From Father’s Desk…

Del Escritorio del Padre…

Continuing with our Examination of Conscience based on the book *Examination of Conscience for Adults: A Comprehensive Examination Of Conscience Based On Twelve Virtues For The Twelve Months Of The Year*, by Rev. Donald Miller, C.Ss.R., we return, still at the beginning of a new calendar year by picking up on focusing on the virtue which should be at the heart of everything we do—love.

As before, a warning should be given to souls who are inclined to scrupulosity: Such souls are frequently disturbed by reading lists of sins, because they erroneously think themselves guilty, where they are not guilty at all. They should have permission of their confessor before they undertake to make a minute examination of conscience, and in every doubt must obey their confessor strictly. Aside from the scrupulous, some persons may find doubts arising from certain questions because circumstances not mentioned may confuse particular issues. It is to be always remembered that a mortal sin is not committed unless three conditions are present, viz., sufficient reflection, full consent of the will, and a violation of God’s law in a serious matter. The mortal sins listed represent only objectively serious matter; if one or both of the other conditions necessary for the commission of a mortal sin be lacking in a particular case, the guilt would not be incurred. In prudent doubt, a confessor should be asked for a solution.

It is recommended that once a week during each month, the examen for that month be read carefully and thoughtfully. On some occasions this would be best done before confession. The “javelin” prayer of the month should be said frequently every day. Without further ado, then, here is the third month’s examination on *love.*

The love of God is the highest and strictest obligation binding on all men. No one should ever forget the answer of Christ to the question: "Which is the first and greatest commandment of the law?" His words were simple, direct, forceful: "Thou shalt love the Lord thy God with thy whole heart and with thy whole soul, with thy whole mind and with all thy strength." Without the fulfillment of this law, therefore, all striving for other virtues and qualities would be without profit. Every sin ever committed is an action contrary to the love of God. But in this examination of conscience, only those sins and faults shall be included which in some way involve a direct slighting of the person of God or of His authority, or a breaking of those commands which are specifically directed towards the maintenance and strengthening of the love of God in the soul, or an expression of disregard or contempt or hatred of God. An exception shall be made even here: all sins committed in speech against God shall be reserved for the examination of next month—on Reverence for God. Of course, the love of God as expressed in love of neighbor shall be reserved for later treatment. The love of God is the *infused theological virtue* by which we love God above all other things because of *His* infinite perfection and lovableness, and manifest that love in thought, word, and deed. (Let it be noted again that the love of neighbor is really a part of the love of God, because it has the same motive, namely, God Himself, in whom all one's neighbors are to be loved. This will be shown in the examination on the love of neighbor.) The love of God forbids, in general, the neglect of duties and obligations that spring from love, as well as the misuse or degrading of things given by God or dedicated to Him.

**I. Mortal Sins**

1. Have I neglected to fulfill the precept of going to Confession at least once a year?

2. Have I failed to observe the law, which commands me to receive Holy Communion (worthily) during the Paschal season?

3. Have I missed Mass on a Sunday or a holy day without a sufficient reason?

4. Have I, as a mother or father, or guardian, caused or permitted my children who are above the age of reason, to miss Mass on Sundays or holydays of obligation?

5. Have I induced others to miss Mass on Sundays, or approved (directly or indirectly) of their so doing?

6. Have I, without reason, come late to Mass, missing the Offertory, or have I left before the Communion of the Mass?

7. Have I tried to do serious bodily injury to any person consecrated to God?

8. Have I engaged in servile work, such as gardening, building, repairing, sewing, laundering, etc., for more than two hours on the Lord's Day, when there was no urgent reason for so doing?

9. Have I made others work on Sunday when it was not necessary? For example, by going shopping unnecessarily.

10. Have I broken a serious vow made to God, by which I had bound myself under pain of mortal sin?

11. Have I committed a sacrilege by receiving the Sacrament of Communion, Confirmation, or Matrimony while in the state of mortal sin?

12. Have I tried to lead a person bound to God by the vow of chastity into sin against his/her vow?

13. Have I stolen something valuable from the House of God, whether an article used in divine services or money given to the Church?

14. Have I deliberately mocked or made fun of the Sacraments or the Mass or any of the liturgical functions?

**II. Venial Sins**

1. Have I been unconcerned and indifferent about acquiring a strong and faithful love of God?

2. Have I performed my external duties to God, such as hearing Mass, saying my prayers, receiving the Sacraments, in a distracted, impersonal, halfhearted manner?

3. Have I seldom, if ever, made a real act of love of God, except such as were implicit in the fulfillment of other duties?

4. Have I been disrespectful or indifferent to God's very Presence in church, by profane and useless talking and worldly actions?

5. Have I failed to think of the Passion and Death of the Son of God in my own sufferings, thus permitting myself to grumble and complain instead of making an act of love and submission?

6. Have I been unfaithful to little promises made to God? 7. Have I never shown my love of God by means of gratitude for the many favors He has given me?

8. Have I given in to worldly desires, which I knew in the beginning to be inconsistent with the love of God?

9. Have I been so fond of some venial sin like petty gossip, or vanity, or exaggerating, that I have made no effort to overcome it?

10. Have I never made the good intention of doing everything for love of God?

11. Have I been disrespectful towards, or concerning those, whom God has placed over me and who represent God (parents, superiors, persons in authority)?

**III. Helps And Counsels**

1. Have I made an effort to arouse strong desires of the love of God in my heart?

2. Have I repeated a direct act of love of God in the morning, at definitely proposed times during the day, in moments of suffering and misery, at night before retiring? 3. Have I labored to acquire the habit of frequently renewing my intention of doing all things for the love of God?

4. Have I given any time to the thought of God's goodness, in creating me out of nothing, in redeeming me with His Blood, in raising me to the supernatural state, and surrounding me with means to advance in virtue?

5. Have I trained myself to see God's hand and God's love in the natural blessings I enjoy—blessings of family, friends, education, surroundings, innocent enjoyments, etc., and then to thank Him by a return of love?

6. Have I frequently turned my mind to the greatest proof of God's love—His death on the Cross—that I might be inspired to stronger love?

7. Have I received Holy Communion frequently, realizing that the best proof of love is union with the one beloved? 8. Have I made special acts of love of God at the time of Mass and Communion, realizing that these bring me closest to God?

9. After a venial sin, have I made an act of love of God and determined to become perfect in my habit of love? 10. Have I subjected all my affections to the love of God, trying to make them perfectly conformed to His will so that I can say I love all things and persons in and with God?

11. Have I readily conformed my will to God's will, not only by keeping His commandments, but also by consenting to His will when He has permitted some misfortune to befall me?

12. Have I tried to know God better that I might love Him more, by reading, listening to sermons and faith lectures, or studying the Faith?

13. Have I realized that the love of God is not necessarily accompanied by emotional feelings and warm sentiments, and that it is more meritorious if, without these things, I continue the practices of love?

**“Javelin” Prayer:** Jesus, my God, I love Thee above all things.

**Prayer:** O great Lord of heaven and earth, Infinite Good, Infinite Majesty, who hast loved men so tenderly, how is it that Thou art so much despised by them? Yet amongst those men, O my God, Thou hast loved me in a particular manner and hast bestowed on me special graces that have not been given to so many others. And I have despised Thee more than others. I deserve to be cast off on account of my frequent ingratitude to Thee. But Thou hast said that Thou wilt not reject a penitent soul that returns to Thee. My Jesus, I am sorry for having offended Thee. I now acknowledge Thee as my Lord and Redeemer, who hast died in order to save me and to be loved by me. I, this day, resolve to love Thee with my whole heart, and to love nothing but Thee. I adore Thee for all those who do not adore Thee, and I love Thee for all those who do not love Thee. My Lord, give me Thy love, but a fervent love which will make me forget all creatures; a strong love, which will make me conquer all difficulties in order to please Thee; a perpetual love which will never be dissolved between me and Thee. O Mary, my Mother, fill my heart with love for my Savior!



Continuando con nuestro Examen de Conciencia basado en el libro *Examen de Conciencia para Adultos: Un Examen Integral de Conciencia Basado en Doce Virtudes Para Los Doce Meses Del Año*, por el Rev. Donald Miller, C.Ss.R., volvemos, todavía al comienzo de un nuevo año, retomando el enfoque en la virtud que debería estar en el corazón de todo lo que hacemos: el amor.

Como antes, se debe dar una advertencia a las almas que se inclinan a la escrupulosidad: tales almas se perturban con frecuencia al leer listas de pecados, porque erróneamente se creen culpables, cuando no lo son en absoluto. Deben tener permiso de su confesor antes de comprometerse a hacer un minucioso examen de conciencia, y en toda duda deben obedecer estrictamente a su confesor. Aparte de lo escrupuloso, algunas personas pueden encontrar dudas que surgen de ciertas preguntas porque circunstancias no mencionadas pueden confundir temas particulares. Debe recordarse en todo momento que no se comete un pecado mortal a menos que estén presentes tres condiciones: reflexión suficiente, pleno consentimiento de la voluntad y una violación de la ley de Dios en un asunto grave. Los pecados mortales enumerados representan solo un asunto objetivamente serio; si en un caso particular faltara una o ambas de las otras condiciones necesarias para la comisión de un pecado mortal, no se incurriría en la culpa. En caso de duda prudente, se debe pedir una solución a un confesor.

Se recomienda que una vez a la semana durante cada mes, el examen de ese mes se lea con atención. En algunas ocasiones, es mejor hacerlo antes de la confesión. La oración de "jabalina" del mes debe decirse con frecuencia todos los días. Entonces, sin más preámbulos, aquí está el examen de *amor* del tercer mes.

El amor de Dios es la obligación más alta y estricta que se impone a todos los hombres. Nadie debe olvidar jamás la respuesta de Cristo a la pregunta: "¿Cuál es el primer y mayor mandamiento de la ley?" Sus palabras fueron sencillas, directas, contundentes: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas". Sin el cumplimiento de esta ley, por lo tanto, toda lucha por otras virtudes y cualidades sería en vano. Cada pecado cometido es una acción contraria al amor de Dios. Pero en este examen de conciencia, sólo se incluirán aquellos pecados y faltas que de algún modo impliquen un desprecio directo de la persona de Dios o de su autoridad, o una transgresión de aquellos mandamientos que están específicamente dirigidos a la conservación y consolidación de el amor de Dios en el alma, o una expresión de desprecio u odio de Dios. Incluso aquí se hará una excepción: todos los pecados cometidos al hablar contra Dios se reservarán para el examen del próximo mes, sobre Reverencia a Dios. Por supuesto, el amor de Dios expresado en el amor al prójimo quedará reservado para un tratamiento posterior. El amor de Dios es la *virtud teologal infundida* por la cual amamos a Dios sobre todas las demás cosas debido a *Su* infinita perfección y amabilidad, y manifestamos ese amor en pensamiento, palabra y obra. (Observemos de nuevo que el amor al prójimo es realmente una parte del amor de Dios, porque tiene el mismo motivo, a saber, Dios mismo, en quien todos los prójimos deben ser amados. Esto se mostrará en el examen sobre el amor al prójimo.) El amor de Dios prohíbe, en general, el descuido de los deberes y obligaciones que brotan del amor, así como el mal uso o la degradación de las cosas dadas por Dios o dedicadas a Él.

**I. Pecados Mortales**

1. ¿He dejado de cumplir el precepto de confesarme al menos una vez al año?

2. ¿He dejado de observar la ley que me ordena recibir la Sagrada Comunión (dignamente) durante el tiempo pascual?

3. ¿He faltado a Misa un Domingo o día festivo sin motivo suficiente?

4. ¿He, como padre, madre o tutor, causado o permitido que mis hijos falten a Misa los Domingos o días festivos de precepto?

5. ¿He inducido a otros a faltar a Misa los domingos, o he aprobado (directa o indirectamente) que lo hagan?

6. ¿He llegado, sin motivo, tarde a Misa, perdiendo el Ofertorio, o me he ido antes de la Comunión de la Misa?

7. ¿He intentado causar lesiones corporales graves a alguna persona consagrada a Dios?

8. ¿Me he dedicado a trabajos serviles, como jardinería, construcción, reparación, costura, lavado, etc., por más de dos horas en el día del Señor, cuando no había razón urgente para hacerlo?

9. ¿He hecho trabajar a otros el Domingo cuando no era necesario? Por ejemplo, yendo de compras innecesariamente.

10. ¿He quebrantado un voto grave hecho a Dios, por el cual me había comprometido bajo pena de pecado mortal?

11. ¿He cometido un sacrilegio al recibir el Sacramento de la Comunión, Confirmación o Matrimonio en estado de pecado mortal?

12. ¿He tratado de inducir a una persona unida a Dios por el voto de castidad a pecar contra su voto?

13. ¿He robado algo valioso de la Casa de Dios, ya sea un artículo usado en servicios divinos o dinero dado a la Iglesia?

14. ¿Me he burlado o hecho chiste deliberadamente de los Sacramentos o de la Misa o de alguna de las funciones litúrgicas?

**II. Pecados Veniales**

1. ¿He sido despreocupado e indiferente por adquirir un amor fuerte y fiel a Dios?

2. ¿He realizado mis deberes externos para con Dios, como escuchar Misa, decir mis oraciones, recibir los Sacramentos, de una manera distraída, impersonal y poco entusiasta?

3. ¿He hecho raras veces, si alguna vez, un acto real de amor a Dios, excepto aquellos que estaban implícitos en el cumplimiento de otros deberes?

4. ¿He sido irrespetuoso o indiferente a la misma Presencia de Dios en la iglesia, con palabras profanas e inútiles y acciones mundanas?

5. ¿He dejado de pensar en la Pasión y Muerte del Hijo de Dios en mis propios sufrimientos, permitiéndome murmurar y quejarme en lugar de hacer un acto de amor y sumisión?

6. ¿He sido infiel a las pequeñas promesas hechas a Dios? 7. ¿Nunca he mostrado mi amor a Dios por medio de la gratitud por los muchos favores que Él me ha hecho?

8. ¿He cedido a los deseos mundanos, que al principio sabía que eran incompatibles con el amor de Dios?

9. ¿He sido tan aficionado a algún pecado venial como el chisme, la vanidad, o la exageración, que no me he esforzado en vencerlo?

10. ¿Nunca he tenido la buena intención de hacer todo por amor a Dios?

11. ¿He sido irrespetuoso con aquellos a quienes Dios ha puesto sobre mí y que representan a Dios (padres, superiores, personas en autoridad)?

**III. Ayudas y Consejos**

1. ¿Me he esforzado por despertar en mi corazón fuertes deseos del amor de Dios?

2. ¿He repetido un acto directo de amor de Dios por la mañana, en horas decididamente propuestas durante el día, en momentos de sufrimiento y miseria, por la noche antes de acostarme?

3. ¿He trabajado para adquirir el hábito de renovar frecuentemente mi intención de hacer todas las cosas por amor a Dios?

4. ¿He dado algún tiempo al pensamiento de la bondad de Dios, en crearme de la nada, en redimirme con Su Sangre, en elevarme al estado sobrenatural, y en rodearme de medios para avanzar en la virtud?

5. ¿Me he entrenado para ver la mano de Dios y el amor de Dios en las bendiciones naturales que disfruto: bendiciones de la familia, los amigos, la educación, el entorno, los placeres inocentes, etc., y luego agradecerle con una respuesta de amor?

6. ¿He vuelto mi mente con frecuencia a la prueba más grande del amor de Dios, Su muerte en la Cruz, para que pueda ser inspirado a un amor más fuerte?

7. ¿He recibido la Sagrada Comunión con frecuencia, comprendiendo que la mejor prueba de amor es la unión con el amado?

8. ¿He hecho actos especiales de amor a Dios en el momento de la Misa y la Comunión, dándome cuenta de que estos me acercan más a Dios?

9. ¿Después de un pecado venial, he hecho un acto de amor a Dios y determinado a perfeccionarme en mi hábito de amor?

10. ¿He sometido todos mis afectos al amor de Dios, tratando de hacerlos perfectamente conformes a su voluntad para poder decir que amo todas las cosas y personas en y con Dios?

11. ¿He conformado prontamente mi voluntad a la voluntad de Dios, no sólo guardando sus mandamientos, sino también consintiendo en su voluntad cuando Él ha permitido que me sobrevenga alguna desgracia?

12. ¿He tratado de conocer mejor a Dios para poder amarlo más, leyendo, escuchando sermones y conferencias de la Fe, o estudiando la Fe?

13. ¿Me he dado cuenta de que el amor de Dios no va necesariamente acompañado de sentimientos afectivos y sentimientos cálidos, y que es más meritorio si, sin estas cosas, sigo las prácticas del amor?

**Oración “Jabalina”:** Jesús, Dios mío, te amo sobre todas las cosas.

**Oración:** Oh gran Señor del cielo y de la tierra, Bien Infinito, Majestad Infinita, que has amado a los hombres con tanta ternura, ¿cómo es que eres tan despreciado por ellos? Sin embargo, entre esos hombres, oh Dios mío, me has amado de una manera particular y me has otorgado gracias especiales que no han sido dadas a tantos otros. Y te he despreciado más que a los demás. Merezco ser desechado a causa de mi frecuente ingratitud hacia Ti. Pero Tú has dicho que no rechazarás a un alma arrepentida que vuelve a Ti. Jesús mío, me arrepiento de haberte ofendido. Te reconozco ahora como mi Señor y Redentor, que has muerto para salvarme y ser amado por mí. Yo, en este día, resuelvo amarte con todo mi corazón y no amar nada más que a Ti. Te adoro por todos los que no te adoran y te amo por todos los que no te aman. Señor mío, dame tu amor, pero un amor ferviente que me haga olvidar a todas las criaturas; un amor fuerte, que me hará vencer todas las dificultades para agradarte; un amor perpetuo que nunca se disolverá entre Tú y yo. ¡Oh María, Madre mía, llena mi corazón de amor por mi Salvador!

