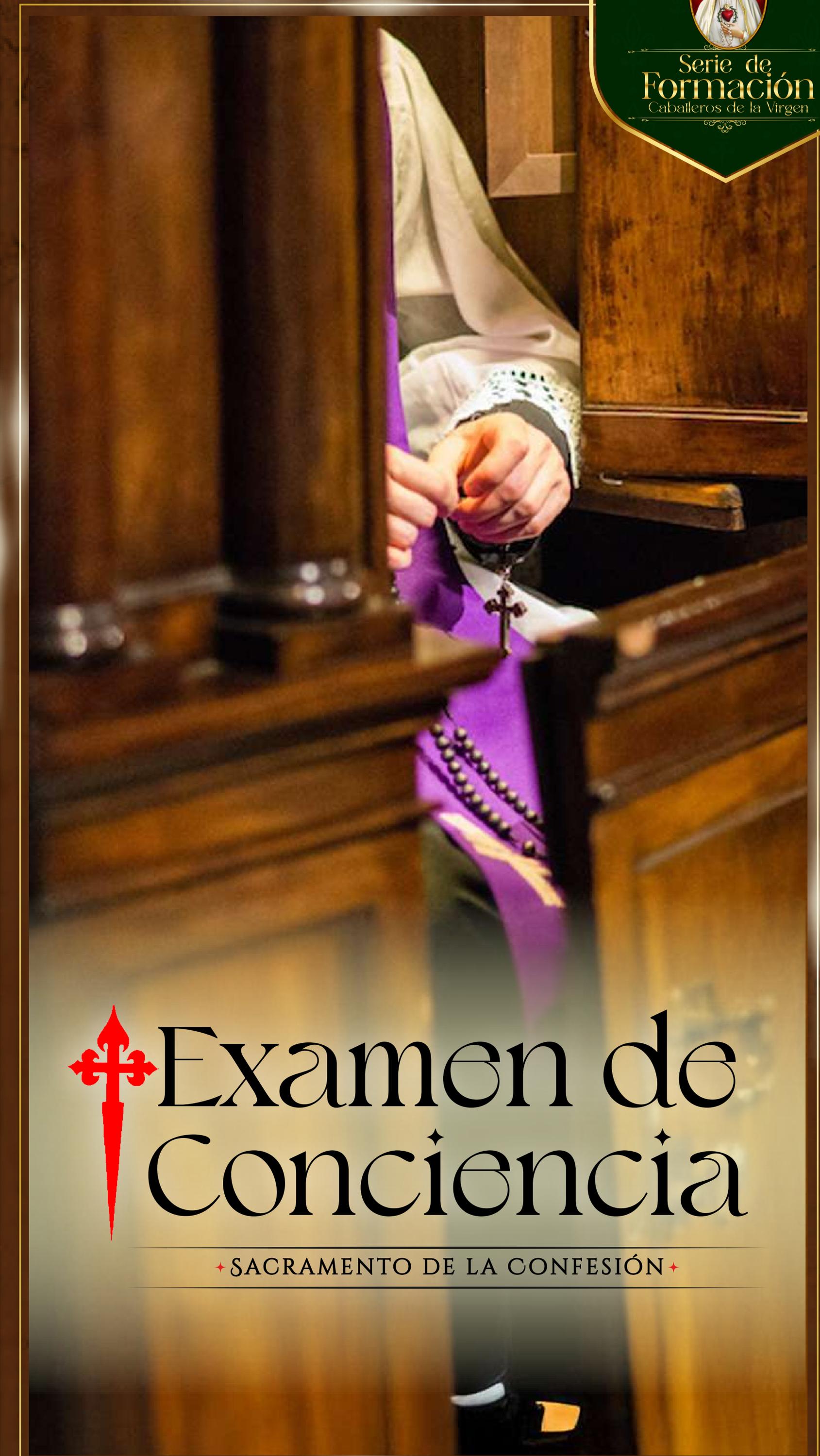




Serie de
Formación
Caballeros de la Virgen



Examen de Conciencia

✦ SACRAMENTO DE LA CONFESIÓN ✦



¿Por qué hacer el EXAMEN DE CONCIENCIA?

El exámen de conciencia es una práctica espiritual que nos ayuda a crecer en nuestra relación con Dios. No debe ser visto como una evaluación moral o legal que nos lleve al desánimo, sino como un momento de oración, donde buscamos conocer la verdad sobre nosotros mismos con la ayuda de Dios. A través de este examen, reconocemos tanto nuestras faltas como las cosas buenas que hemos hecho, siempre en relación con Dios.

Es una oportunidad para ofrecer a Dios lo que hemos hecho bien y lo que hemos hecho mal, pidiéndole que transforme nuestras debilidades con su gracia. Este ejercicio mantiene nuestra visión de la fe, ayudándonos a reconocer nuestras imperfecciones sin caer en la mediocridad. También nos permite vivir de acuerdo con el plan de Dios, aprendiendo a amar a Dios y a los demás.

El examen de conciencia debe ser realizado en paz, con la intención de acercarnos a Dios y vivir una conversión progresiva. Aunque solo se requiere confesar los pecados graves, también es beneficioso reflexionar sobre los pecados veniales para un crecimiento más profundo.

Sacramento del perdón y la reconciliación con Dios

La Iglesia recomienda vivamente la práctica de la confesión frecuente, no sólo de los pecados mortales -que deben confesarse cuanto antes -sino también de los pecados veniales, es decir, leves.

De esta manera nos reconciamos con Dios, se aumenta el conocimiento de sí mismo; se crece en humildad; se desarraigan las malas costumbres; se hace frente a la tibieza y pereza espiritual; se purifica y forma la conciencia; enriquece nuestra vida interior y aumenta la gracia santificante. Para crecer en el amor de Dios es muy conveniente confesarse a menudo



¿Qué es necesario para hacer una buena confesión?

Para hacer una buena confesión son necesarias cinco cosas:

- 1 Examen de conciencia: Es recordar todos los pecados cometidos desde la última confesión bien hecha.
- 2 Dolor de los pecados o arrepentimiento: Es un rechazo claro y decidido al pecado cometido, pensando en el gran amor que Dios nos tiene.
- 3 Propósito de enmienda: Es la firme resolución de no volver a pecar, estando dispuestos a poner en práctica todos los medios necesarios para evitar el pecado y las ocasiones que nos llevan a pecar.
- 4 Decir los pecados al confesor: Debemos confesar todos los pecados mortales y conviene decir también los veniales. Se han de confesar con humildad y sencillez, manifestando los ciertos como ciertos y los dudosos como dudosos. Jamás se debe dejar de confesar por vergüenza ningún pecado, pues es al mismo Jesús, en la persona de su ministro, que los decimos. El confesor te atenderá con misericordia y bondad.
- 5 Cumplir la penitencia: Es rezar las oraciones y hacer las buenas obras que nos mande el confesor.





EXAMEN DE CONCIENCIA

Mandamientos de la Ley de Dios

I

Amar a Dios sobre todas las cosas

- ¿Está dirigido mi corazón hacia Dios, de manera que lo ame sobre todas las cosas? Es decir, ¿le estoy dispuesto a cualquier sacrificio y esfuerzo con tal de no ofenderlo con el pecado?
- ¿Lo invoco con frecuencia, con el amor y la confianza con que un hijo o una hija se dirige a su padre, pidiéndole ayuda en mis necesidades, confiando en su misericordia y aceptando su voluntad?
- ¿Procuró hacer todas las cosas con una intención recta, de manera a agradar siempre a Dios con mis acciones?
- ¿Me he esforzado por aumentar mi fe y amor a Dios por medio de la lectura de la Sagrada Biblia, o lecturas piadosas, como vida de santos y otros escritos católicos aprobados por la Iglesia?
- ¿He puesto en duda o negado las verdades de la fe que la Iglesia nos enseña?
- ¿Fui donde espiritistas, curanderos adivinos?
- ¿Me he acercado indignamente a Recibir algún sacramento?
- ¿He callado en confesión por vergüenza algún pecado grave?
- ¿Me preocupo en manifestarme y comportarme como un verdadero católico en los ambientes que frecuento?
- ¿Procuró conocer más acerca de Dios y de mi fe?
- ¿Procuró hacer obras de caridad y ayudar a los necesitados en la medida de mis posibilidades, consolar a los tristes, dar consejo a los que lo necesitan?

II

No tomar su santo nombre en vano

- ¿He jurado por Dios en vano, he usado el nombre de Dios de forma incorrecta, vulgar?
- ¿He blasfemado en los momentos de dificultad? Blasfemar es usar palabras injuriosas contra Dios y los santos.



III

Santificar las fiestas

- ¿Asisto con piedad y devoción a la Santa Misa los domingos y fiestas de guardar, es decir, los días en que la Iglesia manda asistir a Misa?
- ¿Me confieso con la frecuencia necesaria y con la debida preparación?

IV

Honrar padre y madre

¿He tratado con amor y respeto a mis padres y familiares? ¿o los he injuriado, los he tratado con impaciencia, hablándoles duramente, sin tener en cuenta los beneficios que he recibido de ellos?

¿Respeto a mis superiores?

¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?

¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean?

Si estoy casado, ¿procuro amar, respetar y ayudar a mi cónyuge?

¿Pongo mi matrimonio en primer lugar? ¿y a mis hijos?

¿He escuchado con respeto el consejo de mis mayores, los he ayudado en sus necesidades, les he retribuido el amor y el cariño que ellos siempre me han manifestado?

V

No matar

¿Hice daño físico o moral a alguien?

¿Lo hice con agresión física, con palabras o con actitudes que hayan causado daño físico o moral a alguien?

¿He practicado o inducido a otros a practicar el aborto?

¿Mantengo odio o rencor contra alguien y no le quiero perdonar?

¿He deseado que a otros les vaya mal? ¿Les he dicho groserías? ¿Los he tratado con dureza? ¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?

¿Me he hecho daño a mí mismo embriagándome, descuidando mi salud o tomando drogas?



VI

No fornicar (no pecar contra la castidad)

- ¿He practicado actos impuros, a solas o con otros?
- ¿He tenido malos pensamientos contra la virtud de la pureza y los he consentido? Consentir es detenerse y deleitarse con un pensamiento impuro sabiendo que no debo hacerlo.
- ¿He sido fiel en mi matrimonio? ¿He sido infiel de pensamiento, de deseo, en actos concretos?
- ¿He visto en fotografías o películas cosas indecentes y que atenten contra la virtud de la pureza?
- ¿He tenido malas miradas, es decir, he mirado deliberadamente con malos deseos a otras personas?
- ¿He vestido con decencia, con recato y pudor, o he sido causa de pecado para los otros por mi modo escandaloso y provocativo de vestir?
- ¿He dicho o celebrado chistes malos? ¿Mantengo amistad con personas que me llevan al pecado?
- ¿Me expuse consciente y voluntariamente a alguna ocasión próxima de pecado?

VII

No robar

¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿He restituido o reparado?

¿He engañado a otros para obtener una ventaja injusta y con eso los he perjudicado económicamente?

¿He comprado o retengo conmigo cosas que sé que son robadas? ¿He malgastado dinero? ¿Doy limosna según mis posibilidades? ¿He sido honesto y diligente en mi trabajo? ¿He robado o engañado a alguien en el trabajo?

VIII

No mentir

¿He mentido? ¿Mis mentiras fueron graves o leves?

¿Con mis mentiras he causado daño a otros o los he perjudicado de alguna manera?

¿He calumniado o difamado a otros contando a su respecto mentiras o cosas que no me constan como verdaderas?



IX

No codiciar la mujer del prójimo

- ¿He deseado a una persona casada?
- ¿La he deseado con el pensamiento, la he lisonjeado con palabras o actitudes provocativas o insinuantes?
- ¿Le he mirado con malos deseos?
- ¿Le he hecho propuestas indecentes violando con ello el sagrado recinto del hogar?

X

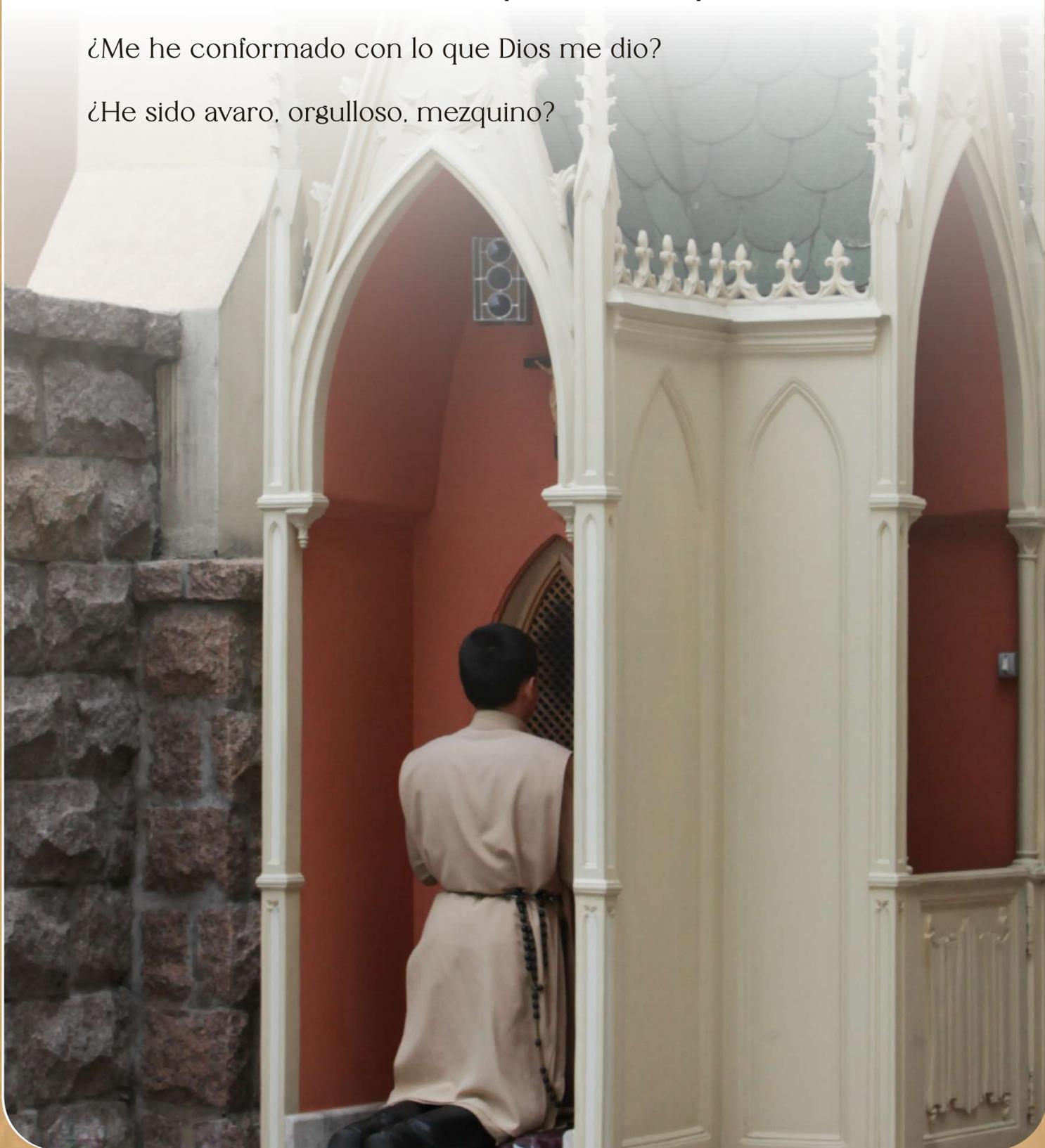
No codiciarás los bienes ajenos

¿Me entristezco por envidia cuando los demás tienen cosas que yo no tengo?

Ese deseo desordenado de poseer lo que los otros tienen, ¿me ha llevado a causarles daño o a maquinare artificios para conseguirlos?

¿Me he conformado con lo que Dios me dio?

¿He sido avaro, orgulloso, mezquino?





Oración penitencial para Pedir perdón a Dios

Padre, el peso de mis pecados pesa mucho en mi conciencia y sé que no hay justicia en mí. Vengo a ti suplicando tu gran misericordia, y me arrepiento de todos los muchos pecados que he cometido contra ti tan gravemente. Señor, confieso que en mi orgullo y arrogancia incluso bromeé sobre tu existencia y te blasfemé en palabras y hechos, sin embargo, descubrí que enviaste a tu único Hijo, el Señor Jesucristo, para ser el único sacrificio aceptable que podría pagar el precio por mis pecados.

Señor, me arrodillo ante ti quebrantado de corazón por el mal que he hecho contra ti y suplico por tu gracia y misericordia sobre un pecador lamentable, que ha venido a confesar que Jesucristo es el Señor, y que Él es mi Salvador y Redentor.

Lava todos mis pecados y limpia mi boca y mis pensamientos de la suciedad que se ha derramado en mi corazón ennegrecido. Señor, vengo con humildad de corazón y quebrantamiento de espíritu, y rezo y agradezco que en tu misericordia enviaste a Jesús a ser el precio por mis pecados. Gracias por tu promesa ... que todos los que creen en Él no perecerán, sino que recibirán el perdón de sus pecados y recibirán el regalo gratuito de la vida eterna. Gracias por haber sido salvado por tu gracia, simplemente confiando en la sangre de Cristo, en cuyo nombre oro.

Amén



CABALLEROS
DE LA VIRGEN

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



<https://caballosdelavirgen.org/>



Encuétranos como: Canal Caballeros de la Virgen
www.youtube.com/CaballosdelavirgenCol



www.facebook.com/loscaballosdelavirgen



+57 350 587 66 99



www.instagram.com/caballos_de_la_virgen



@caballosdelavirgen



DONA AQUÍ

<https://caballosdelavirgen.com.co/donacion/>