

GUÍA PARA LA CONFESIÓN

ORACIÓN PARA PEDIR AYUDA

Señor y Dios mío, que conoces el corazón de cada hombre, dame la gracia de examinar sinceramente el mío, de manera que descubra todos mis pecados, a fin de que, confesándome bien, y enmendándome de ellos, merezca tu perdón y gracia en la tierra y la vida eterna en el cielo. Por Cristo Nuestro señor. Amén.

I. AMARÁS A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

¿He admitido en serio alguna duda contra la fe? ¿He llegado a dudar de la fe o de alguna de sus verdades?

¿He desesperado de mi salvación? ¿He abusado de la confianza en Dios, presumiendo que me perdonaría, para pecar con mayor tranquilidad?

¿He leído libros, revistas o periódicos que van contra la fe? ¿Se los di a leer a otros?

¿Pongo por encima de Dios mis gustos, comodidades, respeto humano, egoísmo, pereza, vanidad, etc., como si éstos fueran los valores supremos de mi vida?

II. NO TOMARÁS EL NOMBRE DE DIOS EN VANO

¿He dicho palabras irreverentes de Dios, de la Virgen o de los Santos?

¿He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?

¿He jurado por Dios sin necesidad?

¿Digo malas palabras o maldiciones?

III. SANTIFICARÁS LAS FIESTAS

¿He faltado por mi culpa a misa los domingos u otros días en que era obligatorio (1 de enero, 12 y 25 de diciembre)? ¿Por qué he faltado?

¿Me he confesado al menos una vez al año? ¿Cumplí la penitencia de la última confesión? ¿He ocultado en la confesión por vergüenza algún pecado grave? ¿He comulgado después alguna vez?

IV. HONRARÁS A TUS PADRES

¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
¿Les he deseado algún mal? ¿Los he tratado con desprecio?

V. NO MATARÁS

¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien? ¿Me he dejado dominar por la envidia?
¿He despreciado a los demás? ¿Me considero superior a ellos? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado? ¿He criticado a la Iglesia o a sus Sacerdotes?
¿He maltratado de palabra o de obra a los demás?
¿He sido imprudente al conducir vehículos?
¿He practicado, aconsejado o fomentado de cualquier modo prácticas abortivas?
¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas? ¿Me he deseado la muerte sin someterme a la providencia de Dios?
¿He practicado, aconsejado o fomentado la eutanasia? ¿O he omitido acciones que pudiesen haber impedido este homicidio?

VI / IX. NO COMETERÁS ACTOS IMPUROS NI CONSENTIRÁS DESEOS O PENSAMIENTOS CONTRA LA CASTIDAD

¿Me he entretenido con pensamientos, recuerdos o deseos deshonestos?
¿He visto espectáculos, películas o revistas pornográficas? ¿Las he dado a leer a otros? ¿He tenido conversaciones deshonestas? ¿Las he comenzado yo? ¿He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar: bailes, cines, espectáculos, lecturas, compañías,...?
¿Antes de asistir a un espectáculo, o de leer un libro, me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado y para evitar las deformaciones de conciencia a que pueden conducirme?
¿Me he entretenido con miradas impuras?
¿He rechazado las sensaciones impuras?
¿He hecho acciones impuras? ¿Sólo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco, etc., que le diera especial gravedad?

VII y X. NO ROBARÁS NI COIDICIARÁS LOS BIENES AJENOS

¿He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? ¿Estoy dispuesto a realizarlo? ¿He cooperado con otros en algún robo o hurto? ¿Había alguna circunstancia que agravase, por ejemplo, que se trate de un objeto sagrado, etc.?
¿La cantidad o el valor apropiado era de importancia?

VIII. NO DIRÁS FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIRÁS

¿He dicho mentiras graves? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

¿Miento habitualmente porque es cosa de poca importancia?

¿He calumniado a los demás atribuyéndoles lo que no era verdadero?

¿He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo? ¿He dejado de defender al prójimo difamando o calumniando pudiendo hacerlo?

¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado este juicio inexacto?

¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa?

¿He reparado el daño seguido?

¿He hablado mal de los demás –personas o instituciones- con el único fundamento de que “me contaron” o “se dice por ahí” cooperando a la calumnia y la murmuración?

OTROS DEBERES PERSONALES

¿Soy una persona responsable de lo que tengo que hacer y del buen aprovechamiento del tiempo? ¿Me dedico con responsabilidad a mi tarea fundamental (estudios, trabajo) dedicándoles tiempo suficiente proporcionalmente?

¿Soy perezoso y me dejo llevar fácilmente por los gustos y caprichos del momento (la televisión, el cine, la diversión,...) descuidando mis responsabilidades?

ACTO DE CONTRICCIÓN

Señor mío, Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador y Redentor mío; por ser Tú quien eres y porque te amo sobre todas las cosas, me arrepiento de todo corazón de todo lo malo que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer, porque pecando te he ofendido a Ti, que eres el sumo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Ofrezco mi vida, obras y trabajos, en satisfacción de mis pecados. Propongo firmemente con la ayuda de tu gracia, hacer penitencia, no volver a pecar y huir de las ocasiones de pecado. Señor, por los méritos de tu pasión y muerte, apiádate de mí y dame tu gracia para nunca más volverte a ofender. Amén.