús que me perdone de estos pecados, así como cualquiera que haya olvidado confesar."

El sacerdote discutirá brevemente los efectos de sus pecados y le ofrecerá consejos y aliento para así llevar una mejor vida cristiana. Se le asignará una penitencia y se le pedirá hacer un acto de contrición - haga la siguiente oración:

Acto de contrición.

Dios mío, estoy arrepentido de todo corazón haberos ofendido. Detesto todos mis pecados a causa de tus padecimientos, pero sobre todo porque te ofendo, Mi Dios, quien es todo bondad y merecedor de todo mi amor. me propongo firmemente con la ayuda de tu gracia, no volver a pecar y a evitar las ocasiones de pecado. Amén.

Tras el acto de contrición el sacerdote pronuncia el formulario de la absolución: Yo te absuelvo de tus pecados en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. A continuación, le despedirá diciendo una variación de la frase "ve en paz".

Responda: **"Gracias a Dios."**

Complete la penitencia que el sacerdote le ha asignado tan pronto como sea posible ya que la absolución no está completa hasta que la haga.