

## **Liturgia Católica**

### **Una Santa Católica Apostólica Visible e Indefectible**

#### **Guía para el examen de conciencia**

Faltas en relación con:

- A.- Los Diez Mandamientos.
- B.- Los Siete Pecados Capitales.
- C.- Los defectos de carácter.
- D.- Las virtudes, actitudes y responsabilidades.

1.- Consideración honrada y cabal de los cuatro puntos arriba mencionados, relacionándolos a nuestro pasado y a nuestro presente.

2.- No omitir nada por el hecho de que nos cause vergüenza o miedo. La manera más fácil de empezar es preguntándonos:

¿Qué es lo más grave que he hecho?

3.- Determinar en particular las actitudes, los deseos y los móviles que nos causan malestar.

4.- El inventario ha de hacerse por escrito. Queremos enfrentarnos a él. Puede ser destruido después si nos parece.

5.- Hacer una relación de lo que corresponde al Debe, así como al Haber. Reedificaremos basándonos en nuestro Haber.

Por ejemplo:

- a) Saber distinguir entre el bien y el mal.
- b) Tener buen corazón y amar a nuestro prójimo.
- c) Tener deseos de obrar bien.
- d) Ver con claridad nuestros deseos y nuestros fracasos.

#### **El examen de conciencia**

Examen de conciencia consiste en recordar los pecados cometidos desde la última confesión bien hecha.

Naturalmente, el examen se hace antes de la confesión para decir después al confesor todos los pecados que se han recordado; y cuántas veces cada uno, si se trata de pecados graves.

El examen debe hacerse con diligencia, seriedad y sinceridad; pero sin angustiarse. La confesión no es un suplicio ni una tortura, sino un acto de confianza y amor a Dios. No se trata de atormentar el alma, sino de dar a Dios cuenta filial.

El examen de conciencia se hace procurando recordar los pecados cometidos de pensamiento, palabra y obra, o por omisión, contra los mandamientos de la ley de Dios, de la Iglesia o contra las obligaciones particulares. Todo desde la última confesión bien hecha.

## **A.- Los Diez Mandamientos.**

Examina tu conciencia.

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**

- ¿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 desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
- ¿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 hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?
- ¿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**

(1° al 4° 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, por un tiempo considerable, por ejemplo, más de dos horas?
- ¿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 con intensidad?
- ¿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 y ascendiente 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?
- ¿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 consorte? ¿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 consorte?
- ¿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 acabar bien el trabajo pensando que a Dios no se le deben ofrecer cosas mal hechas? ¿Realizo el trabajo 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 e 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? materiales?

### **Sexto y Noveno Mandamientos**

- ¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos?
- ¿He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?
- ¿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 ponían 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 ñoñería?
- 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 impuras?
- ¿He rechazado las sensaciones impuras?
- ¿He hecho acciones impuras? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿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? ¿Después de haberse formado la nueva vida? ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?
- ¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?
- En el noviazgo, ¿es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? ¿Vivo el constante y alegre sacrificio de no convertir el cariño en ocasión de pecado? ¿Degrado el amor humano confundiéndolo 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?

(Esposos)

- ¿He usado indebidamente el matrimonio? ¿He negado su derecho al otro cónyuge? ¿He faltado a la fidelidad conyugal con deseos o de obra?
- ¿Hago uso del matrimonio solamente en aquellos días en que no puede haber descendencia? ¿Sigo este modo de control de la natalidad sin razones graves?

- ¿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 los 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?
- ¿Hago limosna según mi posición económica?
- ¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas superfluas, o incluso necesarias?
- ¿He defraudado a mi consorte 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?
- ¿Cumpló con exactitud los deberes sociales, v. gr., 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 reparado de alguna manera, v. gr., hablando de modo positivo de esa persona?
- ¿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 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?

## **B.- 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 califique uno de imbéciles a quienes no están de acuerdo con uno. Preguntémonos:

¿Asumo actitudes de jactancia o vanagloria?

¿Me produce engreimiento que se hable de mi?

¿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?

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?

¿Creo que la cuestión sexual no es mas que 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?

d.- Debilitando mi voluntad hasta llegar a perder la facultad para tomar una decisión y convertirme en un ser voluble?

¿Es posible que Dios, tal como lo concibo, le conceda lo que le pida a una persona relajada en sus costumbres sexuales, dentro o fuera del matrimonio?

¿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?

¿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? ¿ Soy culpable en ese sentido?

¿Califico de presumidos a quienes son bien educados o instruidos, porque les envidio esas ventajas?

¿Es real el aprecio que manifiesto por otros?

¿Envidio a alguien por alguno de los motivos mencionados o por cualquier otro?

**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"?
- ¿Recurso 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?
- ¿Como puedo justificarme ni el más insignificante berrinche, cuando sé 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 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 la desesperación?
  - e) Debilitando considerablemente mi voluntad?
  - f) Llegando a predominar en mí un concepto materialista de la vida?

## **7.- La pereza:**

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

- ¿Soy perezoso (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?
- ¿Prefiero leer una novela que algo que requiera un esfuerzo mental?
- ¿Soy pusilánime para llevar a cabo lo que moral o espiritualmente es difícil?
- ¿Soy descuidado (a)?
- ¿Siento aversión por lo que signifique esfuerzo?
- ¿Me distraen fácilmente las cosas de orden temporal de las que son espirituales?
- ¿Llega mi indolencia al grado de desempeñar descuidadamente mi trabajo?

## **C.- Los defectos de carácter**

### **1.- Egoísmo:**

Inmoderado amor de uno mismo que le hace pensar únicamente en su interés personal.

Egocentrismo.

Tendencia a considerarse el centro del Universo. (Aquí se hace lo que yo diga y punto.) Al egocéntrico le parece que el mundo gira a su alrededor. Le gustaría bailar pero no se atreve a hacerlo, porque siente temor a parecer torpe. Al acometer cualquier empresa, siente pánico de dar una impresión desventajosa de sí mismo, porque podría perjudicar la fachada postiza que le presenta a la gente.

¿Estoy siempre únicamente pensando en mi interés personal?

¿Me creo el centro del Universo?

¿Atiendo primero mis necesidades que las de mi familia?

¿En las reuniones me siento la persona más importante?

¿Siento excesivo temor cuando me dispongo a bailar?

¿Pretendo aparecer ante los demás como una persona importante?

¿Presento ante otros una "fachada" postiza?

### **2.- La auto justificación:**

Tendencia a justificarse a sí mismo, a probarse a uno mismo que tiene la razón. Alto grado del arte de justificar la manera de beber, de comer y la conducta de uno, haciendo malabarismos mentales.

Pretextos que llamamos razones.

¿Me estoy justificando constantemente a mi mismo por errores, aduciendo algunas de estas razones o pretextos?

a) A partir de mañana, vida nueva...

b) Si no fuera por mi mujer ( esposo) y mis hijos...

c) Si no fuera por mi suegra...

d) Si pudiera empezar de nuevo...

e) Una copa me ayudará a pensar sobre este asunto..

f) Es que hay gente que me ataca los nervios, no las soporto...

g) Si en un principio hubiera hecho las cosas de otra manera...

### **3.- Falta de honradez en la manera de pensar:**

Carencia de probidad, de integridad en las reflexiones que uno hace. Es otra forma de mentir, hasta es posible que usemos como base una hipótesis de hechos y verdades, pero a través de una serie de malabarismos mentales, llegamos precisamente a la conclusión que nos habíamos propuesto llegar.

1. ¿Uso algunos de estos malabarismos o racionalizaciones?

a) Si rompo con esa querida que tengo, me va a hacer un escándalo y mi mujer que nada sabía, se va a enterar del enredo en que estaba yo metido.

b) No es justo que mi mujer tenga un disgusto, así es que mejor deje que las cosas sigan igual.

c) La "otra" no tiene ninguna culpa...

d) Si le digo a mi esposa cuánto fue lo que realmente me dieron de gratificación, todo el dinero se va a ir en pagar cuentas atrasadas, así que mejor no se lo digo y que viva en paz.

e) Mi esposa viste bien; en la casa no falta nada, mis hijos van a un buen colegio; qué más quieren?

#### **4.- Engreimiento**

Envanecimiento, orgullo (1 de los 7 pecados capitales)

Cuando cometo una falta y me lo señalan, ¿cuál es mi reacción? ¿Me molesto?

¿Siento lastimado mi amor propio cuando admito mi impotencia ante algo?

¿Hace el orgullo que yo sea mi propia ley, mi propio juez en cuestiones de moral, mi propio Dios?

¿Es para mí el orgullo una fuente de censura, de murmuración mal intencionada, de difamación y de destrucción de carácter?

¿El orgullo hace que yo trate de justificar mis faltas, porque estoy renuente a admitir que estoy equivocado?

#### **5. - Resentimiento**

Disgusto que se experimenta por algo. Es el desagrado emanado de un daño, real o imaginario, que va acompañado de exacerbación, de odio. Es uno de los defectos que más nos perjudica.

¿He sentido odio contra el patrón cuando me han despedido del trabajo?

¿Me he encolerizado contra aquellas personas que me advertían que estaba obrando mal en algo?

¿He odiado a alguien a quien se le reconozca el cabal desempeño de sus obligaciones?

¿Tengo resentimiento contra alguna persona?

¿Tengo resentimiento contra algún grupo de personas?

¿Contra instituciones?

¿Contra religiones?

¿Contra ideas?

El resentimiento saca a relucir lo peor de nuestra inmadurez emocional y causa aflicciones tanto a uno mismo como a otros.

#### **6.- Intolerancia**

Falta de indulgencia hacia lo que no se puede impedir. Renuncia a transigir con creencias (religiosas o políticas), ideas, costumbres, etc., que difieren de las de uno.

Odio a otros por el hecho de ser:

a) ¿Judíos? ¿Negros? ¿Indios?

b) ¿Por pertenecer a otra religión que no es la mía?

c) ¿O porque son ciudadanos de determinado país?

d) ¿Ha escogido alguien el color de la piel con que ha nacido?

#### **7.- Impaciencia**

Carencia de la cualidad de saber esperar con tranquilidad las cosas que tardan.

¿Cuando alguien me hace esperar, recuerdo mis impuntualidades?

¿Soy paciente en las reuniones, en el cine, en la Iglesia, en el mercado, en el tráfico, etc. ?

#### **8.- Envidia**

- a) Mi vecino cambia de auto cada año porque le está yendo bien en los negocios, pero yo siento que me está haciendo quedar mal a mí; para tratar de salvar las apariencias, ¿hago lo posible por ridiculizarlo?
- b) Mi cuñado es un hombre dedicado a su familia, trabajador y decente. ¿Digo yo de él que es un tipo infuloso porque quisiera ser como él?
- c) ¿No me he dicho alguna vez: "Si yo hubiese tenido las oportunidades que fulano de tal ha tenido, estaría tan bien o mejor que el"?

## 9.- Hipocresía

Vicio que consiste en la afectación de una virtud o cualidad que uno no tiene.

- a) ¿Hago obsequios valiosos para calmar la tormenta que desato con mis malas acciones?
- b) Me compro cosas diciéndome que las necesito, pero a mis hijos, esposo o alguna persona cercana, ¿no les habría podido resolver una real necesidad?
- c) ¿Soy de los que deja pasmada a la gente con sus profundos conocimientos, pero no tiene un minuto de su tiempo para dedicarlo a la familia?
- d) ¿Hasta qué grado es real lo que pretendo ser ante los demás?

## 10.-Morosidad

Lentitud, tardanza en hacer una cosa. Posponer las cosas que uno sabe que tiene que hacer. Dejar las cosas para mañana.

- a) ¿Ha habido cosas sin importancia, pero que tenía que hacer, las cuales dejé para después, hasta llegar el momento en que me fue imposible hacerlas?
- b) ¿Me mimo haciendo las cosas "a mi modo" o trato que haya orden y disciplina en el desempeño de mis obligaciones cotidianas?
- c) ¿Desempeño a gusto los encargos que se me hacen?
- d) ¿Creo que me están cargando la mano o es que soy demasiado flojo y orgulloso?
- 1) ¿Creo que las cosas triviales se vuelven importantes, cuando se hacen por amor a Dios?

## 11.- Auto - conmiseración

Compasión, sensibilidad excesiva por el mal que padece uno mismo. Defecto insidioso de la personalidad y señal de peligro, al que se debe estar muy alerta.

- a) ¿He dicho "Si yo tuviera dinero no tendría que preocuparme"?
- b) ¿Me estoy lamentando constantemente de mi situación económica?
- c) ¿Me conmisero demasiado en mis asuntos emotivos?
- d) ¿Tengo la idea de que a mí nadie me quiere?

Cuando alguien siente auto-conmiseración, conviene visitar la sala de cancerosos de un hospital, para poder tener en cuenta las bendiciones y beneficios que uno ha recibido.

## 12.- Susceptibilidad excesiva

Exceso de delicadeza, de genio. Nimiedad de carácter.

- a) Saludo a un conocido, pero este no me contesta. ¿Me siento entonces desairado y molesto sin pensar que tal vez no me haya visto o reconocido?
- b) Si no me invitan a una reunión o si no se me invita a hablar en una sesión, entonces ¿entra en

juego mi imaginación y llego a la conclusión, de que es por que les soy antipático?

### **13.- Miedo**

Sentimiento de inquietud por un peligro real o imaginario. Si aceptamos ponernos en las manos de Dios y encaramos con honradez lo que realmente somos, entonces el fantasma del miedo desaparece.

- a) ¿Siento temor en determinados días, sin que haya motivo justificado?
- b) ¿Siento miedo de quedarme sin trabajo, de quedarme solo, sin razón para ello?
- c) ¿Me invade la inquietud por peligros irreales?
- d) ¿He puesto mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios?
- e) ¿Qué hago cuando me invade el temor, el miedo, la inquietud?

D.- Las virtudes, actitudes y responsabilidades (corrigiéndonos)

Cuando estamos mal espiritualmente, emocionalmente, existe un vacío en nuestras vidas, ese vacío para ser llenado requiere que nos volvamos hacia adentro de nosotros mismos, nos analicemos, reflexionemos y entremos en contacto con Dios, sea cual sea la forma en que concibamos a Dios. El nos irá llenando y nos indicara lo que debemos hacer.

Y para entrar en contacto con Dios debemos "limpiarnos" lo más posible, nosotros mismos, eliminar esos defectos de carácter y reemplazarlos con elementos mas apropiados para llevar una vida mas satisfactoria. No luchemos contra nuestros defectos, reemplacémoslos.

Lo que sigue a continuación, que no solo sirva para proseguir en el análisis de la personalidad, sino como guía para la formación de una nueva personalidad. No se trata de adquirir perfección ni ningún estado ideal, sino sencillamente de poder llevar una vida que de por resultado: respeto por sí mismo, afecto y respeto de los demás para con uno y seguridad en que Dios dirige nuestra vida.

### **1.- Las virtudes teologales: Fe, esperanza y caridad.**

#### **A. Virtud de la fe**

Creencia, confianza, el acto de dejar al cuidado de Dios o de un Poder Superior, si se prefiere, aquella parte de nuestro destino que no podemos regir, teniendo la seguridad de que todo resultará en bien de nosotros mismos. Débil al principio, llega a convertirse después en una profunda convicción.

- 1) La fe es un don, pero un don que se adquiere dedicándose a adquirirlo a través de la aceptación, la meditación y la oración diaria (orar es hablar con Dios) y del esfuerzo que pone uno de su parte.
- 2) De hecho, dependemos de la fe: tenemos confianza en que tendremos comida al llegar a casa, que al accionar el botón de la luz, ésta se prende, en que cada persona desempeñe el trabajo que le corresponde; de otra manera reventaríamos.
- 3) El grado de confianza que es la fe espiritual, significa la aceptación de nuestros dones, limitaciones, problemas y de las pruebas a que estarnos sometidos con igual gratitud, sabiendo que Dios tiene sus designios para con nosotros.  
Teniendo como norma diaria "Hágase tu voluntad", perderemos el miedo y encontrándonos a nosotros mismos, encontraremos nuestro destino.

#### **B) Virtud de la esperanza**

La fe implica confianza; la esperanza supone fe, pero también tiende hacia objetivos determinados. Esperanza en el amor, el progreso, el respeto de si mismo y de sus allegados. La esperanza se traduce en la fuerza motriz que hace que nuestra vida tenga y adquiera propósito.

1) La esperanza es la fuerza que nos conduce en la dirección que nos indica la fe.

2) La esperanza refleja nuestra actitud. Cuando no tenemos esperanza nuestra actitud es opaca.

### **C) Virtud de la caridad**

"Ahora permanecen estas cosas: la fe, la esperanza y la caridad; pero la más excelente de ellas, es la caridad" - ( 1 Corintios-13).

1) "La caridad es paciente, es benigna; no es envidiosa, no es jactanciosa, no se hincha, no es descortés, no es interesada, no se irrita, no piensa mal: no se alegra de la injusticia, se complace en la verdad: todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo tolera (1- Corintios-13).

2) En su sentido más profundo, la caridad es el arte de vivir de una manera realista y plena, guiados por la conciencia espiritual de nuestras responsabilidades y de nuestra deuda de gratitud a Dios y a nuestros semejantes.

Análisis: ¿He hecho uso de la fe, la esperanza y la caridad en mi vida hasta el presente?

¿Cómo puedo aplicarlas en mi nuevo vivir?

## **2.- Las pequeñas virtudes**

a) Cortesía:

¿En realidad tengo miedo de ser gentil, atento?

¿Prefiero actuar con frialdad, con rudeza?

b) Jovialidad:

¿Creo que no son las circunstancias, sino yo mismo lo que determina mi estado de ánimo?

¿Puedo sentirme alegre si me fijo en lo bello que hay en mi vida, en la vida?

c) Orden:

¿Vivo el día de hoy y organizo el día de hoy?

¿Creo que el orden es una Ley Suprema en los cielos?

d) Lealtad:

¿Creo que la lealtad es la prueba del sentido de obligación que tiene el hombre?

e) Empleo adecuado del tiempo:

¿Hago que el tiempo sea productivo para mí?

¿Abuso del tiempo de que dispongo? ¿En qué forma?

¿Violo el tiempo de que dispongo? ¿En qué forma?

f) Puntualidad:

¿Tengo autodisciplina? ¿Tengo orden? ¿Tengo consideración para los demás?

¿Soy puntual en mis reuniones, en mi trabajo, en mis clases?

¿Soy puntual en mis oraciones?

g) Sinceridad:

- ¿Tengo respeto de mí mismo? ¿De los demás?
- ¿Soy íntegro conmigo mismo? ¿Con los demás?
- ¿Es mi sinceridad convincente? ¿Genera entusiasmo?
- ¿Es contagiosa a otros?

h) Comedimiento al hablar:

- ¿Soy hiriente al hablar? ¿Soy irreflexivo al hablar?
- ¿Se han derivado consecuencias irreparables de mi hablar?

i) Bondad:

- ¿Creo que la bondad es una de las mayores satisfacciones que pueden tenerse en la vida?
- ¿Creo que para saber realmente qué significa la bondad, debo practicarla?

j) Paciencia:

- ¿Creo que la paciencia es el antídoto para los resentimientos?
- ¿Para la auto-conmiseración? ¿Para la impulsividad?

k) Tolerancia:

- ¿Creo que es esta una cualidad que implica cortesía?
- ¿Valor? ¿Vivir y dejar vivir?

l) Integridad:

- ¿Soy honrado conmigo mismo? ¿Con los demás?
- ¿Soy leal conmigo mismo? ¿Con los demás?
- ¿Soy sincero conmigo mismo? ¿Con los demás?

m) Equilibrio:

- ¿Me tomo a mí mismo muy en serio?
- ¿Creo que cuando uno aprende a reírse de si mismo, está en mejores condiciones para ver las cosas, de acuerdo a su verdadero tamaño?

n) Gratitud:

La falta de gratitud en una persona es señal de estupidez o de arrogancia o de ambas. La gratitud es sencillamente el honrado reconocimiento de la ayuda que uno ha recibido.

- ¿Soy agradecido con mi familia?
- ¿Con mis compañeros, amigos?
- ¿Con la gente que me tendió la mano?
- ¿Soy agradecido en mis oraciones?

Análisis:

Considerando las "pequeñas virtudes" ¿en cuales fallé y cómo contribuyeron mis fallas a mi problema acumulativo?

¿A cuales de estas "pequeñas virtudes" necesito prestar particular atención para formar mi nueva personalidad?

¿Las he aplicado con mis allegados?

El mejor día para empezar a aplicarlas es hoy. La mejor manera de empezar, es practicar tres o cuatro hoy mismo. Es preferible empezar con unas cuantas, porque si tratamos de hacerlo con todas, puede dar por resultado que el día siguiente estemos tan agobiados, que decidamos descansar.

### 3.- Actitudes

#### A) Actitudes hacia Dios:

- 1) ¿He basado mi aceptación o rechazo de Dios o de un Poder Superior, en lo que se me inculcó de niño? ¿En lo que he oído decir? ¿En lectura superficial? ¿En acercamientos emocionales de mi parte? ¿Podría prepararme para una carrera universitaria o siquiera para una simple afición o hobby basándome en lo mismo? ¿Realmente he hecho algo para buscar a Dios?
- 2) ¿Aprecio la magnitud de lo espiritual en su aplicación a:
  - a) ¿Mi vida diaria?
  - b) ¿Mis problemas?
  - c) ¿Mis frustraciones?
  - d) ¿Mis angustias?
  - e) ¿Mis amarguras?
  - f) ¿Mis ocupaciones?

Teniendo en cuenta la necesidad que tengo de cambiar, ¿puedo aceptar el juicio de Dios, por estimarlo que es mejor que el mío?

- 3) ¿Si soy de los que manifiestan pertenecer a una religión, ¿quién ha estado en primer lugar en mi vida, Dios? ¿O yo?
- 4) Concediendo la posible importancia del desarrollo espiritual, ¿he dedicado tiempo y he estudiado por buscarlo? ¿Me he despabilado? ¿O estoy dejándome llevar por la corriente y sigo posponiendo lo que tengo que hacer?
- 5) ¿Realmente estoy dispuesto a poner mi vida y mi voluntad, al cuidado de Dios?

#### B) Actitudes hacia mí mismo:

- 1) ¿Me he enfrentado a mí mismo honradamente?  
¿Lo he evadido soñando despierto, racionalizando mis deseos, llenándome de resentimientos, conmiserándome? ¿Bebiendo?
- 2) ¿Estoy satisfecho de mí mismo?  
Creo que son satisfactorios: ¿Mi sentido de responsabilidad? ¿Mi sentido de la moral? ¿El ejemplo que doy?  
¿Estoy satisfecho de mis relaciones familiares? ¿No me he engañado a mí mismo por falta de honradez?
- 3) ¿He intentado cambiar mi actitud de "ya no puedo con esto" por la de "solo por hoy" puedo con esto y con mucho más?

#### C) Actitudes hacia la familia:

- 1) ¿Me acuerdo de los votos que hice cuando me casé?  
¿He cumplido con ellos? (Hay que tener mucho cuidado aquí de no empezar a hacer el inventario de la esposa(o) de uno.
- 2) ¿Me he granjeado y he conservado el cariño de mis hijos? ¿Quiero que sean honorables, bien adaptados a la vida y felices?  
¿Han contribuido a que cuajen esas cualidades, mi ejemplo y lo que les he inculcado? ¿Cómo ha afectado a mis hijos mi manera de vivir?



- ¿Me he hecho merecedor de la confianza y del cariño de mis allegados, por mi desprendimiento, por mi dedicación a ellos y por mi ejemplo?
- ¿Soy un dictador en el seno de mi familia?
- ¿Me gustaría que mis hijos llegaran a ser como soy yo?

### **3) Actitudes hacia mi trabajo:**

- 1) ¿Soy de los que llevan a cabo concienzudamente cualquier cosa que tengan que hacer, por trivial que sea?
- 2) ¿Estoy cumpliendo con mi trabajo de acuerdo con mi capacidad? ¿O solo a la mitad de mi capacidad? ¿Estoy produciendo o simplemente vegeto?
- 3) ¿He puesto sinceramente algo de mi parte para que sean satisfactorias mis relaciones con mi patrón (o con mis empleados)? ¿Con mis compañeros de trabajo? ¿Con las personas con quien tengo negocios? ¿Han entorpecido esas relaciones mi resentimiento, mi aspereza, mis engaños y mi auto-conmiseración?
- 4) ¿He cumplido mis compromisos con mis clientes, socios, u otras personas con quienes tengo negocios?
- 5) ¿Hay aspectos de mi trabajo que están en desacuerdo con mi sentido de la moral, pero que los paso por alto diciéndome que "los negocios son negocios"?

#### **E) Actitudes hacia mis amigos, vecinos y mi comunidad:**

- 1) ¿Cultivo amistades por lo que puedan producirme?  
¿Le pongo una etiqueta con su precio a la amistad?
- 2) ¿Siento verdadero interés por el bienestar de mis vecinos?  
¿Por el de la escuela de mi comunidad?  
¿Por el de la Iglesia de mi comunidad?  
¿O me tienen todas esas cosas sin cuidado?
- 3) ¿Considero que soy un ciudadano digno?  
¿Soy respetado en mi comunidad?
- 4) ¿Se norman en principios de moral mis relaciones interpersonales? ¿O es su norma mi "Yo"?

### **4.- Responsabilidad:**

#### **A) Responsabilidad con Dios**

- 1) ¿Busco diariamente una fe más profunda?  
¿Practico la que ya tengo a través de la oración, la meditación y mi actitud?
- 2) Diariamente ¿aplico poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios?
- 3) ¿Practico los principios espirituales como son: la veneración, el amor al prójimo, el sentido de la obligación de cumplir con la moral?
- 4) ¿He aprendido a sentir gratitud, gracia suprema y clave de la felicidad?
- 5) ¿Me levanto a mí mismo el ánimo cuando lo tengo decaído?
- 6) ¿Me intereso por el bienestar de otros?
- 7) ¿Venero a Dios en la Iglesia del culto a que pertenezco?

#### **B) Responsabilidades conmigo mismo:**

- 1) ¿He determinado lo que quiero en la vida?  
¿He buscado la ayuda necesaria para lograrlo?  
¿Para lograr lo anterior he puesto a funcionar mi entendimiento, mi honradez, mi esfuerzo y mi tiempo?
- 2) ¿Cumpro con mis obligaciones diarias, reconociendo que ello es esencial para mi tranquilidad?

- 3) ¿Cumplo con el axioma: "Lo primero es lo primero"?
- ¿Acepto lo que se tiene que aceptar?
- ¿Me hago trampas engañándome a mi mismo?
- 4) ¿Trato de ver lo bello que hay en la vida?
- ¿Me obstino en ver únicamente el aspecto negativo de la vida?

C) Responsabilidad con mi familia:

- 1) Cuidarla: Se trata de los míos y son parte mía.
- ¿Realmente quiero yo a mi familia? ¿Los guío? ¿Les doy buen ejemplo?
- ¿Los reprendo sin dureza? ¿Tengo yo la iniciativa en mi casa? ¿Los encauzo espiritualmente?
- ¿Satisfago todas sus necesidades materiales?
- ¿Dios ha puesto en mis manos parte del destino de ellos?
- 2) Quererla: ¿Quiero a mi familia, no con la clase de cariño que entraña una excesiva complacencia de sí mismo, sino con el cariño que me impulse a hacer por su porvenir, luchando y sacrificándome por su bien?
- 3) Sostenerla: Los míos siempre antes que yo.
- ¿Antepongo sus necesidades, preocupaciones e intereses a los que yo tengo?
- 4) Disfrutarla: ¿Comparto con mi familia sus diversiones y paseos? ¿Rezo y voy a la Iglesia con ellos?

D) Responsabilidades con mi trabajo:

- 1) Necesito ante todo, equilibrio.
- ¿Soy flojo en el trabajo? ¿O soy ordenado y me esfuerzo en él? ¿Trabajo demasiado? ¿Soy talentoso, hago buen uso de ese don?
- ¿Tengo siempre en cuenta mis obligaciones espirituales y de mi familia y las que tengo conmigo mismo?
- 2) ¿Estoy convencido de que el dinero, como un fin en sí mismo y como un medio para adquirir autoridad o renombre, tiene resultados espirituales fatales?
- 3) ¿Actúo en mi trabajo con la misma ética de mi actuación en las demás fases de mi vida, si es que quiero estar en paz conmigo mismo?
- 4) ¿Soy menos exigente y más productivo en mi trabajo?
- ¿Creo que siempre hay oportunidades de mejorar económicamente para quien se supera?
- ¿Creo que las recompensas dependen de uno?
- 5) ¿Estoy desempeñando mi trabajo como esperaría que lo desempeñara alguien que trabaja para mí?