

# EXAMEN DE CONCIENCIA

Traducido de: " Brother, save yourself "  
by very Rev. James Alberione, S.S.P, S.T.D

---

## [1] Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños.

- Le doy tiempo al Señor diariamente en oración?
- Busco amarle con todo mi corazón?
- He estado envuelto en prácticas supersticiosas o en algo de ocultismo?
- Busco entregarme a la palabra de Dios como lo enseña la Iglesia?
- He recibido la Sagrada Comunión en estado de pecado mortal?
- He dicho deliberadamente en la confesión alguna mentira o le he omitido algún pecado mortal al sacerdote?

## [2] No juraras el Santo nombre del Señor en vano.

- He usado el nombre del Señor en vano, ligeramente o descuidadamente?
- He estado enojado con Dios?
- Le he deseado maldad a alguna persona?
- He insultado una persona consagrada o he abusado de algún objeto sagrado?

## [3] Asistir a misa todos los Domingos y fiestas de guardar.

- He faltado deliberadamente a la misa los Domingos o Dias santos de guardar?
- He tratado de observar el Domingo como un día de la familia y como día de descanso?
- Hago trabajos innecesarios el día Domingo?

## [4] Honrar a Padre y Madre.

Honro y obedezco a mis padres?

- He abandonado mis deberes para con mi esposa y mis hijos?
- Le he dado a mi familia buen ejemplo religioso?
- Trato de traer la paz a mi vida familiar?
- Me preocupo por mis parientes de edad avanzada o enfermos?

## [5] No matarás.

- He tenido algún aborto o le he dado coraje a alguien para que lo tenga?
- He herido físicamente a alguien?
- He abusado del alcohol o de las drogas?
- Le di algún escándalo a alguien, y de esa manera le llevé al pecado?
- He estado enojado o resentido?
- He llevado odio en mi corazón?
- Me he hecho alguna mutilación con algún método de esterilización?
- He favorecido o me he puesto a favor de la esterilización?

## [6] No cometer adulterio

- He sido fiel a los votos de mi matrimonio en pensamiento y en acción?

- He tenido alguna actividad sexual fuera de mi matrimonio?
- He usado algún método anticonceptivo o algún método de control artificial de nacimiento en mi matrimonio?
- Ha estado cada acto sexual de mi matrimonio abierto a la procreación?
- He estado culpable de masturbación?
- He buscado controlar mis pensamientos?
- He respetado todos los miembros del sexo opuesto, o he pensado de la ellos como si fueran objetos?
- He tenido actividades homosexuales?
- Busco ser casto en mis pensamientos, palabras y acciones?
- Me cuido de vestir modestamente?

### **[7] No hurtar.**

- He robado lo que no es mío?
- He regresado o he hecho restitución por lo que he robado?
- Desperdicio el tiempo en el trabajo, en la escuela o en la casa?
- Hago apuestas excesivamente, negándole a mi familia sus necesidades?
- Pago mis deudas prontamente?
- Busco compartir lo que tengo con los pobres?

### **[8] No levantar falsos testimonios ni mentir**

- He mentido?
- He chismoseado?
- He hablado a las espaldas de alguien?
- He sido sincero en mis negocios con otros?
- Soy crítico, negativo o falto de caridad en mis pensamientos de los demás?
- Mantengo secreto lo que debería ser confidencial?

### **[9] No desear la mujer del prójimo**

He consentido pensamientos impuros?

- Los he causado por leyendas impuras, películas, conversaciones o curiosidad?
- Busco controlar mi imaginación?
- Rezo inmediatamente para desvanecer pensamientos impuros o tentaciones?

### **[10] No desear los bienes ajenos.**

Soy envidioso de las pertenencias de los demás?

- Siento envidia de otras familias o de las posesiones de otros?
- Soy ambicioso o egoísta?
- Son las posesiones materiales el propósito de mi vida?
- Confío en que Dios cuidará de todas mis necesidades materiales y espirituales?

<p><b>Imprimatur:</b> + Francis Cardinal Spellman Archbishop of New York</p>	<p><b>Nihil Obstat:</b> John M.A. Fearn, S.T.D Censor Librorum</p>
--	--