

EXAMEN DE CONCIENCIA

¿Cómo debemos hacer el examen de conciencia?

1) Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine y nos recuerde cuáles son los pecados nuestros que más le están disgustando a Dios.

2) Vamos repasando los diez mandamientos para saber qué faltas hemos cometido contra ellos. Por ejemplo:

1er Mandamiento

- ¿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, o espiritistas?

2do Mandamiento

- ¿He dicho el Nombre de Dios sin respeto y por cualquier tontería?

3er Mandamiento

- ¿He faltado a misa los domingos? ¿Cuántas veces?
- ¿Cuántos domingos voy a misa cada mes?

4to Mandamiento

- ¿He desobedecido a mis padres?
- ¿No les he querido ayudar?
- ¿Los he tratado mal?
- ¿He perdido el tiempo en vez de estudiar o trabajar?

5to Mandamiento

- ¿He deseado que a otros les vaya mal?
- ¿He peleado?
- ¿He dicho groserías?
- ¿Tengo resentimientos contra alguna persona y no le quiero perdonar?
- ¿No rezo por los que me han tratado mal?
- ¿Me he burlado de alguien?
- ¿He puesto sobrenombres?
- ¿He tratado con dureza?
- ¿He dicho palabras ofensivas?
- ¿He hablado mal de otras personas?
- ¿He contado lo malo que han hecho o lo que dicen de ellos?
- ¿He escandalizado? (o sea, ¿he enseñado lo malo a los que no lo saben?) ¿Cuántas veces?
- ¿Me he aprovechado de los más débiles para golpearlos o humillarlos?

6to Mandamiento

- ¿He detenido en mi cerebro por varios minutos pensamientos o deseos impuros?
- ¿He mirado películas impuras, o revistas pornográficas o escenas impuras por televisión?
- ¿He dicho o celebrado chistes malos?
- ¿He hecho acciones impuras conmigo mismo o con algunas personas?
- ¿Tengo alguna amistad que me hace pecar?

7mo Mandamiento

- ¿He robado?
- ¿Cuánto vale lo que he robado?
- ¿Pienso devolverlo o dar eso a los pobres?
- ¿He devuelto lo prestado?
- ¿He tenido pereza en cumplir los deberes?

8vo Mandamiento

- ¿He dicho mentiras?
- ¿He inventado de otros lo que no han hecho o dicho?
- ¿He hecho trampas en negocios o estudios?
- ¿He creído que Dios no me va a ayudar?

9no Mandamiento

- ¿He codiciado la mujer o el esposo de mi prójimo?
- ¿He mirado a un hombre a una mujer de manera impura?

10mo Mandamiento

- ¿He deseado los bienes ajenos?
- ¿He sido envidioso?
- ¿He sido avaro?
- ¿He comido más de lo que necesito?
- ¿He sido orgulloso?

¿Qué otras preguntas me debo hacer al examinar la conciencia?

- ¿Cuáles son las faltas que más cometo y repito?
- ¿Cuáles serán las causas por las cuales cometo esos pecados?
 - Por ejemplo: Soy de mal genio: ¿por qué será?
 - ¿Será que no descanso?
 - ¿Será que me disgusta por pequeñeces que no disgustan a Dios? (Lo que no disgusta a Dios no me debe disgustar a mí)
 - ¿Será que me preocupo demasiado como si Dios no cuidara de mí y no me fuera a ayudar?
 - ¿Será que no me conformo con lo que Dios permite que me suceda? ("Todo lo permite Dios para el bien de los que lo aman", dice la Sagrada Biblia)
 - Otro ejemplo: Hablo mal de los demás. ¿Por qué será?
 - ¿Será que vivo juzgando a los otros olvidando lo que dijo Jesús: "no juzguéis y no seréis juzgados, condenéis y no seréis condenados" (Mt 7,1), o será que trato con personas murmuradoras que me prenden su murmuradora?
 - Me vienen pensamientos o deseos impuros: ¿por qué será?
 - ¿Será que veo películas impuras o malas en TV o leo revistas pornográficas o no hago bastante ejercicio físico?
 - Otra pregunta: ¿Cuál será el pecado mío que más le está disgustando a Dios?
 - Si Cristo se me apareciera a ofrecerme quitarme un pecado, ¿Cuál le pediría que me quitara?
 - ¿Qué voy a hacer para tratar de no cometer ese pecado?

¿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.