

Textos Material Extra - Examen de Conciencia[EXAMEN DE CONCIENCIA SIGUIENDO LOS 10 MANDAMIENTOS](#)[EXAMEN DE CONCIENCIA SEGÚN LOS PECADOS CAPITALES](#)[MEDITACIONES DE SAN JUAN DE ÁVILA SOBRE EL EXAMEN DE CONCIENCIA](#)**EXAMEN DE CONCIENCIA SIGUIENDO LOS 10 MANDAMIENTOS****PRIMER MANDAMIENTO - *Amar a Dios sobre todas las cosas.***

Preguntas. ¿Tengo un amor de hijo para con Dios? ¿Le amo sobre todas las cosas? ¿Creo en su palabra? ¿Confío en su bondad infinita? ¿Le hablo como al amigo más íntimo, cada día? ¿Me preocupo de aumentar mi conocimiento de Dios, del Evangelio, y de fortalecer mi fe?

Pecados. Pecas cuando libre y deliberadamente:

- dudas o niegas voluntariamente una verdad de la fe,
- pasas mucho tiempo sin rezar, sin elevar tu mente a Dios,
- dudas de la bondad o misericordia de Dios,
- crees en supersticiones o adivinaciones,
- lees libros, ves espectáculos o escuchas a quienes hablan contra la fe, o poniendo dudas sobre ella,
- asistes a otras iglesias (evangélica, testigos...),
- desesperas o hablas contra la divina providencia,
- te burlas de Dios y de las cosas de Dios,
- confiesas mal, callando algún pecado, o sin sincero arrepentimiento, o sin querer de veras enmendarte,
- comulgas sabiendo que estás en pecado,
- dejas tus prácticas religiosas por respeto humano, por miedo a las burlas...

SEGUNDO MANDAMIENTO - *No tomar su santo nombre en vano.*

Preguntas. ¿Pronuncio siempre el nombre de Dios, de Cristo, de la Virgen con respeto, amor y cariño?

Pecados. Pecas cuando libre y deliberadamente:

- blasfemas, insultas, con palabras o actos contra Dios,
- juras sin verdad, sin necesidad,

- no cumples con la promesa que hiciste, pudiendo,
- haces promesas con ligereza, por motivos pequeños o indignos de Dios,
- hablas mal de la Iglesia, de los Obispos o sacerdotes sin motivo real, o escandalizando a otros.

TERCER MANDAMIENTO - *Santificar las fiestas.*

Preguntas. ¿El Domingo es realmente para mí el Día del Señor? ¿Santifico como es debido ese día y ayudo a los demás a santificarlo? ¿La Misa del Domingo es para mí el acto esencial de la Semana?

Pecados. Pecas cuando libre y deliberadamente:

- faltas sin motivo grave a Misa los domingos y días de fiesta,
- llegas tarde voluntariamente y por costumbre al Santo Sacrificio,
- asistes a Misa sin respeto exterior, sin participar interiormente,
- trabajas el día Domingo sin necesidad más de dos o tres horas.

CUARTO MANDAMIENTO - *Honrar padre y madre.*

Preguntas. ¿Estoy convencido de las palabras de san Pablo: *toda autoridad viene de Dios*? ¿Veo a Dios en mis padres, en mis superiores, en la autoridad civil o eclesiástica? ¿Mi obediencia es fruto de mi espíritu de fe? ¿Amo a mi esposa/o, a mis hijos, a mis subordinados como Cristo los ama?

Pecados. (Jóvenes), pecas cuando libre y deliberadamente: -no manifiestas amor, gratitud y respeto a los padres, -los odias, los criticas, los insultas, los ridiculizas, los abandonas, desobedeces a sus legítimos mandatos, -calumnias a tus profesores, educadores, sacerdotes, -tienes odio y aversión para con tus hermanos.

(Padres), pecas cuando libre y deliberadamente: -no manifiestas amor, cariño a tus hijos, -escandalizas a tus hijos con tus palabras y actitudes, -no te preocupas de su educación y formación humana y cristiana, -les dejas absoluta libertad sin controlar ni dirigir sus lecturas, sus salidas y diversiones, sus compañeros, -los corriges o castigas sin amor o injustamente, -eres débil para señalarles el verdadero camino, -te opones sin razón a su elección de vida: profesión, matrimonio, vocación... -no les aconsejas a tiempo acerca de lo que deben saber o hacer.

(Esposos), pecas cuando libre y voluntariamente: -maltratas a tu consorte de palabra o de obra, -eres infiel a tu promesa ante el altar, -das al otro un disgusto grave, sin motivo, -criticas, calumnias, desautorizas al otro delante de los hijos o personas extrañas, -niegas la palabra al otro, aún durante varios días, -no respetas los derechos del otro, o a tu esposa no le das lo necesario para la marcha de la casa, -usas del matrimonio

evitando artificialmente los hijos, o lo haces contra la voluntad divina, -impides que tu consorte cumpla con libertad sus deberes religiosos.

(Superiores), pecas cuando libre y voluntariamente: -no cumples con tus obligaciones y responsabilidades, -mandas o exiges a tus subordinados algo pecaminoso, -desprecias en público a tus inferiores y no les profesas el respeto debido, -eres injusto con ellos.

(Subordinados), pecas cuando libre y voluntariamente: -no te sometes a las órdenes legítimas y justas, -criticas y denigras injustamente y sin causa a la autoridad, -no cumples con las obligaciones del contrato de trabajo, -faltas el respeto y te burlas de tus superiores.

QUINTO MANDAMIENTO - *No matar.*

Preguntas. ¿Amo a mis hermanos como a mí mismo, por amor de Dios? ¿Trato a los demás como alguien o como algo...? ¿Respeto su cuerpo, su dignidad, su libertad? ¿Me preocupo de la salud y de la vida de los demás? ¿Doy más valor a la salud, a la vida natural que a la gracia y la vida de amistad con Dios?

Pecados. Pecas contra este mandamiento, cuando libre y deliberadamente:

- matas, hieres, golpeas a otro por odio, rencor y venganza, o deseas hacerlo sin poder realizarlo,
- abortas¹
- mantienes voluntariamente sentimientos de odio, cuando no quieres perdonar,
- cuando escandalizas (matas la vida de la gracia en otro, induciéndolo directa o indirectamente al pecado, por tu ejemplo, por tus palabras o escritos),
- abusas de otro más débil que tú (la opresión puede ser física o moral),
- deseas o intentas suicidarte,
- pones en peligro tu vida y la de los demás, por tu imprudencia en manejar, sea por la velocidad, por no respetar las leyes de tránsito,
- bebes hasta perder la razón, te drogas,
- te mutilas para no tener más hijos (ligadura de trompas, vasectomía...).

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS - *No cometer actos impuros.*

No desear la mujer del prójimo.

Preguntas. ¿Soy puro? ¿Creo de verdad que mi cuerpo y el de los demás son templos del Espíritu Santo? ¿Tengo siempre una mirada limpia y un amor puro? ¿Domino mi cuerpo, mis pasiones, o me dejo dominar? ¿He orado cuando comenzó la tentación?

¹ El Concilio Vaticano II llama al aborto “abominable crimen”. Sin embargo, por supuesto que no hay que dudar de la misericordia de Dios y buscar en Él, en Jesús, la reconciliación, la sanación y la paz.

Pecados. Contra este mandamiento se peca cuando libre y deliberadamente:

- te deleitas voluntariamente en pensamientos y deseos impuros, aunque no realices estos actos,
- cometes una acción impura, (¿solo?, ¿con otra persona?, ¿casada?, ¿del mismo sexo?, ¿pariente?, ¿consagrada?),
- miras material deshonesto o pornográfico (fotos, videos, lecturas),
- asistes a espectáculos inmorales,
- tienes conversaciones impuras: cuentos, chistes y canciones,
- bailas buscando el deleite sexual,
- utilizas contraceptivos u otros medios evitando los hijos en el uso del matrimonio,
- te pones en ocasión próxima de pecar,
- te domina la gula.

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS - *No robar. No codiciar los bienes ajenos.*

Preguntas. ¿Tengo pasión por el dinero y las cosas de la tierra? ¿Soy pobre de espíritu? ¿Me preocupo por la justa repartición de los bienes de la tierra? ¿Sufro y me preocupo al saber que hay hombres con hambre? ¿Soy egoísta?

Pecados. Contra ese mandamiento pecas cuando libre y voluntariamente:

- robas algo que no es tuyo (debes decir la cantidad o su valor aproximado),
- voluntariamente causas un grave daño material,
- cuando por imprudencia culpable causas un grave daño material,
- no restituyes lo robado, cuando puedes hacerlo,
- vendes, engañando con el peso, o en la calidad o precio de los productos,
- no pagas lo justo a tus obreros o empleados, para que puedan vivir decentemente ellos y su familia,
- cuando derrochas el dinero en lujos y caprichos,
- cuando realizas ganancias por medios ilícitos (fraude o engaño en el comercio),
- cuando no ayudas al que está en necesidad extrema y descuidas las obras de misericordia,
- no cumples con el contrato justo y legítimo (el obrero que no hace bien su trabajo),
- no pagas las deudas,
- eres usurero,
- acaparas: *al que acapara lo maldice el pueblo* (Prov. 11,26).

OCTAVO MANDAMIENTO - No levantar falso testimonio ni mentir.

Preguntas. ¿Digo siempre la verdad? ¿Expreso las cosas como son, o las deformedo? ¿Hablo siempre bien de los demás? ¿Tengo mala lengua? ¿Soy hipócrita, fingiendo lo que no soy, aparentando...?

Pecados. Pecas cuando libre y voluntariamente:

- callas la verdad, teniendo obligación grave de decirla,
- mientes con perjuicio del prójimo. El pecado será proporcionado a la gravedad del daño que se causa,
- aceptas voluntariamente juicios temerarios, sin fundamento serio, creyendo sin motivo suficiente que el prójimo está en pecado o tiene mala intención,
- dañas al prójimo en su fama y honor; mintiendo o revelando pecados ocultos, o agrandando las cosas,
- propagas chismes y cuentos,
- dejas que critiquen o murmuren, o calumnien de un ausente cuando tienes obligación de impedirlo,
- murmuras, sembrando cizaña entre los amigos,
- difamas, quitando la fama del prójimo ausente,
- te burlas, poniendo al prójimo en ridículo ante los demás,
- no cumples tus promesas y votos,
- lees cartas contra la voluntad de los destinatarios.

EXAMEN DE CONCIENCIA SOBRE LOS PECADOS CAPITALES

- ¿ SOY ORGULLOSO ?
- ¿ ME DOMINA EL AMOR PROPIO ?
- ¿ ME DOMINA EL AMOR AL DINERO ?
- ¿ ME DOMINA LA SENSUALIDAD ?
- ¿ ME DEJO LLEVAR DE LOS ENOJOS ?
- ¿ ME EXCEDO EN EL COMER Y EN EL BEBER ?
- ¿ ME DEJO DOMINAR POR LA PEREZA ?
- ¿ ME DEJO LLEVAR DE LA ENVIDIA ?

MEDITACIONES DE SAN JUAN DE ÁVILA**CAPÍTULO 62²**

Que el cotidiano examen de nuestras faltas ayuda mucho para el propio conocimiento; y de otros grandes provechos que este ejercicio del examen trae; y del provecho que nos viene de las reprensiones que otros nos dan, o el Señor interiormente nos envía.

Para acabar este ejercicio de vuestro conocimiento, dos cosas os restan que oigáis. La una, que no se debe contentar el cristiano con entrar en juicio delante de Dios para acusarse de los pecados pasados, mas también de los que cada día comete. **Porque por maravilla hallaréis cosa tan provechosa para enmienda de la vida, como tomarse el hombre cuenta de cómo la gasta, y de los defectos que hace. Porque el ánima que no es cuidadosa en examinar sus pensamientos, palabras y obras, es semejable a la, viña del hombre perezoso, de la cual dice el Sabio (Prov., 24, 30): Que pasó por ella, y vio su seto caído, y lleno de espinas.**

Haced cuenta que os han encomendado una hija de un Rey, para que tengáis cuidado continuo de mirar por sus costumbres; y que a la noche le pedís cuenta, reprendiendo sus faltas y amonestándole las virtudes. Miraos como a cosa encomendada por Dios, y haceos entender que no habéis de vivir sin ley ni regla, mas debajo de santa sujeción y disciplina de la virtud; y que no habéis de hacer cosa mala que no la paguéis. Entrad en capítulo con vos a la noche, juzgándoos muy particularmente, como haríades a otra tercera persona. Reprendeos y castigaos de vuestras faltas, y predicaos a vos misma, con mucho mayor cuidado que a otra persona alguna, por mucho que la améis. Y adonde sintiéredes que hay más faltas, ahí poned mayor remedio. Porque creed que, durando este examen y reprensión de vos misma, no podrán durar mucho vuestras faltas sin ser remediadas.

Y aprenderéis una ciencia muy saludable, que os hará llorar y no hinchar; la cual os guardará de la peligrosa enfermedad de la soberbia, que entra poco a poco, y aun sin sentirlo, pareciéndose un hombre bien a sí mismo y contentándose de sí. Velad bien contra aquesta entrada, y guardaos con todo cuidado no os parezcáis bien a vos misma; mas con la lumbre de la verdad sabeos reprender y desplacer (desagradar); y seros ha vecina la misericordia de Dios; al cual aquéllos solos parecen bien, que a sí mismos parecen mal; y a aquéllos perdona sus faltas con largueza de bondad, que las conocen y se humillan por ellas con el juicio de la verdad, y las gimen con su voluntad.

Y escaparéis de otros dos vicios que suelen acompañar a la soberbia, que son desagradecimiento y pereza. Porque conociendo y reprendiendo vuestros defectos, veréis vuestra flaqueza e indignidad, y la misericordia grande de Dios en sufriros, y perdonaros y haceros bienes, mereciendo vos males; y así seréis agradecida. Y mirando el poco bien que hacéis, y males en que caéis, despertaréis del sueño de la pereza, y comenzaréis cada día de nuevo a servir a nuestro Señor, viendo cuan poco habéis hecho en lo pasado.

Y por esto, y otros muchos bienes que de conocerse el hombre y reprenderse suelen nacer, siendo preguntado un santo viejo de los pasados, ¿dónde estaría uno más seguro, en soledad o en compañía?, respondió: «Si se sabe reprender, dondequiera estará seguro; y si no, dondequiera estará a peligro.»

Y porque, por el mucho amor que nos tenemos, no sabemos conocernos y reprendernos

² SAN JUAN DE ÁVILA, *Audi Filia*, cap. 62.

con aquel verdadero juicio que requiere la verdad, debemos agradecerlo a la persona que nos reprende; y también suplicar al Señor que nos reprenda Él con amor, enviándonos su luz y verdad (Ps., 42, 3), para que sintamos de nosotros lo que, según verdad, debemos sentir. Y esto es lo que Jeremías (10, 24) pedía diciendo : Corrígeme, Señor, en juicio, y no en furor; porque por ventura no me tornes a nada. Corregir en furor pertenece al día postrero, cuando enviará Dios al infierno a los malos por sus pecados; y corregir en juicio es reprender en este mundo a los suyos con amor de padre. **La cual reprensión es un testimonio tan grande de amar Dios al que reprende, que ninguno otro hay tan seguro, ni que tan buenas nuevas traiga de ser víspera de recibir grandes mercedes de Dios.** Así cuenta San Marcos (16, 14), que apareciendo nuestro Señor Jesucristo a sus discípulos les reprendió de incredulidad y dureza de corazón; después de lo cual les dio poder para hacer obras maravillosas. Y el Profeta Isaías (4, 4) dice: Que el Señor lava las suciedades de las hijas de Sión, y la sangre de en medio de Jerusalén en espíritu de juicio, y espíritu de ardor; dando a entender, que el lavar nuestro Señor nuestras manchas, viniendo a nosotros, es dándonos primero a conocer quién somos, y esto es juicio; y después envía espíritu de ardor, que es amor, que nos causa dolor; y así nos lava, dándonos su perdón y su gracia. De lo cual no osaremos atribuir a nosotros gloria alguna; pues primero nos dio a entender nuestra indignidad y desmerecimiento.

Y esta reprensión no entendáis ser alguna cosa que desmaye, y demasiadamente entristezca al ánima, trayéndola desabrida; porque esta tal, o es del demonio, o del espíritu propio, y débese huir. Mas es un sosegado conocimiento de las propias faltas, y un juicio del cielo que se oye en el ánima, que así hace temblar la tierra de nuestra flaqueza con vergüenza, y temor, y amor, que le pone espuelas para mejorarse, y para con mayor diligencia servir al Señor ; y le da muy gran confianza que el Señor lo ama como a hijo, pues usa con él oficio de padre, según está escrito (Apoc, 3, 19): Yo a los que amo, corrijo.

Sed, pues, cuidadosa en miraros y reprenderos; presentándoos delante de la presencia de Dios, delante del cual es más seguro el humilde conocimiento de nuestras faltas, que la soberbia alteza de otros conocimientos. Y no seáis como algunos amadores de su propia estima, que por no parecer mal a sí mismos, se huelgan de gastar mucho tiempo en pensar otras cosas devotas, y pasar ligeramente por el conocimiento de sus defectos, porque no hallan en ellos sabor; pues no aman su propio desprecio; como, en la verdad, ninguna cosa haya tan segura, ni que así haga que aparte Dios sus ojos de nuestros pecados, como mirarnos nosotros y reprendernos con dolor y penitencia, según está escrito (1 Cor., 11, 31): Si nos juzgásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados de Dios.