

Examen de conciencia

Fuente: <http://www.aciprensa.com/penitencia/examen.htm>

Precisamente por ser pecadores, nos cegamos ante nuestros pecados. Satanás quiere hacernos ver que no hay mal en lo que hacemos. Entonces el corazón se endurece, se hace insensible a las exigencias del amor. Por eso es tan importante la conversión del corazón.

"Por eso, como dice el Espíritu Santo: "Si escucháis hoy MI voz, no endurezcáis el corazón... ¡Atención hermanos! Que ninguno de ustedes tenga un corazón malo e incrédulo..." Hb 3.



Dios es un Padre amoroso que nos hace ver el pecado para darnos la gracia del arrepentimiento y perdonarnos. El nos quiere libres. El demonio no quiere que veamos nuestro pecado. Pero si buscamos el camino de Dios tratará de acusarnos con nuestros pecados para que nos desanimemos y volvamos atrás. Podemos discernir entonces la diferencia. Dios enseña el pecado para liberar y perdonar; el demonio lo esconde pero cuando lo enseña es para que desesperemos. Debemos rechazar enérgicamente estos pensamientos e ir a la confesión con toda confianza en el perdón de Dios. Dios SIEMPRE perdona cuando hay arrepentimiento.

Es muy provechoso hacer examen de conciencia diario y también, con toda humildad, abrimos a que personas cerca de nosotros nos corrijan. "Si nos examináramos a nosotros mismos, no seríamos condenados." (1 Cor. 11, 31)

El examen se hace ante Dios, escuchando su voz en la conciencia.

Preparación para la confesión

Preparación remota: Nos educamos en la fe por el estudio de la Palabra, el Catecismo, lectura de los santos, participación en enseñanzas... La practica seria de lo que aprendemos. El examen diario de conciencia.

Preparación inmediata: El examen de conciencia antes de confesar. Vamos a un lugar tranquilo, preferiblemente ante el sagrario, para orar. Solo Dios puede iluminar sobre nuestra realidad y darnos los medios para responder a la gracia.

Contemplamos la vida de Jesús y su amor manifiesto en Su Cruz. "Contemplan al que traspasaron" Jn 19:37. ¿Como he respondido a tanto amor, a tantas gracias?. Examinamos nuestra vida ante la ley de Dios. Por eso ayuda tener un examen escrito que nos recuerde lo que hemos olvidado. Recordamos que no se trata de sugerencias, Dios nos dio MANDAMIENTOS. Romperlos es romper nuestra alianza con Dios y caer en pecado.

No se trata tan solo de enumerar pecados sino de descubrir la actitud torcida del corazón y con DOLOR POR NUESTROS PECADOS, HACER EL FIRME PROPÓSITO DE NO VOLVER A COMETERLOS.

Siempre hay áreas en las que somos mas débiles y requieren atención especial pero si comprendemos que Cristo -no la cultura- es la medida, veremos que en todo tenemos mucho que crecer.

La confesión solo puede hacerse ante un sacerdote.

Examen de conciencia en base a las cuatro rupturas

Examínate - ayudado por estas preguntas - ¿qué pecados has cometido desde tu última confesión? Trata de no quedarte en lo exterior, sino en las actitudes del corazón y las omisiones.

Ruptura con Dios:

¿Amo en verdad a Dios con todo mi corazón o vivo más pegado a las cosas materiales?
¿Me he preocupado por renovar mi fe cristiana a través de la oración, la participación activa y atenta en la misa dominical, la lectura de la Palabra de Dios, etc.? ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia? ¿He cumplido con el precepto anual de la confesión y la comunión pascual?

¿Tengo una relación de confianza y amistad con Dios, o cumplo solamente con ritos externos?
¿He profesado siempre, con vigor y sin temores mi fe en Dios? ¿He manifestado mi condición de cristiano en la vida pública y privada?

¿Ofrezco al Señor mis trabajos y alegrías? Recorro a Él constantemente, o ¿sólo lo busco cuando lo necesito?

¿Tengo reverencia y amor hacia el nombre de Dios o le ofendo con blasfemias, falsos juramentos o usando su nombre en vano?

Ruptura conmigo mismo:

¿Soy soberbio y vanidoso? ¿Me considero superior a los demás?

¿Busco aparentar algo que no soy para ser valorado por otros? ¿Me acepto a mi mismo, o vivo en la mentira y el engaño? ¿Soy esclavo de mis complejos?

¿Qué uso he hecho del tiempo y de los talentos que Dios me dio? ¿Me esfuerzo por superar los vicios e inclinaciones malas como la pereza, la avaricia, la gula, la bebida, la droga?

¿He caído en la lujuria con palabra y pensamientos impuros, con deseos o acciones impuras?
¿He realizado lecturas o asistido a espectáculos que reducen la sexualidad a un mero objeto de placer?

¿He caído en la masturbación o la fornicación? ¿He cometido adulterio?

¿He recurrido a métodos artificiales para el control de la natalidad?

Ruptura con los hermanos y con la creación:

¿Amo de corazón a mi prójimo como a mi mismo y como el Señor Jesús me pide que lo ame?

¿En mi familia colaboro en crear un clima de reconciliación con paciencia y espíritu de servicio?

¿Han sido los hijos obedientes a sus padres, prestándoles respeto y ayuda en todo momento

¿Se preocupan los padres de educar cristianamente a sus hijos y de alentarlos en su compromiso de vida con el Señor Jesús?

¿He abusado de mis hermanos más débiles, usándolos para mis fines?

¿He insultado a mi prójimo? ¿Lo he escandalizado gravemente con palabras o con acciones?

Si me han ofendido, ¿sé perdonar, o guardo rencor y deseo de venganza?

¿Comparto mis bienes y mi tiempo con los más pobres, o soy egoísta e indiferente al dolor de los demás? ¿Participo de las obras de evangelización y promoción humana de la Iglesia?

¿Me preocupado por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo o me paso la vida preocupado tan sólo de mi mismo? ¿He cumplido con mis deberes cívicos? ¿He pagado mis tributos?

¿Soy envidioso? ¿Soy chismoso y charlatán? ¿He difamado o calumniado a alguien? ¿He violado secretos? ¿He hecho juicios temerarios sobre otros?

¿Soy mentiroso?

¿He hecho algún daño físico o moral a otros? ¿Me he enemistado con odios, ofensas o peleas con mi prójimo? ¿He sido violento?

¿He procurado o inducido al aborto?

¿He sido honesto en mi trabajo? ¿He usado rectamente de la creación o he abusado de ella con fines egoístas? ¿He robado? ¿He sido justo en la relación con mis subordinados tratándolos como yo quisiera ser tratado por ellos? ¿He participado en el negocio o consumo de drogas? ¿He caído en la estafa o el fraude?

¿He recibido dinero ilícito?

Examen de conciencia en base a los 10 Mandamientos

Este examen es para aquellos que, amando a Cristo, no se conforman con evitar pecados graves, sino que desean amarle con todo el corazón.

Amarás a Dios sobre todas las cosas (Primer mandamiento). No tomarás el nombre de Dios en vano. (Segundo Mandamiento)

¿He amado a Dios sobre TODO?

- ¿A quién (que) le he dado la mayor atención?
- ¿He hecho de mi familia, trabajo, apostolados, programas, ideas u otras cosas buenas mi primer amor?
- ¿Se en la práctica lo que es confiar en el amor y el poder de Dios?
- ¿Le confío todo a Dios o ando queriendo hacerlo yo solo?
- ¿Confío en Dios cuando todo parece ir mal?
- ¿He caído en superstición u otra práctica religiosa ajena al cristianismo?

Oración Diaria

¿Cómo ha sido diariamente mi?:

- ¿Tiempo personal con Dios; liturgia de las horas; oración familiar?
- ¿He alabado a Dios; le he dado gracias o me he quejado?
- ¿Intercedo por mi familia, grupo, Iglesia, por el mundo?
- ¿He orado con el corazón, abierto al Espíritu Santo?
- ¿Tomo tiempo para discernir?
- ¿Se lo que es esperar al Señor, escucharlo? -¿Lo he hecho?
- ¿Cuándo me da alguna enseñanza la guardo en mi corazón y busco profundizarla?
- ¿Incluyo a mi esposo/a (u otra persona formada y prudente) en mi discernimiento o solo les informo?; -¿Escucho, obedezco y respeto a los que tienen legítima autoridad sobre mi (leyes justas, jefes, etc.)?.
- ¿Qué criterios tengo para determinar si algo que quiero hacer es del Espíritu Santo o es mío?,-
- ¿Me parece importante tener y seguir siempre esos criterios?
- ¿Uso los dones que Dios me dio para su gloria?
- ¿Estoy abierto a recibir nuevos dones según Dios disponga?
- ¿He sido legalista (haciendo solo lo necesario para cumplir) o vivo mi fe en el Espíritu entregándome con todo el corazón?

Obediencia

- ¿Busco conocer en la oración la voluntad de Dios para mi vida?
- ¿Obedezco la enseñanza del magisterio o interpreto a mi manera?
- ¿Qué motiva mi vida, la voluntad de Dios o mis propios "buenos" planes (mi voluntad).
- ¿Le permito a Dios guiarme o le "entrego" los planes ya hechos para que los bendiga?.
- ¿Mis gustos, criterios, dudas, confusiones, pensamientos, actitudes y valores -en que instancias no han estado bajo el Señor?
- ¿En mis gustos, mis criterios, miedos, dudas, confusiones...

Estudio

- ¿Estudio my fe católica (Biblia, magisterio, libros sólidos) o me contento con mi propio modo de entender a Dios?, ¿Estoy avanzando en mi formación como debo?.
- ¿Qué pasos prácticos doy para formarme en la fe?

Orden y Prioridades

- ¿Mi tiempo responde a las prioridades de Dios o a las presiones de cualquier persona u ocasión para `quedar bien'?; ¿Interpreto lo que hago en la perspectiva de la vida eterna?;
- ¿Reflexiono sobre mi muerte; sobre el juicio final?
- ¿Tengo prioridades claras y soy firme para vivirlas? ¿Pierdo el tiempo (revistas, programas, etc.) que no edifican?
- ¿Tengo un horario y organizo el día con disciplina, dando tiempo a cada área con sabiduría: oración, familia, trabajo...?; ¿En que me he desordenado? ¿Me quedo en algo que me gusta sabiendo que es hora de hacer otra cosa?

- ¿Respeto el tiempo y necesidades de otros: cuando busco ayuda, en el teléfono, etc..?
- ¿Cuido la salud; tengo algún vicio, falta de ejercicio, descanso, alimentación... Me cuido demasiado?

Santificarás el día del Señor. (Tercer Mandamiento)

¿Guardo el día del Señor para el Señor o trabajo innecesariamente ese día?

- ¿Voy a misa todos los domingos?; ¿He adorado y puesto todo mi corazón en Cristo Eucarístico que me espera en el sagrario?
- ¿Lo he amado y consolado por tanto que se le ofende?
- ¿Voy a misa diaria si puedo?; ¿he recibido con preparación al Señor?

La Cruz

- ¿He meditado ante la cruz?; ¿busco su poder transformador y su sabiduría?; ¿como se manifiesta en mi vida?
- ¿Pido a Dios la gracia de amar la cruz?
- ¿Me he salido de la voluntad de Dios por evitar la cruz?
- ¿Uno mi cruz a la de Cristo?: problemas, enfermedades, responsabilidades, personas, mi edad, mi vocación...
- ¿Busco la satisfacción de todas mis necesidades físicas y emocionales o se mortificarme por amor a Jesús?.
- ¿Me uno a la cruz del que sufre?; ¿Me sacrifico para amar?.

Confesión

- ¿Rechazo el pecado aunque este sea aceptable según la cultura?; ¿He pensado o actuado ligeramente como si la rectitud de los santos es "exageración"?
- ¿He evitado la ocasión de pecado: ambientes, programas, malas amistades...?
- ¿Busco que Dios me enseñe mi pecado (también pecados viejos y olvidados)?.
- ¿Reconozco y reparo con responsabilidad mis pecados y faltas o me justifico?
- ¿Cuándo me corrigen, lo agradezco?.
- ¿Cuándo fue mi última confesión?, ¿Minimicé el pecado por pena?; ¿han habido cambios?.
- ¿Hice una confesión completa o escondí algo?
- ¿Hay algo (hábito, herida, complejo) que el enemigo usa para su provecho?; ¿Qué hago para permitirle a Dios que me libere?
- ¿Debo reconciliarme con alguien y no lo he hecho?

María

- ¿Me he consagrado a Ella y, si lo he hecho, vivo mi consagración plenamente? -¿Cómo?
- ¿Acepto su cuidado maternal?; Me dejo formar por ella? -¿Cómo?.
- ¿Recurro a ella en oración, medito su vida?.

Relaciones con otros

- ¿Están todas mis relaciones a la luz del Señor: amorosas, castas, sanas y sinceras?
- ¿Guardo odios o enemistades?
- Peleas, rivalidades, violencias, ambiciones, discordias, sectarismo, disensiones, envidias, ebriedades
- ¿He sido fiel a los compromisos con mis hermanos y con otros?; ¿Estoy creciendo en estos compromisos?
- ¿Soy confiable en el hogar, grupo, trabajo...?; -¿Cumpló mis promesas, compromisos, guardo confidencialidad?
- ¿Busco la unidad en el Señor? (Fil. 2, 1-11, 1 Cor. 10,17)
- ¿Soy servicial?
- ¿Soy atento sin ser curioso?
- ¿Soy prudente en lo que hablo y como actúo?
- ¿Soy agradecido por el servicio de rutina que recibo?

Honrarás a tu padre y a tu madre (Cuarto mandamiento).

En el Hogar

- ¿Obedezco, cuido y honro a mis padres según mi edad y sus necesidades?
- ¿Pongo malas caras?
- ¿Doy tiempo a la familia?; ¿Cenar juntos?; ¿Diversiones?
- ¿Hospitalidad?
- ¿Relación con hermanos?
- ¿Responsabilidad en los estudios?
- ¿Ayuda económica al hogar según necesidad?
- Casados: (además de lo mencionado)
- ¿Protejo mi casa y los míos de las malas influencias del ambiente? ¿Cómo?
- ¿He manipulado con mis estados de ánimo y enfados para que se haga lo que quiero?
- ¿Permito que otros (padres, amigos) manipulen o se antepongan al matrimonio? .
- ¿Honro y respeto a mi esposo/a en todo momento?
- ¿He compartido con mi esposo/a la visión para la familia?; ¿le escucho con interés?;
- ¿Le expreso amor, cariño y respeto a mi esposo/a?;
- ¿Con mis hijos?
- ¿Detecto los problemas y los enfrento con sabiduría?
- ¿Qué medidas tomo para que mi casa sea un hogar?
- ¿Soy responsable y ordenado con la economía?; ¿Les ayudo para que puedan orar, estudiar, descansar, ir a su grupo, cumplir sus responsabilidades?
- Formación: de los hijos: ¿comparto con ellos, enseño y guío?, ¿escucho?, ¿disciplino con sabiduría?; ¿les doy buena educación para ser buenos cristianos?

No matarás. (Quinto Mandamiento)

¿De algún modo he matado o atentado contra la vida? (ej.: apoyo o participación en aborto, suicidio, conducir sin cuidado, actos irresponsables que ponen una vida en peligro, agresión, violencia, etc.? ¿He atentado contra la dignidad de alguien?.

No cometerás actos impuros. (no adulterio, no fornicación) (Sexto Mandamiento)

- ¿He buscado afectividad fuera del orden del Señor?
- ¿Como distingo entre sentimentalismo y una auténtica relación de amor entre hermanos?;
- ¿Me relaciono según mi estado de ánimo o lo que edifica en el amor?
- ¿Fantasías o actos impuros, conmigo mismo o con otros?
- ¿Chistes, programas, actitud seductora, inmodestia en vestir?
- ¿Obedezco el plan de Dios para la sexualidad en mi estado de vida?

No robarás (Séptimo mandamiento).

- ¿De algún modo he robado?
- ¿Descuidando o no devolviendo propiedad ajena o común)?
- ¿Me aprovecho de mi puesto para beneficio personal?

No levantarás falsos testimonios ni mentirás (Octavo Mandamiento)

- ¿Quién inspira mis palabras: Dios o mi ego?¿He querido dar mi opinión en todo?
- ¿Digo la verdad?; ¿He revelado secretos; He juzgado (o chismead)?
- ¿Me he quejado buscando conmiseración o desahogo?
- ¿He puesto mi atención a lo indebido
- ¿He hablado lo que no edifica: chistes con groserías, hirientes a una raza, nacionalidad, etc.?

No consentirás pensamientos ni deseos impuros (Noveno Mandamiento)

- ¿He codiciado la mujer o el esposo de mi prójimo?
- ¿He mirado a un hombre a una mujer de manera impura?

No codiciarás los bienes ajenos (Décimo Mandamiento)

- ¿He deseado los bienes ajenos?
- ¿He sido evidoso?
- ¿He sido avaro?
- ¿He camido más de lo que necesito?
- ¿He sido orgulloso?

Obras de Misericordia

- Corporales: solidaridad con enfermos/ hambrientos/ sedientos/presos/ desnudos/ forasteros/ enterrar los muertos. ¿Veo a estos como hermanos por los que me entrego o estadísticas?
- Espirituales: dar buen consejo/ corregir/ perdonar (¿guardo algún resentimiento?)/ consolar/ sufrir con paciencia las molestias del prójimo/ rezar por los vivos y los muertos.
- ¿Estoy atento al dolor ajeno?; ¿Hago a acepción de personas según su apariencia?
- ¿Vivo en sencillez?; -¿Imito a Cristo que fue pobre?, ¿soy libre de apegos materiales?
- ¿Se refleja esto en mi actitud en las compras?; ¿me dejo llevar por antojos?; ¿cuales?
- ¿Coopero con las obras de la Iglesia con verdadero sacrificio y amor o doy de mis sobras?
- Evangelización
- ¿Soy testimonio?; ¿Soy sal de la tierra y luz del mundo?
- ¿Me esfuerzo de todo corazón para que Cristo sea conocido y amado por todos?
- ¿Estoy en comunión con el espíritu misionero de la Iglesia?
- ¿Llevo a mis amistades al Señor o dejo que ellas me arrastren al mundo?
- Cuando evangelizo, ¿lo hago con seguridad o como si fuera una opinión cualquiera?;
- ¿Respondo al Espíritu o me paraliza el `que dirán'?
- Dominio de las Emociones: Resentimientos, caprichos, impulsos, miedos....
- ¿Cuáles son mis emociones mas salientes?; ¿Las someto al Señor para encausarlas para el bien? ¿de que forma están afectando mi comportamiento?
- ¿Busco primero mi interés y comodidad o servir con amor?

Examen de conciencia en base a los pecados capitales y a las virtudes contrarias

Soberbia / Humildad

- ¿He sido humilde al pensar, me he comparado con otros, he tratado de llamar la atención con mi sabiduría', mi físico, etc.?; ¿Me reconozco pequeñito?; ¿Desprecio a otros en mi corazón?
- ¿Me he resentido por el trato o puesto recibido?; ¿Cual es la motivación de mis aspiraciones?.
- ¿Distingo entre lo que es doctrina y lo que es mi opinión?; -¿Soy prudente al dar mi opinión; creo que es la única; creo que sin mi presencia las cosas no van bien?
- ¿Se distinguir lo que es mi misión o me entrometo en lo que no me corresponde?
- ¿Reconozco que no tengo razón de gloriarme sino en Cristo?; ¿En que forma mis acciones están mezcladas con orgullo, vanidad, egoísmo?
- ¿Reconozco mis errores y pido perdón?
- ¿Puedo ayudar sin mandar?

Avaricia / Generosidad

- ¿Estoy apegado a las cosas, ¿Sacrifico tiempo, dinero, para servir según el plan de Dios?.
- ¿Juego con el dinero?

Lujuria / Castidad (ya examinado arriba)

Ira vs. Paciencia

- ¿Se lidiar con las cruces, enfermedades, problemas con relaciones, trabajo, etc.?
- ¿pierdo la paz; manifiesto mal humor cuando las cosas no son como yo espero?
- ¿Le hecho la culpa a las circunstancias (ej. "me sacaron de quicio").

Gula vs. Templanza

- ¿Como mas de lo necesario?, ¿ayuno?
- ¿Estoy adicto al alcohol, la droga, pildoras?

Envidia vs. Caridad

- ¿Siento celos por posiciones, talentos... otros grupos de la Iglesia? o me alegro cuando otros mejoran. ¿que casos puedo pensar en que no me alegre?

Pereza vs. Diligencia

- ¿Me he quedado dormido como los discípulos ante lo que Jesús me pedía?
- ¿Soy atento a cumplir mis deberes?
- ¿Qué hago para edificar mi familia y grupo?
- ¿Soy rápido a servir aun cuando no tengo ganas?
- ¿'Descanso' mas de lo necesario?
- ¿Dejo las cosas para mas tarde

Bienaventuranzas (Mateo 5, 1-2)

- ¿He sido pobre de espíritu, libre de apegos?,
- ¿He sido manso, paciente, edificando con medios santos?
- ¿He llorado ante los pecados que ofenden a Dios?
- ¿He tenido hambre y sed de justicia?
- ¿He sido misericordioso?
- ¿He sido limpio de corazón, puro de pensamiento?
- ¿Trabajo por la paz, en mi persona, hogar, grupo, mundo?
- ¿Sufro con gozo al ser perseguido por causa de la justicia (como reacciono ante las criticas "injustas" o incomprensiones?

Después del examen se deben hacer resoluciones por escrito, valorando el estado actual para trabajar en el y revisarlo mas tarde.