EXAMEN DE CONCIENCIA

1. Pido al Espíritu Santo que me ilumine y que me recuerde cuáles son mis pecados. Pido la gracia de tener contrición perfecta de corazón.
2. Evalúo según sus Mandamiento, y en el amor al prójimo.

¿Qué es arrepentirse de los pecados?

Arrepentirse de los pecados es sentir tristeza o pesar de haber ofendido a Dios que es tan bueno y por haber hecho, pensado o dicho lo que nos hace daño a nosotros mismos o a los demás.

1. AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

- ✓ ¿He negado la existencia y el amor de Dios?
- ✓ ¿Dudo o rechazo como verdadero lo que Dios ha revelado en las Escrituras?
- ✓ ¿Me he desesperado, llegando a dudar de la bondad de Dios, de su justicia, de sus promesas y de su misericordia?
- ✓ ¿He presumido de que con mis capacidades puedo salvarme sin la ayuda de lo alto?
- ✓ ¿He sido indiferente, despreciando la acción y la fuerza de Dios en mi vida?
- ✓ ¿He incumplido en todo o en parte alguna promesa hecha a Dios o a su Iglesia?
- ✓ ¿Me acuesto o me levanto sin rezar?
- ✓ ¿Me avergüenzo de aparecer creyente ante los demás?
- ✓ ¿He creído en supersticiones, por ejemplo: amuletos, sales, brujas, lectura de naipes o de humo de cigarrillo, tarot, sahumerios, pencas de sábila, Vudú, gurúes, “Yo s oy”, necromancia, cuarzos, piedras, mantras, y todo tipo de objetos con poder, espiritistas, etc.?
- ✓ ¿He honrado y/o reverenciado y/o adorado a una criatura (cualquiera que sea) en lugar de Dios? Ejemplo al dinero, al poder, al placer.
- ✓ ¿He puesto fe, y/o practicado y/o me he dejado llevar por grupos, sectas, o movimientos no cristianos, o que mezclan la verdad de Jesucristo, con otras ideologías? Por ejemplo: el poder mental, la reencarnación, la falsa metafísica, el método Silva, el ocultismo, el yoga, el gnosticismo, el i-chin, los viajes astrales, el inside, el avance, la dianética, la medicina holística, la parapsicología, la sofrología: la radiestesia, la homeopatía y la acupuntura, cuando van acompañadas

de prácticas esotéricas, la hipnosis: la autohipnosis, las regresiones, la lectura del aurore, la terapia de olores y esencia florales, el esoterismo, la teosofía, el rosacruzismo, el budismo, el krishna, la canalización de espíritus o chéneling y todo lo relacionado con el new age o la nueva era. Al igual que las sectas de Mormones o Testigos de Jehová que no creen en Jesucristo como hijo de Dios.

- ✓ ¿He puesto a prueba a Dios?
- ✓ ¿He profanado o tratado o tratado indignamente los sacramentos y las otras acciones litúrgicas, así como las personas (sacerdotes y religiosos), las cosas y los lugares consagrados a Dios? ¿He tratado Sacrílegamente la ECUARISTÍA?
- ✓ ¿He comprado o vendido, artículo espirituales bendecidos?
- ✓ ¿Me he acercado, indignamente a recibir algún sacramento?
- ✓ ¿Me he confesado sin arrepentimiento o sin propósito de enmienda?
- ✓ ¿He comulgado sabiendo que estoy en pecado mortal?
- ✓ ¿He leído, poseo o tengo libros, revistas o escritos en contra de la religión y de la Iglesia? (Es pecado a excepción de cuando se hace con el ánimo de estudio en pro de la defensa de la fe)
- ✓ ¿He sido negligente o perezoso, al no querer instruirme a cerca de la fe?
- ✓ ¿He pertenecido a alguna sociedad irreligiosa o anticlesial? ¿He sido masón? (La masonería es contraria a la doctrina católica y pecan gravemente los fieles que la profesan, según la declaración de la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe, el 26 de noviembre de 1983, está prohibido que un católico se inscriba en la masonería y el que lo haga está en pecado grave y no puede acercarse a la comunión, porque es una afiliación incompatible con la fe católica)

2. NO JURAR SU SANTO NOMBRE EN VANO

- ✓ ¿He hecho promesas a otras personas en nombre de Dios?
- ✓ ¿He empleado el nombre de Dios en cosas diferentes a Alabar, Bendecirlo y Glorificarlo?
- ✓ ¿He perjurado, he hecho promesas que no tengo intención de cumplir?
- ✓ ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?
- ✓ ¿He blasfemado, o sea que he proferido contra Dios – interior o exteriormente – con palabras de odio, de reproche de desafío?
- ✓ ¿He ridiculizado el nombre de Dios con chistes y comentarios de mal gusto?

- ✓ ¿He utilizado el Nombre de Dios, de la Santísima Virgen María, de los santos en cosas profanas que no tienen nada que ver con la religión? (Discotecas, cines, bares, etc.)

3. SANTIFICAR LAS FIESTAS

- ✓ ¿He trabajado o he hecho trabajar sin necesidad urgente el día de precepto?
- ✓ ¿He utilizado mi tiempo del día de precepto, en actividades indecorosas u otras diferentes al compartir familiar y crecimiento espiritual?
- ✓ ¿He faltado deliberadamente algún domingo o fiesta de guarda a la Celebración Eucarística?
- ✓ ¿Asisto físicamente a la Santa Misa, pero el corazón y mente lo tengo en otro lugar?
- ✓ ¿He observado la abstinencia los viernes de cuaresma? ¿He ayunado los miércoles de ceniza y el Viernes Santo?

4. HONRAR A PADRE Y MADRE

HIJOS A PADRES

- ✓ ¿Me he avergonzado por su edad, estrato social, apariencia física, etc.?
- ✓ ¿Los he irrespetado?
- ✓ ¿He desobedecido a mis padres y/o superiores?
- ✓ ¿Los he amenazado o maltratado de palabras o de obras, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ✓ ¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
- ✓ ¿Me he burlado de mis padres enjuiciando sus defectos?
- ✓ ¿He dejado de hablarles?

PADRES A HIJOS

- ✓ ¿He dado mal ejemplo, incumpliendo con mis deberes, religiosos, morales, familiares o profesionales?
- ✓ ¿He cumplido la responsabilidad de evangelizar a mis hijos desde la primera edad, enseñándoles los misterios de la fe, mediante el testimonio de acuerdo al evangelio?
- ✓ ¿Los he forzado a recibir algún sacramento, sin la debida preparación?
- ✓ ¿Les he prevenido e instruido sobre las malas compañías señalándoles los peligros?
- ✓ ¿He corregido a mis hijos con firmeza, amor y justicia, por su bien?
- ✓ ¿Permito que estudien o trabajen en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo?

- ✓ ¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?
- ✓ ¿He maldecido a mis hijos deseándoles el mal?
- ✓ ¿He permitido que mis hijos lleven vestidos indecentes y que vayan a espectáculos indebidos?
- ✓ ¿En la vida familiar, me enojo con facilidad y me falta la amabilidad que expreso con extraños?
- ✓ ¿He reñido con mi cónyuge? ¿Ha habido malos tratos de palabra y/o obra?
- ✓ ¿He abandonado parcial o totalmente a mi cónyuge, hijos y/o padres? (de manera irresponsable y sin motivo)

5. NO MATAR

- ✓ ¿He matado?
- ✓ ¿Le he hecho a alguna persona, algo, con intención de provocar indirectamente su muerte?
- ✓ ¿Le he negado la asistencia a cualquier persona en estado de peligro?
- ✓ ¿He llegado a herir a alguien?
- ✓ ¿He conducido irresponsablemente cualquier vehículo, colocando en riesgo mi vida y la de los compañeros?
- ✓ ¿He participado indirectamente y con conocimiento previo en cualquier acto donde se asesine a alguna persona, y no he puesto mi total empeño para prevenirlo?
- ✓ ¿He participado directa o indirectamente en algún aborto provocado? (Jeremías, 1, 5) (Se incurre en excomunión ipso facto; o sea que es una forma como la Iglesia, manifiesta la gravedad de este crimen)
- ✓ ¿He practicado la eutanasia, o sea, que he puesto fin a la vida de personas disminuidas, enfermizas o moribundas, o he consentido o ayudado a ello por acción o por omisión?
- ✓ ¿He intentado suicidarme? ¿He cooperado voluntariamente en el suicidio de alguien?
- ✓ ¿Considero a mi cuerpo como un “valor absoluto”, llegando a sacrificar todo a él, a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo; llevándome a un relativo culto al cuerpo?
- ✓ ¿He abusado de la comida, alcohol, tabaco, cigarrillo, medicinas?
- ✓ ¿He usado drogas o sustancias alucinógenas?
- ✓ ¿He producido, y/o traficado, y/o negociado con sustancias que incitan prácticas graves, contrarias a la ley moral?
- ✓ ¿He usado mensajes subliminales para dominar la voluntad de las personas?

- ✓ ¿He puesto en peligro salud mental y espiritual, al querer distraerme con música que contiene mensajes subliminales que incitan a prácticas de violencia, rebeldía y otras cosas contrarias a Jesucristo?
- ✓ ¿He participado directa o indirectamente en secuestros, actos de terrorismo o tortura?
- ✓ ¿He participado en amputaciones, mutilaciones, o esterilizaciones realizadas a personas inconscientes?
- ✓ ¿He ayudado a los moribundos, a permanecer dignamente sus últimos momentos; acompañándolos en oración, y cuidando que reciban a tiempo los sacramentos?
- ✓ ¿Tengo en mi corazón un deseo de venganza por el mal que me han causado? (Mt 5, 22)
- ✓ ¿Siento odio, rencor o resentimiento por alguien; le he deseado el mal? ¿Quiero sanarme de esos sentimientos? (Mt 5, 44-45)

6. NO COMETER ACTOS IMPUROS

- ✓ ¿Me he dejado dominar por las pasiones?
- ✓ ¿He faltado a la castidad por lujuria, masturbación, pornografía?
- ✓ ¿He fornicado? (acto carnal entre hombre y mujer no vinculados en el matrimonio)
- ✓ ¿He manchado mi cuerpo en la prostitución? ¿Propicio la prostitución o negocio con ella?
- ✓ ¿He forzado o agredido con violencia la intimidad sexual de una persona? (Incluso cónyuge)
- ✓ ¿He cometido incesto? (Violación grave cometida por los padres o educadores con los niños a su cargo)
- ✓ ¿He tenido relaciones carnales homosexuales? (Rm 1, 24-27)
- ✓ Si tengo tendencias homosexuales instintivas, ¿He unido en oración mis dificultades al sacrificio de la Cruz de Cristo buscando siempre la práctica de la castidad mediante el dominio de sí mismo y ayudado por la gracia sacramental en la práctica constante de la comunión y demás sacramentos?

ESPOSOS

- ✓ ¿He sido completamente fiel en mi matrimonio?
- ✓ ¿He roto el contrato matrimonial con el divorcio?
- ✓ ¿He vivido en poligamia? ¿He dejado esas relaciones conyugales ilícitas? ¿Estoy cumpliendo con los deberes contraídos con esa(s) mujer(es) y sus hijos?
- ✓ ¿He tenido relaciones carnales cometiendo el grave incesto?
- ✓ ¿He vivido en “Unión libre” o en concubinato o en “Unión a prueba”?

- ✓ No tengo hijos y ¿He evitado la fecundación en mi matrimonio?
- ✓ ¿He usado métodos anticonceptivos? (condón, pastas, espumas, óvulos, inyecciones, fármaco, antiovlantes, etc.)
- ✓ ¿He usado o propiciado métodos anticonceptivos microabortivos que obligan a salir del útero al feto ya fecundado en las trompas? (Por ejemplo: la T, y demás objetos físicos que se introducen en el útero)
- ✓ ¿He utilizado técnicas reprobables de fecundación artificial, o de esterilización directa (ligadura de trompas, vasectomía), olvidando la voluntad de Dios?
- ✓ ¿He utilizado el “onanismo” o coito interrumpido? (Ver génesis 38, 9-10)

7. NO ROBAR

- ✓ ¿He tomado o retenido o cogido injustamente cualquier bien ajeno, contra la voluntad razonable de su dueño?
- ✓ ¿He defraudado, engañado o estafado a alguien en algún negocio o actividad mercantil?
- ✓ ¿He pagado salarios injustos, que no están acordes al desempeño de persona?
- ✓ ¿He elevado los precios de mis bienes, especulando con la ignorancia o las necesidades ajenas?
- ✓ ¿He participado de alguna manera en la corrupción mediante la cual se trata de cambiar el proceder correcto por “El que más convenga”?
- ✓ ¿He trabajado mal, he robado tiempo de mi trabajo, he defraudado a mis patrones?
- ✓ ¿He defraudado fiscalmente al Estado, en los impuestos justos y razonables que se revierten en beneficios a la comunidad?
- ✓ ¿He falsificado documentos o utilizado actos engañosos?
- ✓ ¿He despilfarrado mis bienes o los que he tenido a cargo?
- ✓ ¿He causado daños a las propiedades públicas o privadas?
- ✓ ¿He incumplido promesas o contratos moralmente justos? ¿He faltado sin justa causa en contratos comerciales, de venta o compra, de arriendo o de trabajo, etc.?
- ✓ ¿He apostado, juegos de azar, causando perjuicio?
- ✓ ¿He invertido en mascotas, sumas de dinero altas, que ayuden a remediar mejor la miseria humana?
- ✓ ¿He hecho sufrir inútilmente a algún animal? ¿He sacrificado sin necesidad la vida de un animal?
- ✓ ¿He ayudado con amor los pobres?
- ✓ ¿He practicado las obras de misericordia, y la caridad?

8. NO LEVANTAR FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIR

- ✓ ¿He dicho mentiras?
- ✓ ¿He dado un falso testimonio?
- ✓ ¿He cometido “perjuro”, o sea, he dicho bajo juramento cosas contra la verdad?
- ✓ ¿He dañado la reputación de alguien; con actitudes o palabras injustas?
- ✓ ¿He enjuiciado un defecto moral del prójimo?
- ✓ ¿He cometido “maledicencia”, o sea, que sin razón objetivamente válida, he manifestado los defectos y faltas del prójimo a otras personas que no conocían dichos defectos?
- ✓ ¿He calumniado, mediante palabras contrarias a la verdad, dañando la reputación de otros, y dando ocasión de juicios falsos respecto a ellos?
- ✓ ¿He halagado a adulado –a otra persona-, en la malicia de sus actos, en la perversidad de su conducta, haciéndome cómplice de vicios y pecados graves?
- ✓ ¿He faltado contra la verdad por vanagloria o jactancia o por ironía?
- ✓ ¿He revelado secretos profesionales?
- ✓ ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que la mantenían?
- ✓ ¿He hablado mal de los demás, con el pretexto de “que me contaron o de que se dice por ahí”?

9. NO CONSENTIR PENSAMIENTOS IMPUROS, Y NO DESEAR LA MUJER DEL PRÓJIMO

- ✓ ¿He orado para alcanzar de Dios la gracia de la Pureza y la “limpieza de corazón”?
- ✓ ¿He luchado por la pureza de la mirada exterior e interior, mediante el rechazo de toda complacencia en los pensamientos impuros? “LA VISTA DESPIERTA LA PASIÓN DE LOS INSENSATOS” (Sb 15,5)
- ✓ ¿He faltado contra el pudor del cuerpo, que es modestia y discreción, como contra el pudor de los sentimientos?
- ✓ ¿Me he dejado llevar por las pasiones de la moda, usando públicamente vestidos o prendas que excitan sensualmente a personas del otro sexo, o causan miradas, deseos o pensamientos indecorosos?
- ✓ ¿He participado de alguna manera en pornografía, o en actos o espectáculos exhibicionistas?
- ✓ ¿He irrespetado y/o lesionado el pudor de los niños o adolescentes?

10. NO CODICIAR LOS BIENES AJENOS

- ✓ ¿He deseado los bienes ajenos?
- ✓ ¿He caído en la avaricia, o sea en la pasión inmoderada por las riquezas materiales, y el poder sobre ellas? “El ojo del avaro no se satisface con su suerte” (Si 14,9)
- ✓ ¿He sentido envidia, o sea, he sentido como “tristeza” ante el bien o triunfo de los demás, y un deseo desordenado de poseer u obtener lo mismo, aunque sea en forma indebida?
- ✓ ¿He deseado mal grave al prójimo?
- ✓ ¿He estado muy apegado a las cosas terrenas y ocupó todo mi tiempo en acumular riquezas?