

# EXAMEN DE CONCIENCIA

## “EL CAMINANTE”

Aporte de: *Marisa Menta*

*"...Volveré a mi Padre y le diré: Padre, pequé contra el cielo y contra ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo, trátame como a uno de tus siervos. Partió, pues, de vuelta a la casa de su padre. Cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y sintió compasión, corrió a echarse a cuello y lo abrazó" (Lc 19,18-20)*

### PREGUNTAS PARA AYUDAR A REALIZAR UN EXAMEN DE CONCIENCIA

#### En relación con Dios

- ¿Está mi corazón dirigido a Dios de tal manera que con verdad lo ame sobre todas las cosas?
- ¿Me acuerdo de Él cada día para agradecerle y para ofrecerle mis trabajos, alegrías y dolores?
- ¿Me comunico con Él en la oración y en la Misa de los domingos?
- ¿Tengo confianza en Él tratando de descubrir qué es lo que quiere de mi vida?
- ¿O más bien creo en los adivinos y me dejo llevar por lo que dicen las cartas, los horóscopos, las supersticiones y todos aquellos que especulan con mi futuro?
- ¿Me he preocupado de que mi fe no se apague, sino que crezca en el conocimiento de Cristo y de su Palabra, tal como me la enseña la Iglesia?
- ¿He hablado irrespetuosamente de las cosas sagradas o he tomado en vano el nombre de Dios?

#### En relación con el prójimo

- ¿He sido para mis hermanos causa de alejamiento de Dios, con mis palabras o acciones?
- ¿Causé daño a la vida, a la salud o a la buena fama de cualquier persona?
- ¿Hablé mal de alguien, criticando o chusmeando? ¿Diciendo la verdad o con mentira?
- ¿Insulté o falté el respeto a alguien?
- ¿Maté al indefenso con el aborto o aconsejé a otros que lo hicieran?
- ¿He hecho partícipes de mis bienes (bienes materiales, ideas, tiempo, afecto,...) a los que tienen menos que yo o soy egoísta y no sé compartir lo mío con otros?
- ¿He sido paciente con los demás miembros de mi familia?
- ¿He sido fiel en mi noviazgo o matrimonio, con las obras, el pensamiento, el deseo?
- ¿Me preocupo por educar bien a mis hijos, ante todo con mi ejemplo?
- ¿Trato de vivir mi noviazgo con seriedad, dejándome guiar por Cristo y por la Iglesia?

- ¿He actuado con sinceridad y he manifestado siempre la verdad?
- ¿Cumplo con la palabra empeñada, o miento engañando y estafando a los demás para provecho propio?
- ¿He robado algo? · ¿He sido buen compañero en el trabajo y en el estudio?

### En relación conmigo mismo

- ¿Cómo uso mi tiempo y los dones que Dios me dio?
- ¿He tenido cuidado de mi salud?
- ¿He cometido abusos o excesos en la alimentación o en la diversión?
- ¿He vivido ordenadamente mi sexualidad, de acuerdo a mi estado de vida?
- ¿He sido responsable con mis obligaciones?
- ¿Trato de mejorar o cambiar las cosas de mi carácter que no son buenas?

### Acto de contrición

*Jesús, mi Señor y redentor,  
Yo me arrepiento de todos los pecados  
Que he cometido hasta hoy,  
Y me pesa de todo corazón  
porque con ellos ofendí  
a un Dios tan bueno.*

*Propongo firmemente  
No volver a pecar, y confío en que  
Por tu infinita misericordia,  
Me has de conceder  
El perdón de mis culpas  
Y me has de llevar  
A la vida eterna*

### ¿Qué pecados tengo que confesar?

Todo pecado grave que no hayamos confesado nunca o si volvimos a cometerlo después de la última confesión. Todo pecado venial que recordemos, después de hacer un sereno examen de conciencia. Estas faltas cotidianas a veces nos pasan inadvertidas porque nos hemos acostumbrado a convivir con ellas. Por eso nos ayuda examinarnos interiormente, en la presencia de Dios, para ver cuáles son las actitudes que debemos procurar cambiar en relación a Dios, a los demás, a las cosas...

### ¿Cada cuánto tiempo hay que confesarse?

La Iglesia enseña que por lo menos una vez al año, para la Pascua, y en peligro de muerte. Pero también nos enseña que es muy conveniente confesarse con frecuencia, aunque uno no tenga pecados graves

### ¿Qué debo hacer para confesarme bien?

- Primero pienso sin apuro aquellas cosas por las cuales tengo que pedir perdón. Para esto me puede ayudar un examen de conciencia

- Me acerco al sacerdote y puedo empezar diciéndole el tiempo que pasó desde mi última confesión. Luego empiezo a confesar los pecados que recuerde haber cometido: sean graves o no.
- El sacerdote me ayudará a arrepentirme de corazón y quizás me guiará con su palabra. Luego me dará una penitencia, para reparar el mal que hice y mostrar mi deseo de cambiar.
- Rezo el acto de contrición.
- El sacerdote me absuelve, o sea, en el nombre de Dios perdona todos mis pecados y me devuelve la amistad con Dios.

### **¿Por qué debemos confesarnos?**

*Cristo amó a la Iglesia y se entregó por ella, para santificarla" (Ef. 5,25-26)*

Sin embargo cada uno de nosotros -que formamos la Iglesia de Cristo- estamos expuestos a la tentación continuamente. Y muchas veces preferimos seguir nuestros caminos. Y no realizar en nuestras vidas las enseñanzas de Jesús. Nos alejamos de Dios y perdemos su Gracia. Ahí es cuando necesitamos recomponer esa relación de amistad con Cristo y reconciliarnos con Dios, nuestro Padre, reconociendo nuestro pecados y asumiendo nuestras culpas.

### **¿Para qué sirve la confesión?**

Para que ese pecado sea perdonado por Dios. A través de este Sacramento, Dios, que es rico en misericordia, nos perdona y nos libra del mal. Así puedo estrenar un corazón nuevo, un corazón de carne, renovado por la Gracia, que será capaz de volver al camino recto y de vivir como Cristo nos enseña para encontrarnos en paz.