

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS

¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos? ¿He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?

¿Me he dejado llevar de malos deseos contra la virtud de la pureza, aunque no los haya puesto por obra? ¿Había alguna circunstancia que los agravase: parentesco, matrimonio, consagración a Dios, etc. en las personas a quienes se dirigen?

¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo?

¿He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar? (cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías, etc.)

¿Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?

¿Guardo los detalles de modestia que son la salvaguarda de la pureza? ¿Confundo en ocasiones esos detalles con la ñoñería?

Antes de asistir a un espectáculo, o de leer un libro, ¿me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado y para evitar las deformaciones de conciencia que pueda producirme?

¿Me he entretenido con miradas impuras?

¿He rechazado las sensaciones impuras?

¿He hecho acciones impuras? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco, etc., que le diera especial gravedad?

¿Tuvieron consecuencias esas relaciones? ¿Hice algo para impedir las? ¿Después de haberse formado la nueva vida? ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?

¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?

En el noviazgo ¿es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? ¿Tengo el constante y alegre sacrificio de no poner el cariño en el peligro de pecar? ¿Degrado el amor humano confundiendo con el egoísmo y con el placer?

El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo. ¿Mis relaciones están inspiradas no por afán de posesión, sino por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza?

¿Me acerco con más frecuencia al sacramento de la Penitencia durante el noviazgo para tener más gracia de Dios? ¿Me han alejado de Dios esas relaciones?

ESPOSOS

¿He usado indebidamente del matrimonio? ¿He negado su derecho al otro cónyuge? ¿He faltado a la fidelidad conyugal con deseos o de obra?

¿Hago uso del matrimonio solamente en aquellos días en que no puede haber descendencia? ¿Sigo este modo de control de la natalidad sin razones graves?

¿He tomado fármacos para evitar los hijos? ¿He inducido a otras personas a que los tomen? ¿He influido de alguna manera—consejos, bromas, actitudes, etc.—en crear un ambiente antinatalista?

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS Y 5° DE LA IGLESIA

¿He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? ¿He reparado o restituido pudiendo hacerlo? ¿Estoy dispuesto a realizarlo? ¿He cooperado con otros en algún robo o hurto? ¿Había alguna circunstancia que lo agravase, por ejemplo, que se tratase de un objeto sagrado, etc.? ¿La cantidad o el valor de lo apropiado era de importancia?

¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?

¿He perjudicado a los demás con engaños, trampas o coacciones en los contratos o relaciones comerciales?

¿He hecho daño de otro modo a sus bienes? ¿He engañado cobrando más de lo debido? ¿He reparado el daño causado o tengo la intención de hacerlo?

¿He gastado más de lo que permite mi posición?

¿He cumplido debidamente con mi trabajo, ganándome el sueldo que me corresponde?

¿He dejado de dar lo conveniente para ayudar a la Iglesia?

¿Hago limosna según mi posición económica?

¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas necesarias?

¿He defraudado a mi consorte en los bienes?

¿Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?

¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?

¿Me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia, en el desempeño de cargos o funciones públicas?

¿Cumpló con exactitud los deberes sociales, vgr., pago de seguros sociales, etcétera, con mis empleados? ¿He abusado de la ley, con perjuicio de tercero, para evitar el pago de los seguros sociales?

¿He pagado los impuestos que son de justicia?

¿He evitado o procurado evitar, pudiendo hacerlo desde el cargo que ocupo, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social?

¿He prestado mi apoyo a programas de acción social y política inmorales y anticristianos?

OCTAVO MANDAMIENTO

¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?

¿He descubierta, sin justa causa, defectos graves de otras personas, aunque sean ciertos pero no conocidos? ¿He reparado de alguna manera, vgr. hablando de modo positivo de esa persona?

¿He calumniado atribuyendo a los demás lo que no era verdadero? ¿He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo?

¿He dejado de defender al prójimo difamado o calumniado pudiendo hacerlo?

¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado ese juicio inexacto?

¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa? ¿He reparado el daño seguido?

¿He hablado mal de otros por frivolidad, envidia o por dejarme llevar del mal genio?

¿He hablado mal de los demás -personas o instituciones- con el único fundamento de que «me contaron» o de que «se dice por ahí»? Es decir ¿he cooperado de esta manera a la calumnia y murmuración?

¿Tengo en cuenta que las discrepancias políticas, profesionales o ideológicas no deben ofuscarme hasta el extremo de juzgar o hablar mal del prójimo, y que esas diferencias no me autorizan a descubrir sus defectos morales a menos que lo exija el bien común?

¿He revelado secretos sin justa causa? ¿He hecho uso en provecho personal de lo que sabía por silencio de oficio? ¿He reparado el daño que causé con mi actuación?

¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos que por su modo de estar conservados se desprende que sus dueños no quieren dar a conocer?

¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

P. Francisco Luna Luca de Tena

Examen para una Confesión

PRIMER MANDAMIENTO DE LA LEY DE DIOS

¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe? ¿He llegado a negar la fe o algunas de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?

¿He desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonarían, para pecar con mayor tranquilidad?

¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?

¿He abandonado los medios que son por sí mismos absolutamente necesarios para la salvación? ¿He procurado alcanzar la debida formación religiosa?

¿He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?

¿He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?

¿He practicado la superstición o el espiritismo? ¿Pertenezco a alguna sociedad o movimiento ideológico contrario a la religión?

¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?

¿He leído o retenido libros, revistas o periódicos que van contra la fe o la moral? ¿Los di a leer a otros?

¿Trato de aumentar mi fe y mi amor a Dios?

¿Pongo los medios para adquirir una cultura religiosa que me capacite para ser testimonio de Cristo con el ejemplo y la palabra?

¿He hecho con desgana las cosas que se refieren a Dios?

SEGUNDO MANDAMIENTO

¿He blasfemado? ¿Delante de otros?

¿He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?

¿He honrado el santo nombre de Dios? ¿He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de otra manera poco reverente?

¿He hecho un acto de desagravio, al menos interno, cuando oigo alguna blasfemia o veo que se ofende a Dios?

¿He jurado sin necesidad? ¿Lo he hecho sin verdad, sin prudencia o sin madura consideración o por cosas de poca importancia?

¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse?

TERCER MANDAMIENTO Y 1° a 4° DE LA IGLESIA

¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica? ¿Discuto sus mandatos olvidando que son mandatos de Cristo?

¿He faltado a Misa los domingos o fiestas de guardar? ¿Me he distraído voluntariamente en ella o he llegado tan tarde, sin motivo suficiente, que no haya cumplido con el precepto?

¿He impedido que oigan la Santa Misa los que dependen de mí?

¿He trabajado corporalmente o he hecho trabajar sin necesidad urgente en día de precepto, por un tiempo considerable, vgr, más de dos horas?

¿He observado la abstinencia en los viernes de Cuaresma?

¿He realizado un acto de penitencia si no he guardado la abstinencia los demás viernes del año?

¿He dejado de ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo?

¿Cumplí la penitencia que me impuso el sacerdote en la última confesión? ¿He hecho penitencia por mis pecados? ¿Me he confesado al menos una vez en el año?

¿Me he acercado a recibir la Comunión en el tiempo establecido para cumplir con el precepto pascual? ¿Me he confesado para hacerlo en estado de gracia?

¿Excuso o justifico mis pecados?

¿Me he callado en la confesión por vergüenza algún pecado grave? ¿He comulgado después alguna vez? ¿He guardado la disposición del ayuno una hora antes del momento de comulgar?

CUARTO MANDAMIENTO - HIJOS -

¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?

¿Tengo un desordenado afán de independencia que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta que esta reacción está ocasionada por la soberbia?

¿Los he entristecido con mi conducta?

¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?

¿Me he sentido responsable ante mis padres del esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?

¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?

¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado?

¿Soy egoísta con las cosas que tengo y me duele dejarlas a los demás hermanos?

¿He reñido con mis hermanos?

¿He dejado de hablarme con ellos y no pongo los medios necesarios para la reconciliación?

¿Soy envidioso doliéndome si destacan más que yo en algún aspecto?

¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?

CUARTO MANDAMIENTO - PADRES

¿Desobedezco a mis superiores en cosas importantes?

¿Permanezco indiferente ante las necesidades, problemas, sufrimientos, etc., de la gente que me rodea, singularmente de los que están cerca de mí por razones de convivencia, trabajo, etc.?

¿Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía, mal carácter, etc.?

¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? ¿Los he entristecido con mi conducta?

¿Los he corregido con firmeza en sus defectos o se los he dejado pasar por comodidad? ¿Corrijo siempre a mis hijos con justicia y por amor a ellos o me dejo llevar por motivos egoístas o de vanidad personal, porque me molestan, porque me dejan mal ante los demás, porque me interrumpen, etc.?

¿Los he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?

¿He descuidado mi obligación de ayudar a cumplir sus deberes religiosos, de evitar las malas compañías, etc.?

¿He abusado de mi autoridad y ascendiente forzándoles a recibir los sacramentos, sin pensar que por vergüenza o excusa humana, podrán hacerlo sin las debidas disposiciones?

¿He impedido que mis hijos sigan la vocación con que Dios les llama a su servicio o les he puesto obstáculos o les he aconsejado mal?

¿Me preocupo de un modo constante de su formación en el aspecto religioso?

¿Al orientarles en su formación profesional, me he guiado por razones objetivas de capacidad, medios, etc., o he seguido más bien los dictados de mi vanidad o egoísmo?

¿Me he opuesto a su matrimonio sin causa razonable?

¿Permito que trabajen o estudien en lugares donde corre peligro su alma o su cuerpo? ¿He descuidado la natural vigilancia en las reuniones de chicos y chicas que se tengan en casa procurando no dejarlos solos?

¿Soy prudente a la hora de orientar sus diversiones?

¿He tolerado escándalos o peligros morales o físicos entre las personas que viven en mi casa?

¿Me he preocupado de la formación religiosa y moral de las personas que viven en mi casa o las que dependen de mí?

¿Sacrifico mis gustos, caprichos, diversiones, etc., para cumplir con mi deber de dedicación a la familia?

¿Procuro hacerme amigo de mis hijos? ¿He sabido crear un clima de familiaridad evitando la desconfianza y los modos que cohiben la legítima libertad de los hijos?

¿Doy a conocer a mis hijos el origen de la vida, de un modo gradual, acomodándome a su mentalidad y capacidad de comprender, anticipándome ligeramente a su natural curiosidad?

¿Evito los conflictos con los hijos quitando importancia a pequeñeces que se superan con un poco de perspectiva y de sentido del humor?

¿Hago lo posible por vencer la rutina en el cariño a mi consorte?

¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia?

¿He reñido con mi consorte? ¿Ha habido malos tratos de palabra o de obra? ¿He fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?

¿Le he desobedecido o injuriado? ¿He dado con ello mal ejemplo?

¿Me quejo delante de la familia de la carga que suponen las obligaciones domésticas?

¿He dejado demasiado tiempo solo a mi consorte?

¿He procurado avivar la fe en la Providencia y ganar lo suficiente para poder tener o educar más hijos?

¿Pudiendo hacerlo he dejado de ayudar a mis parientes en sus necesidades espirituales o materiales?

QUINTO MANDAMIENTO

¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

¿He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?

¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?

¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que le han ocurrido?

¿Me he dejado dominar por la envidia?

¿Me he dejado llevar por la ira? ¿He causado con ello disgusto a otras personas?

¿He despreciado a mi prójimo? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado?

¿He maltratado de palabra o de obra a los demás? ¿Pido las cosas con malos modales, faltando a la caridad?

¿He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos a motor?

¿Con mi conversación, mi modo de vestir, mi invitación a presenciar algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista, he sido la causa de que otros pecasen? ¿He tratado de reparar el escándalo?

¿He descuidado mi salud? ¿He atentado contra mi vida?

¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?

¿Me he deseado la muerte sin someterme a la Providencia de Dios?

¿Me he preocupado del bien del prójimo, avisándole del peligro material o espiritual en que se encuentra o corrigiéndole como pide la caridad cristiana?

¿He descuidado mi trabajo, faltando a la justicia en cosas importantes? ¿Estoy dispuesto a reparar el daño que se haya seguido?

¿Procuro acabar bien el trabajo pensando que a Dios no se le deben ofrecer cosas mal hechas?

¿Realizo el trabajo con la debida pericia y preparación?

¿He abusado de la confianza de mis superiores? ¿He perjudicado a mis superiores o subordinados o a otras personas haciéndoles un daño grave?

¿Facilito el trabajo o estudio de los demás o lo entorpezco de algún modo, vgr, con rencillas, derrotrismo, interrupciones, etc. ?

¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes? ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?

¿Tolero abusos o injusticias que tengo obligación de impedir?

¿He dejado, por pereza, que se produzcan graves daños en mi trabajo? ¿He descuidado mi rendimiento en cosas importantes con perjuicio de aquellos para quienes trabajo?