

CÓMO CONFESARSE BIEN

*Recibid el Espíritu Santo.
A quienes perdonéis los pecados,
les quedan perdonado;
a quienes los retengáis,
les quedan retenidos.
(Jn20,23)*

¿Qué se necesita para confesarse bien?

1. **Examen de conciencia:** Que consiste en recordar todos los pecados que hemos cometido desde la última confesión.
2. **Arrepentimiento:** Que consiste en sentir sincero dolor de haber ofendido a Dios; y detestar el pecado. (Para alcanzar el arrepentimiento hay que pedirselo a Dios)
3. **Propósito de la enmienda:** Decidirse firmemente a no volver a pecar; en estar dispuestos a evitar el pecado, cuente lo que cuente.
4. **Confesión:** Decirle al Sacerdote todos los pecados que hemos descubierto en el examen de conciencia.

Esta confesión de pecados debe ser:

- ✓ **Sincera:** Es decir, sin querer engañar al Sacerdote, pues a Dios es imposible engañarlo.
 - ✓ **Completa:** Es decir, sin callarse ningún pecado.
 - ✓ **Humilde:** Es decir, sin altanería ni arrogancia.
 - ✓ **Prudente:** Es decir, que debemos usar palabras adecuadas y correctas, y sin nombrar personas ni descubrir pecados ajenos.
5. **Satisfacción:** Que consiste en cumplir la penitencia que nos impone el sacerdote, con la intención de reparar los pecados cometidos. Es obligatorio cumplir la penitencia, porque es parte del mismo sacramento.

Guía para el examen de conciencia:

Para facilitar el examen de conciencia, se presenta a continuación una guía en forma de preguntas. LEA DESPACIO y MEDITE cada pregunta, y si lo desea, haga una lista de sus pecados para que ninguno se le olvide cuando llegue el momento de confesarlos ante el Sacerdote.

Oración antes del examen de conciencia.

Señor mío y Dios mío, que investigas los corazones y conoces las conciencias de los hombres: dame la gracia de examinar sinceramente mis acciones y de reconocer mis faltas. Regálame la luz de tu Santo Espíritu para poder descubrir mis pecados. Haz que los confiese bien y me enmiende de ellos, para que merezca tu perdón y tu gracia en esta vida, y después la gloria eterna. Amén.

EXAMINA TU CONCIENCIA

LOS DIEZ MANDAMIENTOS

Se recuerdan los pecados preguntándose sin prisa lo que se ha hecho en contra de los mandamientos de la Ley de Dios y de la Iglesia, con plena advertencia y pleno consentimiento.

PRIMER MANDAMIENTO

- ¿Dudo o rechazo como verdadero lo que Dios ha revelado en las Escrituras (La Sagrada Biblia)?
- ¿Me he desesperado, llegando a dudar de la bondad de Dios, de su justicia, de sus promesas y de su misericordia?
- ¿He presumido de que Dios me salvará de todas maneras, aún sin conversión y sin mérito?
- ¿He sido indiferente, despreciando la acción y la fuerza de Dios en mi vida?
- ¿He respondido al amor de Dios con tibieza?
- ¿He cultivado un enfermizo orgullo propio, que me ha llevado a odiar a Dios?
- ¿Le he dedicado suficiente tiempo a Dios en la oración personal y comunitaria?
- ¿He hecho las cosas que requieren sacrificio, - con verdadero amor - y ofreciéndoselas al Señor?
- ¿He cumplido en todo o en parte, alguna promesa hecha a Dios o a su iglesia?
- ¿He sido supersticioso, o sea que le he atribuido una importancia de algún modo mágico, a ciertas prácticas legítimas o necesarias (rosario, escapulario, novenas etc.)?
- ¿He creído y/o consultado y/o usado: supersticiones, hechicerías, brujería, magia, (incluso la blanca), adivinos, quiromancia, "médiun", agüeros, horóscopos, cartas de naipes, "tazas de chocolate" y cosas parecidas; al igual que riegos, sahumeros, talismanes, "pencas de sábila", filtros, maleficios, sortilegios, cábala, tarot, "carta astral", alquimia, tabla ouija, santería, amuletos, vudú, gurúes, shamanismo, numerología, espiritismo, "yo soy", necromancia, cuarzos, piedras, mantras, etc., y todo tipo

de "objetos con poder". (Dt 18, 12 ; Jr 29,8)

- ¿He practicado el yoga?
- ¿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 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 abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
- ¿He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros (burlas, chistes etc.)?
- ¿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 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? ¿Lo he hecho 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 alguna manera poco reverente?

- ¿He hecho un acto de desagravio, al menos interno, al oír alguna blasfemia o al ver que se ofende a Dios?
- ¿He jurado sin verdad? ¿Lo he hecho sin necesidad, sin prudencia o por cosa de poca importancia?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de mi acción?

TERCER MANDAMIENTO

(1º al 4º Mandamientos 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? ¿Ha sido culpa mía? ¿Me he distraído voluntariamente o he llegado tan tarde que no he cumplido con el precepto?
- ¿He impedido que oigan la Santa Misa los que dependen de mí?
- ¿He guardado el ayuno una hora antes del momento de comulgar?
- ¿He trabajado corporalmente o he hecho trabajar sin necesidad urgente un día de precepto?
- ¿He observado la abstinencia durante los viernes de Cuaresma?
- ¿He rezado alguna oración o realizado algún acto de penitencia los demás viernes del año en los que no he guardado la abstinencia? ¿He ayunado y guardado abstinencia 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 al 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?
- ¿He callado en la confesión, por vergüenza, algún pecado grave? ¿He comulgado después alguna vez?

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 de que esta reacción está ocasionada por la soberbia?

- ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les 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 por el esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando responsablemente?
- ¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
- ¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia y 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 he puesto los medios necesarios para la reconciliación?
- ¿Soy envidioso y me duele que otros destaquen más que yo en algún aspecto?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?

*Padres

- ¿Desobedezco a mis superiores en cosas importantes?
- ¿Permanezco indiferente ante las necesidades, problemas y sufrimientos de la gente que me rodea, singularmente de los que están cerca de mí por razones de convivencia o trabajo?
- ¿Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía o mal carácter?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales? ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les 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 o porque me interrumpen?
- ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ¿He descuidado mi obligación de ayudarles a cumplir sus deberes religiosos y de evitar las malas compañías?
- ¿He abusado de mi autoridad forzándoles a recibir los sacramentos, sin pensar que por vergüenza o excusa humana, podrían hacerlo sin las debidas disposiciones?

- ¿He impedido que mis hijos sigan la vocación con que Dios les llama a su servicio? ¿Les he puesto obstáculos o les he aconsejado mal?
- Al orientarles en su formación profesional, ¿me he guiado por razones objetivas de capacidad y medios, o he seguido más bien los dictados de mi vanidad o egoísmo?
- ¿Me preocupo de modo constante por su formación en el aspecto religioso y de valores humanos?
- ¿Me he preocupado también de la formación religiosa y moral de las otras personas que viven en mi casa o que dependen de mí?
- ¿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 evitando dejarles 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?
- ¿Sacrifico mis gustos, caprichos y diversiones 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 impiden 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 sentido del humor?
- ¿Hago lo posible por vencer la rutina en el cariño a mi esposo(a)?
- ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida familiar?
- ¿He reñido con mi cónyuge? ¿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 cónyuge?

- ¿He procurado avivar la fe en la Providencia y ganar lo suficiente para poder tener o educar a más hijos?
- ¿Pudiendo hacerlo he dejado de ayudar a mis parientes en sus necesidades espirituales o materiales?

QUINTO MANDAMIENTO

- ¿Tengo enemistad, odio o rencor hacia 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?
- ¿He practicado o colaborado en la realización de algún aborto? ¿He abortado o inducido a alguien a abortar, sabiendo que constituye un pecado gravísimo que lleva consigo la excomunión?
- ¿He contribuido a adelantar la muerte a algún enfermo con pretextos de evitar sufrimientos o sacrificios, sabiendo que la eutanasia es un homicidio?
- 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 de mi negligencia?



- ¿Procuro hacer mi trabajo con amor pensando agrandar a Dios? ¿Realizo el trabajo a conciencia 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, por ejemplo, con rencillas, derrotismos, trampas, interrupciones?
- ¿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?

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS

- ¿He traído a mi memoria y alimento recuerdos o pensamientos impuros, obscenos?
- ¿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 o consagración a Dios en las personas a quienes se dirigían?
- ¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo?
- ¿He asistido a diversiones que me colocaron en ocasión próxima de pecar? (ciertos bailes, cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías). ¿Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?
- ¿Guardo los detalles de modestia que son la salvaguardia de la pureza? ¿Considero esos detalles mojigatería, puritanismo?
- Antes de asistir a un espectáculo, o leer un libro, ¿me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado evitando así las deformaciones de conciencia que pueda producirme?
- ¿Me he entretenido con miradas, sensaciones, acciones impuras o las he rechazado?
- ¿He caído en impureza? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Con personas del mismo o distinto sexo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco o afinidad que le diera especial gravedad? ¿Tuvieron consecuencias esas relaciones? ¿Hice algo para impedir las?

- ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?
- ¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?

*Novios - Solteros

- ¿Conservo la pureza o soy débil y caigo en fornicación? ¿Vivo el constante y alegre sacrificio de no convertir el cariño en ocasión de pecado? ¿Degrado el amor humano confundiénolo 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?

*Casados

- ¿He usado las relaciones sexuales indebidamente dentro del matrimonio? ¿He negado su derecho al otro cónyuge? ¿He faltado a la fidelidad conyugal con pensamientos u obras?
- ¿Tengo relaciones sexuales solamente en aquellos días en que no puede haber descendencia para evitar intencionalmente procrear? ¿Sigo este modo de control de la natalidad sin razones de peso?
 - ¿He usado preservativos o tomado fármacos para evitar los hijos? ¿He inducido a otras personas a que los tomen? ¿He influido de alguna manera —consejos, bromas o actitudes— en crear un ambiente antinatalista?

SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS

- ¿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? ¿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 me 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 (diezmo)?
- ¿Hago limosna según mi posición económica?
- ¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas superfluas, o incluso necesarias?
- ¿He estafado a mi cónyuge en los bienes?
- ¿Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?
- ¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?
- En el desempeño de cargos o funciones públicas, ¿me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia social?
- ¿Cumpló con exactitud los deberes sociales, pago de seguros sociales, 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 ocupó, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social?
- ¿He prestado mi apoyo a programas inmorales y anticristianos de acción social y política?

OCTAVO MANDAMIENTO

- ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?
- ¿He descubierto, sin justa causa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero no conocidos?
- ¿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?
- ¿He hecho juicios temerarios, precipitados 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 a la 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 darlos a conocer?
- ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

LOS SIETE PECADOS CAPITALES

La soberbia

Opinión demasiado buena que tiene uno de sí mismo. Admiración excesiva del propio yo. El orgullo hace que uno sea su propia ley, su propio juez en cuestiones de moral y su propio Dios. El orgullo engendra la censura, la maledicencia, las frases hirientes y la difamación de la personalidad de otros, que infla más nuestro "EGO".

El orgullo hace que califique uno de imbéciles a quienes no están de acuerdo con uno.

- ¿Asumo actitudes de jactancia o vanagloria?
- ¿Me produce engreimiento que se hable de mí? ¿Soy acaso hipócrita?
- ¿Pretendo ser lo que no soy?
- ¿Rehúso renunciar a mi voluntad o capricho?
- ¿Nunca doy mi brazo a torcer? ¿Soy terco? ¿Soy voluntarioso/ a? ¿Me causa resentimiento todo lo que contraría mi voluntad?
- ¿Me peleo cada vez que mis deseos son amenazados?
- ¿Soy desobediente? ¿Soy renuente a someterme a las decisiones de quienes legítimamente son mis superiores?
- ¿Rehúso someterme a la Voluntad de Dios?

La avaricia

Apego desordenado a las riquezas. Perversión del derecho que Dios nos ha concedido de poseer cosas.

- ¿Quiero tener dinero como una finalidad en sí?
- ¿Deseo tenerlo como un medio para lograr una finalidad, como satisfacer necesidades de mi espíritu y de mi organismo?
- ¿Carezco de honradez? ¿Hasta qué grado y en qué forma?
- ¿Correspondo con toda honradez, con mi trabajo al pago que por desempeñarlo se me da?

- ¿Cómo empleo el dinero que gano?
¿Soy tacaño (a) con mi familia?
- ¿Siento apego al dinero en sí?
- ¿Hasta qué grado llega mi amor al lujo?
- ¿En qué forma ahorro dinero?
- ¿Me valgo de trampas o no me detiene el hecho de que un negocio no sea limpio con tal de hacer y ganar dinero?
- ¿Trato de engañarme a mí mismo (a) y cierro los ojos en casos como estos?
- ¿Le llamo ahorro a lo que sé que es tacañería?
- Cuando se trata de negocios que pueden dejarme utilidades considerables, pero que obviamente son de mala fe, ¿trato de justificarme diciendo que "son negocios de gran envergadura"?
- ¿Confundo lo que es un atesoramiento irrazonable, con lo que es asegurar el porvenir propio y de mi familia?
- Si en la actualidad no tengo dinero, ni ningún bien económico para mi familia ¿qué me propongo hacer para llegar a tenerlo?
- ¿Me valdría de medios poco limpios para lograrlo?

La lujuria

Afición desordenada a los placeres de la carne.

Deseo excesivo de los placeres de la carne.

- ¿Soy culpable de Lujuria en cualquiera de sus formas?
- ¿Trato de justificarme cuando doy rienda suelta a mi apetito sexual, diciéndome que mis desmanes son "necesarios para la salud" o la expresión de mi individualidad?
- ¿Tengo relaciones sexuales extra-maritales?
- Si soy casado, ¿me conduzco como un hombre o como una bestia? ¿Realmente creo que la lujuria es amor?
- ¿Sé en el fondo de mí mismo que la lujuria no es amor y que el amor no se reduce al sexo?
- ¿He cometido excesos de lujuria que hayan afectado a mi razón en alguna de las siguientes formas:
 - *¿Pervirtiendo mi modo de ver y de entender, hasta hacer que no pueda discernir la verdad?
 - *¿Mengando mi prudencia y por consiguiente dañando mi sentido de los valores, con el resultado de cometer desatinos?
 - *¿Debilitando mi voluntad hasta llegar a perder la facultad para tomar una decisión y convertirme en un ser voluble?

La envidia

Disgusto o pesar del bien ajeno.

- ¿Me molesta que otros sean felices o tengan éxitos tal cómo si esa felicidad o ese éxito, fuese algo que me lo hubiesen quitado a mí?
- ¿Me causan resentimiento aquellos que son más inteligentes que yo, porque envidia que lo sean?
- ¿Censuro lo que hacen otros porque para mis adentros, quisiera haberlo hecho yo, por el honor o el prestigio que eso trae?
- ¿Soy envidioso al grado de tratar de menguar la personalidad de alguien intrigando insidiosamente contra él? ¿Propago chismes?
- ¿Creo que son envidiosos aquellos que llaman hipócritas a quienes aunque sujetos a error como todo ser humano, tratan de cumplir con los preceptos de su religión?
- ¿Califico de presumidos a quienes son bien educados o instruidos, porque les envidio esas ventajas?
- ¿Es real el aprecio que manifiesto por otros?
- ¿Envidia a alguien por alguno de los motivos mencionados o por cualquier otro?

La ira

Cólera, enojo, apetito de venganza. Irritación, movimiento desordenado del alma ofendida.

- ¿Me dejo llevar por la ira? ¿Tengo arranques de cólera? ¿Siento deseos de venganza?
- ¿Juro que: "esto me lo pagarán"?
- ¿Recurro a la violencia?
¿Soy susceptible, sensitivo o impaciente con exceso? ¿Me molesto por cualquier cosa? ¿Murmuro o refunfuño?
- ¿Ignoro que la ira es un obstáculo para el equilibrio de la personalidad y para el desarrollo espiritual?
- ¿Me doy cuenta de que la ira rompe el equilibrio mental y por consiguiente, impide juzgar acertadamente?
- ¿Dejo que me maneje la ira, cuando sé que me ciega a los derechos de los demás?
- ¿Me contagia la ira de otros que por su debilidad se molestan conmigo?
- ¿Puedo esperar que la Serenidad de Dios llegue a mi alma, mientras ésta está sujeta a mis accesos de ira, motivados a veces por insignificancias?

La gula

Falta de moderación con la comida o en la bebida. Abuso del placer que Dios ha conferido



de comer y beber lo que necesitamos para nuestra subsistencia.

- ¿Me debilito moral o intelectualmente debido a mis excesos con la comida o con la bebida?
- ¿Acostumbro a comer con exceso, esclavizándome así a los placeres de la mesa?
- ¿Creo que el hecho de comer o beber con exceso no afecta a la moral en mi vida?
- ¿He bebido o comido con tal exceso que haya vomitado, para luego seguir bebiendo o comiendo?
- Bebo con tal exceso que esto llega a afectarme en alguna de las siguientes formas:
 - a) ¿Deteriorando mi mente y mi personalidad?
 - b) ¿Afectando directamente mi capacidad para concentrarme, mi memoria y mi manera de juzgar las cosas?
 - c) ¿Perdiendo mi dignidad y mi responsabilidad social?
 - d) ¿Llegando a ser un estado crónico en mi vida de adicción?
 - e) ¿Debilitando considerablemente mi voluntad?
 - f) ¿Llegando a predominar en mí un concepto materialista de la vida?

La pereza

Vicio que nos aleja del trabajo, del esfuerzo.
Enfermedad de la voluntad que nos hace descuidar nuestro deber.

- ¿Soy perezoso (a)? ¿Desprecio la disciplina?
- ¿Soy dado a la holganza o indiferente cuando se trata de cosas de orden material?
- ¿Soy tibio o descuidado en mis oraciones?
¿Soy perezoso para llevar a cabo lo que moral o espiritualmente es difícil?
- ¿Soy perezoso en mi presentación personal?
- ¿Siento aversión por lo que signifique esfuerzo?
- ¿Me distraen fácilmente las cosas de orden temporal de las que son espirituales?
- ¿Llega mi pereza al grado de desempeñar descuidadamente mi trabajo?

