



Examen de Conciencia

En el mensaje "[Usemos misericordia con nuestra casa común](#)" del 1° de septiembre, el Papa Francisco nos recuerda que uno de los primeros pasos hacia la integración del amor y el cuidado de la creación como parte de nuestra fe cristiana es un examen de conciencia. Ofrecemos este examen de conciencia denominado "Misericordia con la Tierra" basado en el mensaje del Papa para ayudarte en este proceso. Este examen, está modelado a partir del examen de conciencia desarrollado por San Ignacio de Loyola. Te invitamos a usarlo durante la Cuaresma como una forma de profundizar en tu vocación como "protector de la obra de Dios" o antes de ir al Sacramento de la Reconciliación.

Este examen contiene 6 pasos:

1. **Descansa** en la presencia de Dios.
2. **Da gracias** por la creación y las criaturas de Dios.
3. **Reflexiona** sobre los caminos que has escuchado *"tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres."*
4. **Pide perdón** por las maneras en que te has olvidado el cuidado a la creación y las criaturas de Dios.
5. **Haz compromisos** concretos de formas tangibles para ser misericordioso con la creación y el prójimo.
6. **Finaliza con la oración.**

1. Descansa en la presencia de Dios.

"A este Padre lleno de misericordia y de bondad, que espera el regreso de cada uno de sus hijos, podemos dirigirnos reconociendo nuestros pecados contra la creación, los pobres y las futuras generaciones".

Antes de comenzar, toma un momento para recordar que estás en la presencia de nuestro amoroso Creador. Cierra tus ojos , respira profundo varias veces y ofrece una oración por la gracia de escuchar la palabra de Dios dentro de ti.

2. Da gracias por la creación y las criaturas de Dios.

"El primer paso en este camino es siempre un examen de conciencia, que «implica gratitud y gratuidad, es decir, un reconocimiento del mundo como un don recibido del amor del Padre, que provoca como consecuencia actitudes gratuitas de renuncia y gestos generosos[...]"

- Da gracias por las muchas maneras en que Dios te ha bendecido a través de la creación. Esto podría incluir lo que comiste en el desayuno, el agua que bebiste ... o podría ser un árbol favorito, los sonidos de los pájaros cantando o un lugar en la naturaleza que es especial para ti.
- Da gracias por las personas que, en el pasado y el presente, han contribuido al tejido de tu vida. Podrías pensar en las personas que ayudaron a criarte, en tus maestros, en las personas que elaboran tu comida, tus ropas, y en tanto otros. El Papa Francisco nos invita a una *"amorosa conciencia de no estar desconectados de las demás criaturas, de formar con los demás*

seres del universo una preciosa comunión universal." ¡Nuestras vidas están interconectadas e interdependientes de tantas otras personas!

3. Reflexiona en las formas que has escuchado "tanto el clamor de la tierra como el clamor de los pobres."

«En la medida en que todos generamos pequeños daños ecológicos», estamos llamados a reconocer «nuestra contribución –pequeña o grande– a la desfiguración y destrucción de la creación»

Tomate tu tiempo para reflexionar sobre las siguientes preguntas inspiradas en el mensaje del Papa Francisco:

- *¿Soy consciente de "el clamor de la tierra como el clamor los pobres"? ¿Soy consciente de cómo el mundo natural, las plantas y los animales están sufriendo? ¿Me tomo tiempo para aprender sobre las realidades sociales y económicas que enfrentan tantas personas en todo el mundo?*
- *¿De qué maneras he hecho un esfuerzo consciente por cuidar la creación y sus criaturas? ¿En qué me he quedado corto?*
- *¿Consumes más de lo necesario?*
- *¿Cómo puedo ayudar a reparar "las injusticias cometidas contra los hebreos, las mujeres, los pueblos indígenas, los inmigrantes, los pobres y los no nacidos."?*

4. Pide perdón por las maneras en que te has olvidado el cuidado a la creación y las criaturas de Dios.

"Después de un serio examen de conciencia y llenos de arrepentimiento, podemos confesar nuestros pecados contra el Creador, contra la creación, contra nuestros hermanos y hermanas."

Pon ante Dios todas las veces en las que no has cuidado de nuestra casa común y pídele perdón. Si estás arrepentido, lo mejor es acercarte al Sacramento de la Reconciliación, "(...)lugar en el que la verdad nos hace libres (...)".

5. Haz compromisos concretos de formas tangibles para demostrar misericordia con la creación y el prójimo.

"El examen de conciencia, el arrepentimiento y la confesión al Padre rico de misericordia, nos conducen a un firme propósito de cambio de vida. Y esto debe traducirse en actitudes y comportamientos concretos más respetuosos con la creación".

Pide a Dios la gracia de saber cómo cuidar mejor la creación, los pobres y las generaciones futuras. En su mensaje, el Papa Francisco ofrece la siguiente guía:

Como obra de misericordia espiritual, el cuidado de la casa común precisa de «la contemplación agradecida del mundo» que «nos permite descubrir a través de cada cosa alguna enseñanza que Dios nos quiere

transmitir». Como obra de misericordia corporal, el cuidado de la casa común, necesita «simples gestos cotidianos donde rompemos la lógica de la violencia, del aprovechamiento, del egoísmo [...] y se manifiesta en todas las acciones que procuran construir un mundo mejor».

¿Qué cambios puedes hacer en tu vida personal, en tu familia o en tu comunidad para cuidar mejor de nuestra casa común y de sus habitantes, en el presente y futuro? Puedes considerar revisar las sugerencias en nuestra guía de Misericordia Con La Tierra como una forma de unirse a católicos a nivel mundial en el uso de misericordia con nuestra casa común durante la Jornada de Misericordia con la Tierra. (Ver más en <http://www.misericordiaconlatierra.org/>)

6. Oración Final

Concluye tu exámen de conciencia dando gracias por el amor misericordioso que ha recibido durante este tiempo y luego rece la oración final del mensaje del Papa:

*«Oh Dios de los pobres,
ayúdanos a rescatar a los abandonados
y a los olvidados de esta tierra
que son tan valiosos a tus ojos. [...]»*
*Dios de amor,
muéstranos nuestro lugar en este mundo
como instrumentos de tu cariño
por todos los seres de esta tierra (ibíd., 246).*
*Dios de Misericordia, concédenos recibir tu perdón
y de transmitir tu misericordia en toda nuestra casa común.*
Alabado seas.
Amen.