



RECTA CONCIENCIA

Octubre 2022





La **conciencia** es la facultad natural que tiene toda persona para conocer el bien y el mal, para decidir y actuar conforme a lo que considere sea el mayor bien.



El **discernimiento** es un ejercicio de la conciencia para decidir.

Por eso, el **examen de conciencia** es un medio importante para vivir en lo personal y debemos enseñarlo en la familia si queremos transformarnos en artesanos de paz y la esperanza.

“En la tradición cristiana, «conciencia» quiere decir «con-ciencia»: es decir, nuestro ser está abierto, puede escuchar la voz del mismo ser, la voz de Dios”
(SS Benedicto XVI, 26 de julio 2007).



El examen de conciencia es una mirada sobre uno mismo, los defectos y cualidades, deseos y frustraciones, logros y derrotas, etc., para reflexionar y tomar decisiones que nos lleven a lograr el mayor bien en nuestro día a día.

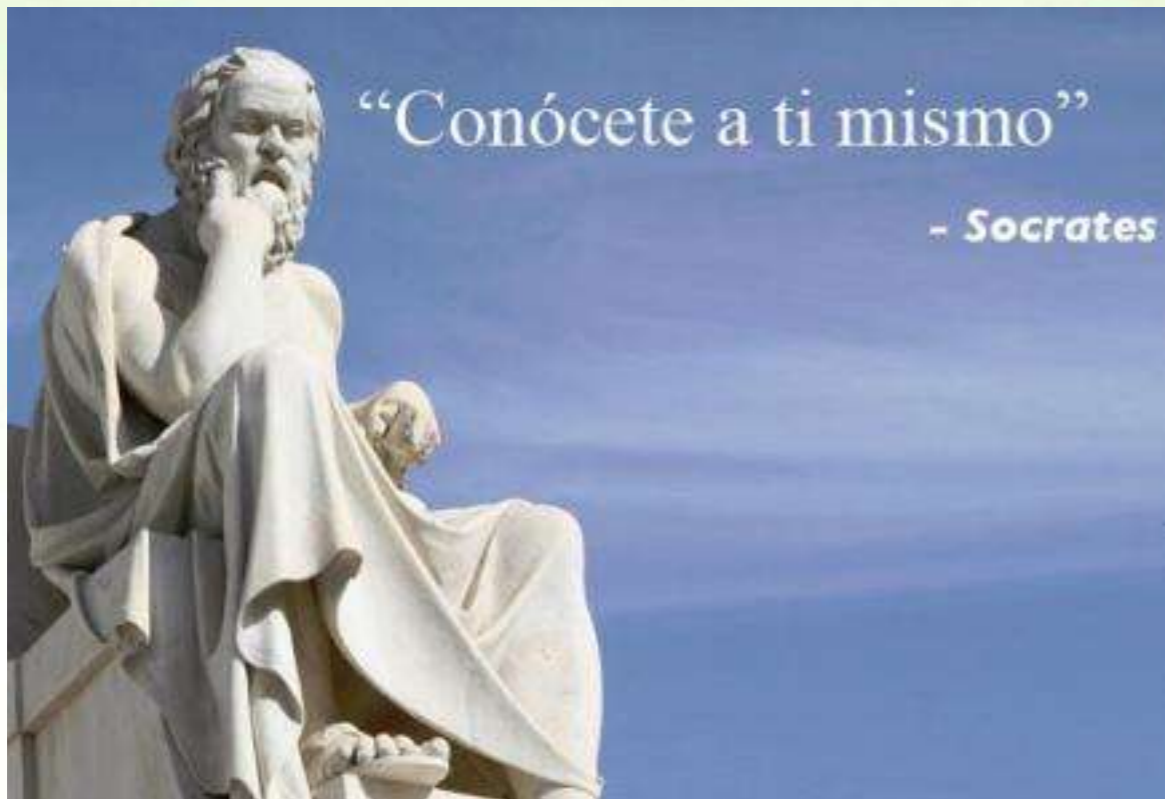
Cuando se hace a la luz de DIOS, es también una mirada que reconoce las gracias que Él nos ha dado para agradecerse las; nos ayuda a confesar, sencillamente, las deficiencias, acoger la gracia y seguir en el camino hacia la santidad.



Los grandes valores están inscritos en nuestro ser, depende de la persona no estar encerrado en sí misma, en lo material o cuantificable, sino en estar abierto interiormente a lo esencial.



¿POR QUÉ?



Siempre se ha recomendado el examen de conciencia.

En la antigua sabiduría decían:

“Conócete a ti mismo”.

El examen de conciencia ayuda a mantener el esfuerzo para no caer en la mediocridad de vivir sin un sentido y un propósito claro de la propia vida, teniendo en cuenta que, en la vida espiritual, **el que no avanza retrocede.**

Pero, obviamente esta capacidad de escucha debe educarse y desarrollarse. Descuidar el examen de conciencia es rehusar conocerse a sí mismo.



¿PARA QUÉ?

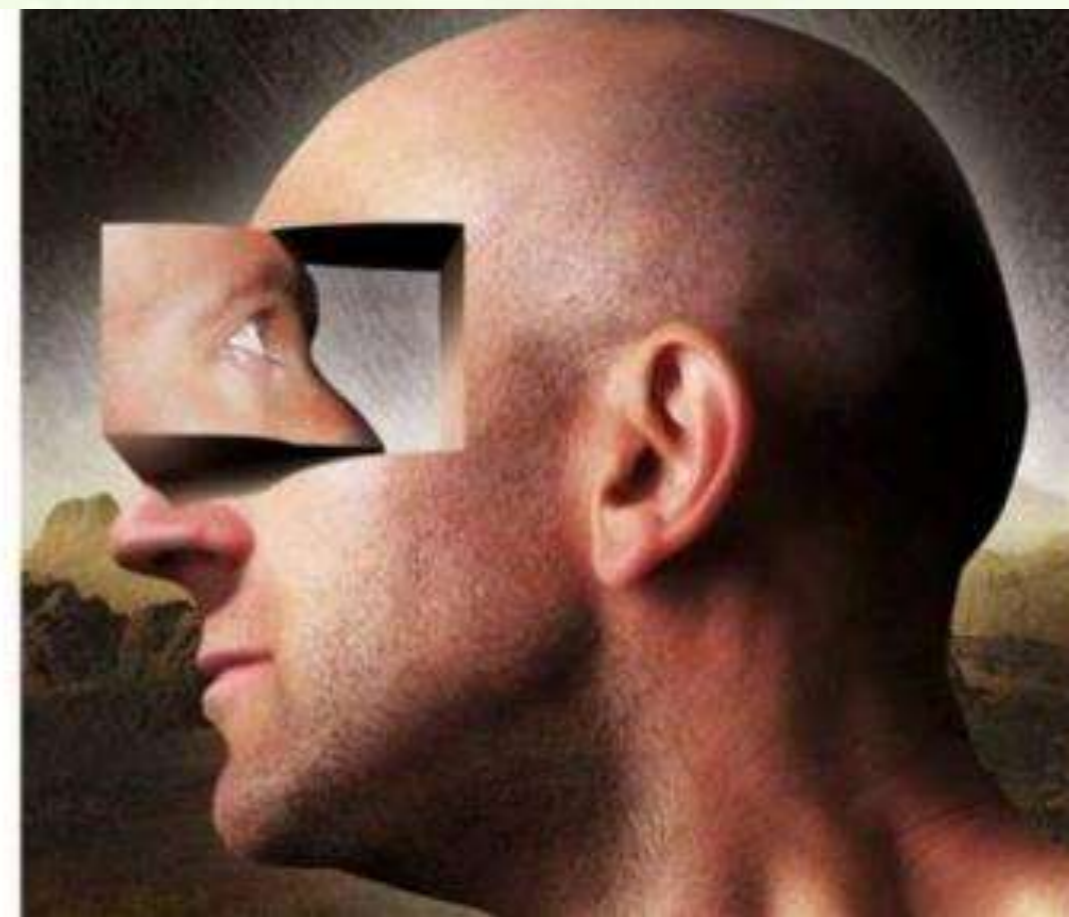
Una oración de san Agustín:

“Que yo te conozca, Dios mío, y que me conozca a mí mismo... A Ti para amarte y glorificarte, a mí para humillarme y olvidarme”.

Es necesario conocer para poder agradecer o buscar, progresivamente, mejorar.

Una enfermedad no se cura si no se tiene la conciencia de que existe.

El tener información sobre la enfermedad ayuda a soportarla con paciencia y a buscar los medios para curarla.



Para regenerar la vida familiar: iniciar por uno mismo.



- Conocer y atender el propio cuerpo, la mente, las emociones.
- Estar en el aquí y el ahora, consiente de cómo actúas.
- Reconocer las actitudes egoístas y violentas.
- Tratarte y tratar a todos con el respeto y bondad que merecen.



En relación a los demás:

- Descubrir el valor y la dignidad de todos.
- Aprender a perdonar y agradecer.
- Empatía y resiliencia para seguir siempre adelante.
- Preocuparte y hacer algo por los demás.





El punto clave: **DISCERNIMIENTO**, un ejercicio de la conciencia para decidir y actuar conforme el mayor bien.



¿CÓMO HACERLO?

- ✓ Hacer una reflexión de las actitudes que nos alejan del bien mayor.
- ✓ Darse un tiempo para ver si tienen poca o mucha presencia en la propia vida.





- ✓ Seleccionar UNA mala actitud y buscar medios para regenerarla en una buena.
- ✓ Avanzar poco a poco, pero constantemente.

ALGUNAS ACTITUDES QUE NO AYUDAN:



- ✓ Excesiva actividad que provoca descuidar lo prioritario.
- ✓ La insensibilidad ante las necesidades de los demás.
- ✓ Falta de humildad y generosidad en el servicio que se puede dar.





- ✓ No colaborar con otros, no aceptar la ayuda de los demás, por orgullo.
- ✓ “El "Alzheimer espiritual": perder la memoria del lugar que debe ocupar Cristo en nuestra vida espiritual.
- ✓ Ver a los demás como rivales y buscar siempre el primer lugar, sobresalir sobre los demás.
- ✓ Perder el contacto con la realidad y buscar evasiones adictivas: compras, jugada, diversiones sin límite, etc.

- ✓ Los chismes, la murmuración, ver en el otro todos los defectos sin preocuparse por los propios defectos.
- ✓ Abusar de la autoridad que se tenga, en la familia, en el trabajo, para obtener el servilismo y la sumisión, incluso humillando.
- ✓ Alegrarse de ver al otro fallar, caer, desanimarse...
- ✓ Malos tratos, dureza y arrogancia a los demás.
- ✓ Propiciar la división, el enfrentamiento, por incomprensión y no aceptación de la forma de ser de los demás.



¿CUÁNDO?



Diario, por la mañana repasar el día; y por la noche, un balance de lo bueno y lo malo, para determinar un propósito.



Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Además...

- ✓ **Confianza, en Dios y en ti.**
- ✓ **1,2,3 del plan de acción, realista.**
- ✓ **Esfuerzo y compromiso.**
- ✓ **Corregir, no significa fracasar.**
- ✓ **Lo importante: aprovechar el recorrido, el aprendizaje, con entusiasmo, motivación y esfuerzo.**

**¡¡¡COMPARTAN
SU PROYECTO
COMUNITARIO!!!**



**Comunidades
eclesiales
de fe y amor**



8183680037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza
García, NL; C.P. 66269**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: octubre 2022
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición y reflexión comunitaria.