



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

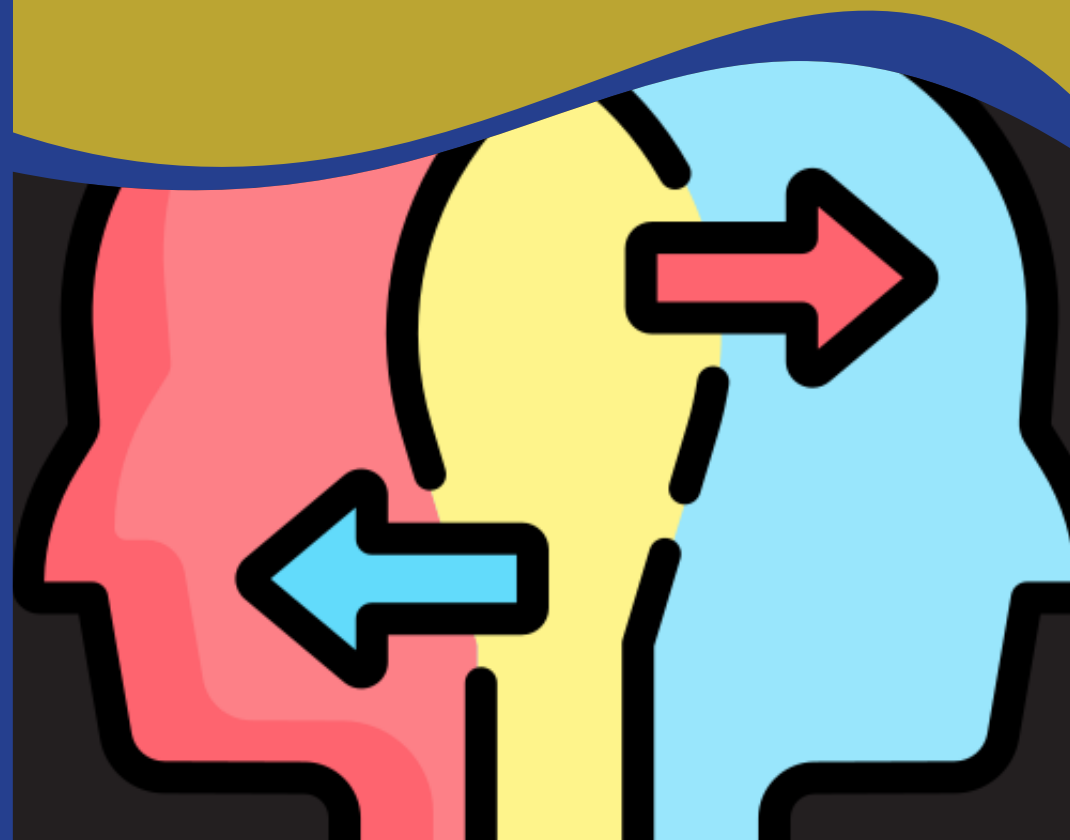
¿He reparado las injusticias cometidas? ¿Me he esforzado por llevar a la práctica los propósitos y enmendar la vida según el Evangelio? A la luz de la Palabra de Dios examina tu vida. Te ayudará especialmente hacerlo ante el sagrario. No tengas prisa.

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Dios mío, con todo mi corazón me arrepiento de todo el mal que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer. Al pecar, te he ofendido a ti, que eres el supremo bien y digno de ser amado sobre todas las cosas. Propongo firmemente, con la ayuda de tu gracia, hacer penitencia, no volver a pecar y huir de las ocasiones de pecado. Señor, por los méritos de la pasión de nuestro Salvador Jesucristo, apiádate de mí. Amén

Técnicas de Oración

Ficha 2. Examen de conciencia



Objetivo

Que el joven examine su comportamiento en su caminar de perfección cristiana mediante un examen de conciencia, que no solo es necesario preparar antes de ir a la confesión, sino que es una oración que se puede hacer en cualquier momento del día, especialmente antes de ir a descansar.

Instrumentos para orar

Necesitaremos que tengas tu corazón dispuesto para recibir la gracia y el perdón de Dios

Ven y quédate conmigo Señor

Señor y Dios mío, qué investigas los corazones y conoces las conciencias de los hombres: dame la gracia de examinar sinceramente mis pecados y de comprender su malicia. Haz que los reconozca sinceramente y me enmiende de ellos, para que merezca tu perdón y tu gracia en esta vida, y después la gloria eterna. Amén

Me pongo en tus manos

Ofrecemos una serie de preguntas que pueden ayudar a realizar el examen de conciencia personal para tener un diálogo íntimo y personal con Dios, que siempre está dispuesto a perdonarnos:

¿He puesto en duda o negado las verdades de la fe católica que la Iglesia nos enseña?

¿Me he acercado a recibir algún sacramento indignamente?

¿He callado en confesión por vergüenza algún pecado grave?

¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?

¿Hago bien cada día los actos de piedad que me he propuesto?

¿Confieso mi fe cristiana ante los demás con valentía?

¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad?

¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿Participo en la Santa Misa activamente?

¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia? ¿Me confieso con la frecuencia necesaria y con la debida preparación?

¿Manifiesto respeto y cariño a mis padres y familiares? ¿Soy amable con

los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia? ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean?

¿Tengo enemistad, odio o rencor contra alguien?

¿He hecho daño a otros con palabras o con obras? ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?

¿He sido causa de que otros pequen por mi conversación, mi modo de vestir, o con el préstamo de algún libro o revista?

¿Me he dejado vencer por la pereza, en el cumplimiento de mis deberes?

¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?

¿Rindo en el trabajo?

¿He aceptado pensamientos, conversaciones o miradas impuras?

¿He realizado actos impuros? ¿Solo o con otras personas?

En el Matrimonio, ¿he puesto medios físicos o químicos para impedir tener hijos?

Antes de asistir a un espectáculo, ver una película o de leer un libro, ¿me entero de su calificación moral?

¿He tomado dinero o cosas que no sean mías? ¿He restituido o reparado?

¿He malgastado dinero? ¿Doy limosnas generosamente según mis posibilidades?

¿He mentido? ¿He reparado el daño que haya podido causar?

¿He hablado o pensado mal de otros? ¿Te han calumniado?

¿Me entristezco por envidia cuando los demás tienen cosas que yo no tengo?

¿Sé defender a Jesucristo y a su Iglesia?

¿Hago el propósito de plantearme más en serio mi formación cristiana y mi relación con Dios?

Habla Señor que tu siervo escucha

Si este examen lo realizamos antes de ir a confesarte, ten presente que el sacramento de la Penitencia abarca cinco aspectos: 1) el examen de conciencia; 2) dolor de los pecados; 3) propósito de la enmienda; 4) confesar los pecados; 5) cumplir la penitencia que te mande el confesor. Todo parte de la rectitud del corazón y el deseo auténtico del encuentro con Dios: ¿Me acerco al Sacramento de la Penitencia con deseo sincero de purificación, de conversión, de renovación de vida y de una amistad más profunda con Dios? ¿O más bien lo considero como algo molesto que sólo se recibe muy raramente? ¿He olvidado o callar deliberadamente algún pecado grave en mis confesiones anteriores? ¿He cumplido la penitencia?