

EXAMEN DE CONCIENCIA

A. SIGUIENDO LOS MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS (Exigencias del amor a Dios y al prójimo - camino de felicidad).

¿Cuánto tiempo hace que no me confieso?
¿Callé algún pecado grave por vergüenza o me confesé sin el debido arrepentimiento? ¿Cumplí las penitencias anteriores?

Primer mandamiento

¿He dudado de Dios? ¿He negado a Dios?
¿He dudado de las verdades reveladas?
¿Me he preocupado en acrecentar mi formación moral y religiosa?
¿He disipado las dudas con quien tiene autoridad?
¿He leído libros anticristianos aprobándolos?
¿Me avergüenzo de mi religión ante los que se burlan de ella?
¿Me dejo llevar de ideas y consejos de personas inmorales o sin religión?
¿He abusado de la misericordia divina?
¿Me he quejado de Dios en las adversidades?
¿He sido negligente en el servicio de Dios?
¿He dejado de cumplir las promesas o votos?
¿He creído en supersticiones?
¿He acudido a diversos modos de adivinación o de magia?

Segundo mandamiento

¿He dicho palabras ofensivas o burlas contra Dios, la Virgen, los santos o las cosas sagradas? ¿He jurado falsamente o sin necesidad en nombre de Dios?

Tercer mandamiento

¿Falto a Misa los domingos o fiestas de precepto pudiendo asistir?
¿Participo de la Misa con indiferencia?
¿Santifico el *día del Señor* absteniéndome de las obras que impiden la oración, las buenas obras y el debido descanso del cuerpo?
¿He hecho ayuno y abstinencia en los días indicados por la Iglesia?

Cuarto mandamiento

¿He faltado a la obediencia a mis padres, superiores o maestros?
¿Les he faltado al respeto o les he causado disgustos?
¿Me he ocupado de las necesidades materiales y espirituales de mis padres?
¿Tengo buena relación con mis hermanos?
¿He sido injusto con mis hijos, empleados o subalternos?
¿He sido respetuoso y justo con mi cónyuge?
¿He cumplido mis deberes para con la patria?

Quinto mandamiento

¿He causado algún mal físico a otra persona?
¿He aconsejado, colaborado o realizado un aborto?
¿He descuidado mi salud o arriesgado la vida sin necesidad?
¿Me he embriagado o consumido drogas?
¿He deseado algún mal físico o moral a otra persona?
¿Guardo odio, rencor o antipatía a alguien?
¿He alimentado deseos de venganza?
¿He dañado la buena fama de otros?
¿He comentado defectos ajenos sin necesidad o con mala intención?
¿He sido causa de que otros pecaran con consejos o malos ejemplos?
¿He escandalizado con mi conducta individual, familiar o profesional?

Sexto y Noveno mandamiento

¿Me he entretenido con pensamientos y deseos impuros?
¿Me he puesto en ocasión de pecado con miradas, revistas, películas o espectáculos deshonestos?
¿Tengo malas conversaciones y amistades?
¿Llevo con castidad el noviazgo o soy para el otro causa de pecado?
¿He cometido actos impuros solo o con otra persona?
¿Casado o soltero, del mismo sexo o pariente?
¿He faltado a la fidelidad conyugal de pensamiento u obra?
¿He regulado la natalidad por egoísmo?
¿He impedido la fecundidad por medios antinaturales que la enseñanza de la Iglesia reprueba?

Séptimo y Décimo mandamientos

¿He robado o he colaborado a un robo?
¿He dañado la propiedad o el trabajo de otro?
¿He hecho dinero por medios ilícitos?
¿He restituido lo ajeno o reparado el daño?
¿He deseado con envidia los bienes ajenos?
¿He contribuido al sostenimiento de la Iglesia?

Octavo mandamiento

¿He mentido; aun para hacer un bien o evitar un mal?
¿He calumniado?
¿He hecho juicios temerarios?

B. SIGUIENDO LOS VICIOS CAPITALES

¿Soy orgulloso?
¿Centro todo en mí mismo?
¿Tengo desordenado apego a mi propia voluntad y mi propia opinión?
¿No reconozco mis errores y defectos?



¿Busco o me complazco en el reconocimiento de los hombres por lo que tengo o soy?
 ¿Tengo codicia de dinero o de poseer cada vez más?
 ¿Tengo ambición de fama o poder?
 ¿He perjudicado a mi familia o a otros por codicia o ambición?
 ¿Tengo poca confianza en la Providencia y excesiva solicitud por el futuro?
 ¿Me dejo llevar por la lujuria en pensamientos, palabras y obras?
 ¿Me aparto de las ocasiones de pecado y pongo los remedios adecuados?
 ¿Soy irascible, rencoroso o vengativo?
 ¿He cometido ofensas o injusticias por ira?
 ¿He buscado negligentemente a Dios en la oración, las buenas obras o los sacramentos?
 ¿Me he apartado de la vida cristiana porque me resultaba árida o difícil?
 ¿Me excedo en el comer o en el beber?
 ¿Me he entristecido del bien de otro?
 ¿Me he alegrado del mal de otro?

C. SIGUIENDO LAS VIRTUDES DE LA PERFECCIÓN EVANGÉLICA

Sobre la vida de oración

¿He rezado cotidianamente mis oraciones?
 ¿Me he esforzado en participar con fervor en los actos de culto?
 ¿Mantengo alguna buena lectura espiritual o formativa?
 ¿Ofrezco a Dios todas las actividades del día?

Sobre las virtudes teologales

FE

¿He dudado de Dios, de Cristo, o de lo que enseña la Iglesia Católica?
 ¿Me he preocupado el resolver las dudas y acrecentar la formación?
 ¿He puesto en peligro la fe leyendo malos libros o revistas, viendo programas de TV o manteniendo conversaciones peligrosas?
 ¿He velado por la formación y vida de fe de los que me están encomendados?
 ¿Intento que todos mis problemas se resuelvan a la luz de la fe?
 ¿Me he rebelado contra Dios en las adversidades?

ESPERANZA

¿Oriento todas las acciones de mi vida hacia la vida eterna?
 ¿Tengo excesivo apego a esta vida?
 ¿Tengo poca confianza en la Providencia?
 ¿Me he desesperado de la salvación o he dudado del auxilio divino?
 ¿He abusado de la confianza en Dios no poniendo los medios de las buenas obras, la oración y los sacramentos?

CARIDAD

¿He tenido odio o rebeldía contra Dios?
 ¿He tenido odio y rencor a alguien?
 ¿He dejado de ayudar material o espiritualmente a quien lo necesitaba?
 ¿He sembrado discordia entre las personas?
 ¿He discutido o altercado con espíritu de contradicción?
 ¿He promovido peleas o disensiones en la sociedad o la Iglesia?
 ¿He dado escándalo?
 ¿He intentado ordenar la vida según la voluntad de Dios con todo el corazón y con todas las fuerzas?

Sobre las virtudes cardinales

PRUDENCIA

¿He obrado con precipitación y poco juicio?
 ¿He demorado decisiones importantes de la vida?
 ¿No he pedido consejo a quien corresponde en decisiones importantes?
 ¿Obro con doblez, astucia o engaño?
 ¿Soy consciente de los obstáculos que hay en mi vida para la santidad?
 ¿He confundido prudencia con mediocridad o cobardía?

JUSTICIA

¿He hecho acepción de personas en la familia, los amigos o en otros ambientes?
 ¿He quitado la vida, la salud o los bienes a otro?
 ¿Le he hecho perder la fama o el honor?
 ¿He faltado a la obediencia debida a los superiores?
 ¿He sido agradecido?
 ¿He castigado con exceso o defecto?
 ¿He sido simulador, hipócrita o mentiroso?
 ¿He sido adulador?
 ¿He sido poco generoso con mis bienes o cualidades?
 ¿He gastado con imprudencia?

FORTALEZA

¿He sido cobarde o pusilánime?
 ¿He sido inconstante en las buenas obras?
 ¿He sido impaciente con los demás o en la adversidad?

TEMPLANZA

¿He comido o bebido en exceso?
 ¿He consentido en deseos, palabras u obras impuras?
 ¿Me he dejado llevar por la ira o la crueldad?
 ¿Me dejo llevar por la soberbia?
 ¿Por curiosidad he investigado vidas o secretos ajenos?
 ¿Me he preocupado inmoderadamente por la moda?
 ¿Soy superficial en mis diversiones?

