

# EXAMEN GENERAL DE CONCIENCIA

## AL CONFESARTE

### Oración antes del examen

Señor mío y Dios mío, que investigas los corazones y conoces las conciencias de los hombres: dame la gracia de examinar sinceramente mis pecados y de comprender su malicia. Haz que los confiese bien y me enmiende de ellos, para que merezca tu perdón y tu gracia en esta vida, y después la gloria eterna. Amén.

## EXAMEN PARA LA CONFESIÓN

**Nota.-** Para que un pecado sea grave hace falta:

1º Materia grave: que la cosa sea grave, en sí o en sus circunstancias, o yo la tenga por grave, aunque de suyo no lo sea;

2º Con plena advertencia: que al hacerla yo sepa que es grave;

3º Con perfecto consentimiento: que quiera hacer lo que sé que es grave.

Si falta alguna de estas condiciones, el pecado no será grave.

En este examen para la confesión pondremos en **negrita** las preguntas que supongan materia grave. Cuando la gravedad varía según las circunstancias, no va en **negrita**

Este examen es casi exhaustivo.

## PRIMER MANDAMIENTO

1. **¿Has profanado objetos religiosos o consagrados a Dios, o cometido algún otro sacrilegio?** - 2. ¿Han sido pequeñas irreverencias con cosas sagradas o en lugares sagrados? - 3. **¿Te has confesado sin arrepentimiento o sin propósito de la enmienda?** (No está arrepentido ni tiene propósito de la enmienda quien al acercarse a confesar quiere volver a cometer el pecado; pero sí lo tiene el que teme volver a caer, aunque no quiera volver a pecar). - 4. **¿Te has callado voluntariamente algún pecado grave en la confesión?** - 5. **¿No has tenido sinceridad procurando engañar al confesor en cosa importante relacionada con pecados graves?** - 6. **¿Has confesado las circunstancias agravantes de los pecados graves?** - 7. ¿Sientes tranquilidad de tu última confesión? - 8. ¿Has cumplido la penitencia? - 9. **¿Has comulgado a sabiendas en pecado grave?** - 10. **¿Has recibido el Sacramento de la Confirmación o del Matrimonio en pecado grave?** - 11. ¿Crees en supersticiones, v. gr.: BRUJAS, HORÓSCOPOS, NÚMERO 13, etc.? - 12. **¿Has consultado en serio adivinos?** - 13. **¿Lees, tienes o prestas libros, revistas o escritos contra la Religión?** - 14. ¿Eres decidido en destruir libros, revistas, postales, etc., contrarios a la fe o la moral? - 15. ¿Rezas de cuando en cuando? (Nadie debería acostarse sin rezar tres Avemarias a la Santísima Virgen, que son prenda de salvación eterna, y un Acto de Contrición, pidiendo perdón a Dios de todos sus pecados). - 16. ¿Te distraes voluntariamente al rezar? - 17. ¿Tu oración es una auténtica conversación -de mente y de corazón- con Dios, o es un puro rito exterior? - 18. ¿Has ofrecido a Dios tus trabajos, dolores y gozos? (En los Apéndices tienes el Ofrecimiento de Obras del Apostolado de la Oración). - 19. ¿Procuras completar tu formación religiosa con lecturas, consultas, sermones, conferencias religiosas, etc.? - 20. **¿Crees lo que**

**enseña la Iglesia Católica, o has sostenido ideas contrarias a ella?** - 21. **¿Has negado o dudado voluntariamente de alguna verdad de fe?** (No es lo mismo una duda admitida deliberadamente que una ocurrencia involuntaria). - 22. **¿Lo has manifestado a otros?** - 23. ¿Evitas cuanto pueda dañar tu fe? - 24. ¿Has profesado siempre, con vigor y sin temores, tu fe en Dios? - 25. ¿Has manifestado tu condición de cristiano en la vida pública y privada? - 26. ¿Es tu vida un testimonio de fe ante los hombres? - 27. ¿Te has apoyado en la misericordia de Dios para cometer más pecados? - 28. ¿Te has animado a pecar pensando que ya te confesarás después? - 29. ¿Has acudido a Dios en las tentaciones? - 30. ¿Tienes desconfianza en Dios dudando de su Amor y Providencia? - 31. **¿Te has desesperado, o sublevado a sangre fría contra la Providencia de Dios?** - 32. ¿Te has quejado de Dios, no aceptando tus sufrimientos? - 33. ¿Has desconfiado de Dios? - 34. ¿Has soportado con serenidad y paciencia los dolores y contrariedades de la vida? - 35. ¿Tienes obsesión por las cosas temporales y olvidas a Dios? - 36. ¿Has tardado mucho tiempo en confesarte después de haber pecado gravemente? - 37. ¿Obras en tus cosas con recta intención? - 38. ¿Has tenido respeto humano para las cosas de la Religión? - 39. ¿Has sido valiente para defender a la Iglesia siempre que ha sido posible y prudente hacerlo? - 40. **¿Pertenece a sociedades irreligiosas que maquinan contra la Iglesia?. 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, del 26-XI-83, 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 un afiliación incompatible con la fe católica». «Los fieles que profesan la doctrina marxista y anticristiana de los comunistas, y, sobre todo, aquellos que la defienden y propagan, incurren de pleno derecho, como apóstatas de la fe católica».** - 41. **¿Has asistido a alguna sesión de espiritismo?** (La Iglesia prohíbe asistir a sesiones de espiritismo, ni siquiera por curiosidad).

## SEGUNDO MANDAMIENTO

1. **¿Has jurado en falso?** - 2. **¿Has jurado con duda de la verdad de lo que jurabas?** (Sobre el grado de certeza necesario en el juramento, puedes ver el nº 64) - 3. ¿Has jurado con verdad, pero sin necesidad y por costumbre? - 4. **¿Has jurado hacer algo malo, como vengarse, etc.?** - 5. **¿Has blasfemado a conciencia contra Dios, la Virgen o cosas santas?** - 6. ¿Delante de otros? - 7. ¿Has dicho palabras irreverentes de Dios, la Hostia, la Virgen o los Santos? - 8. ¿Has dicho chistes irreligiosos o ridiculizando cosas de la Religión? - 9. ¿Has tenido respeto humano en mostrar tu catolicismo? - 10. ¿Has hablado mal de la Iglesia, o de cosas santas? - 11. ¿Has criticado, sin fundamento y sin razón, a los sacerdotes? - 12. ¿Has hablado o propagado algo contra la Religión? - 13. ¿Te has burlado de las personas buenas, por el hecho de ser buenas? - 14. ¿Has faltado al respeto debido en el templo? - 15. ¿Has cumplido, pudiendo, los votos y las promesas hechas a Dios? (Si tienes pendiente algo de esto, que te cuesta cumplir, díselo al confesor, por si conviene cambiarte la obligación).

## TERCER MANDAMIENTO

1. **¿Has dejado de ir a Misa algún domingo o fiesta de precepto pudiendo ir?** (En el nº 65, tienes la lista de las fiestas de precepto). 2. **¿Has llegado tarde y te has quedado sin oír Misa entera sin motivo suficiente?** (Cumple con el precepto de oír Misa quien llega al Credo; pero se debe llegar antes de salir el sacerdote al altar). - 3. ¿Te has distraído voluntariamente durante la Misa o cometido durante ella alguna irreverencia? - 4. **¿Has dejado el Cumplimiento Pascual?** (En el nº 51 tienes el tiempo de hacer el Cumplimiento Pascual). - 5. ¿Frecuentas la Sagrada Comunión, según tus posibilidades? - 6. ¿Has sido causa de que otros no vayan a Misa o trabajen sin necesidad? - 7. ¿Dedicas alguna parte de tu tiempo libre en bien de los demás en obras de caridad o apostolado?

## CUARTO MANDAMIENTO

**a) Hijos.** 1. ¿Has contribuido en el seno de tu familia a la alegría de los demás y al buen ambiente familiar, con tu paciencia y verdadero amor? - 2. ¿Eres culpable de que se rompa la paz y la unidad en la familia? - 3. ¿Colaboras en las necesidades comunes? - 4. ¿Eres en tu casa un tormento para los demás? - 5. ¿Has desobedecido a tus padres? - 6. ¿Te has burlado de ellos? - 7. ¿Los respetas? - 8. ¿Les has respondido con aspereza? - 9. ¿Los has entristecido con tu conducta? - 10. ¿Les has negado la palabra? - 11. ¿Los has insultado? - 12. ¿Los has despreciado? - 13. ¿Los has maltratado? - 14. ¿Los has amenazado? - 15. ¿Les has deseado algún mal? - 16. ¿Los tratas cariñosamente? - 17. ¿Les has hecho llorar? - 18. ¿Has procurado atender sus deseos razonables sobre diversiones, amistades, noviazgos, porvenir y elección de estado? (Los menores de edad tienen obligación grave de no mentir a sus padres acerca de sus lecturas, diversiones, gastos, amistades, etc., pues esto es necesario para que los padres, puedan cumplir la obligación grave que tienen de educar a sus hijos) - 19. ¿Te has avergonzado de ellos públicamente porque son pobres, ignorantes o ancianos? - 20. ¿Los has tratado con dureza o brusquedad? - 21. ¿Les das disgustos? - 22. ¿Les ayudas en todo lo que puedas? - 23. ¿Los has socorrido en sus necesidades, tanto materiales como espirituales (Uno de los mayores pecados de los hijos para con sus padres es no facilitarles a tiempo el que reciban los Últimos Sacramentos) - 24. ¿Atiendes a tus padres lo que debes con lo que ganas? - 25. Si han muerto, ¿te acuerdas de rezar por ellos y ofrecerles alguna misa? - 26. ¿Has obedecido y respetado a tus superiores? - 27. ¿Tienes indisciplina y rebeldía? - 28. ¿Cumples tus obligaciones?

**b) Hermanos.** 1. ¿Has tratado bien a tus hermanos? - 2. ¿Has reñido con ellos? - 3. ¿Los has maltratado? - 4. ¿Les niegas el habla prolongadamente? - 5. ¿Habéis hecho ya las paces? - 6. ¿Les tienes envidia? - 7. ¿Les das mal ejemplo? - 8. ¿Has sido causa de que aprendan a contestar a tus padres, o a desobedecer, o los has escandalizado en algo? - 9. ¿Has descubierto sus faltas graves a tus padres para que los corrijan, a no ser que haya otro medio más eficaz? - 10. ¿Ayudas materialmente a tus hermanos si ellos lo necesitan y tú puedes hacerlo?

**c) Padres.** 1. ¿Educas convenientemente a tus hijos en religión y en buenas costumbres? - 2. ¿Los alimentas, vistes atiendes a su salud y desarrollo físico, e instruyes en religión y cultura? - 3. ¿Corriges con cólera o injustamente a tus hijos? - 4. ¿Los corriges y castigas según merece la falta? - 5. ¿Tratas cariñosamente a tus hijos? - 6. ¿Los has maldecido o deseado algún mal? - 7. ¿Los maltratas o tienes atemorizados? - 8. ¿Los tienes mimados y consentidos, y no sabes oponerte a sus caprichos? - 9. ¿Les ríes sus faltas y desvergüenzas? - 10. ¿Sabes imponer tu autoridad rectamente respetando su personalidad? - 11. ¿Los dejas andar ociosos y vagos? - 12. ¿Sabes encontrar el equilibrio entre el ejercicio de tu autoridad y el respeto a los gustos e ideas razonables de tus hijos? - 13. ¿Eres tolerante con sus pecados? - 14. ¿Les das buen ejemplo en palabras y obras? - 15. ¿Hablas delante de tus hijos de cosas que les pueden hacer daño espiritual? - 16. ¿Les das buenos consejos para que no peligre su fe y su moral? - 17. ¿Les evitas los peligros de pecar? («Niños y niñas no deben dormir juntos a partir de los cinco años»). - 18. ¿Vigilas sus diversiones, amistades, lecturas y programas de televisión? - 19. ¿Cuidas de que en tu casa no entren revistas que puedan hacer daño espiritual a tus hijos? - 20. ¿Permites que tus hijas lleven vestidos indecentes o se entreguen a diversiones peligrosas, como bailes deshonestos, novios para pasar el rato, etc.? - 21. Si tienen novio formal, ¿tomas las debidas precauciones para que en todo se porten como Dios manda? - 22. ¿Ayudas a tus hijos para que logren un estado de vida acomodado a su condición? - 23. ¿Tienes preferencias injustificadas, o has perjudicado a tus hijos injustamente en la herencia que les corresponde? - 24. ¿Has violentado a tus hijos en la elección de estado o prohibido que se consagren a Dios? - 25. ¿Inculcas a tus hijos rectitud en el proceder, fidelidad al deber y espíritu de trabajo? - 26.

¿Tienes arreglado tu testamento de modo que si faltas inesperadamente no haya conflictos? - 27. ¿Te has asesorado por personas competentes y honestas para que tu testamento esté de acuerdo con tus principios cristianos, y su redacción no cause problemas y conflictos a tus herederos? (El testamento debe redactarse a tiempo, con plenitud de facultades. Por ejemplo, ya. Más vale antes que tarde).

**d) Esposos.** 1. ¿Tratas cariñosa y amablemente a tu cónyuge? - 2. ¿Le ahorras trabajos innecesarios? - 3. ¿Le has maltratado? - 4. ¿Os insultáis, reñís, etc.? - 5. ¿Tratáis en común vuestros problemas, educación de los hijos, etc.? - 6. ¿Charláis con confianza y lucháis juntos para llevar adelante vuestro hogar? - 7. ¿Quitáis la libertad a tu cónyuge para lo bueno y lo lícito? - 8. Si le tienes que corregir, ¿lo haces con cariño? - 9. ¿Tienes con tu cónyuge malos modos? - 10. ¿Le has desautorizado delante de tus hijos? - 11. ¿Le apoyas para que pueda desempeñar cristianamente sus funciones con vuestros hijos? - 12. ¿Tienes celos infundados? - 13. ¿Por despiste pones a tu cónyuge en peligro de infidelidad? - 14. ¿Le vigilas tanto que pareces un policía? - 15. ¿Le das disgustos sin motivo? - 16. Si eres marido, ¿das a tu mujer lo suficiente para los gastos de la familia? - 17. ¿Malgastas el dinero en vanidades o vicios? - 18. En el acto matrimonial, ¿te dejas llevar del egoísmo o el hedonismo? - 19. ¿Practicas el acto conyugal con verdadero amor? - 20. ¿Tienes cuidado de no usar del matrimonio con escándalo de los hijos o de otros? (Los niños deben abandonar el dormitorio de sus padres al cumplir los dos años). - 21. **¿Faltas a la fidelidad conyugal en obras o en deseos?** - 22. **¿Usas rectamente del matrimonio?** (Si en esto tienes dudas, consulta con un sacerdote que sea de tu confianza).

**e) Señoras y amas de casa.** 1. ¿Das a su tiempo el salario justo y conveniente? - 2. ¿Cumples las leyes con tus empleados? - 3. ¿Tienes asegurados convenientemente a tus empleados? - 4. ¿Tratas a tus sirvientes con caridad cristiana, como a tus hermanos? - 5. ¿Te interesas por su bienestar, salud, su familia..., en cuanto es posible? - 6. ¿Evitas cuanto puedes su perversión moral y los peligros de sus almas? - 7. Si tienes algún cargo o ejerces alguna autoridad, ¿los usas para tu utilidad personal, o para el bien de los demás en espíritu de servicio? - 8. ¿Has cumplido tus promesas y contratos? - 9. ¿Te preocupas de que tus subordinados no perviertan a otros? - 10. ¿Facilitas el ejercicio de los deberes religiosos de tus empleadas de hogar? - 11. ¿Les pones trabajos superiores a sus fuerzas? - 12. ¿Les encargas trabajos que ofenden su conciencia? - 13. ¿Procuras que tus empleadas de hogar tengan una alimentación y habitación dignas? - 14. ¿Vigilas para que tus hijos no encuentren ocasión de pecado dentro del recinto doméstico? - 15. ¿Admites a tu servicio mujeres de dudosa reputación? - 16. ¿Les haces trabajar hasta altas horas de la noche? - 17. ¿Les niegas el necesario descanso? - 18. ¿Les insultas, o maltratas? - 19. ¿Sabes mandar con amabilidad?

**f) Superiores y funcionarios.** 1. ¿Tratas con justicia y caridad a tus subordinados? - 2. ¿Procuras que se guarden las leyes justas? - 3. ¿Tienes asegurados convenientemente a tus obreros y empleados? - 4. ¿Has guardado justicia en la distribución de cargos, empleos, privilegios, honores y premios? - 5. ¿Has dado cargos de responsabilidad a personas que pueden hacer daño? - 6. ¿Has protegido a los pobres y desvalidos? - 7. ¿Atiendes sin razón a recomendaciones? - 8. ¿Te has dejado sobornar por dinero? (No son sobornos los regalos y las propinas que se dan por favores que no han sido contra la justicia). - 9. ¿Cumples y haces cumplir las leyes y reglamentos justos? - 10. ¿Mandas lo que debes mandar? - 11. ¿Toleras injusticias que podrías cortar? - 12. Si tienes algún cargo o ejerces alguna autoridad, ¿la usas para tu utilidad personal, o para el bien de los demás, en espíritu de servicio? - 13. ¿Evitas los escándalos y abusos de otros, o los toleras por temor a algún poderoso, por respeto humano o por provecho propio? - 14. ¿Has tomado determinaciones injustas o despachado expedientes injustos? - 15. ¿Haces todo el bien que puedes? - 16. ¿Has cumplido a conciencia tus

obligaciones? - 17. ¿Das ejemplo de puntualidad y laboriosidad en tu trabajo? - 18. ¿Trabajas con honradez el tiempo debido? - 19. El esfuerzo que pones en tu trabajo, ¿responde al dinero que ganas? - 20. ¿Has perjudicado a alguien con tu descuido en el desempeño de tu cargo? - 21. Si influyes en las primas, incentivos, etc., que ganan tus subordinados, ¿das realmente a cada cual lo que merece, o favoreces a los que te son simpáticos y perjudicas a los que te son antipáticos? - 22. ¿Te has aprovechado indebidamente de tu cargo? - 23. Si hay mujeres trabajando contigo, ¿encuentran en ti un caballero, o, por el contrario, un tormento o una tentación? - 24. ¿Has cumplido a conciencia tus obligaciones? - 25. ¿Eres diligente en despachar los asuntos de otros que están esperando tu tramitación? - 26. ¿Pospones los negocios de los pobres a los de los ricos, perjudicando a aquéllos con el retraso? - 27. ¿Eres atento y amable con todos los que acuden a ti? - 28. ¿Cuidas de que tus subalternos no traten mal a los que acuden a ellos? - 29. ¿Son tus modales duros, despóticos o desagradables? - 30. ¿Repercuten en el trato con tus subordinados tus disgustos familiares o tu dolor de estómago? - 31. ¿Sabes mandar con amabilidad? - 32. Cuando haya que reprender, ¿procuras hacerlo constructivamente, sin ofender ni injuriar? - 33. ¿Felicitas a tus subordinados cuando su trabajo lo merece para que puedan ellos tener la satisfacción de sentirse útiles a los demás?

**g) Patronos.** 1. ¿Das a su tiempo el salario justo y conveniente? - 2. ¿Hay armonía entre lo que ganan tus obreros y los beneficios que tú sacas de ese trabajo? - 3. **¿Eres culpable del hambre de tus obreros por darles salarios insuficientes?** - 4. ¿Tienes bien clasificados a tus obreros pagándoles conforme a la categoría del trabajo que de hecho realizan? - 5. ¿Les pagas equitativamente las horas extraordinarias, y los trabajos especialmente duros o peligrosos? - 6. ¿Guardas con ellos las leyes? - 7. ¿Tienes asegurados convenientemente a tus obreros? - 8. ¿Has cumplido tus promesas y contratos? - 9. ¿Dotas a tus obreros del equipo suficiente para suavizar en lo posible la dureza del trabajo? - 10. ¿Las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo son tales que tú en su lugar no pedirías más? - 11. ¿Procuras estar informado de las circunstancias en que trabajan tus obreros y las dificultades que tienen, o tu negligencia en enterarte de las cosas es causa de que ellos sufran injustamente? - 12. ¿Te esfuerzas en complacer a tus obreros en sus deseos razonables? - 13. ¿Tratas a tus obreros con caridad cristiana como a tus hermanos? - 14. ¿Te interesas por su bienestar, su salud, su familia..., en cuanto esto sea posible? - 15. ¿Evitas cuanto puedas su perversión moral y los peligros de sus almas? - 16. ¿Evitas en lo posible la promiscuidad de sexos? - 17. ¿Te preocupas de que tus jefes de taller o de oficina no perviertan al personal que tienen a sus órdenes? - 18. ¿Das buen ejemplo con una actitud irreprochable para con las mujeres que tienes a tu servicio? - 19. ¿Facilitas el ejercicio de los deberes religiosos de tu personal? - 20. ¿Les encargas trabajos que ofenden su conciencia? - 21. ¿Les impones trabajos superiores a sus fuerzas? - 22. ¿Aprecias el esfuerzo realizado y reconoces su mérito para que tus subordinados gocen de esta satisfacción? - 23. ¿Abusas de los necesitados? - 24. ¿Te procuras ganancias desproporcionadas? - 25. ¿Has perjudicado injustamente a alguna persona con tus negocios? - 26. ¿Te preocupas de la moral en los negocios y de tener rectamente formada la conciencia profesional? - 27. ¿Cumples con la justicia social y cooperas al remedio de las circunstancias difíciles para los obreros? - 28. ¿Contribuyes, según tus posibilidades, al remedio de la sociedad, empleando tu capital en forma que proporcione trabajo al obrero? - 29. ¿Das a tus obreros ejemplo de patrono católico por tu piedad, tus costumbres y tu justicia?

**h) Obreros.** 1. ¿Obedeces y respetas a tus superiores? - 2. ¿Cumples tus contratos justos? - 3. ¿Cuidas las cosas de tus patronos? - 4. ¿Les haces daño sin necesidad en sus bienes? - 5. ¿Malgastas sin necesidad materiales o energía? - 6. ¿Cuidas los instrumentos de trabajo como si fueran tuyos? - 7. ¿Trabajas con diligencia el tiempo debido? - 8. Si otro trabajara para ti, ¿te parecería suficiente si rindiera lo mismo que rindes tú en el trabajo? - 9. ¿Das buen ejemplo de honradez y de fidelidad? - 10. ¿Guardas los secretos de fabricación de la empresa en que trabajas o has trabajado? - 11. ¿Impides, sin derecho, que trabajen otros que lo necesitan? - 12. ¿Son lícitos los medios que empleas para defender tus derechos? - 13. ¿Das buen ejemplo a

tus compañeros de trabajo? - 14. ¿Eres responsable de la perversión de los jóvenes que trabajan contigo? - 15. ¿Te esfuerzas en mejorar el ambiente como lo harías si fueran hijos tuyos? - 16. ¿Influyes con tus blasfemias, palabras soeces, conversaciones inmorales, fotografías obscenas en taquillas, etc., a la degradación de tu ambiente de trabajo? - 17. Si hay mujeres trabajando contigo, ¿las respetas como te gusta que respeten a tu mujer y a tus hijas? - 18. ¿Ayudas a tus compañeros en lo que necesiten siempre que te es posible? - 19. ¿Haces todo lo que puedes para acercarlos a Dios?

**i) Todos.** 1. ¿Pudiste hacer bien a otros y no lo hiciste? - 2. ¿Te portas con los demás como quieres que los demás se porten contigo? - 3. ¿Cumples a conciencia tus obligaciones profesionales? - 4. ¿Eres egoísta, olvidándote de los derechos o necesidades del prójimo, cuando entran por medio tus intereses? - 5. ¿Cumples tu obligación de cristiano de propagar y aumentar la fe de los que te rodean? - 6. ¿Recomiendas y regalas libros religiosos que te hayan hecho bien espiritual a ti y pueden hacerse a otros? - 7. ¿Te sacrificas por los demás? - 8. ¿Procuras hacer el bien que puedes a tu alrededor? - 9. ¿Has denunciado a los malhechores para evitar que sigan haciendo daño? - 10. ¿Has cometido alguna injusticia? - 11. ¿Algún negocio sucio? - 12. ¿Obedeces las leyes justas? - 13. ¿Pagas los impuestos justos? - 14. ¿Votas a candidatos políticos que actuarán contra la Iglesia? - 15. ¿Te abstienes en las votaciones políticas dejando así que ganen los que van contra la Iglesia? - 16. ¿Has hablado de las autoridades con el respeto debido, reconociendo que el ejercicio del poder es cosa compleja y difícil, y que también los hombres honrados son capaces de error, o te has dejado llevar de críticas injustas, o simplemente inoportunas, que destruyen en lugar de construir? - 17. ¿Te portas en todo como ciudadano ejemplar, como corresponde a un buen católico? - 18. ¿Contribuyes según tus posibilidades al bien común y prosperidad de tu Patria? - 19. ¿Aceptas con humildad las reprensiones o consejos razonables que recibas? - 20. ¿Has despreciado injusta y conscientemente la autoridad de un superior legítimo?

## QUINTO MANDAMIENTO.

1. **¿Has asesinado a alguien?** - 2. **Has procurado el aborto?** - 3. ¿Se ha producido? - 4. ¿Has cooperado a él? - 5. **¿Has intentado suicidarte?** - 6. **¿Has incitado directamente a otros, al suicidio, al aborto, o a algún crimen?** - 7. ¿Has cumplido la obligación de denunciar a los malhechores para el bien de la sociedad? - 8. ¿Has puesto en peligro tu vida sin necesidad? - 9. ¿Has puesto en peligro tu vida o la de otros faltando al código de circulación; por ejemplo: adelantando sin visibilidad, deslumbrando con los faros, yendo en bicicleta de noche y sin luz, cruzando la calle sin mirar antes si viene algún coche, etc.? - 10. ¿Has herido o golpeado a otra persona sin motivo razonable? - 11. ¿Has insultado a otros? - 12. ¿Has injuriado o maldecido? - 13. ¿Tienes odio o rencor a alguien? - 14. **¿Es odio a muerte?** - 15. ¿Niegas el saludo o el habla a alguna persona sin causa razonable o demasiado tiempo? - 16. **¿Deseas en serio males graves para otra persona?** - 17. ¿Te has vengado o deseado vengarte? - 18. ¿Te has entristecido de su prosperidad o alegrado de su desgracia? - 19. ¿Has maldecido a otros? - 20. ¿Has sido causa de riñas o enemistades? - 21. ¿Fomentas antipatías? - 22. ¿Tienes paciencia con las flaquezas del prójimo? - 23. ¿Te dejas llevar de la vanidad y de la vanagloria? - 24. ¿Te has alegrado del mal ajeno o pesado de su bien? - 25. ¿Te has negado a perdonar y a hacer las paces? - 26. Si has ofendido a alguien, ¿le has dado satisfacción explícita o tácitamente? - 27. Si alguien te ha injuriado, ¿muestras disposición a la paz y a conceder, por el amor de Cristo, el perdón; o mantienes odios y deseos de venganza? - 28. ¿Tienes mal genio y riñas sin motivo? - 29. ¿Riñas frecuentemente con los de tu familia? - 30. ¿Tardas en reconciliarte? - 31. ¿Desprecias a los demás? - 32. ¿Dominas tu mal genio? - 33. ¿Te enfadas con facilidad? - 34. ¿Tratas al prójimo con altanería? - 35. ¿Te has burlado de otros ridiculizándolos y faltando a la caridad? - 36. **¿Has dado a alguien un disgusto grave, sin razón que lo justifique?** - 37. ¿Has despreciado a tus prójimos, sobre todo a los pobres, débiles, ancianos, extranjeros y hombres de otras razas? - 38. ¿Has impuesto tu voluntad a los

demás en contra de su libertad y derechos? - 39. ¿Abusas de tus hermanos usándolos para tus fines, o portándote con ellos como no quisieras que se portasen contigo? - 40. ¿Molestas con tus burlas o bromas pesadas? - 41. ¿Eres amable y servicial? - 42. ¿Te preocupas del bien del prójimo avisándole del peligro material o espiritual como pide la caridad cristiana? - 43. ¿Haces el apostolado que puedes conforme a tu vocación cristiana? - 44. ¿Tratas a los demás con caridad cristiana? - 45. ¿Te has drogado? - 46. **¿Te has embriagado hasta perder la razón?** - 47. ¿Has bebido de manera que, por haberte alegrado demasiado, has cometido pecados que no hubieras cometido sin beber? - 48. ¿Has dado bebidas con malos fines? - 49. ¿Gastas demasiado en bebidas o manjares exquisitos? - 50. ¿Has dado mal ejemplo? - 51. **¿Ha sido en algo grave que haya inducido a otros a pecado?** - 52. **¿Has escandalizado a otros enseñándoles o incitándoles a pecar gravemente?** - 53. **¿Has sido causa consciente y voluntaria de pecados graves de otros, pudiendo y debiendo haberlo evitado?** - 54. ¿Les has dado fotografías, libros, revistas, periódicos malos? - 55. ¿Has dejado de mirar por el bien ajeno, pudiendo fácilmente evitar daño? - 56. ¿Te sacrificas por el bien de los demás? - 57. ¿Eres egoísta y piensas sólo en ti? - 58. ¿Te interesas por los que te rodean? - 59. ¿Has cumplido tu obligación de denunciar a los malhechores? - 60. ¿Has dado disgustos sin causa? - 61. ¿Ayudas a los necesitados según tus posibilidades? - 62. ¿Participas en las obras de apostolado y de caridad de la Iglesia y en la vida de tu Parroquia? - 63. ¿Has orado por la unidad de la Iglesia, la evangelización de los pueblos, la realización de la paz y de la justicia? - 64. ¿Te preocupas de acercar a Dios a los demás dando consejos, recomendando libros y revistas religiosas que te han hecho bien, y sobre todo con el ejemplo de tu vida?

## SEXTO Y NONO MANDAMIENTOS.

1. **¿Has cometido alguna acción gravemente deshonestas?** - 2. **¿A solas?** - 3. **¿Con otra persona?** - 4. **¿De qué clase: soltera, casada, pariente, o del mismo sexo?** - 5. **¿Ha sido sólo tocando o has llegado hasta lo último?** - 6. **En este caso, ¿la consecuencia ha sido un embarazo?** (Esto trae consigo ciertas obligaciones graves que debes preguntar al confesor). - 7. **¿Te has puesto voluntariamente en peligro próximo de pecar gravemente, o no lo has evitado pudiendo y debiendo hacerlo?** - 8. **¿Te has rozado con alguna cosa o persona con intención deshonestas?** - 9. **¿Has bailado con intención deshonestas?** - 10. **¿Has tenido tactos deshonestos por impulsos de lujuria?** - 11. **¿Has besado o abrazado con deseo deshonesto?** - 12. **¿Has buscado conscientemente provocarte una excitación carnal?** - 13. **¿Te has puesto en peligro grave, voluntariamente y sin causa que lo justifique, de provocarte movimientos voluptuosos y de consentir en ellos?** - 14. ¿Procuras rechazar desde el principio las tentaciones deshonestas? - 15. ¿Has hecho gestos deshonestos? - 16. ¿Has dicho palabras groseras y malsonantes? - 17. ¿Has tenido conversaciones obscenas, contado chistes verdes o cantado canciones deshonestas? (En el nº 68 encontrarás quienes son los que pecan en las conversaciones deshonestas). - 18. ¿Has fomentado estas conversaciones? - 19. **¿Oyes cosas gravemente deshonestas, complaciéndote voluntariamente?** - 20. **¿Has leído, escrito o dibujado, por gusto, sin razón que lo justifique, cosas gravemente deshonestas?** - 21. ¿Tienes libros, revistas, fotografías, grabados inmorales? - 22. ¿Los has prestado? - 23. ¿Has seguido leyendo un libro después de advertir que era un peligro para tu alma? - 24. **¿Has mirado con intención deshonestas?** (No es lo mismo mirar detenida y voluntariamente, que ver sin querer, de paso y sin fijarse, o por necesidad) - 25. **¿Has ido a espectáculos gravemente deshonestos?** - 26. ¿Has asistido a diversiones inmorales que son para ti ocasión próxima de pecado? (En el nº 85, al final, te explico la diferencia entre ocasión próxima y remota). - 27. ¿Cooperas o encubres acciones deshonestas? - 28. ¿Tienes relaciones amorosas por pasatiempo, sin ánimo de casarte? - 29. En el noviazgo, ¿te portas con seriedad y sabes guardar la moderación debida en las manifestaciones de amor, evitando el peligro de pecar? - 30. ¿Procuras conocer el carácter, modo de ser, defectos y virtudes de tu novio (o novia), para enamorarte más del alma que del cuerpo? - 31. ¿Le engañas o impides que te conozca a ti como realmente eres? - 32. ¿Procuras corregirte de tus defectos para hacerte más digno de su amor? - 33. ¿Procuras ayudarle espiritualmente, o eres para él (o ella) un tormento

y una tentación? - 34. ¿Sabes sacrificar para atender a sus gustos razonables? - 35. ¿Le guardas la misma fidelidad que te gusta te guarde a ti? - 36. **¿En vuestras expresiones cariñosas, pierdes el control y haces lo que es derecho exclusivo de casados?** (El funcionamiento voluntario del aparato genital, es sólo lícito dentro del matrimonio). - 37. ¿Tienes en cuenta los consejos razonables de tus padres sobre tu noviazgo? - 38. ¿Procuras ganarte su familia y que la tuya también le acepten?. - 39. ¿Tienes amistades que son ocasión habitual de pecado? - 40. ¿Estás en disposición de dejarlas? - 41. ¿Evitas las ocasiones de pecar? - 42. ¿Te has puesto voluntariamente en peligro de pecar? - 43. **¿Vas a sitios de perdición?** - 44. **¿Llevas a otros?** - 45. **¿Has tenido deseos deshonestos consentidos deliberadamente, aunque no los hayas ejecutado?** - 46. **¿Era una persona casada o que por alguna circunstancia tenga gravedad especial ?** (Pariente, del mismo sexo, etc.). - 47. **¿Has tenido pensamientos deshonestos deleitándote voluntariamente en ellos?** (No es lo mismo **sentir** malos deseos y **tener** malos pensamientos, que **consentir** deleitándose voluntariamente en ellos). - 48. **¿Has codiciado deshonestamente y con deliberación a otra persona que no es tu cónyuge?**

## SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS.

1. ¿Te has apropiado de algo que no sea tuyo? - 2. ¿Ha sido con violencia, o a persona pobre, o en lugar sagrado, o con cualquiera otra circunstancia agravante? - 3. ¿Has intentado o deseado robar al prójimo, o hacerle daño en sus bienes, o lo has aconsejado? - 4. ¿Has cooperado al robo en alguna forma, aconsejando, ayudando, encubriendo, etc.? - 5. ¿Has devuelto lo encontrado, si sabes de quién es? - 6. Si no lo sabes, ¿has procurado averiguarlo con diligencia proporcionada a la importancia de la cosa? - 7. ¿Has devuelto las cosas prestadas? - 8. **¿Has hecho daño grave voluntariamente a otros en sus bienes?** - 9. ¿Has cooperado a sabiendas al daño del prójimo? - 10. ¿Has sido cómplice o has encubierto alguna injusticia? - 11. ¿Has rehusado, por egoísmo, presentarte como testigo de la inocencia de alguien? - 12. ¿Has cumplido los legados y testamentos? - 13. ¿Has comprado a sabiendas lo robado? - 14. ¿Has restituido lo robado y reparado el daño ocasionado según tus posibilidades? - 15. Si no lo has hecho ya, ¿estás en disposición de restituir? - 16. ¿Te has aprovechado de la necesidad ajena para sacar el dinero? - 17. ¿Has hecho trampas en las compras o en las ventas? (Aunque lo que se robe cada vez sea poco, puede llegar a **pecado grave** por acumulación). - 18. **¿Has jugado cantidades grandes de dinero?** - 19. ¿Has hecho trampas en el juego? (Tienes que devolver lo ganado con trampa, al perjudicado, o darlo de limosna. Si tienes dudas, pregunta al confesor). - 20. ¿Has pasado monedas falsas o sisado en las compras? - 21. ¿Has retenido dinero de otros, necesitando ellos? - 22. ¿Has prestado dinero con usura? - 23. ¿Has faltado a la justicia en tus contratos o negocios? - 24. ¿Cumples tus contratos y compromisos? - 25. ¿Te aprovechas de la ignorancia, debilidad o descuido de otros? - 26. ¿Cumples lo mejor que puedes tus obligaciones profesionales? - 27. ¿Has reparado el daño que has hecho a otro? - 28. ¿Has dado menos salario de lo justo? - 29. ¿Has cobrado más de lo justo? - 30. ¿Exiges dinero por un servicio al que tienes obligación por tu cargo ya retribuido? (Es distinto un regalo hecho libremente por quien está agradecido a tu servicio). - 31. ¿Cobras por servicios que no has desempeñado o desempeñado mal? - 32. ¿Sacas de tu negocio ganancias desproporcionadas? - 33. ¿Cooperas, según tus posibilidades, a la implantación de la justicia social? - 34. ¿Consideras como problema personal tuyo la tragedia de tus hermanos, los padres de familia sin trabajo, y la de todos aquellos que no ganan lo suficiente para sustentar a sus hijos? - 35. ¿Das limosna de acuerdo con tus ingresos o tus gastos superfluos? (Al final del nº 69 tienes una norma orientadora para cumplir esta obligación). - 36. ¿Has derrochado en lujos y vanidades lo que a ti te sobra y otros necesitan? - 37. ¿Has cumplido con tus deberes cívicos? - 38. ¿Has pagado sin fraude los impuestos justos, razonablemente determinados por la ley, en cuanto lo permitan tus posibilidades? - 39. ¿Qué uso has hecho de tu tiempo, de tus fuerzas y de los dones que Dios te dio? - 40. ¿Los has puesto al servicio del prójimo cuando te ha sido posible? - 41. ¿Los has usado en superarte y perfeccionarte a ti mismo? - 42. ¿Has tenido pereza y ociosidad?



## OCTAVO MANDAMIENTO.

1. **¿Has mentido con daño grave para el prójimo?** - 2. ¿Ha sido una mentira sin importancia? - 3. ¿Has actuado de testigo falso? - 4. **¿Has calumniado, atribuyendo a otros faltas graves falsas?** - 5. ¿Has reparado los daños ocasionados por la mentira o la calumnia? - 6. ¿Has descubierto sin justa causa faltas ocultas, aunque sean ciertas? - 7. ¿Has revelado secretos sin razón seria y proporcionada para ello? - 8. **¿Has leído cartas de otros contra la voluntad de éstos?** - 9. ¿Te has puesto a escuchar cosas secretas? - 10. ¿Has criticado sin motivo? - 11. ¿Has oído con gusto murmuraciones de otros? - 12. ¿Has dado pie a esas murmuraciones? - 13. ¿Has sembrado discordia entre otros con cuentos y chismes, verdaderos o falsos? - 14. ¿Has dejado mal a tus compañeros delante de otros? - 15. ¿Has exagerado defectos ajenos? - 16. ¿Has tenido medias palabras o insinuaciones, infundiéndole sospechas de otros inmerecidamente? - 17. ¿Has dejado de restituir la fama, pudiendo? - 18. ¿Has juzgado mal de otra persona sin fundamento suficiente? - 19. ¿Has comunicado a otros tus juicios temerarios? - 20. ¿Has interpretado mal la conducta del prójimo sin esforzarte por comprenderlo? - 21. ¿Has permitido la murmuración debiendo cortarla? - 22. ¿Has dejado de defender al prójimo, difamado o calumniado, pudiendo con facilidad hacerlo?

## MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA.

**(Nota.- Los tres primeros se han incluido en los Mandamientos de la Ley de Dios).** 1. ¿Guardas el ayuno y la abstinencia conforme lo manda la Santa Madre Iglesia y según corresponde a tu estado? (En el n° 73 tienes la explicación de cómo y a quiénes obliga el ayuno y la abstinencia). - 2. ¿Colaboras según tu posición a los gastos del culto y clero, o a obras de apostolado, y a las necesidades de la Iglesia? - 3. ¿Oras por la unidad de los cristianos, la evangelización de los pueblos, y la libertad de la Iglesia para que pueda cumplir su misión entre los hombres?

### **Acto de Contrición**

#### **Rézalo despacio y de corazón antes de acercarte a confesar**

*Señor mío Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre, y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa (golpéate el pecho) de todo corazón haberos ofendido; y también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno.*

*Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén.*

### **Modo práctico de confesarte**

Después de hecho el examen de conciencia y rezado de corazón el Acto de Contrición, te acercas al confesionario. Si hay tiempo, y tienes a mano una Biblia sería bueno que leyese algún pasaje que te ayude al arrepentimiento.

Cuando te llegue el turno, te santiguas, te diriges al confesor y, de pie o de rodillas (según sea la costumbre) le saludas diciendo: *Ave María Purísima*. Él te contestará: *Sin pecado concebida*. (Ritual de Penitencia, n° 16. 1975)

Enseguida dirás con humildad, sinceridad y arrepentimiento: *Hace...* (el tiempo que haya pasado poco más o menos desde la última confesión) *que no me he confesado. Cumplí* (o no cumplí) *la penitencia. No callé ningún pecado grave* (o callé a sabiendas un pecado, dos o tres, etc.). *Tampoco me olvidé de ninguno* (o me olvidé de estos pecados: díselos al confesor). *Desde entonces he cometido los pecados siguientes:* ( Dile los que recuerdes según el orden de los mandamientos, añadiendo siempre las circunstancias agravantes y cuántas veces has cometido cada pecado grave. Si no recuerdas el número exacto, puedes decirlo aproximadamente, por ejemplo, cuántas veces al día, a la semana o al mes.

Si, gracias a Dios, no tienes pecados graves, al final puedes decir: *«Me acuso también y me arrepiento de todos los pecados de mi vida pasada, principalmente de los que he cometido contra la pureza, paciencia y caridad».*

Es mejor que te confieses tú solo; pero si no te atreves, dile al Padre que te ayude. Y si, al terminar el confesor de preguntarte, te acuerdas de algún otro pecado grave, díselo tú mismo.

No tengas miedo de decírselo todo. El confesor no se extrañará de nada y te guardará el secreto, aunque le cueste la vida. Además, tiene obligación de recibir con cariño y misericordia - como hacía el mismo Jesucristo- a todos los pecadores arrepentidos. Si lo dices todo, te quedará una gran paz en el alma. Si no, el remordimiento no te dejará vivir tranquilo.

Si no estás en disposición de confesarte con arrepentimiento de todos los pecados graves que has cometido, es preferible que no te confieses. Si te confiesas mal, no sólo no alcanzarás el perdón de ningún pecado, sino que añades otro terrible, que se llama sacrilegio.

Tienes obligación de decir -aunque el confesor no te lo pregunte- todos los pecados graves no confesados todavía o confesados mal. Si callaste algún pecado por olvido, no te preocupes: la confesión vale. Pecado olvidado es pecado perdonado. Basta con que lo digas, si fue grave, en la próxima confesión.

Expón al confesor los problemas que tengas para vivir bien tu fe. Atiende a los consejos que el confesor te dé para ayudarte. Si te queda alguna duda, pregúntasela.

Fíjate en la penitencia que te impone. Si no sabes o no puedes cumplirla, díselo para que te imponga otra distinta.

Mientras el Padre te da la bendición para perdonarte tus pecados, reza el *«Señor mío Jesucristo»*; y si no lo sabes, golpéate el pecho, diciendo varias veces de corazón: *«¡Dios mío, perdóname!»*

Terminada la confesión, procura cumplirla cuanto antes la penitencia. Si se te ha olvidado, pregúntasela otra vez al confesor. Y si esto ya no es posible, si quieres, puedes hacer lo que en casos semejantes te suelen poner. Pero basta que en la próxima confesión le digas al confesor lo que te ha ocurrido.

Si terminaste de preparar tu confesión y tienes todavía tiempo, podrías meditar alguna de estas frases:

*«Perdóname, que soy un pecador»* (Lucas, 18: 13).

*«Tus pecados quedan perdonados. Tu fe te ha salvado. Vete en paz»* (Lucas,7:49).

*«No vuelvas a pecar más»* (Juan, 8: 11).

*«Yo soy el Buen Pastor»* (Juan, 10:11).

«Arrojaré tus pecados al fondo del mar»(Miqueas, 7: 19)

«Perdonaré su culpa y no recordaré más sus pecados» (Profeta Jeremías, 31:34).

«Dios quiere que todos se salven» (Primera Carta a Timoteo, 2: 4).

---

Antes de la confesión con el sacerdote, debe hacerse un buen examen de conciencia, por eso también he incluido estos cuestionarios para realizar el examen:

### **A. SIGUIENDO LOS MANDAMIENTOS DE LA LEY DE DIOS**

Los diez mandamientos enuncian las exigencias del amor de Dios y del prójimo. Los tres primeros se refieren más al amor de Dios y los otros siete más al amor del prójimo (Cat. Igl. Cat.).

- ¿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?

---

## **ACTO DE CONTRICIÓN**

*Señor mío Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre, y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa (golpéate el pecho) de todo corazón haberos ofendido; y también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno.*

*Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén.*