

## AN EXAMINATION OF CONSCIENCE

### FIRST COMMANDMENT

**"I am the Lord your God. You shall not have strange gods before Me." (Ex 20:2,3)**

- Do I love God with my whole heart above all others and all things?
- Have I doubted or denied that God exists?
- Have I believed in or participated in fortune telling, horoscopes, dreams, the occult, good-luck charms, tarot cards, palmistry, Ouija boards, séances, reincarnation, etc.?
- Did I deny that I was Catholic? Did I leave the Catholic Faith?
- Do I give time to God in prayer on a regular basis?
- Do I at times put other things ahead of God in my life, like money, work/career, alcohol/drugs, TV, fame, pleasure, possessions, etc.?

### SECOND COMMANDMENT:

**"You shall not take the Name of the Lord your God in vain." (Ex 20:7)**

- Have I blasphemed or insulted God? Have I spoken God's name carelessly or uselessly?
- Have I cursed, broken an oath or vow? Have I gotten angry with God?
- Have I curse or sworn at others or deliberately wish evil on them or ask God to bring misfortune upon them?

### THIRD COMMANDMENT:

**"Remember that you keep holy the Sabbath Day." (Ex 20:8)**

- Have I missed Mass on Sunday or a Holy Day of Obligation for no good reason?
- Have I come to Mass late or leave early on a regular basis for no good reason?
- Have I done work on Sunday that was not necessary?
- Have I set aside Sunday as a day of rest and as a family day?

### FOURTH COMMANDMENT

**"Honor your father and your mother." (Ex 20:12)**

- Have I disobeyed or disrespected my parents or legitimate superiors?
- Have I neglected my duties to my spouse/partner, children or parents?
- Have I neglected to give good religious example to my family?
- Have I failed to actively take an interest in the religious education and formation of my children?
- Have I given scandal by what I said or did, especially to the young?
- Have I caused tension and fights in my family?
- Have I cared for my aged and infirm relatives?

### FIFTH COMMANDMENT:

**"You shall not kill." (Ex 20:13)**

- Have I killed or physically injured anyone? Have I attempted suicide?
- Have I had an abortion, or advise someone else to have an abortion?
- Have I taken part in or approve of "mercy killing" (euthanasia)?
- Have I gotten angry, impatient, envious, unkind, proud, revengeful, jealous, hateful toward another or been too lazy to help someone in need?
- Have I given bad example by drug abuse, drinking alcohol to excess, fighting, quarreling?

- Have I abused anyone physically, verbally, emotionally or sexually?
- Have I mutilated or harmed my body?
- Have I borne hatred or withheld forgiveness?
- Have I been reckless behind the wheel so as to put my and others' lives in danger?
- Have I neglected my health?

#### **SIXTH & NINTH COMMANDMENT**

**"You shall not commit adultery." (Ex 20:14)**

**"You shall not covet your neighbor's wife." (Ex 20:17)**

- Have I willfully entertained impure thoughts or desires?
- Have I used impure or suggestive words? Told impure stories? Listen to them?
- Have I deliberately look at impure TV, videos, pictures, or movies or deliberately read impure materials?
- Have I committed impure acts with another – fornication (premarital sex), adultery (sex with a married person)?
- Do I respect all people, or have I thought of other people mainly as objects for my pleasure?
- Do I force myself on my spouse/partner or unnecessarily deny him/her sexual intimacy?

#### **SEVENTH & TENTH COMMANDMENTS**

**"You shall not steal." (Ex 20:15)**

**"You shall not covet your neighbor's goods." (Ex 20:17)**

- Have I stolen, cheated, helped or encouraged others to steal or keep stolen goods? Have I made restitution for stolen goods?
- Have I fulfilled my contracts or business agreements; given or accepted bribes; paid my bills; rashly gambled or speculated; deprived my family of the necessities of life by the misuse of my money or goods?
- Have I cheated on my taxes?
- Have I given a fair wage to my employees?
- Have I wasted time at work, school or at home?
- Have I envied other people's families or possessions?
- Do I sometimes make material possessions the purpose of my life?
- Have I damaged others' property without acknowledging it and repairing it?
- Do I generously share my goods, my time, talents and money with others, especially with the needy? Am I generous in volunteering and financially supporting the work of the Church?

#### **EIGHTH COMMANDMENT**

**"You shall not bear false witness against your neighbor." (Ex 20:16)**

- Have I lied or deliberately deceive others, or injure others by lies?
- Have I insulted, teased or bullied others with the intention of hurting them?
- Have I emailed, texted or posted things online that were hateful, vengeful or unchristian in any way?
- Have I gossiped or revealed others' faults or sins?
- Have I failed to keep secret what should have been confidential?

## UN EXAMEN DE CONCIENCIA

### PRIMER MANDAMIENTO

**"Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás dioses extraños delante de mí". (Éxodo 20, 2-3)**

- ¿Amo a Dios con todo mi corazón sobre todos los demás y sobre todas las cosas?
- ¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Dudé o negué que Dios existe?
- ¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?
- ¿He creído o confiado en un curandero, la adivinación, los horóscopos, los sueños, lo oculto, los amuletos de la buena suerte, las cartas del tarot, la quiromancia, las tablas Ouija, las sesiones espiritistas, la reencarnación, etc.?
- ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas?
- ¿He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?
- ¿He hecho con desidia las cosas que se refieren a Dios? ¿A veces pongo otras cosas por delante de Dios en mi vida, como dinero, trabajo / carrera, alcohol/drogas, televisión, fama, placer, posesiones, etc.?

### SEGUNDO MANDAMIENTO:

**"No tomarás el Nombre del Señor tu Dios en vano". (Éxodo 20, 7)**

- ¿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 algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?
- ¿He maldecido a otros? ¿He deseado deliberadamente el mal sobre ellos o le pide a Dios que les traiga desgracia?

### TERCER MANDAMIENTO:

**"Recuerda a santificar el día de sábado". (Éxodo 20, 8)**

- ¿He perdido la Misa el domingo o un día de precepto sin una buena razón?
- ¿Vengo tarde a misa o salgo temprano regularmente sin una buena razón?
- ¿He impedido que oigan la Santa Misa los que dependen de mí? ¿Trabajé el domingo cuando no era necesario?
- ¿Aparté el domingo como día de descanso y como día familiar?
- ¿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?

### CUARTO MANDAMIENTO

**"Honra a tu padre y a tu madre." (Éxodo 20, 12)**

- ¿He desobedecido o faltado el respeto a mis padres o superiores legítimos?
- ¿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?
- ¿He descuidado mis deberes para con mi cónyuge/pareja, hijos o padres?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hijos no cumpliendo con mis deberes religiosos, familiares o profesionales?
- ¿He dejado de interesarme activamente en la educación y formación religiosa de mis hijos?

- ¿He dado escándalo por lo que dije o hice, especialmente a los jóvenes?
- ¿He causado tensión y peleas en mi familia?
- ¿Corrijo siempre a mis hijos con justicia y por amor a ellos? ¿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 cuidado a mis parientes ancianos y enfermos?
- ¿Soy causa de tristeza para mis compañeros de trabajo por negligencia, descortesía o mal carácter?

#### **QUINTO MANDAMIENTO:**

##### **"No matarás". (Éxodo 20, 13)**

- ¿He matado o lastimado físicamente a alguien? ¿He intentado suicidarme?
- ¿He tenido un aborto o aconsejé a otra persona que se hiciera un aborto?
- ¿He participado o aprobado el "asesinato por piedad" (eutanasia)?
- ¿Me he sentido enojado, impaciente, envidioso, cruel, orgulloso, vengativo, celoso, odioso hacia otro, perezoso?
- ¿He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?
- ¿He dado mal ejemplo con el abuso de drogas, el consumo excesivo de alcohol, las peleas?
- ¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?  
¿He abusado a alguien física, verbal, emocional o sexualmente?
- ¿He mutilado o dañado mi cuerpo?
- ¿He sido imprudente al volante para poner en peligro mi vida y la de los demás?
- ¿He descuidado mi salud?

#### **SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS**

##### **"No cometerás adulterio." (Éxodo 20, 14)**

##### **"No codiciarás a la mujer de tu prójimo". (Éxodo 20, 17)**

- ¿He consentido intencionalmente pensamientos o deseos impuros?
- ¿He usado palabras impuras o sugerentes? ¿He contado historias o chistes impuros? ¿Los he escuchado?
- ¿He mirado deliberadamente televisión, videos, imágenes o películas impuros o leí deliberadamente materiales impuros?
- ¿He cometido actos impuros con otra persona: fornicación (sexo prematrimonial), adulterio (sexo con una persona casada)?
- ¿He faltado a la fidelidad para mi conyugue/pareja con deseos o de obra?
- ¿Respeto a todas las personas, o he pensado en otras personas principalmente como objetos para mi placer?
- ¿Me obligo a mi cónyuge/pareja o le niego innecesariamente la intimidad sexual?

#### **SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS**

##### **"No robarás". (Éxodo 20, 15)**

##### **"No codiciarás los bienes de tu prójimo". (Éxodo 20, 17)**

- ¿He robado, engañado, ayudado o alentado a otros a robar o a conservar bienes robados?

- ¿He hecho restitución por bienes que he robado?
- ¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?
- ¿Cumplí con mis contratos; di o acepté sobornos; pago mis cuentas; aposto o especulo precipitadamente; privo a mi familia de las necesidades de la vida?
- ¿Hice trampa con mis impuestos?
- ¿Les di un salario justo a mis empleados?
- ¿Perdí tiempo en el trabajo, la escuela o en casa?
- ¿Envidio las familias o las posesiones de otras personas?
- ¿Hago de las posesiones materiales el propósito de mi vida?
- ¿Dañé la propiedad de otros sin reconocerla y repararla?
- ¿Comparto generosamente mis bienes, mi tiempo, talentos y dinero con los demás, especialmente con los necesitados? ¿Soy generoso al ofrecerme como voluntario y apoyar el trabajo de la Iglesia?

### **OCTAVO MANDAMIENTO**

#### **"No darás falso testimonio contra tu prójimo." (Éxodo 20, 16)**

- ¿He mentido? ¿He engañado deliberadamente a otros o lesionado a otros con mentiras?
- ¿He insultado, burlado o intimidado a otros con la intención de lastimarlos?
- ¿He enviado correos electrónicos, mensajes de texto o publicado cosas en línea que eran odiosas, vengativas o no cristianas de alguna manera?
- ¿He chismeado o revelado las faltas o pecados de otros?
- ¿He dejado de mantener en secreto lo que debería ser confidencial?