

EXAMEN DE CONCIENCIA

Para confesarse bien
y tener paz en el alma y en la familia



Santo Tomás de Aquino en su Suma Teológica (III, 49) resumiendo a San Pablo, expone seis efectos de la Pasión y muerte de Nuestro Señor Jesucristo. Cristo por su cruz nos liberó del pecado, del poder del demonio, de la pena del pecado, nos reconcilió con Dios y nos abrió las puertas del cielo; mereció su propia exaltación.

Ahora bien la Sangre Divina derramada durante la Pasión llega hasta nosotros mediante los sacramentos cual canales que conducen el agua hacia muchos lugares para dar la vida y la salud. Hay dos sacramentos destinados a borrar el pecado: el bautismo y la penitencia o sea la confesión. El bautismo borra el pecado original y los pecados personales si el bautizado tiene el uso de razón. La penitencia borra los pecados cometidos después del bautismo.

1.- ¿Qué es la penitencia?

La penitencia es el sacramento por el cual nuestros pecados, cometidos después del bautismo, quedan borrados, en virtud de la absolución dada en nombre de Cristo por el confesor.

2.- ¿Quién instituyó la Confesión?

Nuestro Señor Jesucristo, el día de su resurrección, apareció a los Apóstoles que ya habían sido ordenados sacerdotes el Jueves Santo y les dio el poder de perdonar los pecados cuando dijo: *"Recibid el Espíritu Santo: a quienes perdonareis los pecados, les quedan perdonados y a quienes los retuviereis, retenidos quedan"* (Juan 20,22). Dijo también: *"Todo lo que atareis sobre la tierra, será también atado en el cielo y todo lo que desatareis en la tierra será también desatado en el cielo"* (Mateo 18, 18).

Los Apóstoles comunicaron este poder a sus sucesores. Cada sacerdote lo recibe el día de su ordenación. Los que pretenden confesarse directamente con Dios van en contra de la palabra de Dios y se hacen daño a sí mismos y a

los demás; no aprovechan de los dones de Cristo y permanecen en sus pecados.

3.- ¿Qué dice la Santa Madre Iglesia Católica? La Iglesia Católica fundada por Cristo mismo, heredera legítima de los Apóstoles, guardián e intérprete exclusiva de la Sagrada Biblia, utilizó siempre el poder de perdonar los pecados. Mediante "el Concilio de Trento lanza anatema contra quien osara afirmar que este sacramento no tiene la virtud de perdonar los pecados" (Denzinger H, *Magisterio de la Iglesia* No. 1701-1715).

4.- Frutos de la Confesión: La confesión borra nuestros pecados, nos hace hijos de Dios devolviéndonos la gracia divina y los méritos de las buenas obras hechas anteriormente en gracia de Dios y que por el pecado se habían perdido. También recibe el alma fe viva, esperanza, caridad, santidad y nuevas fuerzas para resistir y vencer las tentaciones, vivir en paz, alegría, justicia y sobretodo salvarse.

Para hacer una buena confesión se requieren cinco pasos:

1.- Examen de conciencia: esfuerzo sincero en recordar todos y cada uno de los pecados graves.

2.- Dolor de los pecados: reconocer que se ha ofendido a Dios que nos ama tanto.

3.- Propósito de no volver a pecar: la simple y sincera determinación de no volver a pecar por amor a Dios.

4.- Decir los pecados al sacerdote: de una manera concisa, concreta, clara, completa incluyendo el número de veces cometidos.

5.- Cumplir la penitencia: cumplirla cuanto antes con humildad y dolor en desagravio, reparación y satisfacción de la culpa contraída al ofender a Dios. El confesor siendo instrumento de Dios, bajo pena de pecado mortal y excomunión, tiene la obligación de guardar un silencio absoluto y perpetuo sobre la confesión.

¿Qué pecados debemos confesar?

Debemos confesar todos los pecados mortales cometidos después del bautismo, o después de nuestra última confesión bien hecha. ¿Me quedé tranquilo en confesiones anteriores?

LOS MANDAMIENTOS DE DIOS

I. YO SOY EL SEÑOR TU DIOS, NO TENDRÁS OTRO DIOS FUERA DE MI

Ordena: Adorar a Dios; tener Fe, Esperanza y Caridad; reverencia por las cosas sagradas; oración.

Prohíbe: Idolatría, superstición, espiritismo, sesiones espiritistas, astrología, cartomancia (tirar las cartas) ouija y ocultismo; tentar a Dios, cometer sacrilegio, participar en cultos falsos, ir a templos no Católicos.

- 1.-¿Sabes lo necesario para salvarte y cumplir tu deber?
- 2.-¿Crees todo lo que enseña la Iglesia Católica?
- 3.-¿Has sostenido ideas contrarias a la fe católica?
- 4.-¿Has consentido dudas contra la fe?
- 5.-¿Has leído libros de las sectas protestantes?
- 6.-¿Has creído en supersticiones, adivinatoras, espiritistas?
- 7.-¿Has leído libros o visto películas en contra de la religión?
- 8.-¿Has pasado mucho tiempo sin rezar?, ¿Has rezado mal, de prisa o por rutina?
- 9.-¿Te has desesperado o has hablado contra la Providencia?
- 10.-¿Has criticado al Papa, a los Obispos o a los Sacerdotes cuando cumplen bien con su deber?
- 11.-¿Has cometido sacrilegio: callándote pecados mortales en confesiones a sabiendas; comulgando en pecado mortal o recibiendo así algún otro Sacramento; profanando el templo, los objetos o las personas consagradas a Dios?
- 12.-¿Has abusado de la bondad de Dios?
- 13.-¿Te has avergonzado de ser católico: no atreviéndote a proceder como tal ante los demás por respeto humano; dejándote arrastrar al mal por cobardía?
- 14.-¿Cumples con tu deber de estado cristianamente por amor a Dios o eres negligente y flojo?

II. NO TOMARÁS EL NOMBRE DE DIOS EN VANO

Ordena: Reverencia al hablar de Dios y de las cosas santas, no jurar el nombre de Dios.

Prohíbe: Blasfemia, el uso irreverente de Dios y del nombre de Jesucristo, hablar irrespetuosamente de cosas santas, jurar en falso y el quebrantar los votos.

- 1.-¿Has jurado con mentira o con duda?
- 2.-¿Has jurado vengarte?
- 3.-¿Has dicho blasfemias (contra Dios, la Sagrada Hostia, la Virgen, los Santos y las cosas sagradas)?

III. SANTIFICARÁS LAS FIESTAS

Ordena: Asistir a Misa los domingos y los días de precepto.

Prohíbe: El dejar de asistir a Misa por culpa nuestra, trabajar innecesariamente en esos días, comprar o vender esos días.

- 1.-¿Has dejado la Misa por tu culpa en domingo o día de fiesta?
- 2.-¿Has llegado con retraso a la Misa?
- 3.-¿Te has distraído en Misa voluntariamente y has distraído a los demás?
- 4.-¿Has trabajado los domingos o días de fiesta? ¿Haces tus compras los domingos?

IV. HONRARÁS A TU PADRE Y MADRE

Ordena: Amor, respeto, obediencia de parte de los hijos; cuidado por parte de los padres por el bienestar espiritual y temporal de sus hijos, obediencia a los superiores civiles y religiosos.

Prohíbe: Odio hacia los padres y superiores; falta de respeto; desobediencia.

- 1.-¿Manifiestas respeto y cariño hacia tus padres, familiares y superiores?
- 2.-¿Atiendes bien tu hogar y procuras el bien material y espiritual de tu esposa, esposo, y de tus hijos?
- 3.-¿Los has inclinado o ayudado a cometer algún pecado?
- 4.-¿Corrijas con enojo o injustamente a tus hijos o a otras personas?
- 5.-¿Has hecho llorar a tu madre?
- 6.-¿Te has avergonzado de tus padres ante los demás?, ¿Los socorres en sus necesidades?
- 7.-¿Les ocultas parte de lo que ganas?
- 8.-¿Tienes odio o aversión a tus hermanos?
- 9.-¿Has reñido seriamente con ellos?
- 10.-¿Has estado varios días sin hablarles?
- 11.-¿Has encubierto sus faltas a tus padres?
- 12.-¿Cumples fielmente con tus obligaciones trabajando el tiempo debido?

V. NO MATARÁS

Ordena: El salvaguardar nuestra propia vida y el bienestar del cuerpo de otros, controlar nuestro mal genio; manejar con cuidado respetando la ley de tránsito.

Prohíbe: Matar injustamente, cometer suicidio, aborto, eutanasia, practicar el control de la natalidad, esterilización, "operación", sostener pleitos o reñir, poner en peligro la vida de uno o parte de nuestro cuerpo y lo mismo hacia otros; emborracharse, drogarse; calumniar al prójimo.

- 1.-¿Has matado, herido o maltratado

gravemente a otro?

2.-¿Has insultado o deseado mal al prójimo; te has burlado o alegrado de la desgracia ajena?

3.-¿Tienes odio, rencor, aversión a alguna persona o deseo de venganza?

4.-¿Has abusado de la bebida hasta perder la razón?

5.-¿Has pecado en lo referente al aborto?

6.-¿Has dado mal ejemplo a quienes te rodean?

7.-¿Has escandalizado con tu forma de vestir, conversaciones, posturas, diversiones etc.?

8.-¿Remedias a los necesitados con tu caridad y tus limosnas?

VI. NO FORNICARÁS; Sexto y Noveno mandamiento

Ordena: Castidad de palabra y de hecho, evitar ocasiones de pecado.

Prohíbe: La pornografía, películas indecentes, hablar obscenamente, acciones impuras a solas o en compañía, masturbación, fornicación, homosexualidad, incestos.

1.-¿Has sentido pensamientos impuros?

2.-¿Has mirado con mirada lujuriosa?

3.-¿Has leído algo deshonesto, pornográfico o peligroso?

4.-¿Has hecho algún acto impuro: solo o con otra persona soltera o casada?

5.-¿Has usado medios anticonceptivos?, ¿Te has operado para no tener hijos?

6.-¿Te pones en peligro u ocasión próxima de pecar: películas, espectáculos, personas, "noviazgo", cines, Internet, televisión, puestos, novelas etc...?

7.-Si vas al matrimonio, ¿has tenido un trato inconveniente con tu novio (a)? (Besos, abrazos, etc.).

VII. NO HURTARÁS, Séptimo y décimo mandamiento

Ordena: Respeto por la propiedad y el derecho de los demás; el pagar nuestras deudas; el pagar salarios justos a los empleados; ordena la honradez y justicia en los funcionarios públicos.

Prohíbe: Robar, hacer daño a propiedad ajena, violar el contrato; el no pagar las deudas; el no devolver artículos encontrados o prestados; el alterar el peso de los artículos que se venden; el no pagar salarios justos; el pagar sobornos; obtener dinero mal habido; hacer trampa, cometer fraude, aceptar propiedades robadas, el no pagar un precio justo por el trabajo hecho o no trabajar el tiempo convenido.

1.-¿Has robado algo ajeno?

2.-¿Has cooperado de alguna manera a los robos ajenos?

3.-¿Has comprado a sabiendas lo robado; has comprado o vendido con engaño?

4.-¿Te has dejado sobornar?

5.-¿Retienes el dinero ajeno? ¿Has restituido lo robado?

6.-¿Has resarcido el daño hecho? ¿Has descuidado el pago de tus deudas?

7.-¿Has tramado algo para apoderarte de lo ajeno?

8.-¿Pierdes mucho tu tiempo en redes sociales como facebook, whatsapp, etc.?

VIII. NO LEVANTARÁS FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIRAS

Ordena: Decir la verdad, respeto de la fama del prójimo; guardar en secreto lo que es requerido.

Prohíbe: El mentir, difamar el buen nombre de los otros, calumniar, murmurar, hacer juicios temerarios, hablar de manera despreciable (desdeñable), y violar un secreto.

1.-¿Has mentido?, ¿En materia grave?

2.-¿Has difamado o ridiculizado al prójimo? (De palabra, por escrito, por insinuaciones, infundando sospechas).

3.-¿Has descubierto sin causa justificada faltas, aunque fueren verdaderas, de los otros?

4.-¿Has exagerado los defectos ajenos; has traído cuentos o chismes de unos a otros?

5.-¿Has juzgado mal al prójimo sin motivo; has oído murmurar con gusto?

6.-¿Has restituido la fama?

IX. NO DESEARÁS LA MUJER DE TU PRÓJIMO

Ordena: Pureza de pensamiento y respeto hacia todas las mujeres.

Prohíbe: Pensamientos y deseos impuros voluntarios.

X. NO CODICIARÁS LOS BIENES AJENOS

Ordena: Respeto por los derechos de los demás.

Prohíbe: El deseo de tomar, guardar o destruir propiedad ajena.

LOS MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA

1º Oír misa entera todos los domingos y fiestas de guardar (que son en México: 1º de enero, Corpus Christi, 12 de diciembre y 25 de diciembre).¿Has dejado esos días de oír misa sin causa justificada?

2º Confesarse por lo menos una vez al año o en peligro de muerte.

3º Comulgar por Pascua florida. ¿Cumpliste la Pascua todos los años, comulgando bien a su tiempo para participar de los frutos de la victoria de Cristo? Y si no, entonces, ¿comulgaste lo antes posible?

4º Ayunar cuando lo manda la Santa Madre Iglesia (miércoles de ceniza y viernes santo).

¿Has ayunado los días señalados? (Ayunar es comer una sola comida fuerte por día y algo ligero en la mañana y noche). ¿Has guardado abstinencias, es decir, no comer carne? ¿Has guardado abstinencia en estos días señalados y todos los viernes del año?

5º Pagar diezmos y primicias a la Iglesia de Dios.

¿Has dado para el culto lo que se acostumbra? ¿Eres generoso en sostener las buenas obras: apostolados, misiones, defensa y propagación de la fe católica?

LOS 7 PECADOS CAPITALES

1. Soberbia: ¿Te dejas dominar de ella y fomentas sentimientos de vanidad y de orgullo? ¿Te contemplas con vanagloria? ¿Te envanece por el puesto que ocupas? ¿Desprecias a los que te rodean?

2. Avaricia: ¿Piensas sólo en los bienes de este mundo? ¿Sientes un ansia excesiva de enriquecerte por la codicia? ¿Tienes demasiado apego al dinero o lo despilfarras?

3. Lujuria: ¿Buscas con afán los placeres y

comodidades? ¿Eres blando en tus costumbres, dejándote llevar de la carne en tus diversiones? ¿Abusas de la vida de bar, cine, baile?

4. Ira: ¿Te dejas llevar del genio y te enfadas con facilidad? Soportas con paciencia las adversidades y molestias de los demás, y todo lo que te contraría?

5. Gula: ¿Procuras guardar orden y moderación en el comer y beber? ¿Eres sensual y refinado con exceso?

6. Envidia: ¿Te domina la envidia y llevas a mal el que otros tengan más, o sean mejores o más felices que tú? ¿Tienes amplitud de corazón para saber alegrarte del bien ajeno?

7. Pereza: ¿Te dejas llevar de la pereza: al levantarte, en el trabajo, en tus descansos? ¿Has sido negligente y comodón en tus obligaciones? ¿Malgastas el tiempo con la televisión, internet, juegos etc.?

“Para volar al Cielo necesitamos dos alas: la confesión y la comunión.”

(San Juan Bosco).

“Que cada confesión sea tan sincera como si fuese la última de nuestra vida.”

(San Juan Bosco).

Se aconseja consultar la rica biblioteca católica: <http://www.statveritas.com.ar/Doctrina-INDICE.HTM>
Catecismo Romano del Concilio de Trento y Catecismo del Papa San Pío X

Se puede FOTOCOPIAR Y DISTRIBUIR este volante; para informarse sobre los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola, la Misa Católica Tradicional en latín y libros católicos, contactar:

Fraternidad Sacerdotal San Pío X (sitio fsspx.mx)

DURANGO, Gómez Palacio, Priorato San Benito. Río Nazas 835, Fracc. Del Bosque, Tel. 871 723-21-44

Confesiones y Misa: 18:00 hrs. pri.sanbenito.mx@fsspx.email

DURANGO, Gómez Palacio, Capilla Sagrados Corazones de Jesús y María. Rueda de la Fortuna No. 125, Fracc. La Feria.

Domingo Confesiones a las 9:00 y Misa a las 10:00 hrs. Tel. 871 723-21-44

CHIHUAHUA, Chih. Capilla San José. Sicomoro No. 1507, Col. Las Granjas. Confesiones a las 9 y Misa Domingos a las 10:00 hrs.

Tel. 614 421-61-11 pri.sanbenito.mx@fsspx.email

CD. JUAREZ, Chih. Capilla Cristo Rey y Sacerdote. Saturno No. 1535 Fracc. Satélite. Tel. 656-297-64-22 y 656-558-75-86.

Misa Domingos a las 15:00 hrs. pri.sanbenito.mx@fsspx.email

EL PASO Jesus & Mary Chapel 1401 W. Yandell El Paso, Texas USA 79902 Tel (915)-544-7385

Misa Domingos 7:30, 9:30 y 11:30 pri.sanbenito.mx@fsspx.email

MONTERREY. Capilla del Auxilio Nocturno Sacramental. Ocampo No. 257, Zona Centro. Misa: Domingo 1º, 3º y 4º de mes a las 13:00 hrs.

MÉXICO, D.F. Convento de las Mínimas Franciscanas. Av. Xochiquetzal No. 249, Col. Sta. Isabel Tola.

Misa: Lunes - Sábado 7:30 hrs., Domingo 8:00 hrs. pri.nsguadalupe.mx@fsspx.email

MÉXICO, D.F. Capilla Nstra. Sra. de Guadalupe. Calle Miguel Schultz No. 91, Col. San Rafael. Misa: Lunes - Sábado 19:00 hrs., Domingo

9:00, 11:00 y 19:00 hrs. Tenemos también la Santa Misa en latín en los lugares siguientes: **CHIAPAS, Tuxtla Gutiérrez, COLIMA, Villa de**

Juárez, JALISCO, Guadalajara, ZAPOTILIC, LEÓN, OAXACA, QUINTANA ROO, Cancún, SAN LUIS POTOSÍ, SLP, SALTILLO, TLAXIACO,

VERACRUZ, Orizaba, Ver., Dos Ríos, en Guatemala capital, San Salvador, Costa Rica... Se aconseja consultar el sitio: fsspx.mx

Para conocer, valorizar, defender su fe católica y contestar a las acusaciones protestantes:

Lea y propague **El Breve Catecismo Católico, Bíblico y Apologetico**

Contiene 282 preguntas y respuestas acerca de la fe, moral, sacramentos y oración con muchísimas referencias bíblicas. Se puede conseguir en las direcciones que están arriba.

Se puede bajar gratis de <http://www.catolicidad.com/2014/02/breve-catecismo-catolico-biblico-y.html>