

Esquema general para el examen de conciencia

1. ¿Me acerco al sacramento de la Penitencia por un sincero deseo de purificación, de conversión, de renovación de vida y de una más íntima amistad con Dios, o lo considero más bien como un peso, que solo raramente estoy dispuesto a asumir?
2. ¿He olvidado o a propósito he callado pecados graves en la confesión precedente o en confesiones pasadas?
3. ¿He satisfecho la penitencia que me fue impuesta? ¿He reparado los daños que he cometido? ¿He buscado poner en práctica los propósitos hechos para enmendar mi vida según el Evangelio?

A la luz de la palabra de Dios, cada uno examínese a sí mismo.

El Señor dice: “Amarás al Señor tu Dios con todo el corazón”

1. ¿Mi corazón está verdaderamente orientado a Dios; puedo decir que lo amo verdaderamente sobre todas las cosas y con amor de hijo, en la observancia fiel de sus mandamientos?, ¿me dejo absorber demasiado por las cosas temporales?, ¿es siempre recta mi intención en el obrar?
2. ¿Es firme mi fe en Dios, que en su Hijo nos ha presentado su palabra?, ¿he dado mi plena adhesión a la doctrina de la Iglesia?, ¿me preocupa mi formación cristiana, escuchando la palabra de Dios, participando en la catequesis, evitando lo que pueda acechar la fe?, ¿he profesado siempre con valentía y sin temor mi fe en Dios y en la Iglesia?, ¿me he mostrado como cristiano en la vida privada y pública?
3. ¿He rezado en la mañana y en la noche?, ¿mi oración es una verdadera conversación de corazón a corazón con Dios, o es solo una vacía práctica exterior?, ¿he sabido ofrecer a Dios mis ocupaciones, mis alegrías y dolores?, ¿recurso a Él con confianza también en las tentaciones?
4. ¿Tengo reverencia y amor hacia el santo nombre de Dios o lo he ofendido con blasfemias, falsos juramentos o nombrándolo en vano?, ¿he sido irreverente con la Virgen y los santos?
5. ¿Santifico el día del Señor y las fiestas de la Iglesia, tomando parte con participación activa, atenta y pía a las celebraciones litúrgicas y especialmente en la

Santa Misa?, ¿he evitado hacer trabajos no necesarios en los días festivos?, ¿he observado el precepto de la confesión al menos anual y de la comunión pascual?

6. ¿Existen para mí “otros dioses”, a saber expresiones o cosas por las cuales me intereso o en las cuales pongo más confianza que en Dios, por ejemplo: riqueza, superstición, espiritismo u otras formas de magia?

El Señor dice: “Ámense los unos a los otros, como yo los he amado”

1. ¿Amo verdaderamente a mi prójimo o abuso de mis hermanos, sirviéndome de ellos para mis intereses y reservando para ellos un tratamiento que no quisiera que fuese usado conmigo?, ¿he ocasionado escándalo con mis palabras y mis acciones?

2. En mi familia, ¿he contribuido con paciencia y con verdadero amor al bien y a la serenidad de los demás?

Para cada miembro de la familia:

- Para los hijos: ¿fui obediente con mis padres, los he respetado y honrado?, ¿les he ayudado en las necesidades espirituales y materiales?, ¿me he esforzado en la escuela?, ¿he respetado las autoridades?, ¿he dado un buen ejemplo en toda situación?

- Para los padres: ¿me he preocupado por la educación cristiana de mis hijos?, ¿les he dado un buen ejemplo?, ¿los he apoyado y dirigido con mi autoridad?

- Para los esposos: ¿he sido siempre fiel en los afectos y en las acciones?, ¿he sido comprensivo en los momentos de desasosiego?

3. ¿Sé dar de lo mío, sin mezquino egoísmo, a quien es más pobre que yo?, ¿En cuanto a lo que depende de mí, defiendo a los oprimidos y ayudo a los necesitados?, ¿o trato con suficiencia o con dureza a mi prójimo, especialmente a los pobres, los débiles, los viejos, los marginados y los inmigrantes?

4. ¿Soy consciente de la misión que me fue confiada?, ¿he participado de las obras de apostolado y de caridad de la Iglesia, en las iniciativas y en la vida de la parroquia?, ¿he rezado y dado mi contribución para las necesidades de la Iglesia y del mundo, por ejemplo: para la unidad de la Iglesia, para la evangelización de los pueblos, para la instauración de la justicia y de la paz?

5. ¿Tengo en el corazón el bien y la prosperidad de la comunidad en la cual vivo o cuido solo de mis intereses personales?, ¿participo, en cuanto puedo, en las iniciativas que promueven la justicia, la moral pública, la concordia, las obras de beneficencia?, ¿cumpló con mis deberes civiles?, ¿he pagado regularmente mis impuestos?
6. ¿Soy justo, comprometido, honesto en el trabajo, voluntarioso para prestar mi servicio para el bien común?, ¿he dado el justo salario a los obreros y a todos los dependientes? ¿he cumplido los contratos y promesas?
7. ¿He prestado obediencia y el respeto debido a las autoridades legítimas?
8. ¿Si tengo algún cargo o desarrollo funciones directivas, cuido solo mi interés o me esfuerzo por el bien de los demás, en espíritu de servicio?
9. ¿He practicado la verdad y la lealtad, o he ocasionado el mal al prójimo con mentiras, calumnias, denigraciones, juicios temerarios, violaciones de secretos?
10. ¿He atentado contra la vida y la integridad física del prójimo, le he ofendido en el honor, le he negado los bienes?, ¿he procurado o aconsejado el [aborto](#)?, ¿he callado en situaciones donde pude animar al bien?, ¿en la vida matrimonial soy respetuoso de las enseñanzas de la Iglesia acerca de la apertura y respeto a la vida?, ¿he obrado contra mi integridad física (por ejemplo con la esterilización)?, ¿fui siempre fiel también con la mente?, ¿he mantenido el odio?, ¿he sido conflictivo?, ¿he pronunciado insultos y palabras ofensivas, fomentando desacuerdos y rencores?, ¿he omitido de testimoniar la inocencia del prójimo, de forma culpable y egoísta?, ¿conduciendo el vehículo u otro medio de transporte he puesto en peligro mi vida o la de los demás?
11. ¿He robado?, ¿injustamente he deseado el robo a los demás?, ¿he dañado al prójimo en sus pertenencias?, ¿he restituido aquello que sustraje y reparado los daños causados?
12. Si he recibido males, ¿me he mostrado dispuesto a reconciliarme y perdonar por amor a Cristo, o guardo en el corazón odio y deseo de venganza?

Cristo el Señor dice: “Sean perfectos como el Padre”

1. ¿Cuál es la orientación fundamental de mi vida?, ¿me doy ánimo con la esperanza de la vida eterna?, ¿he buscado reavivar mi vida espiritual con la oración, la lectura y la

meditación de la palabra de Dios, la participación en los sacramentos?, ¿he practicado la mortificación?, ¿he estado pronto y decidido a cortar los vicios, someter las pasiones y las inclinaciones perversas?, ¿he respondido a los motivos de envidia, he dominado la gula?, ¿he sido presuntuoso y soberbio, despreciado a los demás y preferirme antes que a ellos?, ¿he impuesto mi voluntad a los demás, conculcando su libertad y despreciando sus derechos?

2. ¿Qué uso he hecho del tiempo, las fuerzas y los dones recibidos de Dios como “los talentos del Evangelio”?, ¿me sirvo de todos estos medios para crecer cada día en la perfección de la vida espiritual y en el servicio al prójimo?, ¿he sido inerte y ocioso?, ¿Cómo utilizo internet y otros medios de comunicación?

3. ¿He soportado con paciencia, en espíritu de fe, los dolores y las pruebas de la vida?, ¿cómo he buscado practicar la mortificación, para cumplir aquello que falta a la pasión de Cristo?, ¿he observado la ley del ayuno y la mortificación?, ¿he observado la ley del ayuno y la abstinencia?

4. ¿He conservado puro y casto mi cuerpo, en mi estado de vida, pensando que es templo del Espíritu Santo, destinado a la resurrección y a la gloria?, ¿he custodiado mis sentidos y evitado de ensuciarme en lo espíritu y en el cuerpo con pensamientos y malos deseos, con palabras y acciones indignas?, ¿me he permitido lecturas, discursos, espectáculos, diversiones en contraste con la honestidad humana y cristiana?, ¿he sido escándalo para los demás con mi comportamiento?

5. ¿He actuado contra mi conciencia por temor o por hipocresía?

6. ¿He buscado comportarme en todo y siempre en la verdadera libertad de los hijos de Dios y según las leyes del Espíritu o me he dejado someter por mis pasiones?

7. ¿He omitido un bien que era para mí posible de realizar?