

PARA FOMENTAR LA CONTRICIÓN Y PREPARAR EL SACRAMENTO DE LA PENITENCIA

Breve examen de conciencia

1. ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
2. ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
3. ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?
4. ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?
5. ¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica?
6. ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?
7. ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?
8. ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
9. ¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares?
10. ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?
11. ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?
12. ¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o que dependen de mí?
13. ¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?
14. ¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?
15. ¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?
16. ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?
17. ¿He hecho daño a otros de palabra o de obra?
18. ¿He practicado, aconsejado o facilitado el grave crimen del aborto?
19. ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

20. ¿He descuidado mi salud? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?
21. ¿He sido causa de que otros pecasen por mi conversación, mi modo de vestir, mi asistencia a algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista? ¿He tratado de reparar el escándalo?
22. ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o a estudiar?
23. ¿He aceptado pensamientos o miradas impuras?
24. ¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿En cuántas ocasiones? ¿Hice algo por impedir las consecuencias de esas relaciones?
25. Antes de asistir a un espectáculo o de leer un libro, me entero de su calificación moral?
26. ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿Acepto y vivo conforme a la doctrina de la Iglesia en esta materia?
27. ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?
28. ¿He engañado a otros cobrando más de lo debido?
29. ¿He malgastado el dinero? ¿Doy limosna según mi posición?
30. ¿He prestado mi apoyo a programas de acción social o política inmorales o anticristianos?
31. ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?
32. ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas?
33. ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?
34. ¿Soy ejemplar en mi trabajo? ¿Utilizo cosas de la empresa en provecho propio o faltando a la justicia?
35. ¿Estoy dispuesto a sufrir una merma en mi reputación profesional antes de cometer o cooperar formalmente en una injusticia?
36. ¿Me preocupo de influir --con naturalidad y sin respetos humanos-- para hacer más cristiano el ambiente a mi alrededor? ¿Sé defender a Cristo y a la doctrina de la Iglesia?
37. ¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi formación cristiana y mis relaciones con Dios?

Acto de contrición

iSeñor mío Jesucristo!, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido, y también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca mas pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me sea impuesta. Amén.