



# 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.**

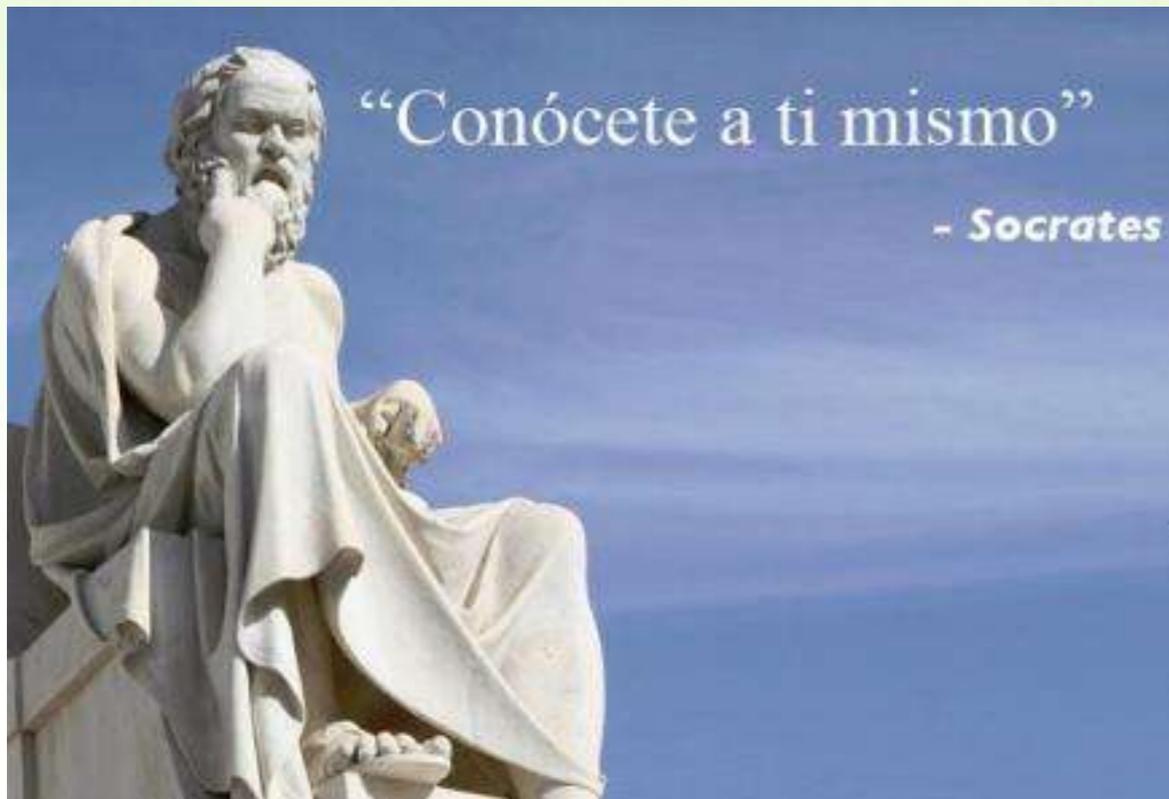
Cuando se hace a la luz de DIOS, es también una mirada que reconoce las gracias que Él nos ha dado para agradecerlas; nos ayuda a confesar, sencillamente, las deficiencias, acoger la gracia y seguir en el camino hacia la santidad.



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?

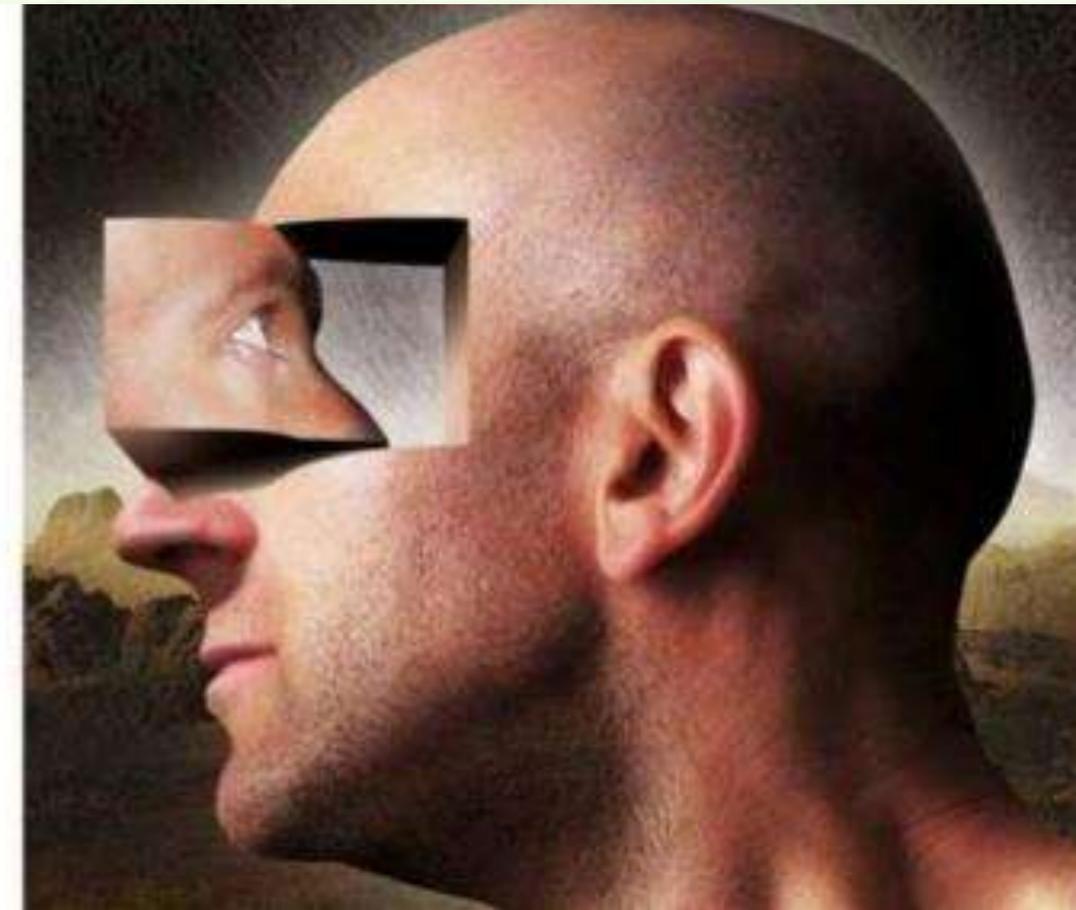
Una oración de san Agustín:

“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, consciente 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](http://www.cefasmx.org)**



**CEFAScomunidades**



**[info@cefasmx.org](mailto: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](http://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.