



Examen de Conciencia según los Siete Pecados Capitales

1.- 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 mal califique a quienes no están de acuerdo con uno. Preguntémonos:

¿Asumo actitudes de jactancia o vanagloria?

¿Me produce engreimiento que se hable de mí?

¿Soy acaso hipócrita?

¿Pretendo ser lo que no soy?

¿Soy terco?

¿Rehúso renunciar a mi voluntad o capricho?

¿Nunca doy mi brazo a torcer?

¿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?

¿Rehusó someterme a la Voluntad de Dios?

2.- 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 ó 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, ¿qué me propongo hacer para llegar a tenerlo?

¿Me valdría de medios poco limpios para lograrlo?

3.- 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?

¿Sé en el fondo de mí mismo que la lujuria no es amor y que el amor no se reduce al sexo?

¿Creo que la cuestión sexual es una parte del amor, una de las formas en que se manifiesta y que moralmente se limita al matrimonio?

¿He cometido excesos de lujuria que hayan afectado a mi razón en alguna de las siguientes formas:

a.- Pervirtiendo mi modo de ver y de entender, hasta hacer que no pueda discernir la verdad?

b.- Menguando mi prudencia y por consiguiente dañando mi sentido de los valores, con el resultado de cometer desatinos?

c.- Amando mi egoísmo y como consecuencia, falta de consideración de mi parte?

¿Aprobaría Dios mis hábitos sexuales?



4.- La envidia:

Disgusto ó 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 envidio 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?

¿Es recto y sincero el aprecio que manifiesto por otros?

5.-La ira:

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

¿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 doy cuenta que la ira rompe la concentración que necesito para poder cumplir con la



voluntad de Dios?

¿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?

6.- 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?

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 la desesperación?

e) Debilitando considerablemente mi voluntad?

7.- La pereza:

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

¿Soy flojo/a?

¿Soy dado a la holganza o indiferente cuando se trata de cosas de orden material?

¿Soy tibio o descuidado en mis oraciones?

¿Desprecio la disciplina?

¿Soy pusilánime para llevar a cabo lo que moral o espiritualmente es difícil?

¿Soy descuidado (a)?

¿Siento aversión por lo que signifique esfuerzo?