

EN RELACIÓN A MÍ MISM@

¿Reconozco mis propias emociones?

¿Me preocupo de conocerme un poco más, de saber cuáles son mis miedos, mis frustraciones, lo que me hace feliz, lo que me pone triste, lo que me gusta hacer?

¿Abro mi vida y mi corazón al amor de un Dios vivo?

¿Cuido mi salud?

¿Cómo utilizo mi tiempo?

¿Me doy tiempos de descanso?

¿Me doy un espacio diario para preguntarme cómo estoy, qué siento?

¿Miro y tomo conciencia de mi corazón, de mis pensamientos, de mis acciones?

¿Nutro venganzas, alimento rencores?

¿Soy misericordioso, humilde, y constructor de paz?

Contacto

+56 93219504

desarrollopastoral@iglesiadesantiago.cl

www.vej.cl

Moneda 1845, Santiago

VEJ_SANTIAGO

EXAMEN DE CONCIENCIA

*Un reposo para mi vida,
un detenerse y contemplar,
un sentir y discernir.*



VICARIA DE LA
ESPERANZA
JOVEN



www.vej.cl



EL PASO DE DIOS POR MI VIDA EXAMEN ESPIRITUAL DE CONCIENCIA

Estoy aquí delante de ti, de tu amor que me llama, me busca, me mira con bondad, con ternura. Así tal cual como soy, me aceptas, me amas, abro mi vida a ti, lo que soy, con lo que me sucede en mi interior y en lo externo, con mis luchas, mis alegrías y mis tristezas. Te escucho y espero encontrar en ti, el abrazo caluroso del amor infinito del Padre.

Mi examen espiritual de conciencia quiere ser un tiempo de oración constante, "apuntado a desarrollar un corazón que discierne, un corazón activo", un corazón que anhela descubrir y buscar tu voluntad, tu libertad, al amanecer, al atardecer o al terminar el día, en cualquier momento de la jornada. Un reposo para mi vida, un detenerse y contemplar, un sentir y discernir.

PETICIÓN DE LUZ



"Se trata de mirar mi vida con una mirada guiada por el Espíritu, para sentir y responder el llamado de Dios en mi corazón."



ACCIÓN DE GRACIAS REFLEXIVA

Con un corazón sencillo descubre el paso de Dios en tu vida...
(Después de la petición de luz, mi corazón debería quedarse en un acto de reconocimiento verdadero por los dones que el Padre me ha regalado en este día")

REVISIÓN CONCRETA DE MIS ACTOS

Revisando los momentos anteriores, ¿Qué ha ocurrido en mi interior? ¿Qué ha hecho Dios en mi vida? ¿Qué me ha mostrado? ¿Qué nos ha pedido?

(La clave está en escuchar a Jesús).

“La actitud fundamental del creyente es la del oyente. Oigo lo que dice el Señor”

¿Qué necesito?

Tranquilidad interior, paz, receptividad, escucha activa de la palabra de Dios

¿Para qué?

Para responder luego con mis actos

CONTRICIÓN Y ARREPENTIMIENTO

Trato de vivir con el corazón el deseo de transformación, el dejarse transformar por el amor de Dios. Lo que suscita el Espíritu, aquella luz que mi alma anhela recibir.

(Si necesito, puedo acercarme a un sacerdote y pedir realizar el Sacramento de la Reconciliación)

UN PROPÓSITO CARGADO DE ESPERANZA

Con esperanza en el corazón miro lo que viene, pongo la mirada en Cristo y junto a él retomo el camino. La clave está en confiar en él.

“...OLVIDANDO EL CAMINO YA RECORRIDO, ME LANZO HACIA ADELANTE Y CORRO HACIA LA META”



ALGUNAS PREGUNTAS PARA REMIRAR

EN RELACIÓN A DIOS

¿Qué lugar ocupa Dios en mi vida? ¿Logro reconocer su paso en mi historia? ¿Cultivo una amistad con Dios? ¿Dialogo con él? ¿He encontrado un espacio personal de encuentro con Dios, de qué manera? ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración? ¿Doy gracias a Dios habitualmente? ¿Qué hago para crecer espiritualmente, cómo lo hago, cuándo lo hago? ¿Busco instancias para reconocer la vocación que Dios me invita a vivir? ¿vivo mi vida en plenitud? ¿Me siento feliz? ¿Comprendo que Dios anhela sus maravillas y su libertad para mí? ¿Le pido comprender su voluntad para mi vida?

EN RELACIÓN AL PRÓJIMO

¿Tomo conciencia de aquellas heridas abiertas que guardo en mi corazón? ¿Le pido a Jesús me ayude a trabajar el perdón en mi vida? ¿Soy capaz de comprenderme y de comprender a los demás? ¿A veces me juzgo sin piedad? ¿A veces juzgo duramente a los demás? ¿Saludo a las personas, soy cortés, tengo gestos de ternura? ¿ayudo a mi prójimo? ¿He calumniado, robado, despreciado a los demás? ¿Oro por mis amigas, amigos, familia y por quienes no me caen bien? ¿Me avergüenzo de mis hermanas y hermanos, me preocupo de los pobres y de los enfermos? ¿Soy honesto y justo con todos o alimento la cultura del descarte? ¿Incito a otros a hacer el mal? ¿Cuido a los otros? ¿Cómo cumplo mi responsabilidad como hija, hijo, hermana, hermano, en el trabajo, en los estudios, en la pastoral? ¿Respeto a mis padres, a las personas con las cuales vivo? ¿He rechazado la vida recién concebida? ¿He colaborado a hacerlo? ¿Disfruto la vida junto a los demás? ¿Comparto con mi familia, con mis amigas y amigos? ¿Respeto el medio ambiente?

(AQUÍ PUEDES DIALOGAR CON EL ESPÍRITU SANTO. CONVERSA CON ÉL Y PÍDELE PODER SENTIR EL AMOR Y LA PROFUNDA MISERICORDIA DE JESÚS QUE SE DERRAMA EN TU CORAZÓN)

