

# Examen de conciencia

## I. Mi relación con Dios y con las cosas de Dios

¿He usado todos los medios que están a mi alcance —Sacramentos, oraciones, buenas compañías, etc. —para llegar a amar a Dios de todo corazón y sobre todas las cosas?

¿Guardo algún apego a personas, objetos y defectos que disminuyen mi amor a Dios?

¿Busco mostrar mi gratitud y confianza en Dios por la frecuencia a los Sacramentos —especialmente la Comunión y la Penitencia— y por las oraciones bien hechas?

¿He faltado a Misa los domingos y días de precepto por culpa propia?

¿En la Iglesia, o en otros lugares santos, he sido irreverente permitiéndome risas, bromas, conversaciones o palabras inútiles?

¿He asistido a Misa sin prestar atención? ¿Me he distraído voluntariamente durante el Santo Sacrificio?

¿Me he confesado sin tener arrepentimiento? ¿He escondido algún pecado grave en la confesión?

¿He rezado mis oraciones distraídamente? ¿He ido a dormir sin haber terminado todas mis oraciones diarias?

¿He sido infiel a la Religión, dudando de la Fe, leyendo escritos o asistiendo programas de televisión contrarios a la Iglesia Católica?

¿Tengo vergüenza de ser católico, Hijo de Dios y (si hizo la consagración) esclavo de la Santísima Virgen?

¿He defendido la honra de la Iglesia cuando se me ha presentado alguna ocasión para ello? ¿O me he dejado llevar por el respeto humano?

¿He proferido, sin el respeto debido, el nombre de Dios y de los santos?

¿He pensado o hablado con desprecio de Dios, de los santos, de las cosas sagradas (blasfemias)?

¿He jurado sin necesidad? ¿Juré en falso?

¿He usado frases de la Sagrada Escritura para bromear?

¿He frecuentado o asistido alguna vez al culto de otras religiones?

¿Me he acercado por cualquier motivo —mala intención, curiosidad, broma, juego, etc.— a prácticas supersticiosas (hechicería, magia, adivinación, etc.)?

¿He asistido a sesiones de espiritismo o cosas parecidas?

¿He protestado contra la Divina Providencia en mis dificultades y sufrimientos?

¿He procurado, por vanidad y orgullo, llamar la atención de los demás, desviándolos así de Dios?

¿He aceptado con placer orgulloso los elogios recibidos, juzgándome superior a los demás?

¿Me he entretenido vanidosamente delante del espejo? ¿He hablado de mí mismo con el fin de engrandecerme?

## II. Mi relación con el prójimo

- ¿He respetado y obedecido a mis padres y superiores? ¿Les he faltado al respeto por palabras, gestos o murmuraciones?
- ¿He ocasionado peleas o desunión entre mis prójimos, especialmente entre mis hermanos en la Fe?
- ¿He guardado rencor y resentimiento hacia aquellos que me han ofendido o hecho algún mal? ¿He deseado el mal a alguien? ¿Por qué motivo? ¿He deseado la muerte a alguien? ¿He matado o agredido gravemente a alguien?
- ¿He tenido envidia del prójimo al comprobar sus cualidades o conocer sus bienes? ¿He hablado mal de alguien por envidia o por algún otro motivo?
- ¿He injuriado o insultado al prójimo? ¿Familiares? ¿Superiores? ¿Religiosos?
- Al ver defectos o faltas de mis prójimos, ¿he procurado ayudarlos con mis oraciones, palabras o ejemplo? ¿Lo he comunicado a mis superiores cuando ha sido necesario?
- ¿He divulgado, sin necesidad, los defectos o las faltas de mi prójimo? ¿He exagerado sus pecados o defectos? ¿Me he alegrado de la desgracia de mi prójimo?
- ¿Me he apropiado de algo perteneciente a otra persona o he deseado hacerlo?
- ¿He retenido injustamente objetos prestados o encontrados? ¿He restituido lo que he robado? ¿He reparado el mal hecho a otras personas?
- ¿He mentido o deformado la verdad? ¿Era algo grave?
- ¿He leído cartas, correos electrónicos o anotaciones personales de otra persona sin su autorización? ¿Eran de algún superior? ¿Di escándalos o hice alguna cosa que pudiese llevar a alguien a ofender a Dios?
- ¿He mostrado imágenes o vídeos inmorales a otras personas?
- ¿He llevado a ver o he facilitado a alguien a que viera cosas contrarias a la pureza en el cine, televisión, internet, espectáculos, etc.?
- ¿He mirado a alguien con intención impura? ¿He hecho gestos indecentes?
- ¿He llevado a otros al pecado de impureza con gestos, propuestas o malos ejemplos?

## III. Mi relación conmigo mismo: el respeto al Templo de Dios que soy yo

- ¿He tomado alguna actitud contraria a mi altísima condición de Hijo de Dios, como, por ejemplo, comer o beber más de la cuenta, perjudicando mi salud?
- ¿He deseado morirme? ¿He intentado perjudicar mi salud o suicidarme?
- ¿Me he dejado llevar por pensamientos o deseos impuros, o incluso los he buscado?
- ¿He sido lento en alejarlos de la imaginación?
- ¿He visto revistas, programas, imágenes o vídeos inmorales? ¿He escuchado músicas contrarias a la virtud de la pureza?
- ¿He tenido malas conversaciones? ¿He hablado con otras personas acerca de temas impuros? ¿Eran personas de diverso sexo o del mismo que yo?
- ¿He mirado con mala intención cosas contrarias a la castidad?
- ¿He pecado por tocamientos o acciones impuras? ¿Sólo o con otras personas? ¿De diverso sexo o del mismo que yo?
- ¿He huido de las malas ocasiones?
- ¿He escondido alguno de estos pecados en la confesión, por miedo o por vergüenza? Cuando estoy en privado, ¿tomo actitudes vulgares, indecentes o impuras?