

opusdei.org

Examen de consciència diari en 3 minuts

Què he fet bé avui? Què he fet malament avui? Què puc millorar demà? En acabar el dia examina't amb l'ajuda d'aquestes preguntes, complementades amb reflexions del Papa Francesc i de sant Josepmaria.

05/09/2024

Abans de retirar-te a descansar, és un bon moment per a fer un breu

examen de consciència que et pot ajudar a millorar com a persona, la teva relació amb Déu i a preparar una bona confessió.

Com fer-ho? Posa't a la presència de Déu, invoca el teu àngel de la guarda, demanant-li que t'il·lumini per descobrir les teves virtuts i defectes: allò que has fet bé, allò que has fet malament i el que podies haver fet millor.

Fes un propòsit concret per al dia vinent.

Acte de presència de Déu

Déu meu, dona'm llum per conèixer les faltes i pecats que he comès avui, les seves causes i maneres d'evitar-les.

Examen

— M'he recordat sovint que Déu és el meu Pare?

— Li he ofert la feina?

— He aprofitat el temps?

— He cercat un temps per pregar amb pausa i atenció?

— He procurat fer la vida agradable als altres?

— He criticat algú?

— He perdonat?

— He resat i ofert sacrificis per l'Església, pel Papa i per tots aquells que el Senyor ha posat a prop meu?

— M'he deixat emportar per la sensualitat?

— M'he deixat emportar per l'orgull?

Propòsits

— Allunyar-me de certes temptacions que m'allunyen de ser millor persona.

— Esforçar-me per practicar alguna virtut (generositat, laboriositat, paciència, alegria...)

— Aprofitar les ocasions que es presentin per millorar.

Acte de contrició

Déu meu, perquè ets tan bo, em sap molt greu haver-te ofès. Ajuda'm a no pecar més.

.....

Algunes reflexions del Papa Francesc sobre l'examen de consciència

“Que el Senyor ens ensenyi a examinar sempre, cada dia, la nostra consciència”, va recordar el Papa Francesc a l'homilia del 4 de setembre de 2018

El cor de l'home és com un “camp de batalla”, on s'enfronten dos “esperits” diferents: un, el de Déu, que ens porta “a les bones obres, la caritat i la fraternitat”, l'altre, el del món, que ens porta “cap a la vanitat, l'orgull, la suficiència i la xafarderia”. Així ho va destacar el Papa Francesc, celebrant la missa a Santa Marta. El punt de partida de les reflexions del Pontífex va ser la primera lectura, en què “l'apòstol Pau ensenya als corintis la manera de tenir el pensament de Crist”, un camí marcat per l'abandonament a l'Esperit Sant. De fet, és l'Esperit Sant qui ens porta a “conèixer Jesús”, a tenir els seus mateixos “sentiments”, a entendre el “cor”.

L'eterna lluita entre el bé i el mal

El Papa Francesc recordava que “un home deixat a les seves pròpies forces no entén les coses de l'Esperit”:

«Hi ha dos esperits, dues maneres de pensar, sentir, actuar: la que em porta a l'Esperit de Déu i la que em porta a l'esperit del món. I això passa a les nostres vides: tots tenim aquests dos “esperits”, per dir-ho d'alguna manera. L'Esperit de Déu ens porta a les bones obres, a la caritat, a la fraternitat, a adorar Déu, a conèixer Jesús, a fer tantes bones obres de caritat, a pregar: això és. I l'altre esperit del món, que ens porta cap a la vanitat, l'orgull, la suficiència i la xafarderia: un camí completament diferent. El nostre cor —va dir un sant— és com un ‘camp de batalla, un camp de guerra on lluiten aquests dos esperits’».

Superar les temptacions com Jesús

“En la vida cristiana”, per tant, “cal lluitar per deixar lloc a l'Esperit de Déu” i “expulsar l'esperit del món”. I un “examen de consciència” diari, va suggerir el Pontífex, ajuda a

“identificar les temptacions”, a aclarir com funcionen aquestes forces oposades.

“És molt senzill: tenim aquest gran do, que és l'Esperit de Déu, però som fràgils, som pecadors i també tenim la temptació de l'esperit del món. En aquest combat espiritual, en aquesta guerra de l'esperit, hem de ser vencedors com Jesús.”

No com a animals, sinó com a fills de Déu

Cada nit, va concloure el Papa, el cristià hauria de repensar el dia que ha passat per veure si s'imposava la “vanitat” i l’“orgull” o si aconseguia imitar el Fill de Déu.

“Saber què passa al cor. Si no fem això, si no sabem què passa al nostre cor —i això no ho dic jo, ho diu la Bíblia—, som com “animals que no entenen res”, van endavant amb l'instint. Però no som animals, som

Fills de Déu, batejats amb el do de l'Esperit Sant. Per tant, és important entendre què ha passat al meu cor avui. Que el Senyor ens ensenyi a examinar sempre, cada dia, la nostra consciència.”

Font: Vatican News

Algunes reflexions de sant Josepmaria sobre l'examen de consciència

Examen. —Labor diària. —
Comptabilitat que no descura mai qui porta un negoci. ¿I hi ha cap negoci que valgui més que el negoci de la vida eterna? (*Camí*, 235)

Examina't: a poc a poc, amb valentia:
—¿No és veritat que el teu mal humor i la teva tristesa immotivats —immotivats, aparentment— provenen de la teva falta de decisió

per trencar els llaços subtils, però «concrets», que et va posar —arterosament, amb pal·liatiu— la teva concupiscència? (*Camí*, 237)

Acaba sempre l'examen amb un acte d'Amor —dolor d'Amor—: per tu, per tots els pecats dels homes... —I considera la cura paternal de Déu, que et va remoure els obstacles perquè no ensopeguessis. (*Camí*, 246)

Hi ha un enemic de la vida interior, petit, ximplet; però molt eficaç, per desgràcia: el poc esforç en l'examen de consciència. (*Forja*, 109)

No esperis la vellesa per a ser sant: seria una gran equivocació!

—Comença ara, seriosament, joiosament, alegrement, a través de les teves obligacions, del teu treball, de la vida quotidiana...

No esperis la vellesa per a ser sant, perquè, a més de ser una gran

equivocació —hi insisteixo—, no saps
si arribarà per a tu. (*Forja*, 113).

pdf | document generat
automàticament des de [https://
opusdei.org/ca/article/examen-de-
consciencia-diari-en-3-minuts/](https://opusdei.org/ca/article/examen-de-consciencia-diari-en-3-minuts/)
(02/04/2026)