

EXAMEN DE CONCIENCIA

Estas preguntas te ayudarán como guía para entrar en ti mismo/a y pensar cuáles son las áreas en donde te gustaría ser sanado/a y cuáles son las acciones y actitudes concretas por las cuales te gustaría pedir perdón a Dios. Acordate que este es el Sacramento de la misericordia. Jesús no vino a condenar sino a perdonar y para hacerlo nos pide que confiemos en Él y volvamos a su casa con un corazón humilde.

Para empezar este examen de conciencia te aconsejo ponerte en presencia de Dios a través de una oración. Te propongo esta:

“Señor Jesús, tú me conoces más que nadie; conoces mi historia, toda mi vida es evidente ante tus ojos. Creo en tu Palabra y sé que dijiste: “No he venido a buscar a los justos sino a los pecadores. Creo en tu misericordia, creo en tu perdón. Me pongo en tus manos; ilumíname para ver con claridad mis pecados así puedo encontrar la alegría del perdón y la liberación del mal en la confesión”

Te invito a mirar algunas posibles manifestaciones del pecado en ti para que puedas identificarlo y presentarlo ante la misericordia de Dios para que Él te libere.

ENVIDIA

Puede presentarse de varias maneras:

- . Comparar los bienes o males míos con los de los demás. Ya la comparación es un inicio de la envidia.
- . Resentir las cualidades, bienes o logros de otro, porque yo no los tengo.
- . Desear tener los bienes materiales, intelectuales, físicos de los demás. Esto va en la línea de la codicia.
- . Desear que los demás no tengan los bienes que tienen, porque yo no los tengo.

La envidia es un pecado muy escondido: casi nunca la persona envidiosa habla de estos sentimientos y pocas veces se manifiestan abiertamente. Por eso es difícil detectar la envidia. La envidia forma parte de los malos pensamientos, que las personas suelen pensar que son sólo de lujuria.

Pero vista la caridad como opuesta a la envidia consiste en desear siempre el bien del otro. Y ese deseo o búsqueda del bien del otro puede llegar -inclusive- a nivel heroico cuando se procura el bien del otro, antes o por encima del bien propio.

Para pensar:

¿Puedo identificar los efectos de la envidia en mí? (críticas, distancias interiores, rencor)

¿Qué envidia de otros?

SOBERBIA

Estrictamente hablando la Soberbia es el orgullo que lleva a la persona a igualarse a Dios o ponerse en antagonismo con Dios.

Pero este pecado capital también se refiere al orgullo que “consiste en una estima de uno mismo o amor propio indebido, que busca la atención y el honor” (Catecismo de la Iglesia Católica #1886).

El orgullo tiene muchas formas de presentarse.

Vanidad: (deseo excesivo de ser apreciado y quedar bien en toda circunstancia); arrogancia (mostrar actitudes de superioridad a los demás); auto-suficiencia (creer que no necesito de Dios, que todo lo puedo por mí mismo, o creer que no necesito tampoco a otras personas; susceptibilidad (no aceptar crítica o corrección, además de molestarse sin suficiente razón); crítica (atacar a otros por sentirse uno superior-mirar sin misericordia); búsqueda constante de sobresalir.

Para pensar:

¿Puedo identificar estas actitudes en mí? ¿Alguna de estas actitudes me caracteriza, es decir es ya un poco parte de mi personalidad?

¿Tiendo a estar demasiado centrado en mi mismo, mis cosas y mis juicios acerca de las cosas?

¿Fallé en reconocer y valorar los dones y talentos que Dios me dio? ¿Se valorarme por lo que soy?

Con respecto a Dios, ¿puede que la soberbia me haya llevado a ponerme en lugar de cuestionador o tomar una actitud excesivamente crítica de Dios y sus enseñanzas?

Inclinación o deseo desordenado de placeres o de posesiones. Superficialidad.

IRA

Es una reacción de irritación y rabia causada por la indignación de sentir que se vulnera lo que creemos merecer. La ira es un estado emocional que varía en intensidad, yendo de la irritación leve a la furia intensa.

La terapia para la ira la da el Señor en Mt. 11, 29: Aprended de Mí que soy manso y humilde de corazón Otras traducciones: paciente de corazón y humilde... Y para aprender del Señor hay que estarse a sus pies en oración, para que El vaya haciéndonos semejantes a Él en esa mansedumbre y humildad que requerimos.

HUMILDAD: para controlar la ira hay que crecer mucho primeramente en humildad. Esto nos ayuda a ir aceptando mejor las contrariedades.

MANSEDUMBRE y/o PACIENCIA: nos ayuda a controlar los arrebatos de cólera, al poder soportar con serenidad los momentos que pueden encender la ira.

Para pensar:

¿Tuve actitudes de ira para con los demás?

¿Lastimé a alguien a través de mis palabras? ¿Agredí físicamente a alguien?

¿Pierdo el control por momentos? ¿Tiendo a hablar agresivamente?

¿Guardé rencor o resentimiento con alguna persona?

AVARICIA

Consiste en tener como máxima prioridad en la vida el conseguir y mantener dinero, propiedades, y demás.

Para pensar:

¿Ocupa lo material un lugar más importante que el que corresponde? ¿Pongo demasiado energía en las cosas materiales?

¿Estuve demasiado apegado a mi físico?

¿Juzgué a los demás por su apariencia o por lo que tienen? ¿Valoré a las personas sólo por su belleza física?

¿Tuve actitudes que muestran falta de agradecimiento por lo que tengo y lo que soy?

LUJURIA

La lujuria es la falta de amor que se expresa en el desorden en el área de la sexualidad. Los deseos y actos son desordenados cuando no se conforman al propósito para el cual Dios los creó. En el caso de la sexualidad, Dios nos la dio para propiciar el amor mutuo entre los esposos unidos en matrimonio cristiano y para favorecer la procreación. Está de más decir que este plan de Dios presenta sus desafíos hoy en día. De todos modos es una propuesta luminosa que busca educarnos para un amor más grande y generoso. Dios nos propone que el lenguaje del cuerpo vaya de la mano del lenguaje del corazón. También es importante saber que es un camino y que con la ayuda y la gracia de Dios podré ir creciendo en esta área de mi persona.

Algunas manifestaciones son:

- relaciones sexuales antes o fuera del matrimonio cristiano
- relaciones fáciles, estar con alguien sólo por el momento. Decir con el cuerpo más de lo que queremos o podemos decir con el corazón.
- la masturbación
- el consumir pornografía

Para pensar:

¿Identifico alguna de estas manifestaciones en mí?

¿Mire imágenes impuras que no me ayudan a valorar a cada persona como un hijo/a de Dios?

¿Fui infiel o traicioné a alguien por lujuria?

¿Tuve relaciones sexuales o gestos del cuerpo que no fomentan un amor puro?

¿Busqué en las salidas conocer y amar verdaderamente a los demás por lo que son?

¿Miro y pienso con pureza de las personas del sexo opuesto?

GULA

La gula es el deseo desordenado por el placer conectado con la comida o la bebida. También está ligado al consumo de drogas.

Se manifiesta en

- . Comer o beber en exceso más (o menos) de lo que el cuerpo necesita
- . Consumir bebidas alcohólicas hasta el punto de dejar de ser uno mismo.
- . Consumo de drogas de cualquier clase y en cualquier cantidad.\

Para pensar:

- ¿Me excedí en tomar alcohol para divertirme y pasarla bien?
- ¿Consumí drogas o alcohol para evadirme y ser otro por un rato?
- ¿Caí en alguna adicción o en un vicio (una cierta dependencia del alcohol o la droga)?
- ¿Sé divertirme sanamente?

Con respecto al propio cuerpo:

- ¿Tuve actitudes de falta de amor y de aceptación conmigo mismo/a por mi cuerpo?
- ¿Maltraté mi cuerpo con dietas excesivas o no comiendo sanamente?
- ¿Tuve una mirada demasiado dura de mi mismo/a?
- ¿Puse demasiada atención en mi apariencia física valorando lo de afuera más que lo de adentro?

PEREZA

Es el desgano culpable en el cumplimiento de las obligaciones, en el trabajo y en el estudio.

Incluye la ociosidad, que –como dice el dicho– es la madre de todos los vicios. Incluye la postergación culposa: dejar para mañana lo que se puede hacer hoy. Se considera Acedia o pereza espiritual cuando es la falta de interés en los bienes espirituales y el desgano para responder a las gracias divinas.

Para pensar:

- ¿Desaproveché el tiempo?
- ¿Falté a la irresponsabilidad por no enfrentar el esfuerzo que llevan las cosas?
- ¿Tiendo a desanimarme fácilmente y me escapo un poco de todo lo que exija esfuerzo y constancia?
- ¿Tengo alguna adicción o dependencia demasiado marcada al celular o a Facebook, Instagram que me impide estar más atento/a a los demás?
- ¿Fui perezoso o mediocre en mi estudio o trabajo?
- ¿Me cuesta tener prioridades claras y hacer lo que debo hacer en cada momento, dejando para después lo que tengo que hacer ahora?

