

# Cómo llegar al autoconocimiento y la auto aceptación

El examen de conciencia,  
primer elemento.

## Lucas 15, 1-7

¿Quién de ustedes que tenga cien ovejas, si pierde una de ellas, no deja las noventa y nueve en el desierto y va a buscar la que se perdió, hasta que la encuentra? Cuando la encuentra, se la pone muy contento sobre los hombros y, llegando a casa, convoca a los amigos y vecinos y les dice: «Alégrense conmigo, porque he hallado la oveja que se me había perdido.» Les digo que, de igual modo, habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que se convierta que por noventa y nueve justos que no tengan necesidad de conversión.

# La conciencia y su cuidado

Cuando hagas el examen de conciencia debes sentirte tranquilo. Sí, la culpa es el primer paso, el paso siguiente tiene que ser buscar inmediatamente a Dios. Las personas no siempre perdonan, Dios sí. Dios no puede hacer otra cosa que no sea amar y, debido a ello, nos ofrece siempre el Perdón para sanarnos y sanar a quienes hemos herido.

# 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 una pequeña creatura de Dios? ¿Desprecio a otros en mi corazón?
- ¿Me he resentido por el trato o puesto recibido? ¿Cuál es la motivación de mis aspiraciones?
- ¿Soy prudente al dar mi opinión o creo que es la única? ¿Me siento imprescindible?
- ¿Sé 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 qué forma mis acciones están mezcladas con orgullo, vanidad, egoísmo?
- ¿Reconozco mis errores y pido perdón?
- ¿Puedo ayudar desinteresadamente o espero alguna retribución?
- ¿Juzgo las acciones de mis semejantes o lo dejo a la Justicia de Dios?

# GULA / TEMPLANZA

- ¿Como más de lo necesario?
- ¿Me he emborrachado, he abusado de píldoras o usado drogas?

# LUJURIA / CASTIDAD

- ¿Acepto y cuido mi cuerpo? ¿Lo hago respetar por los demás?
- ¿He caído en masturbación?
- ¿He presenciado escenas o imágenes en televisión o internet que atentan contra la castidad?
- ¿He tenido relaciones sexuales (son malas fuera del matrimonio)? ¿He usado el cuerpo de otra persona como un objeto de placer?

# IRA / PACIENCIA

- ¿Cómo reacciono cotidianamente con mi cruz y la que cargan mis semejantes?
- ¿Pierdo la paz; manifiesto mal humor cuando las cosas no son como yo espero?
- ¿Le echo la culpa a las circunstancias (ej. "me sacaron de quicio") o asumo las consecuencias de mis acciones?

# *AVARICIA / GENEROSIDAD*

- ¿Me he mostrado dispuesto para servir según el plan de Dios?
- ¿Juego con el dinero?

# ENVIDIA / CARIDAD

- ¿Siento celos por posiciones, talentos y progresos de otras personas? ¿Me alegro cuando otros mejoran?

# PEREZA / DILIGENCIA

- ¿Soy atento a cumplir mis deberes?
- ¿Qué hago para edificar mi familia y grupo?
- ¿Soy rápido a servir aun cuando no tengo ganas?
- ¿Descanso más de lo necesario?
- ¿Dejo las cosas para "más tarde"?
- ¿Cumplo cristianamente con mi obligación de estudiar?

# BIENAVENTURANZAS (MATEO 5, 1-2)

- ¿He sido manso y paciente conmigo mismo y los demás?
- ¿He sido misericordioso?
- ¿He sido limpio de corazón, puro de pensamiento?
- ¿Trabajo por la paz, en mi persona, hogar, grupo, mundo?
- ¿Me juego por Cristo en mi familia, grupos de amigos y ambientes laborales y estudiantiles?