

EXAMEN DE CONCIENCIA PARA CONTEMPLATIVOS SECULARES

Contenido

1. Una nueva visión del examen de conciencia
2. El examen de conciencia como oración
3. El examen de conciencia y el discernimiento
4. El examen de conciencia y el sacramento de la reconciliación
5. Sugerencias concretas para el examen de conciencia

1. Una nueva visión del examen de conciencia

El examen de conciencia es uno de los mejores instrumentos que tenemos para progresar en la vida espiritual, porque, de manera cotidiana y realista, nos ayuda a ir realizando un discernimiento espiritual profundo, que nos permite encauzar evangélicamente nuestra vida. Para entender su importancia, comenzaremos por realizar una visión de conjunto, para la que tomaremos algunas de las interesantes sugerencias de Jean Laplace¹.

Ciertamente, el examen de conciencia, como reflexión sobre lo vivido, es recomendable incluso al margen de la fe, como un método necesario para corregir defectos o afirmar aciertos. Es una práctica de probada utilidad para quien desee progresar en la vida o tener éxito en cualquier empresa humana.

Para empezar, hemos de tener en cuenta que con cierta facilidad se ha deformado o malinterpretado la verdadera finalidad del examen de conciencia. De hecho, se suele convertir

¹ Jean Laplace, S.J., *Diez días de Ejercicios*, Santander 1987 (Sal Terrae), 165-167.

con frecuencia en una especie de examen exclusivamente moral de carácter jurídico. Quizá por eso encontremos actualmente una fuerte tendencia a desdeñar esta ascesis, porque se piensa que nos encierra en nosotros mismos o nos impide permanecer en la perspectiva de la gracia. Es más, para algunos es más ocasión de desánimo que medio para el progreso espiritual; y por eso se lo abandona con facilidad. Por lo tanto, para poder aprovechar este instrumento es necesario que superemos la visión limitada que sólo ve en el examen de conciencia un método para descubrir y enumerar los pecados cometidos en un determinado periodo de tiempo.

Más allá del reconocimiento de los pecados, el examen de conciencia nos permite descubrir la presencia de Dios en nuestra vida, la acción del Espíritu en nuestro interior y la respuesta concreta que damos a esa acción, que no siempre es la adecuada. A partir de aquí, podemos reconocer y acoger la acción del Espíritu Santo, precisamente por medio de los inevitables conflictos y deficiencias que surgen en nuestra vida. Realizando así el examen de conciencia cotidiano, adquirimos y mantenemos la actitud necesaria para el discernimiento y para permitir la acción de Dios en lo concreto de nuestra existencia.

Podríamos decir, entonces, que el examen de conciencia es el momento en el que la persona, tras haber estado atareada todo el día, vuelve en sí y se pone la mano en el corazón. Haya obrado el bien o el mal, considera ambas cosas *exclusivamente en relación a Dios*, y le dice a Dios: «Te ofrezco el mal que haya hecho, Señor, a fin de que sea para ti ocasión de manifestar tu amor y tu poder. Y te ofrezco también el bien que haya podido hacer, porque reconozco en él tu obra». Todo cuanto descubro en mí de odio, de amargura, de pereza, de sensualidad... lo reconozco y lo asumo, pero no para desanimarme -porque sé perfectamente que no conseguiré liberarme de ello por mí mismo-, sino para exponerlo a la acción de la gracia de Dios.

En el fondo, hacer examen de conciencia consiste en saber situarme ante Dios y ponerme en el lugar adecuado en relación

con él. El verdadero examen de conciencia cristiano me ayuda a mantener en mi vida cotidiana la visión nuclear de la fe que me descubre la realidad profunda de quién es Dios, quién soy yo y cuál es mi relación con Dios: soy amado por el Dios-Amor, que me llama a amarle en todas las cosas y en todo momento. Este ejercicio no me sirve sólo para detectar cuándo he abandonado esa visión, sino que me enseña a recuperarla y a mantenerla en las dificultades concretas que me han sacado de ella. De este modo, el examen diario de conciencia se convierte en una especie de posicionamiento permanente en nuestra fe en Jesucristo, un modo de ponernos en nuestro sitio por el que, desde el fondo de nuestro corazón, damos al Señor todo cuanto somos, para que él nos dé lo que él es.

Una de las expresiones más vivas de este nuevo posicionamiento ante Dios al que lleva el verdadero examen es la de san Alonso Rodríguez, cuando escribe: «Cuando experimento una amargura, pongo esta amargura entre Dios y yo, hasta que él la cambia en dulzura».

Una amargura es un hecho. Querer ejercer violencia sobre el hecho de nuestra dificultad, de nuestro pecado o de nuestra amargura para vencerlos, corre el peligro de aumentar la dificultad. Sucede como cuando uno tiene tanto miedo a equivocarse, que ese mismo miedo es el que provoca el error. Pero, por otra parte, no podemos dejar de ser conscientes y de reaccionar ante lo que ocurre en nosotros con respecto a esa división interior de la que habla san Pablo en Rm 7,14-25: «No hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco». Entonces hemos de convertir el obstáculo reconocido en un medio para el progreso: presentamos al Señor este estado de nuestro ser para que él lo cambie. Y volvemos a comenzar de nuevo desde el principio. El examen de conciencia consiste en hacer entrar al Señor en el corazón mismo del desorden en que nos encontramos para que él actúe. Nos situamos así de lleno en el juego de la libertad y la gracia: me sirvo del poco de libertad que encuentro en mí, para ofrecerme totalmente a la gracia, y,

transformado por ella, con una libertad acrecentada, ofrecerme aún más.

2. El examen de conciencia como oración

No debemos olvidar nunca que el auténtico examen de conciencia es ante todo *una forma de oración*. Por eso, la única manera de hacerlo bien es convertirlo en un verdadero momento de oración; porque sólo en clima de diálogo amoroso con Dios podemos ir aprendiendo de él a recibir el conocimiento que quiere darnos de nosotros mismos. Por medio de este modo concreto de orar que es el examen aprendemos a encontrar a Jesucristo dentro de lo más hondo de nuestro ser, en ese «dentro» de donde sale todo lo que mancha al hombre (cf. Mc 7,21).

El examen es también el gran *medio para conservar la mirada y la experiencia de Dios alcanzada en la oración*. Por eso es importante insistir en que, lejos de ser un modo de introspección agobiante y angustiada, se trata del instrumento que tenemos para hacer de todo una ocasión para volvernos a Dios, seguros de que hasta las dificultades, si son vividas en Cristo, se convierten en camino de progreso y de unión con él.

Por medio del examen como oración entro en una nueva visión de la realidad, que no se detiene en la contemplación global de las obras de Dios en el universo, en Jesucristo y en la Iglesia, sino que aplica esta contemplación a mí mismo, descubriendo la obra que realiza Dios en mi vida para hacerme entrar en la dinámica del amor.

Gracias a este modo de llevar a cabo el examen de conciencia recuperamos cada día la visión del *Principio y fundamento* de los Ejercicios espirituales y mantenemos la *Contemplación para alcanzar amor*, descubriendo ciertamente los propios conflictos y pecados, pero superándolos con la mirada nueva que adquiere el que se encuentra realmente con Dios.

Para orientar adecuadamente nuestro examen interior, antes de ponernos a descubrir deficiencias y pecados, hemos de comenzar por *una acción de gracias* de lo vivido. Porque sólo después de reconocer y agradecer la obra de Dios en nosotros podremos enmarcar convenientemente nuestros errores y deficiencias en su verdadero contexto y darles su auténtico valor. El descubrimiento de la presencia amorosa de Dios en nuestra vida se convertirá, así, en la ocasión de contar con su misericordia ante nuestras infidelidades y miserias y ante las de los demás. Con ese convencimiento de la misericordia de Dios manifestada en Jesucristo podemos mirar los pecados propios y ajenos de un modo diferente:

Si alguno peca, tenemos un abogado, Jesucristo el Justo. El ha muerto por nuestros pecados; y no solamente por los nuestros, sino por los del mundo entero (1Jn 2,1-2).

Nos hallamos, pues, en las antípodas de lo que podría ser un ejercicio de autoacusación que llevaría a la falta de confianza en nosotros mismos o que nos paralizaría por el miedo a pecar. Lo que hace el examen cotidiano es situarnos en el centro mismo de una libertad que no deja de crecer delante de Dios. Aun en medio de la banalidad de lo cotidiano, experimentamos que «a los que aman a Dios todo les sirve para el bien» (Rm 8,28). La múltiple realidad en la que nos vemos sumergidos con el correr de los días se unifica cada vez más gracias a la intención de nuestro corazón, que se renueva y se purifica en el examen.

El examen de conciencia *nos ayuda a mantener el esfuerzo espiritual* impidiéndonos caer en la mediocridad o en la monotonía; teniendo en cuenta que en la vida espiritual el que no avanza retrocede. Sería un error concebir este medio para el crecimiento espiritual como una forma de autocomplacencia o de repliegue en uno mismo. El verdadero progreso espiritual consiste en salir de uno mismo para apegarse a Dios. El verdadero trabajo espiritual debe consistir en aceptar las necesarias purificaciones que la vida y las dificultades imponen a nuestro corazón, aún vacilante e indeciso. No debemos tratar, por

tanto, de eludir las dificultades, porque a través de ellas vamos llegando progresivamente a amar a Dios y al otro por sí mismo. Y el examen de conciencia nos ayuda precisamente a reconocer esas dificultades interiores y exteriores y a ponerlas en relación con Dios, de modo que se convierten en un impulso para el progreso espiritual.

La práctica del examen resulta extraordinariamente útil para este esfuerzo espiritual porque nos mantiene a disposición del Espíritu Santo a partir de las realidades concretas que vivimos. En ella no tratamos tanto de analizar, ni de replegarnos sobre nosotros mismos -con una especie de narcisismo espiritual-; tampoco se trata de un esfuerzo voluntarista para que no se nos pase nada por alto, debido al deseo de una perfección o impecabilidad que nadie nos exige más que nosotros mismos. El examen de conciencia consiste en una apertura de todo el ser al soplo de Dios, desde la certeza de que el Espíritu Santo no deja de actuar en nosotros, como no dejó de actuar en Jesús, si nos esforzamos en prestarle atención y permanecemos dóciles a su acción. Se trata, en definitiva y, ante todo, de un reconocimiento cotidiano de la presencia de Dios en nosotros y de su acción en nuestra existencia.

3. El examen de conciencia y el discernimiento

De lo dicho hasta aquí hemos de deducir que en esta forma de oración que es el examen de conciencia nos ocupamos de nuestra vida concreta, pero no sólo para descubrir los obstáculos que hay en ella, sino también para determinar, entre el abigarrado conjunto de nuestros pensamientos, cuáles provienen de nosotros y cuáles son inspirados por el buen o el mal espíritu. Concebido de este modo, el examen forma parte de esa tarea de *discernimiento* en la que se realiza lo que pide san Pablo:

Que vuestro amor siga creciendo más y más en penetración y en sensibilidad para apreciar los valores. Así llegaréis al Día de Cristo

limpios e irreprochables, cargados de frutos de justicia, por medio de Cristo Jesús, para gloria y alabanza de Dios (Flp 1,9-11).

Tal como lo estamos presentando, el examen nos hace aptos para encontrar a Dios en todas las cosas y para discernir su obra en nuestra vida. Y a partir de ahí, se convierte en un extraordinario medio para cooperar a la acción de Dios en nosotros y en el mundo.

Adquirir esta visión evangélica del examen interior no se consigue en un momento. Por ser un modo de orar, su naturaleza, como la de la oración y la de todo cuanto se refiere a la vida espiritual, sólo se descubre gradualmente. Quien se apresura en exceso y cree haber comprendido inmediatamente de lo que se trata, corre el peligro de hallarse enseguida en un callejón sin salida o de incurrir en esos excesos de los que tan frecuentemente se acusa al examen: escrúpulos, narcisismo, intelectualización, mecanización de la vida espiritual... Nada de esto deberá temer quien mire el examen como un medio para crecer en la libertad, en la autoconciencia y en la disponibilidad interior a la acción de Dios. Quien así lo vea podrá incluso, con absoluta confianza, aprovecharse de sus propios errores y pecados para llegar a descubrir progresivamente su propio modo de «examinarse» y se mantendrá espontáneamente fiel al mismo porque se encontrará a sus anchas en él. Y el fruto será la progresión serena y constante en la unión con Dios.

4. El examen de conciencia y el sacramento de la reconciliación

Finalmente hemos de añadir algo sobre la relación del examen de conciencia con la confesión. Para establecer adecuadamente esta relación hay que tener en cuenta que el sacramento de la reconciliación no es principalmente el acto por el que Dios nos ofrece un perdón «legal» de nuestros pecados, sino el instrumento por el que nos inunda con su misericordia, hasta el punto de que esa inundación no sólo se lleva por delante todos

nuestros pecados, sino que nos sumerge plenamente en la vida divina, devolviéndonos nuestra condición limpia de hijos de Dios. En consecuencia, el examen de conciencia no tiene sólo la función de preparar la manifestación completa y sincera de los pecados al confesor, sino de disponernos a esa inundación de la gracia por medio del reconocimiento y de la aceptación de nuestra pobreza, alimentando, a la vez, la confianza en la misericordia de Dios, que es más poderosa que nuestro pecado; una misericordia que descubrimos presente y actuante en nuestra vida, también gracias al examen de conciencia.

El perdón, pues, que recibimos en el sacramento es una consecuencia del amor infinito e incondicional con el que Dios nos ama, y por el que Dios nos acoge con nuestras miserias y pecados. Por eso, el examen de conciencia tiene que disponernos a la actitud propia que debe caracterizar este intercambio: nos hace bajar hasta las profundidades oscuras de nuestro ser y nos lleva a entregarnos a Jesús tal como somos, para que él se nos entregue tal como es. Así, el intercambio que se produce en el sacramento de la penitencia consiste en que dejamos de ser nuestros y somos suyos; aceptamos que el Señor tome posesión de todo lo que constituye nuestra vida, incluso la maldad, tal como ha sido iluminado por el examen. Desde este punto de vista, el examen diario nos va disponiendo para confesarnos mejor.

Además, el ejercicio habitual del examen de conciencia no sólo nos facilita la celebración fructífera del sacramento de la penitencia, sino que nos ayuda a ir ordenando nuestra vida y, en definitiva, a la conversión, que es la meta fundamental del sacramento. Gracias a la realización del examen, tal como lo hemos planteado, podemos percibir toda nuestra vida, incluso sus realidades más negativas, con una luz nueva, la de la presencia y la voluntad de Dios; y así es como nos vamos transfigurando, no por un ejercicio de voluntarismo, sino como fruto de la presencia y la acción de Cristo en nosotros.

Lejos de ser motivo de desánimo, el examen de conciencia nos permite el reconocimiento, iluminación, aceptación y superación de estas realidades negativas y las convierte en una oportunidad para avanzar en el proceso de maduración espiritual, en el que buscamos reconocer a Dios en todo, entregarnos a su servicio por amor, y alcanzar la santidad, que es el fin para el que hemos sido creados.

5. Sugerencias concretas para el examen de conciencia

Los puntos que siguen no son propiamente un examen de conciencia, sino un material orientado a aquellas personas que aspiran a la santidad y tratan de vivir como contemplativos en el mundo. La gran cantidad de estos puntos no debe agobiar a nadie, porque no se trata de servirse de todos ellos sino de que cada uno extraiga los aspectos que le permitan confeccionar su propio examen, adaptándolo a su conciencia y su realidad personal.

- ¿Me esfuerzo en reconocer mis pecados y limitaciones?, ¿los admito humildemente?
- ¿Me duele haber ofendido a Dios que tanto me ama?, ¿le pido perdón por ello?
- ¿Procuró con todas mis fuerzas evitar no sólo los pecados mortales sino también los veniales y las pequeñas faltas que desdichan de la finura de amor a la que el Señor me llama?
- ¿Amo a Dios sobre todas las cosas, con una entrega total y generosa de mi vida?
- ¿He buscado la gloria de Dios por encima de todo?
- ¿He procurado agradecerle siempre, cumpliendo su voluntad, o me preocupo en exceso de mí mismo, de mis intereses y de las cosas temporales?
- ¿Busco de forma permanente conocer y amar a Dios?

- ¿Mantengo constantemente la conciencia de que Dios es mi Padre y habita en mí? ¿Trabajo por cuidar y enriquecer esa conciencia?
- ¿Procuro convertir todas las cosas y circunstancias en actos de adoración y de amor a Dios?
- ¿He buscado a Dios siempre y en todo?
- ¿He mantenido la presencia de Dios a lo largo del día?
- ¿He cuidado el recogimiento o he caído en distracciones, conversaciones vanas o miradas inútiles?
- ¿Busco siempre la voluntad de Dios o me dejo llevar por mi propia voluntad?
- ¿Estoy dispuesto a sacrificar todo a la voluntad de Dios?
- ¿He buscado el gusto sensible de las cosas de Dios por encima de la fidelidad a su voluntad?
- ¿He tomado el nombre de Dios en vano?
- ¿He sido fiel a la oración?:
 - ¿La he preparado adecuadamente?
 - ¿He sido generoso en la actitud, postura, tiempo, silencio interior, etc?
 - ¿He luchado valientemente contra las distracciones, el cansancio o el sueño?
 - ¿He buscado la comunión de amor con Dios o los consuelos sensibles?
- ¿He cuidado los medios necesarios para la vida interior?:
 - La liturgia de las Horas.
 - La lectura de la Palabra de Dios.
 - La lectura espiritual.
 - La formación cristiana y espiritual
- ¿Trabajo por tener una conciencia profunda y delicada?
- ¿Me preocupo porque el reino de Dios crezca en mí?
- ¿Espero la redención eterna?
- ¿Soy pobre delante de Dios, aceptándolo todo de su mano?
- ¿Soy consciente de los dones de Dios y vivo agradecido por ellos?
- ¿Acepto con humildad las gracias y alegrías que Dios me regala?

- ¿He tratado de reconocer las gracias que Dios me concede o he abusado de ellas, arriesgándome a caer en el endurecimiento espiritual?
- ¿He secundado con generosidad y prontitud las gracias y mociones que he recibido de Dios?
- ¿He sido consciente de la misión que Dios me ha encomendado en el plan de salvación? ¿Me he esforzado en cumplirla fielmente?
- ¿He confiado en Dios en todo momento, especialmente en las dificultades? ¿He visto todo como venido de su mano, aceptándolo con gratitud?
- ¿Me he planteado objetivos y propósitos con excesiva fuerza y con falta de humildad, sin esperar con paciencia que Dios colme los deseos que ha puesto en mí según su voluntad?
- ¿He confiado plenamente en Dios, sobre todo en las dificultades?
- ¿Me he sentido agobiado por hacer lo que, en definitiva, depende de Dios, descuidando lo que depende de mí?
- Además de confiar en Dios, ¿he tenido un exceso de confianza en mí mismo?
- ¿Acepto humildemente la aridez y las pruebas del espíritu, sirviéndome de ellas para purificarme del pecado y fortalecer mi fe?
- ¿He sido especialmente generoso con el Señor y empeñado en seguirle cuando ha llegado el importante momento de la purificación en la que él me llamaba a una mayor entrega para crecer interiormente y avanzar hacia la santidad?
- ¿Se nota en mi vida el cambio entre los tiempos de fervor y los tiempos de oscuridad, prueba o purificación?
- ¿He recortado mi entrega al Señor y al prójimo cuando no he tenido el impulso sensible de la gracia, o he sido especialmente generoso poniendo más amor y empeño?
- ¿Acepto las dificultades que supone seguir a Jesucristo?
- ¿Participo frecuente e intensamente de la Eucaristía?
- ¿Amo, respeto y defiendo a la Iglesia?

- ¿Coopero con todas mis fuerzas y mi oración a la santidad de la Iglesia? ¿Aporto mi ayuda a su sostenimiento material?
- ¿Cumplo en la medida de mi vocación, posibilidades y circunstancias, la misión de extender el Evangelio al mundo entero?
- ¿Me he mostrado abiertamente cristiano en mi vida privada y pública? ¿He dado testimonio de mi fe ante los demás?
- Mi vida, mis palabras y mis obras, ¿manifiestan el amor de Dios a los hombres?
- ¿Se ordena mi vida al reino de Dios, de forma que vivo como peregrino que camina hacia el cielo?
- ¿Vivo seriamente el espíritu de las bienaventuranzas como expresión del seguimiento de Jesucristo?
- ¿Cómo actúo frente a los atractivos del mundo?: ¿intento mantener una mirada evangélica frente a las ideas y corrientes materialistas del mundo?
- ¿He mantenido una actitud positiva, alegre y esperanzada como fruto de una mirada sobrenatural? ¿He sabido descubrir siempre lo bueno en todo y en todos o me he fijado más en lo negativo?
- ¿Procuro crear buen ambiente a mi alrededor o me dejo influir por el ambiente exterior?
- ¿He aceptado con alegría los sufrimientos y dificultades de la vida, ofreciéndolos a Dios o me he rebelado, eludiendo mi responsabilidad?
- ¿He abrazado la cruz con amor generoso?
- ¿He deseado o pedido a Dios que me libre de las dificultades, tentaciones o sufrimientos para estar cómodo, no buscando ser grato a Dios?
- ¿Lucho seriamente contra las tentaciones y el mal en sus diversas formas o me permito jugar con ellos?
- ¿Me he quejado o impacientado por no tener los consuelos espirituales que desearía?

- ¿He aceptado la cruz con alegre y pronta docilidad, sometiéndome a la voluntad de Dios o me he rebelado de alguna forma?
- ¿Me he sentido feliz de poder ofrecer a Dios los sacrificios que he encontrado en el camino, sin vanagloriarme por ello?
- ¿He aprovechado la cruz para amar más abnegadamente a Dios y al prójimo o me ha llevado a centrarme en mí mismo?
- ¿He abrazado mi cruz como participación de la de Cristo e instrumento de purificación, pobreza y redención?
- ¿He exagerado mis padecimientos, procurando hacerme notar?
- ¿He reconocido y adorado la presencia amorosa de Dios en todo, especialmente en la cruz?
- ¿Estoy generosamente dispuesto para el trabajo y el sacrificio que me reclama la vida?
- ¿He mortificado mis sentidos, deseos y pasiones para acompañar al Señor en la cruz y crecer espiritualmente?
- ¿He sido austero en la comida, el descanso, las distracciones, etc.?
- ¿Me he creído mejor que los demás o superior a ellos?
- ¿He sido el centro de mi vida, buscándome a mí mismo en lo que he hecho?
- ¿Me he fijado excesivamente en mis cualidades, dificultades, méritos, etc.?
- ¿Me he preocupado o he hablado innecesariamente de mí y de mis asuntos en lugar de estar más atento a los demás?
- ¿Procuro, siempre y en todo, hacer actos de amor a Dios y al prójimo o busco ocasiones de buscarme a mí mismo y liberarme del amor como si fuera una carga?
- ¿Reconozco algún impulso meramente natural en las aspiraciones de la vida espiritual?
- ¿Existe alguna sensibilidad puramente humana en las alegrías, temores y esperanzas de mi vida?
- ¿He tenido un excesivo interés en alegrías, compensaciones mundanas, aunque no sean ofensivas para Dios?

- ¿Me he permitido gozar de algo a lo que sabía interiormente que debía renunciar por amor al Señor?
- ¿He buscado alguna forma de satisfacción mundana, incluso legítima, pretendiendo pequeños éxitos?
- ¿He caído en la susceptibilidad?
- ¿He sido autoritario o engreído?
- ¿He sido curioso?
- ¿Me he dejado llevar por cualquier superstición (como horóscopos, espiritismo, etc.), poniendo en riesgo la calidad de la fe?
- ¿Actúo con espíritu de servicio o me sirvo de los demás para mis fines?
- ¿He prestado alguna atención a las habladurías o a las modas y novedades del mundo?
- ¿He juzgado favorablemente mi proceder y con dureza el ajeno?
- ¿El amor al prójimo es consecuencia sólo de un movimiento natural de compasión o simpatía, o expresión del amor de Dios que ha derramado en mi corazón?
- ¿Coopero con todas mis fuerzas al crecimiento y la santidad de aquellos que Dios me ha encomendado?
- ¿Busco hacer el bien o que me quieran?
- ¿Soy bondadoso en mis pensamientos, palabras y acciones?
- ¿He inclinado a otros a pecar con mis palabras o comportamiento?
- ¿He dado mal ejemplo o he deseducado a los demás con palabras o acciones?
- ¿He procurado hablar bien de todos o he consentido en juicios, críticas, murmuraciones o calumnias?
- ¿Siembro en mis conversaciones la enemistad o la inquietud?
- ¿Juzgo a los demás interior o exteriormente?
- ¿Acepto al prójimo con sus defectos y limitaciones?
- ¿He tratado a todos por igual o tengo acepción de personas?
- ¿He ayudado a todos los que lo necesitaban?
- ¿He ayudado delicadamente o he procurado hacerme notar?
- ¿He estado atento a las necesidades de los demás?

- ¿Procuro el bien de los más cercanos, familiares, amigos...?
- ¿Respeto al prójimo?, ¿respeto su vida, su libertad, su manera de ser, su fama?
- ¿Me he aprovechado de los demás?
- ¿Me he irritado interior o exteriormente?
- ¿He tratado de imponer mi voluntad a los demás?
- ¿He deseado desordenadamente bienes materiales o espirituales de otros?
- ¿He consentido en desear algún mal al prójimo?
- ¿Cómo me comporto con los que me hacen daño? ¿Les amo, procuro su bien y rezo por ellos?
- ¿He perdonado y he procurado olvidar las ofensas y daños que me han hecho?
- ¿Pido perdón a los demás cuando es necesario?
- ¿He sido discreto al hablar de los demás?
- ¿He sido paciente con las deficiencias del prójimo, las dificultades de la vida y mis propias limitaciones?
- ¿Me he enfadado o impacientado por mis imperfecciones y faltas, como si quisiera convertirme en santo en un solo día?
- ¿Mi paciencia es alegre e inquebrantable o es un simple «aguantar»?
- ¿Pierdo la paz por la falta de progreso en la virtud o porque no he alcanzado la perfección?
- ¿Hay impaciencia, inquietud, prisa o precipitación en poner los medios espirituales para progresar?
- ¿Me he inquietado porque las cosas no hayan salido según mis planes? ¿He caído en el perfeccionismo?
- ¿He reprochado alguna cosa a alguien?
- ¿Me he quejado?
- ¿Me he excusado?
- ¿Me he enfadado, molestado o impacientado por un mal entendido celo que me he haya llevado a estar al acecho para censurar a los demás con amargura o inquietarme por las faltas del prójimo?
- ¿He sido justo y equitativo con el prójimo?

- ¿He defendido a los oprimidos?
- ¿Ejercí mis funciones con espíritu de servicio?
- ¿He cumplido mis deberes cívicos?
- ¿He conducido el coche con prudencia y respeto hacia los otros?
- ¿He sido pobre en el empleo de mi dinero, energías, y dones que Dios me ha dado? ¿He sido ordenado en mi tiempo y con mis cosas?
- ¿Comparto mis bienes con los necesitados?
- ¿Me he entregado a los demás generosamente o me he reservado energías, tiempo, dinero, etc.?
- ¿Valoro el esfuerzo y la fidelidad o pretendo resultados por encima de todo?
- ¿El trabajo, el cumplimiento del deber, es para mí un servicio amoroso a Dios Padre?
- ¿Me afano porque la justicia, el bien y la santidad se hagan presentes y crezcan en la tierra?
- ¿Procuro superarme o me acomodo y dejo llevar?
- ¿He cumplido mi deber con sencillez y generosidad?
- ¿Trabajo para que se haga presente el reino de Dios en el mundo?
- ¿Cumplo mis deberes de estado con paz y serenidad, o con impetuosidad y precipitación?
- ¿Realizo mi trabajo con puntualidad, responsabilidad, paciencia y alegría?
- ¿Trabajo por corregir mis malas inclinaciones?
- ¿He sido perezoso?
- ¿He caído en la ociosidad?
- ¿He conservado un espíritu evangélico caracterizado por la alegría constante y la sencillez en el trato?
- ¿He comunicado paz y alegría a los que me rodean o los he entristecido o preocupado?
- ¿He sido fiel y delicado en la entrega de todo mi ser al Señor?
- ¿He aceptado gozosamente la soledad, la incomprensión, etc.?
- ¿He cuidado la castidad como expresión de mi amor al Señor y de mi condición de templo suyo?

- ¿He ofendido a Dios con alguna falta contra la pureza?
- ¿He buscado o permitido afectos, amistades o relaciones que, aun siendo buenos, han dificultado el crecimiento en el amor de corazón indiviso a Dios?
- ¿He buscado compensaciones afectivas para huir del solo y puro amor de Dios, sobre todo en los momentos de mayor sequedad espiritual?
- ¿He sido delicado en mis conversaciones, posturas, vestido y trato con los demás?
- ¿He actuado con rectitud de intención?
- ¿Son limpias y evangélicas mis motivaciones?
- ¿He dejado de actuar con autenticidad y libertad por quedar bien ante los demás o por respeto humano?
- ¿Soy sincero en lo que digo y hago o he mentido o disimulado la verdad?