

Séptimo y Décimo Mandamientos Continuación

¿He pagado mis deudas o he "jugado con el sistema" para evitar el cumplimiento de mis obligaciones? ¿He engañado a mi empresa? ¿He dado un día completo de trabajo por un día completo de salario? ¿He pagado un salario justo a todos los que trabajan para mí? ¿He sido fiel a mis promesas y contratos? ¿He dado o aceptado sobornos? ¿He permitido que el trabajo se interponga en mis obligaciones con Dios o con mi familia? ¿Comparto generosamente mis bienes con los necesitados? ¿Utilizo mi tiempo, mis talentos y mi tesoro para ayudar a mi parroquia, a la diócesis y a la Iglesia en general

Octavo Mandamiento

"No darás falso testimonio contra tu prójimo". (Ex 20:16)

¿Han causado mis mentiras un daño espiritual o material a otros? ¿He dicho mentiras sobre alguien (calumnia)? ¿He perjudicado a otros al revelar verdaderas faltas ocultas? ¿He cometido perjurio? ¿He sido culpable de negarme a testificar la inocencia de otro por miedo o egoísmo? ¿He participado en charlas/chismes poco caritativos? ¿He animado a

¿se ha extendido el escándalo? ¿Soy culpable de algún fraude? ¿He insultado o burlado a otros para herirlos? ¿He halagado falsamente a otros? ¿He hecho juicios precipitados sobre los demás? ¿He dejado de mantener en secreto lo que debería ser confidencial?

Otros pecados

¿Me he negado intencionadamente a mencionar algún pecado grave en mis confesiones anteriores? ¿He cumplido con mi obligación de confesarme al menos una vez al año y de comulgar dignamente al menos durante el tiempo de Pascua? ¿He ayunado el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo? ¿Me he abstenido de comer carne los viernes de Cuaresma o el Miércoles de Ceniza?

Estos materiales han sido adaptados de la Iniciativa "Reconcílate con Dios" de la Diócesis de Fall River en 2009, para la Diócesis de Arlington con el permiso del Padre Roger Landry

Cómo confesarse

El penitente y el sacerdote comienzan con la señal de la Cruz, diciendo: En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

El sacerdote insta al penitente a tener confianza en Dios con estas o similares palabras: Que el Señor esté en tu corazón y te ayude a confesar tus pecados con verdadero dolor.

El sacerdote puede leer o decir un pasaje de la Sagrada Escritura, tras lo cual el penitente dice Bendígame, Padre, porque he pecado. Han pasado (cuántos días, semanas, meses o años) desde mi última confesión. Estos son mis pecados:

El penitente confiesa entonces sus pecados. Para que la confesión sea válida, el penitente debe confesar todos los pecados mortales que sabe que ha cometido desde la última confesión, estar arrepentido de ellos y tener un firme propósito de enmienda para no volver a cometer los mismos pecados en el futuro.

Cuando termine diga: Me arrepiento de estos y de todos mis pecados.

Después de esto, el sacerdote generalmente dará algunos consejos al penitente y le impondrá una penitencia. A continuación, pedirá al penitente que diga el acto de contrición.

Acto de Contrición

Oh, Dios mío, me arrepiento de corazón de haberte ofendido, y detesto todos mis pecados porque temo la pérdida del Cielo y las penas del Infierno; pero sobre todo porque te ofenden a Tí, mi Dios, que eres todo bueno y mereces todo mi amor. Resuelvo firmemente, con la ayuda de tu gracia, confesar mis pecados, hacer penitencia y enmendar mi vida.

Amén.

Después de esto, el sacerdote absolverá al penitente con las siguientes palabras:

Dios, Padre de las misericordias, por la muerte y resurrección de su Hijo, ha reconciliado al mundo consigo mismo y ha enviado al Espíritu Santo entre nosotros para el perdón de los pecados; por el ministerio de la Iglesia, que Dios os dé el perdón y la paz, y yo os absuelvo de vuestros pecados en el nombre del Padre, y del Hijo + y del Espíritu Santo.

El penitente hace la señal de la Cruz y responde: Amén

El sacerdote despedirá entonces al penitente. El penitente deberá entonces intentar cumplir inmediatamente la penitencia prescrita.



Examen de
conciencia
para
Adultos



Pide la ayuda del Espíritu Santo para hacer un buen examen de conciencia, revisando en oración tu conducta a la luz de los mandamientos y del ejemplo de Cristo.

Las siguientes indicaciones ayudan a realizar un examen exhaustivo:

- Dile al sacerdote los tipos específicos de pecados que has cometido de la mejor manera posible. Por ejemplo, cuántas veces los has cometido desde tu última buena confesión.
- Evita las generalizaciones e informa al sacerdote de cualquier circunstancia relevante en la que hayas cometido tus pecados.
- Asegúrate de confesar todos los pecados mortales. La confesión de los pecados veniales es muy útil para evitar el pecado, especialmente el mortal, y crecer en santidad.
- Pregunta al sacerdote si no estás seguro de si un pecado es mortal o venial. Para que un pecado sea mortal, deben cumplirse tres condiciones: "El pecado mortal es aquel cuyo objeto es una materia grave y que además se comete con pleno conocimiento y consentimiento deliberado". (CIC 1857)
- Indica siempre al sacerdote tu estado de vida: casado o soltero, consagrado, sacerdote o religioso.

"A los que se han alejado del Sacramento de la Reconciliación y del amor perdonador, les hago este llamamiento: Volved a esta fuente de gracia. No tengáis miedo. Cristo mismo os espera. Él os curará y estaréis en paz con Dios". San Juan Pablo II

Examen de Conciencia

Los católicos siempre han considerado provechoso examinar sus conciencias a la luz de los Diez Mandamientos. Se anima a los penitentes a reflexionar sobre ellos en todo su significado y a revisar en oración su conducta.

Primer Mandamiento

"Yo soy el Señor, tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí". (Ex 20:2,3)

¿He amado a Dios por encima de todas las cosas, o he puesto otras cosas como el trabajo, el dinero, las drogas, la televisión, la fama, el placer u otras personas por delante de Él? ¿He dedicado tiempo a Dios cada día en la oración? ¿He negado mi fe en Dios o la he puesto en peligro con prácticas ocultas como la ouija, la lectura de la mano, la astrología o la lectura de materiales o programas que se oponen a la fe y la moral católicas? ¿Estoy dispuesto a aceptar y seguir las enseñanzas de Dios? ¿Sólo escojo las partes convenientes de Su mensaje? ¿He intentado aprender y comprender mejor mi fe? ¿He negado mi fe ante los demás? ¿He estado dispuesto a afirmar, defender y practicar mi fe en público y no sólo en privado? ¿He desesperado o presumido de la misericordia de Dios?

Segundo Mandamiento

"No tomarás el Nombre del Señor tu Dios en vano". (Ex 20:7)

¿Amo y reverencio el nombre de Dios? ¿He ofendido a Dios blasfemando, maldiciendo o tratando Su Nombre con descuido? ¿Me esfuerzo por cumplir las promesas y propósitos que he hecho a Dios, especialmente los de mi Bautismo y Confirmación? ¿He faltado al respeto a la Santísima Virgen María, a los santos, a la Iglesia, a las cosas santas o a las personas santas?

Tercer Mandamiento

"Acuérdate de santificar el día de reposo". (Ex 20:8)

¿He faltado voluntariamente a la misa en domingo o en un día de precepto, a no ser que esté enfermo o en caso de emergencia? ¿He participado plena, consciente y activamente en la Santa Misa o me he limitado a cumplir con el trámite? ¿He prestado toda mi atención a la Palabra de Dios, o he recibido la Santa Comunión en estado de pecado mortal? ¿He abandonado la Misa antes de tiempo (después de la Comunión) en lugar de esperar la bendición final? ¿He hecho un trabajo en domingo que no era necesario? ¿He utilizado el domingo como un día para realizar actos de amor hacia Dios, mi familia y los necesitados, o forma parte de un "fin de semana" normal?

Cuarto Mandamiento

"Honraras a tu padre y madre". (Ex 20:12)

¿He descuidado mis deberes con mi cónyuge, mis hijos, mis padres o mis hermanos? ¿No he agradecido los sacrificios de mis padres por mí? ¿He faltado al respeto a mis familiares o los he tratado con falta de afecto? ¿Acepto la corrección con humildad? ¿He provocado tensiones y peleas en mi familia? ¿He atendido a mis familiares ancianos y enfermos? ¿He proporcionado una educación cristiana a mis hijos a través de la escuela católica o la instrucción religiosa? ¿Los he inspirado con mi virtud o los he escandalizado con mis defectos? Cuando he educado a mis hijos, ¿lo he hecho con caridad y prudencia? ¿He enseñado a mis hijos a escuchar y a rezar a Dios sobre su misión de realizar el Reino de Dios aquí en la tierra y sobre si Dios puede llamarlos al sacerdocio o a la vida religiosa?

Quinto Mandamiento

"No matarás". (Ex 20:13)

¿He matado o intentado dañar a alguien físicamente? ¿Intenté suicidarme o pensé en quitarme la vida? ¿He abortado o he animado o ayudado a otra persona a abortar? ¿He participado en el aborto a través de mi silencio o del apoyo financiero a personas u organizaciones que lo promueven? ¿He votado a candidatos que apoyan el aborto sin una razón grave? ¿He participado o apoyado la llamada "muerte piadosa" (eutanasia)?

Quinto Mandamiento Continuación

¿He abusado de mi cónyuge, de mis hijos o de otras personas de alguna manera? ¿He mutilado o dañado mi cuerpo? ¿He soportado el odio o negado el perdón? ¿He sido imprudente al volante para poner mi vida y la de los demás en peligro? ¿He descuidado mi salud? ¿He dado mal ejemplo abusando de las drogas, bebiendo alcohol en exceso, peleando o discutiendo? ¿Me he enfadado con facilidad o he perdido los nervios?

Sexto y Noveno Mandamientos

"No cometerás adulterio". (Ex 20:14)

"No codiciarás la mujer de tu prójimo". (Ex 20:17)

¿He recordado que mi cuerpo es un templo del Espíritu Santo? ¿He albergado voluntariamente pensamientos o deseos impuros? ¿Miré deliberadamente programas de televisión, sitios de computadora, videos, fotos o películas sexualmente explícitas? ¿Cometí actos impuros conmigo mismo (masturbación) o con otros mediante el adulterio (sexo con una persona casada), la fornicación (sexo prematrimonial) o la actividad homosexual? ¿He sido fiel a mi esposo o esposa en mi corazón y en mi conducta con los demás? ¿He pecado por el uso de anticonceptivos, esterilización anticonceptiva o fertilización in vitro? ¿He tocado o besado lujuriosamente a otra persona? ¿He tratado a otros en mis actos o pensamientos como objetos? ¿He sido ocasión de pecado para otros al actuar o vestirme inmodestamente? ¿Estoy casado sacramentalmente según las leyes de la Iglesia? ¿He aconsejado o animado a alguien a casarse fuera de la Iglesia?

Séptimo y Décimo Mandamientos

"No robarás". (Ex 20:15)

"No codiciarás los bienes de tu prójimo". (Ex 20:17)

¿He sido codicioso o envidioso? ¿He hecho de la adquisición de posesiones materiales el centro de mi vida? ¿Estoy excesivamente apegado a las cosas de este mundo? ¿He robado, engañado, ayudado o animado a otros a robar o a quedarse con bienes robados? ¿He recibido bienes robados? ¿He devuelto o restituido las cosas que he robado? ¿He dañado la propiedad de otros sin reconocerlo y repararlo?