



EXAMEN DE CONCIENCIA TRADICIONAL

CUARESMA

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.

En relación 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? | Recurro 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?

En relación 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?

En relación 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? L. 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 DE MI FE

CUARESMA

CREER

¿Cómo es mi fe? ¿Me considero un cristiano adulto capaz de dar razones de aquello en lo que creo? ¿Sé recitar el Credo? ¿Tengo interés en estudiar el catecismo, en formarme ya sea individualmente ya en grupo? ¿Qué actitud tengo ante la enseñanza del Magisterio de la Iglesia? ¿Tengo interés por lo que enseña el Papa? ¿En mis lecturas busco la fidelidad a la Iglesia y a la Revelación o me dejo llevar por afanes de novedades? ¿Tengo curiosidad por ciertos asuntos de la fe pero no busco una comprensión más amplia de la doctrina? Si pertenezco a un grupo, ¿intento no quedarme encerrado herméticamente en él y contrasto también otras fuentes de formación?

CELEBRAR

¿Como es mi vida sacramental; en particular la vivencia de la Eucaristía y del sacramento de la Penitencia? ¿Soy consciente de que los sacramentos son la fuente inagotable que derrama la gracia sobre el mundo y hace posible mi relación con Dios? ¿Cómo valoro la misa dominical? ¿Busco la misa más breve? ¿Cómo me preparo para la recepción de los sacramentos? ¿Como doy gracias por haberlos recibido? ¿Cómo es mi

SALMO 130 (129)

Desde lo más profundo te invoco, Señor. ¡Señor, ove mi voz! Estén tus oídos atentos al clamor de mi plegaria. Si tienes en cuenta las culpas, Señor, ¿quién podrá subsistir? Pero en ti se encuentra el perdón, para que seas temido. Mi alma espera en el Señor, y yo confío en su palabra. Mi alma espera al Señor, más que el centinela la aurora. Como el centinela espera la aurora, espera Israel al Señor, porque en él se encuentra la misericordia y la redención en abundancia: él redimirá a Israel de todos sus pecados.

comportamiento en los lugares sagrados? ¿Valoro los sacramentos y procuro que aquellos que dependen de mí los reciban?

VIVIR

¿Qué cosas hay en mi vida que no corresponden a una vida coherente con la fe cristiana? ¿Que propósito hago de corregirlos? ¿Por qué no avanzo en este aspecto y caigo siempre en las mismos pecados y defectos? ¿Sé qué consecuencias tiene la fe en mi vida social y laboral; o lo vivo como cosas distintas y que no tienen relación?

ORAR

¿En qué se concreta mi oración? ¿Siento necesidad de orar diariamente o sólo cuando tengo problemas? ¿Tengo unos momentos marcados en mi jornada para dedicarlos a Dios? ¿Mi oración consiste sólo en repetición de fórmulas aprendidas (oración vocal) o intento entrar en un diálogo personal con Dios mediante el ejercicio de la meditación? ¿Mi oración vocal es consciente o termina siendo rutinaria y por mero cumplimiento? ¿Utilizo algún material para la meditación? ¿Tengo algún método para meditar? ¿Es mi oración trinitaria, es decir, dialogo con Dios Padre, con Dios Hijo y con Dios Espíritu Santo? ¿Es mi oración un simple trato mercantil de "te doy si me das"? ¿Es mi oración solo de petición o también es alabanza, adoración, acción de gracias, intercesión? ¿Procuro "practicar" los diferentes tipos de oración?