

Examen de conciencia

Cuando se hace el examen de conciencia para preparar la celebración del sacramento de la penitencia, conviene que cada uno, ante todo, medite sobre su intención a la hora de celebrar el sacramento. Pregúntate lo que sigue:

1. ¿Voy al sacramento de la penitencia con sincero deseo de purificación, conversión, renovación de vida y amistad más profunda con Dios, o, por el contrario, lo considero como una carga que se ha de recibir las menos veces posibles?
2. ¿Me olvidé o callé voluntariamente algún pecado grave en las confesiones anteriores?
3. ¿Cumplí la penitencia que me fue impuesta? ¿Reparé las injusticias que acaso cometí? ¿Me esforcé en llevar a la práctica los propósitos de enmendar la vida según el Evangelio?

Es necesario un buen examen de conciencia. No se trata de ir «tachando», como si una lista se tratase, las preguntas que se proponen a continuación, sino realmente de escrutar el propio corazón y la propia vida a la luz de la misericordia de Dios, ayudados por su Palabra, con la esperanza cierta de que el corazón arrepentido encuentra la gracia del perdón por medio de la gracia del sacramento.

Cuando hagas el examen de conciencia, entra en tu interior. Ora. Pide luz. Repasa tu vida. Si te ayudan estas preguntas, estupendo. Si no, no pasa nada. Ten en cuenta que los pecados se cometen en relación con Dios, con los demás y con uno mismo. El pecado daña la relación con Dios — filiación—, daña la relación con los demás —fraternidad— y daña la relación con uno mismo —nos roba la verdadera libertad, que es vivir según la voluntad de Dios—.

En el padrenuestro, Jesús nos enseña a pedir: «No nos dejes caer en la tentación». El pecado comienza siendo una idea, una sugerencia del Maligno para obrar o dejar de obrar en contra de Dios, de los demás y de uno mismo. Es muy importante el combate de la fe que nos lleva a rechazar la tentación. Pero recuerda que, si la tentación es rechazada, no es pecado.

Acogiendo la tentación, podemos pecar con nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras obras o la omisión del bien que podríamos haber hecho. Ahí es donde necesitamos la gracia del perdón.

Aquí tienes algunos textos de la Palabra de Dios para ayudarte en el examen de conciencia. Puedes leer y meditar algunos de ellos, para que te orienten:

- 2 Crónicas 7,14.
- 2 Crónicas 30,29b.
- Isaías 55,7.
- Jeremías 3,12b.
- Joel 2,13.
- Proverbios 17,9.
- Proverbios 28,13.
- Salmo 32,5.
- Salmo 86,5.
- Mateo 6,14.
- Mateo 18,21-22.
- Marcos 11,25.
- Lucas 6,37.
- Hechos 2,38.
- Hechos 3,19.
- Hechos 13,38-39.
- 2 Cor 5,17-21
- Colosenses 3,13.
- Efesios 1,7.
- Efesios 4,32.
- 1 Juan 2,2.

Si te ayudan, aquí tienes unas preguntas que pueden orientarte en las tres dimensiones del pecado que hemos descrito más arriba. Hazlas concretas en tu vida y no tengas prisa.

1. El pecado que daña nuestra relación filial con Dios

«Amarás, pues, al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas» (Dt 6,5).

1. Mi corazón ha de estar orientado a Dios. ¿Puedo decir que lo amo verdaderamente sobre todas las cosas y con amor de hijo, en fiel observancia de sus mandamientos? ¿Estoy demasiado absorto en las cosas temporales? ¿Mi intención al actuar es siempre correcta?

2. ¿Está firme mi fe en Dios, que nos ha hablado su palabra en su Hijo? ¿He dado mi total adhesión a la doctrina de la Iglesia? ¿Me tomo en serio mi formación permanente en la fe? ¿Conozco, leo y medito la Palabra de Dios? ¿He profesado siempre mi fe en Dios y en la Iglesia con valentía y sin miedo? ¿Me he esforzado por demostrar que soy cristiano en mi vida pública y privada?

3. ¿He rezado a Dios asiduamente o acudo a él solamente en momentos puntuales de dificultad? ¿Es mi oración una verdadera conversación de

corazón a corazón con Dios, o es simplemente una práctica externa vacía, una rutina? ¿He podido ofrecer mis ocupaciones, mis alegrías y mis dolores a Dios? ¿Me acerco a él con confianza?

4. ¿Tengo reverencia y amor hacia el nombre de Dios o lo ofendo con blasfemia, falsos juramentos o usando su nombre en vano? ¿He sido irrespetuoso con la Virgen y los santos?

5. ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia participando activa, atenta y piadosamente en la celebración litúrgica, y especialmente en la misa? ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y de la comunión pascual? ¿He evitado realizar trabajos innecesarios en días festivos?

6. ¿Tengo, quizá, otros «dioses» o «ídolos», es decir, cosas por las que me preocupo y en las que confío más que en Dios, como son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo o cualquier forma de inútil magia, que pueden llegar a ocupar en mi vida el lugar que solo a él le corresponde?

2. El pecado que daña nuestra relación fraternal con los demás

«Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros; como yo os he amado, amaos también unos a otros» (Jn 13,34).

1. ¿Tengo auténtico amor a mi prójimo o abuso de mis hermanos utilizándolos para mis fines o comportándome con

ellos como no quisiera que se comportasen conmigo? ¿Los he escandalizado gravemente con palabras o con acciones?

2. ¿En mi familia, he contribuido con paciencia y amor verdadero al bien y la serenidad de los demás?

— Para los hijos. ¿He sido obediente a mis padres, los he respetado y honrado? ¿Les he ayudado con sus necesidades espirituales y materiales? ¿Estoy comprometido con la escuela? ¿He respetado a las autoridades legítimas (religiosas y familiares)? ¿Di un buen ejemplo en cada situación?

— Para los padres. ¿Me he preocupado por la educación cristiana de mis hijos? ¿Les di un buen ejemplo? ¿Los he apoyado y dirigido con mi autoridad?

— Para los cónyuges. ¿He sido siempre fiel en los afectos y en las acciones? ¿Tuve comprensión en momentos de ansiedad?

3. ¿Sé dar de lo que tengo, sin mezquinos egoísmos, a quienes son más pobres que yo? En la medida en que depende de mí, ¿defiendo a los oprimidos y ayudo a los necesitados? ¿Trato las personas cercanas a mí con desdén o dureza, especialmente a los pobres, los débiles, los ancianos, los marginados, los inmigrantes?

4. ¿Me doy cuenta de la misión que me ha sido encomendada? ¿He participado en el apostolado y obras caritativas de la Iglesia, en las iniciativas y vida de la parroquia? ¿He compartido mis bienes con la comunidad cristiana para colaborar en las necesidades de la Iglesia? Cuando la Iglesia me lo pidió, ¿recé y ofrecí mi contribución para las necesidades de la Iglesia y del mundo, por ejemplo, por la unidad de la Iglesia, por el seminario, por la evangelización de los pueblos, por el establecimiento de la justicia y la paz?

5. ¿Me preocupo por el bien y la prosperidad de la comunidad humana en la que vivo o solo me preocupo por mis intereses personales? ¿Participo, en la medida de mis posibilidades, en iniciativas que promuevan la justicia, la moral pública, la armonía y las obras de caridad? ¿He cumplido con mis deberes civiles? ¿He pagado mis impuestos y cumplido las leyes en lo que se refiere a los bienes materiales, sin caer en ningún tipo de fraude?

6. ¿Soy justo, comprometido, honesto en mi trabajo, dispuesto a brindar mi servicio para el bien común? ¿Les di a los trabajadores y a todos los subordinados los salarios adecuados? ¿He seguido los contratos y cumplido mis promesas?

7. ¿He dado a las autoridades legítimas la obediencia y el respeto debidos? Si tengo algún rol o desempeño tareas directivas, ¿solo busco mi propio beneficio o me comprometo con el bien de los demás, con espíritu de servicio?

8. ¿Defiendo en lo que puedo a los oprimidos, ayudo a los que viven en la miseria, estoy junto a los débiles o, por el contrario, he despreciado a mis prójimos, sobre todo a los pobres, débiles, ancianos, extranjeros y hombres de otras razas?

9. Si tengo algún rol o desempeño tareas de responsabilidad o de autoridad, ¿solo busco mi propio beneficio o me comprometo con el bien de los demás, con espíritu de servicio?

10. ¿He practicado la verdad y la fidelidad, o he causado daño a otros con mentiras, calumnias, deducciones, juicios imprudentes, violación de secretos? ¿He difamado o calumniado a otros?

11. ¿He atentado contra la vida y la integridad física de otras personas, he ofendido su honor, he dañado sus bienes? ¿Procuré o recomendé un aborto? ¿He permanecido en silencio en situaciones en las que podía haber fomentado la bondad? En la vida matrimonial, ¿soy respetuoso de la enseñanza de la Iglesia sobre la apertura a la vida y el respeto por ella? ¿He actuado contra mi integridad física (por ejemplo, esterilización)? ¿He sido siempre fiel incluso con mi mente? ¿He conservado en mi corazón el odio hacia otras personas? ¿He sido pendenciero? ¿He pronunciado insultos y palabras ofensivas, fomentando desacuerdos y resentimientos? ¿He dejado de testificar de forma culpable y egoísta sobre la inocencia de los demás? Al conducir un coche o utilizar otro medio de transporte, ¿he puesto en riesgo mi vida o la de otras personas?

12. ¿He robado? ¿He deseado injustamente las cosas de otras personas? ¿He dañado las posesiones de mi vecino? ¿He devuelto lo que robé y he reparado el daño causado?

13. Si he sido agraviado, ¿me he mostrado abierto a la reconciliación y al perdón por amor de Cristo, o conservo en mi corazón odio y deseo de venganza?

3. El pecado que daña nuestra libertad de hijos de Dios

«Por tanto, sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48).

1. ¿Cuál es la orientación fundamental de mi vida? ¿Me animo con la esperanza de la vida eterna? ¿He tratado de revivir mi vida espiritual con la oración, la lectura y la meditación de la Palabra de Dios, la participación en los sacramentos? ¿He intentado erradicar los vicios, someter las pasiones y las inclinaciones perversas? ¿Reaccioné ante los motivos de la envidia, dominé la glotonería? Yo era presuntuoso y

orgullosa, ¿he buscado afirmar tanto mi «yo» que he despreciado a los demás y me preferí a ellos? ¿He impuesto mi voluntad a los demás, pisoteando su libertad y descuidando sus derechos?

2. ¿Qué uso he hecho del tiempo, de las fuerzas, de los dones recibidos de Dios como los «talentos del Evangelio»? ¿Utilizo todos estos medios para crecer cada día más en la perfección de la vida espiritual y en el servicio a los demás? ¿He estado inerte y perezoso? ¿Cómo uso Internet y otros medios de comunicación social?

3. ¿He soportado los dolores y las pruebas de la vida con paciencia y espíritu de fe? ¿He practicado el ayuno, la limosna y la oración como ayudas para mi propia conversión?

4. ¿Vivo la castidad propia de mi estado de vida, pensando que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo, destinado a resurrección y gloria? ¿He guardado mis sentidos y he evitado ensuciarme en espíritu y cuerpo con malos pensamientos y deseos, con palabras y acciones indignas? ¿Me he permitido lecturas, discursos, espectáculos, entretenimientos en contraste con la honestidad humana y cristiana? ¿He escandalizado a otros con mi comportamiento?

5. ¿He actuado en contra de mi conciencia por miedo o hipocresía?

6. ¿He tratado de comportarme en todo y siempre con la verdadera libertad de los hijos de Dios y según la ley del Espíritu, o me he dejado esclavizar por mis pasiones?

7. ¿He omitido algo que me era posible lograr?