

## **EXAMINACIÓN DE CONSCIENCIA**

**El que preside:** Hermanas y hermanos, nuestro Padre conoce todas nuestras fallas, y pide que las traigamos a consciencia para pedirle perdón.

**Ministro #1:** ¿Estoy atento/a a la presencia de Dios en la oración y el culto?

- ¿Oro todos los días?
- ¿Recibo los sacramentos regularmente?
- ¿Mantengo los Domingo y los días de obligación sagrados?
- ¿Cumplo con mis compromisos como miembro de mi comunidad de fe?
- ¿Cómo me comporto en relación al sacramento de reconciliación?
- ¿He tratado de crecer en la fe del Espíritu por medio de oración y de la lectura de la palabra de Dios?
- ¿Confío en la bondad y providencia de Dios, especialmente en momentos de crisis e incertidumbre?

**Ministro #2:** ¿Actúo como hijo/a de Dios en mi vida diaria?

- ¿Respeto a mi propio cuerpo como a un don de Dios?
- ¿Controlo mis vicios, incluyendo el abuso a la comida y la bebida?
- ¿He hecho buen uso de los dones que Dios me ha dado?
- ¿Trabajo demasiado y más de lo normal? ¿He descuidado a mi familia y a mi salud?
- ¿Soy flojo/a y le doy mucho tiempo al ocio o entretenimiento?

**Ministro #1:** ¿Reflejo la misericordia de Dios en mis relaciones con los demás?

- ¿Contribuyo para el bienestar y felicidad del resto de mi familia? ¿Soy paciente? ¿Les muestro mi amor?
- ¿Trato a mi padre y mi madre con respeto?
- ¿Me enojo con los que quiero?
- ¿He sido fiel con mis relaciones?
- ¿He impuesto mi voluntad en otros sin respetar su libertad y derechos?
- ¿Tolero las ideas y necesidades de los demás?
- ¿He perpetuado racismo, prejuicios y estereotipos?
- ¿Trato a personas con discapacidades con respeto?

**Ministro #2:** ¿Traigo el amor de Dios a todo el mundo?

- ¿Comparto mi tiempo y mi tesoro con los necesitados?
- ¿He fallado en advocar por los pobres u oprimidos?
- ¿He aceptado el sufrimiento como parte del sufrimiento de Cristo?
- ¿Me he permitido leer, conversar, o entretener con cosas que son contrarias a la decencia cristiana o que faltan al respeto de la vida humana?
- ¿Utilizo los recursos de nuestra Tierra debidamente?
- ¿Compro muchos bienes materiales que no necesito?

**Ministro #1:** ¿Aceptaré el perdón de Dios, y cambiaré mi estilo de vida?

- ¿Tengo miedo a portarme cristianamente por lo que otros puedan pensar de mí?
- ¿Es la esperanza a la vida eterna la inspiración de todo lo que hago?
- ¿Con sinceridad quiero librarme de todo pecado, volverme a Dios, y empezar de nuevo?
- ¿Perdono a los que me han ofendido?

◆ **PENITENCIAS SUGERIDAS PARA ADULTOS** ◆

- Oren con el Salmo 31, o 50, o 94, o 102, o 129, y reflexionen en su significado en su vida.
- Llamen a alguien que está enfermo/a o solo/a. Planeen en visitarlos y llevarle algo de comer.
- En la siguiente semana tomen una hora para orar por todos aquellos que son víctimas de la guerra.
- Prometan traer comida al almacén de comida de su parroquia.
- Piensen en una cosa que están comiendo o tomando que es mala para su salud. Déjenla por un mes, y donen ese dinero a un lugar que ofrece comida a los necesitados.
- Identifiquen a una persona a quien han ofendido verbalmente, y oren por ellos un día a la semana.
- Reflexionen en una de las siguientes lecturas de Cuaresma del año B:
  - 1 Pedro 3: 18-22
  - Marco 1: 12-15
  - Carta a los Romanos 8:31b-34
  - Marco 9:2-10
  - 1ª de Corintios 1:22-25
  - Juan 2:13-25
  - Carta a los Efesios 2:4-10
  - Juan 3:14-21

◆ **PENITENCIAS SUGERIDAS PARA JÓVENES** ◆

- No miren la televisión por una noche. Lean la Biblia o su libro de religión.
- Acérquense a una persona solitaria en su clase y alienten a una persona más a que haga lo mismo. Coman su almuerzo con esa persona.
- Donen su siguiente hora de trabajo pagado a los pobres.
- Por una semana, laven los platos y pongan la mesa sin que se les pida.
- Donen el dinero que hubieran gastado en comida chatarra y envíenlo a su ministerio parroquial para la comunidad. Envíenlo de manera anónima.
- Hagan una canasta de Pascua para un/a niño/a pobre.

◆ **ALGUNAS SUGERENCIAS MUSICALES PARA EL SERVICIO PENITENCIAL DE CUARESMA** ◆

<b>Las aguas de Siloé</b>	Alfredo Morales y Rogelio Zelada	OCP
<b>Quédate junto a nosotros</b>	Emilio Vicente Mateu	OCP
<b>Tu vas conmigo/The Lord is my Shepherd</b>	Bob Hurd	OCP
<b>Have Mercy of Us, Lord/Escúchanos Señor/Attende Domine</b>		
	Latín, siglo X; Español/Inglés Melvin Farrell, SS	OCP
<b>Dios no quiere la Muerte</b>	<i>Cesareo Gabarain</i>	OCP
<b>Junto a la Cruz</b>	<i>Emilio Vicente Mateu</i>	OCP
<b>Perdón Señor</b>	<i>Juán Espinoza</i>	OCP
<b>Entra/Enter</b>	Jorge Rivera	WLP
<b>Perdón oh Dios mío</b>	<i>Tradicional</i>	WLP
<b>Pequé, pequé Dios mío</b>	<i>Tradicional</i>	WLP
<b>Amémonos de corazón</b>	<i>Tradicional</i>	WLP
<b>Hoy perdóname</b>	<i>Tradicional</i>	WLP
<b>Vaso nuevo (El alfarero)</b>	<i>Popular Carismático</i>	WLP
<b>Return To God/Volvamos hoy a nuestro Dios</b>	<i>Marty Haugen/Ronald Krisman</i>	GIA
<b>Si fui motivo de dolor/If I Have Been A Source Of Pain</b>	<i>Sara Menendez de Hall,</i> <i>basado en un texto de C. Maude Battersby, Janet Maide, CAMACUA, The Pilgrim Press</i>	GIA
<b>Jesus Remember Me/Jesús recuérdame</b>	<i>Taize Comunity, Ronald Krisman</i>	GIA