

RICA Folleto Clase 26 Examen De Conciencia (basado en los 10 Mandamientos)

¿Cuándo hice mi última confesión? ¿Mencione mi pecado mortal? ¿Cumplí la penitencia? Desde mi última confesión, ¿he recibido la Sagrada Comunión consciente de que he cometido un pecado mortal?

¿Cómo me acerco al sacramento de la penitencia? ¿Qué es lo que me ha alejado del confesionario? Me comprometo, con la ayuda de la gracia de Dios, a tratar de mejorar mi vida cristiana, con un espíritu pleno de amistad con Nuestro Señor, por medio de la fe, la esperanza y la caridad?

1. "Yo soy el Señor tu Dios, y no tendrás dioses extraños delante de mí." ¿Amo a Dios sobre todas las cosas? ¿He estado enojado con Dios o he perdido mi fe en Él? ¿Siento gozo y me siento seguro de mi identidad como católico, o trato de esconder esa identidad? ¿Acepto todo lo que manda nuestra santa madre Iglesia en cuanto a la fe y la moral se refiere? ¿Me esfuerzo por profundizar en mi fe o me expongo a enseñanzas anticatólicas? ¿Estoy ayudando a proclamar el Evangelio? ¿Rezo regularmente con sinceridad, devoción y gratitud? En tiempos de tentaciones ¿Busco la ayuda de Nuestro Señor? ¿He cedido a la desesperación? ¿Confío en que Dios en su misericordia estará de mi lado aun cuando yo continúe cometiendo un pecado en particular?

2. "No tomar el nombre del Señor tu Dios en vano." ¿Utilizo el nombre de Nuestro Señor con reverencia o he mostrado falta de respeto por Él en mis conversaciones o exclamaciones? ¿He cumplido alguna promesa bajo juramento? ¿He conducido a alguien al pecado por medio del escándalo? ¿Muestro respeto por la Santísima Madre y los Santos?

3. "Santificar las Fiestas." ¿He faltado a Misa el domingo o día de obligación? ¿Trato de evitar el trabajo innecesario en esos días, de acuerdo con la alegría propia del Día del Señor? ¿Ayudo con devoción durante la Misa? ¿Soy generoso con mi aporte económico semanal? ¿He observado el ayuno de una hora antes de recibir la Sagrada Comunión? ¿Realizo algún acto de penitencia los viernes?

4. "Honra a tu padre y a tu madre". PARA LOS PADRES: ¿He tomado las medidas necesarias para asegurarme que mis hijos reciban una educación católica adecuada, incluyendo la recepción de los sacramentos? ¿Los estimulo para que aprendan y recen todos los días? ¿Soy un buen ejemplo para ellos? ¿Muestro interés porque los programas que ven en la televisión, los libros que leen y los amigos que frecuentan estén de acuerdo con lo que enseña nuestra Santa Madre Iglesia? ¿Les inculco el respeto a la autoridad, y al prójimo? ¿Los abuso física o espiritualmente? ¿No corrijo cuando es necesario?

PARA LOS NIÑOS: ¿He sido desobediente con mis padres? ¿Les muestro respeto y afecto? ¿He descuidado sus necesidades materiales o espirituales? ¿Cumpló mis responsabilidades en casa? ¿He peleado con mis hermanos o hermanas? ¿He descuidado mis estudios o he hecho trampa en los exámenes o las tareas? ¿Cumpló con las reglas de la escuela?

5. "No matarás." ¿He lesionado físicamente a alguien? ¿He mantenido odio o ira contra alguien? ¿He perdido mi temperamento o he ofendido a otro con mis palabras? ¿Traté de reparar, o en cambio he rechazado una oferta de reconciliación? ¿Soy envidioso o celoso? ¿Me regocijo por la desgracia de otro? ¿Soy ejemplo en ocasión de pecado para otra persona? ¿He conducido imprudentemente o bajo la influencia del alcohol? ¿He descuidado mi salud? ¿Abuso drogas, alcohol o comida? ¿He procurado un aborto o he aconsejado a otro que lo haga?

6. "No cometerás adulterio." **9. "No codiciarás la mujer de tu prójimo."** ¿Ha cometido adulterio o fornicación? ¿Me he involucrado en algún tipo de acto impuro solo [masturbación] o con otra persona? ¿Evito ocasiones de pecado contra la pureza escogiendo cuidadosamente a mis amigos, los libros y revistas que leo, programas de televisión y las películas que veo? ¿Me enfusco deliberadamente en pensamientos lujuriosos? ¿Utilizo lenguaje impuro? ¿Practico la virtud de la modestia en mi atuendo?

PARA LAS PERSONAS CASADAS: ¿Tengo un matrimonio válido? ¿He sido fiel a mi cónyuge tanto en deseo como en acción? ¿He utilizado yo o mi cónyuge algún método de anticoncepción artificial, especialmente uno que pueda funcionar como un abortivo (por ejemplo, la píldora o "la inyección")? ¿Alenté a mi cónyuge a ser esterilizado o me sometí a un procedimiento así? ¿Me he informado de las enseñanzas de la Iglesia sobre la paternidad responsable? ¿Soy egoísta con respecto a no tener hijos? ¿He participado en actos sexuales impuros con mi cónyuge, es decir, actos sexuales completos que no se abren a la transmisión de la vida?

7. "No robarás." **10. "No codiciarás los bienes de tu prójimo."** ¿Qué te parece un robo? ¿Estas en posesión de algo que crees pudo haber sido robado? ¿Vives más allá de tus posibilidades o no pagas tus deudas? ¿Pagas tus impuestos? ¿Te has visto involucrado en algún tipo de fraude o engaño? ¿Envidias a tus vecinos? ¿Tienes un apego malsano a las cosas materiales? ¿Has dañado la propiedad ajena? ¿Das limosna según tus posibilidades? ¿Estas preparado para hacer sacrificios por el bienestar de los demás? ¿Le brindas a tu empleador un día de trabajo honesto? ¿Pagas a tus empleados un salario justo? ¿Eres honesto en todos tus negocios? ¿Usas los dones que Dios te ha dado de una manera responsable? ¿Practicas la abnegación para controlar tus pasiones o tus apetitos?

8. "No darás falso testimonio contra tu prójimo." ¿He dicho mentiras para evitar vergüenza, mejorar mi imagen en la mente de los demás, o salir de una situación difícil? ¿He perjudicado el buen nombre de alguien por falsa acusación o por revelar innecesariamente sus faltas? ¿Hago juicios precipitados o me presto al chisme? ¿Divulgo secretos? ¿Expongo injustamente los motivos o intenciones de los demás? ¿He fallado en defender a alguien que era inocente?

FINALMENTE: ¿Amo a mi prójimo como a mí mismo, o me aprovecho de él menospreciándolo? ¿He intentado aliviar el sufrimiento de otros? ¿Vivo mi vida con la sensación de que este mundo es una preparación para el próximo? ¿Soy paciente en las pruebas y decepciones por amor al sacrificio que Jesús hizo por mí en la cruz?

RICA Folleto Clase 26 Un Breve Examen de la Conciencia para los Jóvenes

1. ¿He dejado de asistir a Misa los domingos o días de obligacion por mi propia culpa?
2. ¿Rezo a Dios regularmente?
3. ¿Ayuno por una hora antes de recibir la Sagrada Comunión?
4. ¿He usado malas vulgares? ¿uso el nombre de Dios en vano (jurar)?
5. ¿He usado el nombre de Jesús y Dios en formas irreverentes? ¿He desobedecido a mis padres o maestros?
6. ¿He respondido mal a mis padres o maestros?
7. ¿He sido malo con mis hermanos y hermanas?
8. ¿He peleado con alguien, o me he burlado de alguien?
9. ¿Me he enojado con alguien o he hablado mal de alguien con otros?
10. ¿He guiado a alguien para que cometa pecado, o he animado a alguien para que haga algo malo?
11. ¿He visto algo que no debía en la televisión, en el cine, o en el internet?
12. He escuchado alguna conversación que no debía?
13. ¿He robado algo?
14. ¿He guardado algo que no me pertenece?
15. ¿He roto algo que pertenecía a otra persona?
16. ¿He mentido? ¿He engañado a alguien en la escuela o en **los juegos**?