HOSPITAL DE ALMAS
"María de la Consolación"

Examen de conciencia

"Que el alma débil y pecaminosa no tenga miedo de acercarse a Mí, ya que aunque tuviera más pecados que grano de arena en el mundo, todos se ahogarán en las profundidades inconmensurables de mi Misericordia". (Jesús a Santa Faustina, Diario 1059)

"No hay pecado que no pueda ser perdonado, si nos acercamos a la misericordia de Dios con un corazón contrito y humillado. "(San Juan Pablo II)

¿Qué es el examen de conciencia?

Es una herramienta útil para realizar una buena confesión y crecer espiritualmente.

La clave para hacer un buen examen de conciencia está creer en la confianza en el perdón y la misericordia de Dios. Un buen examen no busca quedarse en lo malo que hemos hecho, sino más bien revisar cómo está el amor. En el Hospital de Almas hacemos hincapié en la importancia de amar, ya que por medio de María hemos aprendido que no importa cuánto hayamos pecado, sino cuánto hemos amado.

Cuando un alma está en pecado mortal no puede acercarse a comulgar (Cfr. 1 Cor 11, 29) y deberá acudir primero al sacramento de la confesión.

¿Cuándo cometo un pecado mortal?

Antes de examinar mi conciencia, es necesario saber cuando es un pecado mortal. Los pecados se dividen en *Pecado Mortal* (falta grave) y *Pecado Venial* (falta leve).

Para que sea pecado mortal debe haber 3 condiciones:

1. Conocimiento pleno de que lo que hacemos es pecado;
2. Consentir libremente hacerlo, y;
3. Haber cometido seriamente esa acción (materia grave).

Pasos para un buen examen de conciencia:

1. Invocar al Espíritu Santo para que ilumine y encienda en el corazón sus dones
2. Meditar detenidamente el examen de conciencia
3. Pedirle la gracia de arrepentirme por haber cometido esas faltas
4. Dar gracias por el perdón y la misericordia que nos concede

Pasos para una buena confesión:

1. Examen de conciencia
2. Dolor de corazón
3. Propósito de enmienda
4. Decir los pecados al sacerdote
5. Cumplir la penitencia

Pecados de acuerdo con los diez mandamientos de la Iglesia Católica:

1. Amar a Dios sobre todas las cosas
    - Idolatría
    - Adoración a falsos dioses
    - Ocultismo
    - Soberbia
2. No tomarás el nombre de Dios en vano
    - Blasfemia
    - Jurar en falso
3. Santificarás las fiestas
    - No asistir a misa los domingos o días de precepto sin una causa grave
    - Trabajar innecesariamente los domingos o días de precepto
4. Honrarás a tu padre y a tu madre
    - Desobediencia grave a los padres
    - Abandono de los padres en su vejez
    - Pereza de cumplir obligaciones
5. No matarás
    - Homicidio
    - Aborto
    - Eutanasia
    - Ira

- Gula

6. No cometerás actos impuros
    - Fornicación
    - Adulterio
    - Pornografía
    - Homosexualidad
    - Masturbación
7. No robarás
    - Robo grave
    - Fraude
    - Apropiación indebida
8. No dirás falsos testimonios ni mentirás
    - Calumnia
    - Difamación
    - Mentir bajo juramento
9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros
    - Lujuria
    - Fantasear con actos impuros
10. No codiciarás los bienes ajenos
    - Envidia
    - Avaricia
    - Codicia excesiva

Es importante destacar que esta lista no es exhaustiva y que existen otros pecados mortales que no están relacionados directamente con los Diez Mandamientos, pero que también son considerados graves por la Iglesia Católica. Además, siempre se debe tener en cuenta que la gravedad de un pecado depende de la intención y las circunstancias en las que se comete, por lo que es necesario un discernimiento adecuado y una confesión con un sacerdote para recibir el perdón de Dios.

El mandamiento principal:

Sin embargo, podríamos resumir todo el examen de consciencia en una sola pregunta: **¿Amo a Dios sobre todas las cosas y a mi prójimo como a mí mismo?** (Mt 22, 38-39). Más aún, **¿amo como Cristo nos ha amado?** (Jn 13, 34).

En esta simple pregunta se resume todo el examen de conciencia, pues no importan las faltas, sino el amor. Nuestra lucha no debe estar en no caer, sino en amar y desde el amor levantarnos enseguida y llegar al Cielo, llevando a muchas almas a Dios. Al examinarnos y pedirle perdón a Dios, acudamos a María para que nos enseñe a amar a su Hijo y, en Él, a todas las personas.

Jesús, Tú eres mi paz.
Jesús, Tú eres mi luz.
Jesús, Tú eres el amor de mi vida.
A través tuyo consagro mi corazón hacia Ti.