

¿Qué Significa Examinar nuestra Conciencia?

El examen de conciencia es una práctica espiritual de la Iglesia que implica reflexionar sobre los pensamientos, las palabras y los actos de uno para evaluar si están alineados con los valores y las creencias de la Biblia y la Iglesia.

Esta práctica generalmente se realiza antes del Sacramento de la Confesión, pero también se puede hacer a diario como un medio de crecimiento personal y auto-superación. Durante un examen de conciencia, una persona considera sus acciones en relación con los Diez Mandamientos y otras enseñanzas morales de la Iglesia y pide el perdón de Dios por cualquier pecado cometido.

El proceso generalmente implica tomar unos momentos silenciosos de reflexión y oración, analizar los pensamientos, las palabras y las acciones de uno mismo, y hacerse preguntas como: “¿He sido sincero y honesto?” “¿He sido amable y caritativo?” “¿He respetado los derechos y la dignidad de los demás?” “¿He sido fiel a mis compromisos?”

El objetivo final del examen de conciencia es identificar áreas donde uno puede mejorar y crecer en su vida espiritual y pedir la gracia de Dios para ayudarlo a hacerlo.