

Examen de conciencia a partir de las Bienaventuranzas

Dice Jesús: Dichosos los pobres en el espíritu, porque de ellos es el Reino de los cielos.

Pobreza: mantener en el corazón nada más que Dios

- 1) ¿Es Dios y su Reino la realidad más importante de mi vida? ¿El objetivo de mi vida es seguir el Evangelio de Jesús, aunque a veces no me resulte fácil?
- 2) ¿Confío en Dios por encima de todo, y me sostengo en él, especialmente cuando me resulta difícil ser fiel al Evangelio?
- 3) ¿He santificado los domingos y días festivos para honrar a Dios y santificar mi vida participando en la Eucaristía, o por el contrario, he dejado de ir a misa algún domingo o día de precepto por culpa mía?
- 4) ¿Participo en las celebraciones con ganas, con deseo de encontrarme con Jesús y con mis hermanos, o por obligación?
- 5) ¿He intentado animar a que otros vayan a la misa?

- 6) ¿He blasfemado, usando indebidamente el nombre de Dios u otros nombres sagrados, como la Hostia consagrada, etc.? ¿He jurado en falso, cometiendo así 'perjurio'? ¿Me he servido del nombre de Dios jurando sin necesidad?
- 7) ¿He puesto en peligro la fe de otros con mis comentarios y críticas sobre la Iglesia, la religión o Dios?
- 8) ¿He construido mi vida sobre la fe, o, por el contrario, he creído más en horóscopos, brujerías o en cualquier otro tipo de superstición?
- 9) ¿Me he rebelado contra lo permitido o mandado por Dios?
- 10) ¿Busco 'desaparecer' en Cristo o busco el reconocimiento, el halago? ¿Le doy la gloria a Dios o se la robo, queriendo aparecer yo en primera plana?

- 11) ¿Me siento hermano/a de las demás personas y acepto a Dios como un Padre bueno, o hay alguna persona con la que no me hable o rechace de algún modo?
- 12) ¿Vivo el amor como un distintivo de mi vida cristiana? ¿Qué cosas concretas hago para expresar el amor a Dios y a los demás en mi vida diaria?
- 13) ¿Colaboro con la parroquia en la misión evangelizadora? ¿hago algún tipo de apostolado? ¿realizo la "misión" que Dios me pide de "predicar el evangelio"?

- 14) ¿Cuido mi vida espiritual: oración, lectura, sacramentos, devociones, dirección espiritual? ¿Intento rezar todos los días con verdadera devoción, dedicando a Dios un tiempo? ¿Consiento las distracciones mientras estoy rezando? ¿Pongo atención amorosa cuando rezo?
- 15) ¿Cuido los sacramentos? ¿He recibido los sacramentos con la debida preparación? ¿He comulgado estando conscientemente en pecado mortal?
- 16) ¿Me preocupo por mi formación cristiana, escuchando y leyendo la Palabra de Dios, y participando en las catequesis y otros encuentros de reflexión, para crecer en mi fe y formación?

- 17) ¿Apoyo económicamente las necesidades de la Iglesia, sintiéndome parte activa de ella y haciendo más sus necesidades?
- 18) ¿He intentado robar o estafar?
- 19) ¿Me he apropiado o he estropeado cosas o bienes que eran de otros o de uso público?
- 20) ¿Tengo claro que la propiedad y el dinero no son valores absolutos, sino que implican unos deberes para con la sociedad?
- 21) ¿Soy avaro? ¿Soy codicioso o envidioso?
- 22) ¿Vivo austeramente?
- 23) ¿Vivo pendiente del dinero? ¿Pienso constantemente en cómo tener más dinero?
- 24) ¿Intento trabajar honradamente por conseguir las cosas o busco la manera de conseguirlas sin esfuerzos?
- 25) ¿Malgasto o tiro comida, que es como si se la robase a los pobres que la necesitan para vivir?
- 26) ¿Desprecio o no cuido el medio ambiente natural, que es como si se la robase a mis hijos y a las generaciones futuras?
- 27) ¿Envidia a los que tienen más que yo (materialmente o moralmente) a pesar de que lo hayan adquirido honradamente?

Dice Jesús: Dichosos los sufridos/mansos, porque ellos heredarán la tierra.

Sufridos/mansedumbre: los que aceptan; paz, docilidad, humildad, agradecimiento.

- 28) Sea cual sea mi situación, ¿procuro vivir en paz en mi interior, y transmitir paz a mi alrededor? En mi familia, amigos y trabajo ¿transmito paz o siembro conflictos, discusión, desafectos o indiferencia? ¿Intento tomarme los problemas con espíritu positivo, y sin crear angustias innecesarias a los que me rodean?
- 29) ¿He deseado el mal a alguien?
- 30) ¿Me he alegrado de algún mal que le haya pasado a alguien?
- 31) ¿Me enfado con facilidad? ¿Me dejo llevar por el enfado, la ira?
- 32) ¿Me 'pico' con facilidad, dejándome llevar por el amor propio, queriendo vencer o destacar sobre los demás, o domino con humildad mi amor propio?
- 33) ¿He sido envidioso, celoso, maligno, intratable, dominante?
- 34) ¿He despreciado, insultado o maltratado a alguien?
- 35) ¿Me he burlado de los demás o les he tratado injustamente?

- 36) ¿Cultivo la humildad? ¿Sé reconocer mis limitaciones? ¿Sé aceptar que no tengo siempre la razón?
- 37) ¿Estoy dispuesto a aprender de los demás?
- 38) ¿Juzgo y condeno la intención de los demás, aunque sea en mi pensamiento, cuando no hacen lo que yo creo que debe hacerse o como yo creo que debe hacerse, o intento pensar bien del otro?
- 39) ¿Busco imponer mi voluntad, salir siempre ganando, que se haga lo que yo digo?

- 40) ¿Soy amable? ¿Soy agradecido? ¿Me preocupo por hacer la vida más fácil y agradable a los demás?
- 41) ¿Quiero y atiendo a mis padres? ¿Dedico tiempo a estar con ellos, a expresarles mi cariño y respeto?
- 42) ¿Procuro que en casa haya un ambiente de servicio, de respeto, de preocupación por el otro, de perdón, o protesta, siembro cizaña o, simplemente, vivo como si no existieran los demás?
- 43) ¿Atiendo a los abuelos y a otras personas mayores o enfermas de mi propia familia o conocidos? ¿Les visito? ¿Rezo por ellos?
- 44) ¿Respeto y obedezco a mis superiores, a quienes tienen autoridad sobre mí? (padres, profesores, formadores, maestros, catequistas...)

Dice Jesús: Dichosos los que lloran, porque ellos serán consolados.

Lloran: aceptan el sufrimiento, sufren

- 45) ¿Me pongo paciente y confiadamente en manos de Dios en mis propios dolores y tristezas? ¿Acudo a Él en mis problemas o confío en mi propia voluntad y capacidad de superación?
- 46) ¿Siento como propios los dolores y tristezas que veo a mi alrededor?
- 47) ¿Me siento solidario, intentando ayudar de algún modo, con todos los que sufren, aquí y en el mundo entero, por el hambre, la guerra, la pobreza y cualquier clase de injusticia o me he desentendido de ellos?
- 48) ¿Rezo por los problemas de los demás, especialmente de los más necesitados, o me olvido de ellos?

Dice Jesús: Dichosos los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos quedarán saciados.

Justicia: voluntad de Dios, buscar el bien

- 49) ¿Me doy cuenta del mal que hay en mí? ¿Me doy cuenta de todo aquello que hago y no debería hacer, y de las actitudes que debería cambiar? ¿Me doy cuenta de todo lo que debería hacer y no hago, para vivir más de acuerdo con la justicia de Dios?
- 50) ¿Deseo de todo corazón que el amor, la vida y la justicia de Dios alcancen a todos y renueven nuestro mundo?
- 51) ¿He intentado buscar en mi vida mi salvación y la de los demás, o por el contrario, he expuesto a otros y me he expuesto a mí mismo a peligros contra la fe o la moral, a través de tentaciones consentidas, peligros, riesgos, o, quizá, conservando dudas sin buscar resolverlas?
- 52) ¿He intentado apartar a los demás del mal o yo mismo he provocado al mal?
- 53) ¿He sido justo con los demás?

- 54) ¿He buscado siempre, seria y sinceramente, hacer la verdad en pensamientos, palabras y obras?

- 55) ¿He mentido o engañado con tal de conseguir mi propio beneficio, aunque sea un “buen fin”?
- 56) ¿Me gusta murmurar y criticar? ¿He propagado rumores que creaban mal ambiente y desánimo? ¿He propagado insinuaciones, medias palabras, que han contribuido a sembrar desconfianza hacia otros, darles mala fama o dañarles?
- 57) ¿He hecho públicas las faltas o defectos de otros sin necesidad (difamación) desacreditándolos?
- 58) ¿He descubierto secretos particulares y los he dicho para que todo el mundo se entere?
- 59) ¿Intento desacreditar (critico, me burlo de) lo que tienen otros de bueno (sus “bienes morales”, sus virtudes) por no querer yo superarme?

Dice Jesús: Dichosos los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

Misericordiosos: amor al prójimo, caridad

- 60) ¿Deseo y trabajo por el bienestar de todos, especialmente de los necesitados? ¿Comparto mi dinero y mis bienes con los que son más débiles y más necesitados que yo? ¿Doy limosna a los pobres? ¿Colaboro de algún modo –con dinero o con mi tiempo- para que se acaben las injusticias, las desigualdades, las opresiones?
- 61) ¿Hago todo lo que está en mis manos para ayudar a los que sufren? ¿Visito a los enfermos? ¿Hago compañía a los que están solos? ¿Colaboro de algún modo con entidades dedicadas a la ayuda y la solidaridad? ¿He estado disponible para trabajar en mi comunidad/parroquia de una manera desinteresada para el servicio de los demás? ¿Hago algún voluntariado o me guardo mi tiempo para mí mismo?
- 62) Como el buen samaritano, que se acercó a ayudar a aquel desconocido que estaba allí a la vera del camino, ¿sé yo también que debo ayudar a los que necesiten mi ayuda, aunque no los conozca o incluso me caigan mal? ¿Me esfuerzo por amar a los enemigos, a aquellos a los que más me cuesta tratar, o soy indiferente hacia ellos y me quedo con los que me caen bien o son más parecidos a mí?
- 63) ¿Busco a la “oveja perdida”, a quien se aparta de Dios, o me quedo con los “buenos”, con los que me resulta fácil compartir mi fe, en mi grupito-estufa donde se está calentito y sin problemas?

Dice Jesús: Dichosos los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.

Limpios de corazón: sencillez de corazón, pureza, verdad

- 64) ¿Sé reconocer las cosas buenas de los demás y alegrarme sinceramente? ¿Sé reconocer las cosas buenas de los que no piensan como yo o incluso me caen mal? ¿Sé reconocer las cosas buenas de los que no son cristianos?
- 65) ¿Voy de buena fe? ¿O bien desconfío siempre de todos y estoy convencido de que en principio es mejor pensar mal de los demás?
- 66) ¿Intento comprender las actitudes y actuaciones de los demás? ¿Soy capaz de ponerme en la piel de los demás?
- 67) ¿Mantengo siempre la ilusión de que las personas y las cosas pueden ser mejores, o más bien digo a menudo que no hay nada que hacer?
- 68) ¿He cuidado la pureza en mi corazón, como expresión de mi unión pura con Dios, que vive en mí?
- 69) ¿He cedido a tentaciones de impureza de acto o de palabra o de pensamiento o de deseo? Es decir, ¿he cometido conmigo mismo, o con otros, acciones impuras, por ejemplo, masturbación, caricias inadecuadas, relaciones sexuales fuera del matrimonio...?
- 70) ¿He provocado o consentido placeres impuros, aunque sea en el pensamiento sin “hacer” nada (miradas lascivas, lecturas malas, películas/webs pornográficas, bailes con intención erótica, imaginaciones sexuales, etc.)?
- 71) ¿He consentido en ponerme en situación de riesgo de impureza?
- 72) ¿He comenzado amistades pecaminosas o que me ponían en riesgo de pecar?
- 73) ¿Soy respetuoso con mi propio cuerpo y con el de los demás?
- 74) ¿Tengo interés en formarme un criterio recto en materia de sexualidad? ¿Soy consciente de que el sexo no es un simple instrumento de placer sino que es expresión del amor y está ordenado a él?
- 75) Si estoy casado, ¿vivo mi matrimonio como un camino de santidad, en el cual la relación conyugal juega un papel importantísimo como expresión de amor, de unidad y de fecundidad? ¿Respeto a mi marido/mujer? ¿Vivo la sexualidad abierto a la vida? ¿He mantenido mi fidelidad al matrimonio?

Dice Jesús: Dichosos los que trabajan por la paz, porque ellos se llamarán hijos de Dios.

Trabajar por la paz: esfuerzo por paz, no a la violencia, sí a la vida

- 76) ¿Procuro ser portador de paz a mi alrededor, o más bien a menudo provoco problemas y conflictos?
- 77) ¿Soy ácido y crítico en mis comentarios y juicios sobre los demás o busco sembrar paz y caridad?
- 78) Cuando estoy enemistado con alguien, o se producen tensiones, ¿hago todo lo que puedo por arreglarlo, aunque piense que la culpa es del otro?
- 79) ¿He odiado, he sido vengativo, devolviendo mal por el mal recibido?
- 80) ¿He provocado enemistades, hablando mal de otras personas? ¿Siembro cizaña, juicios falsos, a mi alrededor, generando desconfianza?
- 81) Cuando hay que discutir algo ¿procuro que mi aportación sea para encontrar soluciones, o más bien contribuyo a complicar las cosas y a crear mal ambiente?
- 82) ¿Estoy atento, y me preocupan, los problemas de la paz en el mundo? Si tengo ocasión, ¿participo en actividades en favor de la paz?

- 83) ¿Me he preocupado de la salud y la vida de las demás personas y de la mía propia, o he puesto en peligro la vida de otros o la mía propia?
- 84) ¿Conduzco con prudencia o pongo en peligro mi vida y la de otros?
- 85) ¿Me he deseado la muerte? ¿He quitado la vida a alguien o he deseado hacerlo?
- 86) ¿He aconsejado o practicado el aborto en ti o para otras personas? ¿Me he opuesto con todas mis energías a la práctica del aborto en algún caso que hayas conocido?
- 87) ¿He recomendado la eutanasia activa a familiares de personas enfermas?
- 88) ¿Acostumbro a beber y a drogarme o favorezco de algún modo su consumo?
- 89) ¿He contagiado deliberadamente enfermedades a otros?

- 90) ¿He atormentado a los animales, o, por el contrario, he tenido mayor compasión para con los animales que para con las personas?

- 91) Si soy padre/madre: ¿Educo bien a mis hijos, les he dado ejemplo con mi vida de lo que significa 'ser cristiano'? ¿Me he preocupado de la educación religiosa de mis hijos: catequesis, clases de religión, etc.? ¿He intentado enseñar a mis hijos que vivan como personas dignas, hijas de Dios? ¿Me he preocupado en la formación humana, intelectual y espiritual de mis hijos?

Dice Jesús: Dichosos los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los cielos.

- 92) Aunque me pueda acarrear críticas o desprecios, ¿mantengo con firmeza las actitudes cristianas fundamentales, como son el espíritu de servicio y de entrega, la sencillez, el desprendimiento, el compartir los propios bienes, el perdón, el amor a los enemigos, la lucha contra la injusticia, la defensa de los pobres y los débiles?
- 93) ¿Estoy contento de ser cristiano?
- 94) ¿Me manifiesto cristiano, con sencillez pero al mismo tiempo con convicción? ¿Transmito la alegría de ser cristiano?
- 95) ¿Soy, para aquellos que tengo cerca de mí, un signo de alegría, de esperanza, de vida renovada, como lo era Jesús?
- 96) ¿Me esfuerzo por ser un buen testimonio del amor de Dios con mi vida, o por el contrario, con mi modo de vivir dejo en mal lugar el nombre de Dios ante los que no comparten mi fe? Quien me ve ¿piensa que 'si los cristianos son así, qué más da ser cristiano' porque me comporto igual que los demás no cristianos o piensa que debe haber algo especial en mi vida?
- 97) ¿Tengo claro que hay muchas formas de ser cristiano y que, por tanto, no puedo pretender que todo el mundo tenga que pensar y actuar como a mí me parece? ¿O, por el contrario, pienso que mis ideas, intereses, costumbres, modos de actuar, son los del "verdadero cristiano" y son voluntad de Dios para todos y, por tanto, soy incapaz de respetar y aprender de la forma en que viven la fe los demás cristianos?
- 98) ¿He dado muestras públicas de fe o más bien he tenido vergüenza de decir delante de otros que soy cristiano y que creo en Dios?
- 99) ¿Me he avergonzado alguna vez del Evangelio, callándome la Buena Noticia, pensando que no les interesaba, por cobardía o por "respetos humanos"?
- 100) ¿Busco mi "comodidad" y "confort espiritual", haciendo sólo lo que me apetece hacer, o soy capaz de esforzarme y sacrificarme para ayudar a otros? ¿Acepto la cruz o la evito?