



# Examen de conciencia usando la oración de San Francisco de Asís

## **Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:**

- ¿He permitido que el Espíritu de Jesús entre en mi vida, o he estado ocupado en muchas cosas, buscando mi paz en otra parte?
- ¿He tratado de escapar de mis responsabilidades y encontrar mi paz a través de cosas como el alcohol, las drogas, los placeres egocéntricos, etc.?
- ¿He permitido que Dios me ame?
- Donde haya odio, déjame sembrar amor:
- ¿Estoy dispuesto a dar ese paso adicional necesario para poner fin a la amargura y el resentimiento?
- ¿Tengo el coraje de amar a mi familia, a mis amigos, a mis vecinos, incluso a mí mismo, como Jesús ama, con sacrificio?
- ¿Alguien vería en mis relaciones las palabras: "¿Ves cómo estos cristianos se aman unos a otros?"

## **Donde haya dolor, perdón:**

- ¿He construido puentes entre personas? ¿O avivo las llamas de la discordia, disfrutando de los pequeños sarcasmos y las mezquinas enemistades que atormentan al mundo?
- ¿Hay alguien en mi vida que no pueda sentirse curado y completo hasta que le diga: "Te perdono"?
- Donde haya duda, fe:
- ¿He sido el tipo de persona en la que alguien puede creer?
- ¿Hago posible el tipo de experiencias de fe personal que preparan el escenario para la fe en Dios?
- ¿Estoy dispuesto a arriesgar mi propia fe, incluso a riesgo de que me burles o me denigren?
- ¿Estoy dispuesto a compartir mi fe a través de la oración y la participación?

## **Donde hay desesperación, esperanza:**

- ¿Proyecto la imagen de una persona esperanzada?
- ¿Soy optimista? ¿O soy el cascarrabias del vecindario, capaz de ver solo las deficiencias de la naturaleza humana y no la gracia de Dios obrando dentro de nosotros?
- ¿Estoy dispuesto y puedo escuchar a la persona que necesita que yo escuche? ¿Me preocupo y me tomo el tiempo de escuchar con el oído, pero también con el corazón?
- Donde hay oscuridad, luz:
- ¿Busco vivir y actuar en la luz o prefiero esconderme al amparo de la oscuridad?
- ¿Soy un apóstol de la Luz? ¿O he creado sombras en la vida de las personas, tratándolas como objetos en lugar de personas, hiriendo sus sentimientos y dañando su buen nombre con los chismes?

## **Dónde hay tristeza, alegría:**

- ¿Soy una persona alegre o un profeta de la tristeza?
- ¿Puedo reírme, incluso de mí mismo, y ver el humor que existe en el corazón de nuestra experiencia de peregrinaje?
- ¿Las personas se enriquecen y se alegran o disminuyen y entristecen cada vez que me conocen?

## **Oh Divino Maestro, concédeme que no busque tanto ser consolado como consolar, ser entendido como comprender, ser amado como amar:**

- ¿He descubierto lo que significa ser, como Jesús, una persona para los demás?
- ¿Creo que cuanto más doy en amor, más tengo para dar?

## **Porque es dando que recibimos, es perdonando como somos perdonados, y es muriendo que nacemos a la vida eterna:**

- ¿De qué manera soy hoy un prisionero de mí mismo, cautivo del miedo o la culpa o la duda o el pecado?
- ¿Qué hay en mí que debe morir, si voy a vivir y respirar libremente, y saber que soy amado por Dios?
- ¿Quién soy yo cuando me acerco al Señor a través del Sacramento de la Reconciliación?



# An Examination of Conscience using The Prayer of St. Francis

## **Lord, make me an instrument of your peace:**

- Have I allowed the Spirit of Jesus into my life, or have I been busy about many things, seeking my peace elsewhere?
- Have I sought to escape my responsibilities and find my peace through such things as alcohol, drugs, self-centered pleasures, etc.?
- Have I allowed God to love me?

## **Where there is hatred, let me sow love:**

- Am I willing to take that extra step needed to bring bitterness and resentment to an end?
- Do I have the courage to love my family, my friends, my neighbors, even myself – the way Jesus loves sacrificially?
- Would someone see in my relationships the words: "See how these Christians love one another?"

## **Where there is injury, pardon:**

- Have I built bridges between people? Or do I fan the flames of discord, enjoying the little sarcasms and petty feuds that bedevil the world?
- Is there someone in my life who cannot feel healed and made whole until I say, "I forgive you?"

## **Where there is doubt, faith:**

- Have I been the sort of person in whom someone can believe?
- Do I make possible the kind of experiences of personal faith that set the stage for faith in God?
- Am I willing to put my own faith on the line, even at the risk of being mocked or put down?
- Am I willing to share my faith, through prayer and involvement?

## **Where there is despair, hope:**

- Do I project the image of a hopeful person?
- Am I optimistic? Or am I the neighborhood grouch, able to see only the deficiencies of human nature and not the grace of God at work within us?
- Am I willing and able to listen to the person who needs me to hear? Do I care and take time to listen with the ear, but also with the heart?

## **Where there is darkness, light:**

- Do I seek to live and act in the light, or would I rather hide under cover of darkness?
- Am I an apostle of the Light? Or have I created shadows in the lives of people, treating them as objects rather than as persons, hurting their feelings, and damaging their good name by gossip?

## **Where there is sadness, joy:**

- Am I a joyful person, or a prophet of gloom?
- Am I able to laugh, even at myself, and see the humor that exists at the heart of our pilgrim experience?
- Are people enriched and gladdened or diminished and saddened whenever they meet me?

## **O Divine Master, grant that I may not so much seek to be consoled as to console, to be understood as to understand, to be loved as to love:**

- Have I discovered what it means to be, like Jesus, a person for others?
- Do I believe that the more I give in love, the more I have to give?

## **For it is in giving that we receive, it is in pardoning that we are pardoned, and it is in dying that we are born to eternal life:**

- In what way am I a prisoner of self today, held captive by fear or guilt or doubt or sin?
- What is there in me that must die, if I am to live and breathe free, and know that I am loved by God?
- Who am I, as I approach the Lord through the Sacrament of Reconciliation?



# Examen de Conciencia para Niños

---

Antes de ir al Sacramento de la Reconciliación, es muy importante "Examinar tu conciencia".

Esto significa pensar en todo lo que ha sucedido desde tu última confesión y pensar detenidamente qué pecados debes confesar. Una forma en que muchos católicos examinan su conciencia es utilizar los Diez Mandamientos para ayudarlos.

**1) Ama a Dios más que a cualquier otra cosa. No hagas nada en tu vida más importante que Dios.**

- a) ¿Es Dios lo más importante en mi vida, o le he dado prioridad a otras cosas en mi vida y las he hecho más importantes que Dios? ¿Recuerdo hablar con Dios todos los días? ¿Elijo lo que Dios quiere para mí sobre lo que yo quiero para mí?

**2) Di siempre el nombre de Dios con amor y respeto.**

- a) ¿Digo el nombre de Dios o el nombre de Jesús con respeto? ¿He dicho el nombre de Dios o el nombre de Jesús de manera inapropiada cuando estaba enojado o para impresionar a mis amigos?

**3) Honra al Señor descansando y asistiendo a Misa los domingos.**

- a) ¿He hecho todo lo posible por adorar a Dios en la Misa poniendo atención, cantando, rezando las oraciones con la comunidad y escuchando? ¿Me he portado mal durante la Misa?

**4) Ama a tus padres y sigue sus reglas.**

- a) ¿He obedecido a mis padres, incluso cuando no están mirando? ¿Le he respondido a mis padres?

**5) Sea amable con las personas y los animales que Dios creó.**

- a) ¿He sido amable o cruel con los demás? ¿Comparto lo que tengo con los demás? ¿He resuelto mis desacuerdos de forma pacífica? ¿He peleado con alguien?

**6) Sea respetuoso en las cosas que hace.**

- a) ¿Demuestro respeto por los demás en lo que hago y digo? ¿Demuestro respeto y cooperación con mis maestros? ¿Me preocupo por mi salud y sigo las reglas de seguridad?

**7) Cuida las cosas de otras personas; no tome lo que pertenece a otra persona.**

- a) ¿He respetado las cosas de otras personas? ¿He tomado algo que no me pertenece?

**8) Di la verdad.**

- a) ¿Digo la verdad? ¿He dicho una mentira o cosas que eran sólo parcialmente ciertas?

**9) Piensa bien y di buenas palabras.**

- a) - ¿He tenido buenos pensamientos y he dicho buenas palabras? ¿He contado o escuchado algún chiste sucio? ¿He visto películas o programas que no debería haber visto? ¿Intento concentrarme en las cosas buenas?

**10) Sé feliz con las cosas que tienes.**

- a) - ¿Estoy contento con lo que tengo o siempre quiero más? ¿He estado celoso de lo que tienen otras personas?



ORIGIN FAMILY

# Examination of Conscience for Children

---

Before you go to the Sacrament of Reconciliation, it is very important to "Examine your Conscience". This means to think about everything that has happened since your last confession and to carefully think about what sins you need to confess. One way many Catholic examine their conscience is to use the Ten Commandments to help them.

## **1) Make God the most important thing in your life.**

- Is God the most important thing in my life, or have I made other things in my life more important than God? Do I remember to talk to God every day? Do I choose what God wants for me over what I want for myself?

## **2) Use God's name the right way.**

- Do I speak God's name or Jesus' name respectfully? Have I spoken God's name or Jesus' name inappropriately when I was angry or to impress my friends?

## **3) Make Sunday a day to worship God.**

- Have I tried my best to worship God at Mass by singing, praying the prayers with the community, and listening? Have I misbehaved during Mass?

## **4) Love your parents and follow their rules.**

- Have I obeyed my parents—even when they are not looking? Have I talked back to my parents?

## **5) Be kind to the people and animals God made.**

- How have I been kind or unkind to others? Do I share what I have with others? Have I solved disagreements in a peaceful way? Have I fought with anyone?

## **6) Be respectful in the things you do.**

- Do I show respect for others in what I do and say? Do I show respect for and cooperate with my teachers? Do I care for my health and follow safety rules?

## **7) Take care of other people's things; don't take what belongs to someone else.**

- How have I respected other people's things? Have I taken something that doesn't belong to me?

## **8) Tell the truth.**

- Do I tell the truth? Have I told a lie or things that were only partly true?

## **9) Think good thoughts and say good words.**

- Have I thought good thoughts and said good words? Have I told or listened to any dirty jokes? Have I watched any movies or shows that I shouldn't have seen? Do I try to keep my mind on good things?

## **10) Be happy with the things you have.**

- Am I happy with what I have, or do I always want more? Have I been jealous of what other people have?