

Para hacer una buena confesión debes tener la intención de volver a Dios con la humildad del hijo pródigo de la parábola del Evangelio, reconociendo los pecados que has cometido con una contrición verdadera delante el sacerdote, que representa a Cristo.

Cuando se hace el examen de conciencia antes del Sacramento de la Penitencia, conviene que cada uno, ante todo, se pregunte sobre lo siguiente:

- ¿Me acerco al Sacramento de la Penitencia con un deseo sincero de purificación, de conversión y de amistad más profunda con Dios... o lo considero como una especie de carga, y eso hace que, de hecho, me confiese las menos veces posibles?
- En mis confesiones anteriores... ¿me he callado, de forma voluntaria y consciente, algún pecado grave? ¿Cumplí las penitencias que me pusieron en esas confesiones?
- Si he cometido injusticias con los demás... ¿las he reparado de algún modo? ¿Me he esforzado por llevar a la práctica mis propósitos de vivir de forma coherente con el Evangelio?

Cada uno debe someter su vida a examen. a la luz de la Palabra de Dios.

DICE EL SEÑOR: «AMARÁS A TU DIOS CON TODO EL CORAZÓN»

- ¿Procuró amar a Dios sobre todas las cosas, cumpliendo fielmente sus mandamientos y luchando por vivir como un hijo ama a su padre... o vivo obsesionado egoístamente por "mis asuntos", por las cosas temporales, terrenas y materiales? ¿Obro con recta intención?
- ¿Tengo fe en Dios, que nos habló por medio de su Hijo Jesucristo? ¿Me adhiero firmemente a la doctrina y enseñanzas de la Iglesia? ¿Pongo los medios necesarios para mejorar mi formación cristiana, escuchando la Palabra de Dios y evitando todo lo que pueda dañar mi fe (lecturas, espectáculos, conversaciones. etc)?
- ¿Manifiesto ante los demás mi fe en Dios, con vigor, sin vergüenza, sin temor al "qué dirán"? ¿Procuró comportarme como un verdadero cristiano, tanto en mi vida de relación con los demás como en mi vida privada?
- ¿Rezo con frecuencia? ¿Pongo los medios para que mi oración se convierta en una conversación amorosa -de mente y corazón- con el Señor, y no un simple rito exterior? ¿Le ofrezco mis trabajos, mis penas y mis alegrías? ¿Acudo a Él a la hora de la tentación o confío sólo en mis propias fuerzas?
- ¿Uso con respeto y amor el nombre de Dios? ¿Le ofendo con blasfemias y falsos juramentos? ¿He tratado con desprecio o me he reído de la Virgen María y de los santos?
- ¿Voy a Misa todos los domingos y los días de fiesta que señala la Iglesia, y me esfuerzo por participar de forma activa, atenta y piadosa en la celebración litúrgica,

especialmente en la Misa? ¿Me he confesado al menos una vez al año, y he comulgado al menos una vez durante la Pascua, como manda la Iglesia?

- ¿Hay en mi vida otros «dioses». en los que confío más que en Dios, como pueden ser las riquezas, el deseo de mantener "una buena imagen" (aunque sea a costa del pecado) o el afán de poder? ¿He hecho prácticas de espiritismo o "magias negras" de algún tipo? ¿Me dejo llevar por alguna forma de superstición?

DICE EL SEÑOR: «AMAOS LOS UNOS A LOS OTROS COMO YO OS HE AMADO»

- ¿Tengo autentico amor a mi prójimo. o abuso de los demás, utilizándolos para conseguir mis propios fines? ¿Me comporte con ellos como no me gustaría que ellos se comportasen conmigo? ¿Los he escandalizado gravemente con mis palabras, con mis acciones o con mis omisiones?
- ¿He contribuido, en el seno de mi familia y de mis amistades, compañeros y conocidos al bien y a la alegría? ¿Cómo me comporto con mis padres? ¿Soy responsable y generoso con ellos y con mis hermanos y familiares? ¿Procuro hacer felices a mis padres, o les desobedezco y ofendo con mi conducta o mi desinterés? ¿Les ayudo en lo que necesitan? ¿Me esfuerzo por ser un buen hijo?
- ¿Comparto mis bienes con los más necesitados? ¿Defiendo, en la medida de mis posibilidades, a las personas oprimidas? ¿Intento ayudar a los que viven en la miseria; o por el contrario, desprecio a los demás, con mis palabras o con mis actos? ¿Tengo una verdadera actitud cristiana ante los pobres, los débiles, los ancianos, los extranjeros y las personas de otras razas? ¿Defiendo actitudes anticristianas, xenófobas, racistas, etc?
- ¿Realizo en mi vida la misión que acepté en mi Confirmación? ¿Participo en las obras de apostolado y caridad de la iglesia y en la vida de mi parroquia? ¿He tratado de remediar las necesidades de la Iglesia y del mundo? ¿He orado por ellas, especialmente por la unidad de la Iglesia, la evangelización de los pueblos, la realización de la paz y la justicia?
- ¿Trabajo o estudio. procurando formarme bien, para contribuir con espíritu de servicio a la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo: o sólo me preocupo egoístamente de mis propios planes de futuro? ¿Participo según mis posibilidades, en la promoción de la justicia, de la honestidad de las costumbres, de la concordia y la caridad en este mundo? ¿Cumplo con mis deberes cívicos? ¿Pago mis tributos?

CRISTO, TE ESTÁ ESPERANDO. FIESTA DEL PERDON, JMJ 2011

- ¿En mi estudio o en mi trabajo me esfuerzo por ser soy justo, laborioso y honesto, con afán de servicio por la sociedad? ¿He cumplido mis promesas, acuerdos, contratos, etc? ¿He prestado la obediencia y respeto debidos a las autoridades legítimas?
- ¿He hecho daño a alguien con mis mentiras, falsedades y calumnias? ¿He contado cosas de los demás que no debía, porque pertenecen a su intimidad y me las habían dicho en privado, con la condición de que no las divulgara? ¿Guardo el secreto profesional correspondiente a mi ocupación o trabajo?
- ¿He causado algún daño a la vida. propia o ajena? ¿He puesto en peligro sin necesidad mi propia vida o la de los demás? ¿He atentado contra la integridad física, la fama, el honor o los bienes de otras personas? ¿He conducido de forma temeraria? ¿He tomado drogas?
- ¿He procurado o he inducido al aborto? ¿He odiado a alguien? ¿Me he separado de los demás a causa de riñas, injurias, ofensas o enemistades? ¿Me he negado por egoísmo o comodidad, a ser testigo de la inocencia de otra persona?
- ¿He robado? ¿He deseado injusta o desordenadamente cosas de los demás? ¿He restituido lo robado y he reparado el daño?
- Cuando alguien me ha ofendido o me ha injuriado, ¿he estado dispuesto a la paz y a concederle mi perdón por el amor de Cristo? ¿Mantengo deseos -ocultos o manifiestos- de odio o de venganza contra una persona o contra un colectivo?

CRISTO, EL SEÑOR, IIICE: «SED PERFECTOS COMO VUESTRO PADRE ES PERFECTO»

- ¿Cuál es la dirección fundamental de mi vida? ¿Me anima la esperanza de la vida eterna? ¿Me esfuerzo en avanzar en la vida espiritual por medio de la oración, la lectura y la meditación de la Palabra de Dios, la participación en los sacramentos y la mortificación?
- ¿Estoy esforzándome por superar mis vicios y mis malas inclinaciones, como la envidia o la gula en las comidas y bebidas? ¿Me he rebelado contra Dios, por soberbia o jactancia? ¿He despreciado a los demás, sobreestimándome a mí mismo? ¿He impuesto mi voluntad, en contra de la libertad y los derechos de los otros?
- ¿Qué uso estoy haciendo de mi tiempo, de mis fuerzas, y de los dones que Dios me ha dado? ¿Los uso rectamente, con el deseo de superarme y perfeccionarme? ¿Vivo de forma ociosa? ¿Me dejo llevar habitualmente por la pereza? ¿Suelo perder el tiempo. de forma irresponsable, en mi estudio o en mi trabajo?

- ¿He soportado con serenidad y paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿He mortificado mi cuerpo para ayudar a completar «lo que falta a la Pasión de Cristo»? ¿He observado la ley del ayuno y la abstinencia?
- ¿He mantenido mis sentidos y todo mi cuerpo en la pureza y la castidad como templo que es del Espíritu Santo, llamado a resucitar en la gloria y como signo del amor que el Dios fiel profesa a los hombres, signo que adquiere toda su luz en el matrimonio? ¿Lucho por mantener mis sentidos internos y externos (la vista, el tacto, la imaginación, la memoria, los deseos más íntimos del corazón. etc.) y mi cuerpo en la pureza y en la castidad? ¿He manchado mi carne con la fornicación o con la impureza. por medio de acciones torpes, de conversaciones inmorales o malos pensamientos y deseos consentidos?
- ¿Me dejo llevar constantemente por la búsqueda del placer? ¿He leído libros, revistas, comics, etc. -o he visitado sitios de internet- de carácter inmoral? ¿He asistido a espectáculos contrarios a la honestidad humana y cristiana? ¿Acudo a lugares impropios para un cristiano o me pongo en situaciones peligrosas, que llevan al pecado? ¿He animado con mi palabra, con mi conducta o con mi falta de decencia a pecar a los demás?
- ¿He actuado alguna vez contra mi conciencia, por temor, por hipocresía o por miedo a lo que pensarán o al "que dirán"?
- ¿He tratado de actuar con la libertad de los hijos de Dios, siguiendo la ley del Espíritu Santo: o soy un esclavo de mis pasiones y de lo que me apetece en cada momento?