

Parroquia Nuestra Señora de Dolores

Subsidio 1 para el Año Santo de la Misericordia



Reconciliándonos con Dios

El examen de conciencia

El examen de conciencia tiene como propósito ayudarte a comprender en que cosas has fallado. Lo que aquí presentamos es solamente una guía y no pretende abarcar todas las formas en las que podemos ofender a Dios.

Examínate –ayudado por estas preguntas– ¿cuáles pecados has cometido desde tu última confesión? Trata de no quedarte en lo exterior, sino en las actitudes del corazón y las omisiones.

1. Yo soy el Señor tu Dios... no tendrás dioses aparte de Mí.

- ¿Le doy tiempo al Señor diariamente en oración?
- ¿Busco amarlo con todo mi corazón?
- ¿He estado envuelto en prácticas supersticiosas o en algo de ocultismo?
- ¿Busco seguir la Palabra de Dios como los enseña la Iglesia?
- ¿He recibido la Sagrada Comunión en estado de pecado grave?
- ¿He dicho deliberadamente alguna mentira en la Confesión o le he omitido algún pecado mortal al sacerdote?

2. No jurarás el santo nombre de Dios en vano.

- ¿He usado el nombre del Señor en vano, ligeramente o descuidadamente?
- ¿He estado enojado con Dios?
- ¿Le he deseado mal a alguna persona?
- ¿He insultado alguna persona consagrada o he abusado de algún objeto sagrado?

3. Acuérdate del día de reposo, para consagrarlo al Señor.

- ¿He faltado deliberadamente a la Misa dominical o en los días de precepto?
- ¿Me he dejado dominar tanto por el trabajo u otras actividades que no he dedicado el domingo a la vida espiritual y familiar?
- ¿He puesto a otros impedimentos innecesarios para guardar el día del Señor?
- ¿Al asistir a Misa u otras celebraciones litúrgicas, adopto una actitud pasiva o distraída, o me dedico a adorar auténticamente al Señor?

4. Honrar a tu padre y a tu madre.

- Siendo joven, ¿escucho, respeto y obedezco a mis padres?
- Siendo adulto, ¿visito y atiende a mis padres en sus necesidades?
- ¿He abandonado mis deberes para con mi esposa/o y mis hijos?
- ¿Le he dado ejemplo de vida cristiana a mi familia?
- ¿Guardo resentimientos contra mis padres o algún otro miembro de mi familia?

5. No matarás.

- ¿He herido físicamente a alguien?
- ¿He sido partidario del aborto, tanto con mis opiniones o contribuyendo a que otras personas lo practiquen?
- ¿He puesto en peligro mi vida o la de otras personas abusando de las drogas o el alcohol?
- ¿He contribuido con mi acción u omisión al suicidio o eutanasia de otro hermano?
- ¿He sido motivo de escándalo para alguien de manera que le llevé a pecar?
- ¿He guardado resentimiento u odio en mi corazón?
- ¿He respetado las normas del tránsito como peatón o como conductor?

6. No cometerás acciones impuras.

- ¿He tenido alguna actividad sexual fuera del matrimonio?
- ¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y en acción?
- ¿He leído o visto pornografía?
- ¿He participado en conversaciones o chistes contra la pureza?
- ¿Busco la castidad en mis pensamientos, palabras y acciones?

7. No robarás.

- ¿He tomado para mí algo que no me pertenecía?
- ¿He sido deshonesto o desperdicio el tiempo en el trabajo, en la escuela o en la casa?
- ¿He sido extravagante en mi estilo de vida, mientras soy indolente con los pobres y necesitados?
- ¿He sido irresponsable con las necesidades de mi familia, mientras derrocho dinero en juegos y apuestas?
- ¿He pagado a mis empleados el salario justo y cancelado oportunamente sus imposiciones?

8. No levantarás falso testimonio ni mentirás.

- ¿He mentido?
- ¿He chismoseado o hablado a espaldas de alguien?
- ¿Mantengo en secreto lo que debería ser confidencial?

- ¿He dañado la reputación de alguien hablando de sus defectos y faltas con poco deseo o intención de ayudarlo a enmendarse?

9. No desearás la mujer de tu prójimo.

- ¿He consentido pensamientos impuros?
- ¿He deseado el afecto de cónyuge de otra persona?
- ¿He pensado en serle infiel a mi esposa/o?
- ¿He defendido la dignidad de mi cónyuge en toda circunstancia?
- ¿He rechazado a mi familia en mi corazón, y deseado distanciarme de ellos emocional o físicamente?

10. No codiciarás los bienes ajenos.

- ¿He sentido envidia por las cualidades, los bienes o los logros de mis semejantes?
- ¿He sido ambicioso o egoísta?
- ¿Son las posesiones materiales el propósito de mi vida?
- ¿Entrego adecuadamente y oportunamente mi Contribución a la Iglesia (El 1 % de mis ingresos)?
- ¿Ayudo a los pobres con generosidad?
- ¿He devuelto oportunamente y en buen estado las cosas que me han facilitado?



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 he ofendido 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.