

Paz Interior

EXAMEN DE CONCIENCIA

P. RICARDO DEL CAMPO

Caballeros de la Virgen

HERALDOS DEL EVANGELIO



Heraldos del Evangelio - Caballeros de la Virgen
Asociación de Fieles de Derecho Pontificio
Urb. Campo Alegre Calle Golondrinas E18-98 y Huirachuro
Quito - Ecuador.
(02) 2258840 - (02) 2442585 Celular: 098 517 4781 (WhatsApp)

Página web: https://caballerosdelavirgenecuador.com/

Síganos en nuestras redes sociales:

YouTube: https://www.youtube.com/caballerosdelavirgenec
Facebook: https://www.facebook.com/caballerosdelavirgenecuador
Instagram: https://www.instagram.com/heraldos_ecuador/
TikTok: https://www.tiktok.com/@caballerosdelavirgen_ec
Twitter: https://www.twitter.com/Cab_Ecuador

Examen de conciencia

Preliminares

¿Qué es el examen de conciencia? ¿Qué finalidad tiene? ¿Cada cuánto tiempo debo hacerlo?

Son diversas las preguntas que los católicos se hacen al respecto del examen de conciencia.

El examen de conciencia es la revisión que hacemos de nuestros actos en nuestra vida en función de Dios.

Cada vez que nos confesamos debemos hacer nuestro examen de conciencia desde la última confesión.

Hay exámenes de conciencia más profun-

dos para quien desea hacer una confesión más detallada. Pero existe también el examen de conciencia de las personas que se confiesan con frecuencia y que se revisan los puntos que ya conoce de sus faltas habituales.

El examen de conciencia no sólo se hace antes de la confesión, también se lo puede hacer en forma personal, al final del día, o al final de algún período que concluye, por ejemplo, al final del año o al fin de un trabajo, etc.

Es muy útil para nuestro progreso espiritual y para nuestra santificación.

Primer mandamiento
Amar a Dios sobre todas las cosas

Bajo el prisma de la Fe

¿He consentido voluntariamente en dudas contra la Fe? ¿He provocado dudas en otras personas?

¿Mantengo sin razón libros o escritos o archivos de computadora contrarios a la Religión Católica? ¿Los he compartido con otras personas?

¿He hablado contra la Religión Católica? ¿He criticado a la Iglesia, o a las personas consagradas o a las costumbres propias de los católicos? ¿He tomado parte en conversaciones de este tipo aprobando lo que en

ellas se comentaba?

¿He tenido vergüenza de ser católico o de la Religión Católica? ¿He tenido respeto humano por esta razón?

¿He frecuentado sin necesidad cultos de otras religiones exponiendo mi propia fe?

Bajo el prisma de la Esperanza

¿He dudado de la misericordia divina, consintiendo en la desesperación, el desaliento, el desánimo? ¿He manifestado estos pensamientos o dudas, haciendo daño a otras personas?

¿He cometido pecados en vista de la facilidad de la Confesión, o presumiendo la misericordia divina (presunción)?

Bajo el prisma de la caridad

¿He alimentado el odio hacia Dios, el rechazo de las cosas de Dios y de la Iglesia, la rebeldía en relación a los designios de la Providencia Divina?

¿He murmurado contra Dios, me he quejado de situaciones que me afligen?

Oración, superstición, sacrilegios

¿Rezo todos los días? ¿Agradezco a Dios todos los beneficios y dones que nos da?

¿He sido supersticioso, dejándome llevar por prácticas como la lectura de las manos, de las cartas, la hechicería, el espiritismo (invocación de espíritus), invocación al demonio, horóscopo, amuletos (pirámides, velas de brujería, energías, hierbas, etc.)?

(Existe una infinidad de cosas vinculadas a la superstición y al esoterismo). ¿Ha sido por superficialidad o por convicción?

¿He recibido en forma sacrílega algún sacramento? ¿He abusado de las cosas sagradas?

Segundo mandamiento
No tomar el santo Nombre de Dios en vano

¿He pronunciado el nombre de Dios o de los santos o cosas sagradas por ira, por desprecio, o en chistes? ¿He empleado palabras de la Sagrada Escritura en forma irrespetuosa o para burlas o para la risa?

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

¿He proferido maldiciones contra Dios o cosas sagradas?

¿He lanzado maldiciones contra otras personas, abusando para este fin de los nombres de Dios o de los santos?

Estos pecados anteriores constituyen muchas veces lo que se conoce con el nombre de Blasfemia

¿He jurado en falso? ¿He jurado sabiendo que no es verdad lo que afirmo? ¿Fue en un proceso? ¿o en situaciones laborales, o familiares, o sociales? ¿He pedido o aconsejado a otros que lo hagan? ¿He causado con esto daño a los demás?

¿He sido infiel a alguna promesa (o juramento) que he hecho?

¿He violado o faltado a promesas que he hecho? ¿He atrasado notablemente y sin motivo el cumplimiento de estas promesas?

Tercer mandamiento
Santificar las fiestas

¿He procurado santificar los días domingos y fiestas de guardar, es decir, con actos como lectura, oración, descanso, evitando el trabajo y ocupaciones del resto de la semana?

¿He dejado de asistir a Misa sin motivo legítimo en los domingos y fiestas de guardar? ¿He llegado tarde con culpa? ¿Me he retirado antes de concluir sin motivo?

¿He impedido que otros asistan (hijos, esposo, esposa, empleados, etc.)?

¿He sido irrespetuoso en los actos de culto, en la oración, en el templo?

¿Me he ocupado en actividades serviles sin necesidad? ¿He obligado o incentivado a que otros lo hagan?

¿He profanado los domingos o fiestas de guardar con diversiones inmorales o excesos escandalosos?

Cuarto mandamiento
Honrar padre y madre

Deberes de los hijos (Respeto, amor, obedien-cia)

¿He despreciado a mis padres o superiores? ¿Me he burlado de ellos? ¿He hablado mal de

ellos? ¿He tenido vergüenza de ellos? ¿Les he respondido con soberbia o arrogancia, o dureza?

¿Les he deseado el mal? ¿Les he causado aflicciones o disgustos indebidos?

¿Los he ayudado en sus necesidades?

¿Les he manifestado sus defectos sin necesidad? ¿He rehusado soportar esos defectos?

¿Les he desobedecido en cosas importantes? ¿Me he quejado de sus órdenes o disposiciones, o de alguna observación o reclamo o castigo que me hayan dado con justo motivo?

Quinto mandamiento
No matar

¿He perjudicado la salud del prójimo? ¿Por malos tratos? ¿Les he causado grandes aflicciones?

¿He injuriado, insultado al prójimo? ¿He proferido maldiciones o imprecaciones contra los demás?

¿He tenido conflictos y riñas? ¿He sido violento, irascible con los demás?

¿He alimentado odio o enemistad en el corazón?

¿He matado o deseado la muerte a alguien? ¿Ha aconsejado o ayudado a otros que lo

hagan?

¿He tenido envidia? ¿Me he alegrado con la desgracia ajena? ¿He deseado el mal a alguien?

Deberes cuanto al alma

¿He aprobado o elogiado el mal hecho por otros? ¿He llevado al prójimo a hacer el mal?

¿He cooperado en el pecado de otro?

¿He sido causa de pecado grave (o mortal) para otros, por conversaciones, o chistes, o modas indecentes, o gestos obscenos o malos ejemplos (escándalos)?

¿He impedido el pecado de otros cuando debía hacerlo o cuando podía haberlo hecho?

Con respecto a sí mismo

¿He deseado mi propia muerte? ¿He procurado o intentado suicidarme?

¿Me he emborrachado? ¿He consumido droga? ¿He perjudicado mi salud por intemperancia o por excesos?

Sexto y noveno mandamientos
No cometer actos impuros
No desear la mujer del prójimo

¿Me he demorado voluntariamente en pensamientos o imaginaciones impuras?

¿He tenido deseos culpables de ver, oír o hacer cosas deshonestas? ¿Me he deleitado en recuerdos de pecados contra la pureza

cometidos en la vida pasada?

¿He tenido conversaciones impuras? ¿He oído conversaciones impuras o las he causado? ¿En le presencia de niños? ¿Ha dicho chistes de doble sentido o ha cantado cosas deshonestas?

¿He tenido libros o escritos o archivos inmorales? ¿Les he dado a otros? ¿Ha escrito o dibujado cosas obscenas? ¿Ha mostrado o vendido escritos, fotos u objetos obscenos?

¿Se ha informado en libros a través de medios digitales sobre materias lúbricas con mala intención?

¿He tenido miradas impuras, para cosas indecentes? ¿En su cuerpo o en el cuerpo de otros? ¿En imágenes, estatuas, cuadros, etc.?

¿Ha faltado a la modestia, vistiéndose con ropas indecentes (muy ajustadas o transparentes, o con poca ropa, sin pudor)?

¿Ha pecado por tocamientos impuros, o por acciones impuras? ¿solo(a) o con otros?

¿Ha permitido tales cosas sin oponer resistencia? ¿Con personas del mismo sexo o de otro sexo? ¿Con parientes, personas casadas, enfermas? (se deben decir en la confesión si hay circunstancias agravantes, sin entrar en detalles) ¿Ha llevado otras personas a practicar pecados contra la pureza? ¿Ha deseado hacerlos?

Ocasiones próximas de pecado

¿Ha asistido a películas o representaciones, en cine, TV o internet, inmorales? ¿Ha llevado a otros a asistir? ¿Ha frecuen-

tado malas compañías, pudiendo evitarlas? ¿Ha procurado otras ocasiones próximas de pecado? ¿Mantiene malas relaciones o por medio de internet o redes sociales, grupos, etc.?

Séptimo y décimo mandamientos
No robar
No codiciar los bienes ajenos

¿Ha tomado cosas de sus padres, jefes o extraños? ¿Fue de un valor considerable? ¿Ha tomado cosas pequeñas y de poco valor con frecuencia?

¿Ha aceptado conscientemente, comprar o vender objetos o bienes injustamente adquiridos? ¿Ha retenido cosas que ha encontrado de otras personas?

¿Ha engañado al prójimo? ¿En cosas importantes? ¿Ha devuelto lo prestado en el tiempo convenido?

¿Se ha aprovechado de la necesidad del prójimo para enriquecerse? ¿Ha usado peso y medida falseados para engañar al prójimo?

¿Ha hecho mal el trabajo al cual está obligado? ¿Ha damnificado la propiedad ajena, por malicia o por negligencia culpable?

¿He aconsejado a otros robar, engañar, o dañar bienes del prójimo?

¿Ha devuelto lo robado o restituido de algún modo lo robado, reparando los daños, pudiendo hacerlo?

¿Ha deseado robar, engañar o dañar la

propiedad ajena? ¿Por envidia, o venganza o por cualquier otro motivo?

Octavo mandamiento
No levantar falso testimonio ni mentir

¿Ha mentido? ¿Causó con eso daños al prójimo?

¿Ha divulgado sin necesidad las faltas y defectos del prójimo? (Murmuración)

¿Ha exagerado sus pecados o defectos verdaderos? ¿Le ha atribuido faltas o defectos supuestos? ¿Ha resultado de ahí un perjuicio notable para la reputación del prójimo? (Difamación)

¿Ha permitido o estimulado que otros hablen mal del prójimo? ¿Ha escuchado con gusto tales conversaciones? (Críticas, chismes).

¿Ha sembrado discordia entre las personas? (Calumnias, críticas, murmuración)

¿Ha tenido sospechas injustas o ha hecho juicios temerarios?

¿Ha violado secretos de profesión? ¿Secretos que le han confiado? ¿Resultaron de su indiscreción perjuicios al prójimo, de cosas o bienes materiales o de reputación?

Los siete pecados capitales (Soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia, pereza)

Siendo fuente de muchos pecados, pueden ser intercalados entre los pecados contra los 10 mandamientos. El orgullo es contra el primero, la avaricia contra el séptimo. La gula, la ira contra el quinto. La lujuria contra el sexto y noveno mandamientos. La pereza contra el primero, tercero, cuarto, etc.

¿Ha sido orgulloso? ¿Vanidad? ¿Egoísmo? ¿Soberbia? ¿Comparación?

¿Se ha demorado deliberadamente en pensamientos de orgullo y de complacencia consigo mismo?

¿Ha sido autosuficiente, arrogante? ¿Ha sido duro, sin paciencia, sin caridad para con los demás?

¿Ha tenido envidia?

¿Se ha alegrado con la infelicidad de otros?

Los mandamientos o preceptos de la Iglesia (del Catecismo de la Iglesia Católica, CIC)

CIC N° 2041 Los mandamientos de la Iglesia se sitúan en la línea de una vida moral referida a la vida litúrgica y que se alimenta de ella. El carácter obligatorio de estas leyes positivas promulgadas por la autoridad eclesiástica tiene por fin garantizar a los fieles el mínimo indispensable en el espíritu de

oración y en el esfuerzo moral, en el crecimiento del amor de Dios y del prójimo.

CIC N° 2042 El primer mandamiento («oír misa entera los domingos y demás fiestas de precepto y no realizar trabajos serviles») exige a los fieles que santifiquen el día en el cual se conmemora la Resurrección del Señor y las fiestas litúrgicas principales en honor de los misterios del Señor, de la Santísima Virgen María y de los santos, en primer lugar participando en la celebración eucarística en la que se congrega la comunidad cristiana y descansando de aquellos trabajos y ocupaciones que puedan impedir esa santificación de esos días (cf CIC can 1246-1248; CCEO can. 881, 1.2.4).

El segundo mandamiento («confesar los pecados al menos una vez al año») asegura la preparación a la Eucaristía mediante la

recepción del sacramento de la Reconciliación, que continúa la obra de conversión y de perdón del Bautismo (cf CIC can. 989; CCEO can. 719).

El tercer mandamiento («recibir el sacramento de la Eucaristía al menos por Pascua») garantiza un mínimo en la recepción del Cuerpo y la Sangre del Señor en conexión con el tiempo de Pascua, origen y centro de la liturgia cristiana (cf CIC can. 920; CCEO can. 708-881, 3).

CIC N° 2043 El cuarto mandamiento («abstenerse de comer carne y ayunar en los días establecidos por la Iglesia») asegura los tiempos de ascesis y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y para adquirir el dominio sobre nuestros instintos, y la libertad del corazón (cf CIC can. 1249-1251; CCEO can. 882).

El quinto mandamiento («ayudar a la Iglesia en sus necesidades») enuncia que los fieles están obligados de ayudar, cada uno según su posibilidad, a las necesidades materiales de la Iglesia (cf CIC can. 222).

Deberes del estado

Para los padres:

¿Ha cuidado del bien espiritual y corporal de sus hijos? ¿Los ha educado para la virtud? ¿Les ha enseñado a rezar?

¿Ha dejado a los hijos sin el sacramento del Bautismo por mucho tiempo?

¿Ha hablado sin respeto de la Iglesia, de los sacerdotes, de los superiores, delante de los

hijos?

¿Les ha dado mal ejemplo dejando de cumplir sus obligaciones religiosas y espirituales, abusando del nombre de Dios, hablando imprudentemente de cosas obscenas, o entregándose a la ira o a otros vicios?

¿Ha dejado de castigar a los hijos cuando era su deber hacerlo? ¿Los ha castigado injustamente?

¿Ha apartado de los hijos los peligros de seducción? ¿Les ha permitido malas o dudosas compañías o amistades?

Madre de familia, ¿ha faltado a la modestia en las vestimentas propias o de los hijos?

¿Han sido los padres quienes han llevado a los hijos al pecado?

¿Les ha deseado mal a los hijos? ¿Les ha alimentado odio? ¿Les ha tratado con parcialidad? ¿Ha sido violento o irascible para con ellos? ¿Los ha maltratado con palabras o acciones?

¿Les ha obligado a seguir un camino, un estado de vida, para el cual no tenían vocación ni aptitudes? ¿Les ha impedido sin motivo, o por capricho, de seguir su vocación?

Para los esposos:

¿Ha provocado descontentamientos o disputas en la familia? ¿Por mucho tiempo? ¿Ha ofendido a la otra parte con injurias, murmuraciones, irascibilidad o malos tratos?

¿Ha provocado celos por liviandad de su conducta? ¿Ha hecho juicio temerario de la

otra parte, ofendiendo con celos sin fundamento?

Esposo: ¿ha provocado grandes aflicciones y cuidados a su esposa por algún procedimiento irregular (embriaguez, juego, diversiones, etc.) ¿Ha malgastado los bienes de la familia o los de su esposa? ¿Ha faltado con la caridad en relación a su esposa dejando que falte lo necesario para su sustento o en la enfermedad?

Esposa: ¿Ha obedecido a su esposo en todo lo que es lícito? ¿Ha perjudicado los bienes de la familia por excesos o por cosas superfluas? ¿Ha perturbado la paz por exigencias desmedidas?

¿Ha pecado por infidelidad? ¿Por malos deseos o conversaciones o de otra manera?

¿Ha ejercido presión sobre la conciencia de la otra parte por una pasión desmedida? ¿Ha dejado a la otra parte libertad para cumplir sus deberes religiosos? ¿Ha abusado de su estado matrimonial para pecar gravemente?

Para los patronos:

¿Ha ofendido a sus empleados por palabras o de hecho? ¿Los ha tratado con dureza? ¿Sobrecargándolos de trabajos? ¿Les ha dado alimentación suficiente cuando comportaba?

¿Ha retenido todo o en parte su salario a que tenían derecho?

¿Les ha dado el tiempo para el cumplimiento de sus deberes religiosos? ¿Hizo algo para desviarlos de eso?

¿Ha ejercido sobre ellos una vigilancia prudente?

¿He exigido trabajo dominical sin necesidad?

¿Les ha dado escándalo o mal ejemplo?

¿Ha tolerado sin razón faltas graves, por ejemplo, salidas nocturnas, malas conversaciones, etc.?

Para los superiores:

¿Ha sido negligente con los deberes propios de la autoridad de que está investido?

¿Ha abusado de su autoridad por venganza? ¿Ha sido parcial o corrupto?

¿Ha abusado de su autoridad exigiendo a

sus subalternos servicios que exceden sus fuerzas?

¿Ha permitido escándalos públicos cuando debía impedirlos? ¿Ha prestado auxilio al mal de cualquier manera?

¿Ha dado mal ejemplo dejando de cumplir sus deberes religiosos?

Para los profesores:

¿Ha preparado debidamente sus clases? ¿Ha sido puntual en los horarios?

¿Ha faltado con el deber de vigilar los alumnos? ¿Se ha impacientado o encolerizado?

¿Ha despreciado o injuriado a sus alumnos? ¿Los ha castigado injusta o excesivamente?

¿Ha sido parcial con algún alumno? ¿Les ha dado mal ejemplo?

¿Ha procurado conseguir simpatías de alumnos a costa de la autoridad de otros profesores?

Para los subalternos:

¿Ha criticado a las autoridades espirituales o civiles? ¿Ha hablado de ellas sin respeto?

¿Ha murmurado de las disposiciones tomadas por esas autoridades y hablado mal de sus disposiciones?

¿Ha sido mal educado, grosero, arrogante para con sus superiores o patrones?

¿Ha descuidado su trabajo? ¿Ha causado perjuicio a los patrones por su negligencia

o maledicencia? ¿Los ha engañado? ¿Les ha robado?

¿Ha rebelado secretos de familia? ¿Los ha difamado?

¿Ha enseñado bien a los niños? ¿Los ha hecho pecar? ¿Les ha enseñado pecados?

¿Ha prestado servicios prohibidos a los patrones?

¿Vive en ocasión próxima de pecado?

Oraciones

Oración de Preparación

Mi Dios y Señor, yo me preparo para hacer el Examen de Conciencia. Iluminad mi espíritu, a fin de que yo conozca claramente el número y la gravedad de mis pecados; dadme Señor el firme propósito de nunca más ofenderos, a fin de alcanzar Paz de alma en esta vida y la Felicidad en la Gloria Eterna.

Amén.

Acto de Contrición

Mi Padre y mi Dios, reconozco con mucho dolor que pequé. Yo os ofendí, oh mi Redentor, y merecí vuestros castigos.

Por María, mi Madre y vuestra Madre, declaro que no quiero pecar más.

Por Ella yo os pido perdón.

Amén.

Mons. João S. Clá Dias, EP

Paz Interior

EXAMEN DE CONCIENCIA



@caballerosdelavirgenecuador

@heraldos_ecuador

@caballerosdelavirgen_ec

@CaballerosdelaVirgenEc

@Cab_Ecuador

fe.heraldos.ec/

Caballeros de la Virgen

HERALDOS DEL EVANGELIO