

Aquí me tienes Señor, mira cómo estoy.

A partir de una historia real sobre la libertad que Dios puede regalar, encontrarás aquí algunas preguntas para ayudarte a mirar tu vida con calma delante de Jesús. Hablan de cosas muy concretas: redes, afectividad, esfuerzo, carácter, oración... Un punto de partida sencillo para preguntarte qué te ata y dónde necesitas ser más libre.

EXAMEN DE CONCIENCIA

En un conversatorio entre un agnóstico y un obispo, en el que se debatía sobre la existencia de Dios, ambos expusieron sus argumentos y, al final, se abrió un espacio para preguntas.

Un hombre levantó la mano y dijo: «Ustedes han hablado de razones a favor y en contra de la existencia de Dios. Todo eso me parece bien, pero yo tengo mis propias razones. Yo tuve un vicio durante muchos años e hice todo lo posible por romper con esa adicción: luché espiritualmente, hice promesas a Dios, recé, fui al psicólogo, busqué acompañamiento, hice terapias... y no lo conseguía. Al final perdí la esperanza y dejé de pedir. Un año fui a la Vigilia Pascual y entré en la iglesia tal como estaba. No se me ocurrió pedir nada; simplemente le dije a Dios: "Aquí me tienes, Señor, mira cómo estoy". Y al salir de esa Vigilia Pascual, de repente, sin haber hecho nada más, esa adicción desapareció. Llevo años libre. Yo solo sé que antes era adicto y ahora soy libre. Esta es la razón que yo tengo para creer en Dios».

Esta anécdota nos ayuda a comprender que la mayor manifestación de **la acción de Cristo es su poder liberador**. Dios puede liberarnos de forma milagrosa, como lo hizo con este hombre.

Pero lo ordinario es que esa liberación se dé **en medio de una batalla interior larga y exigente**. Es muy posible que, si este hombre no hubiera luchado durante tantos años, si no hubiera perseverado en esa batalla que parecía un fracaso, no hubiera recibido el milagro de su liberación. Ese milagro fue también **proporcional a su lucha**, a su esfuerzo constante por ejercitarse en la virtud de la templanza, aun cuando todo parecía inútil.

Te ofrecemos aquí unas preguntas que pueden ayudarte a revisar algunos aspectos de tu vida delante de Jesús. Ojalá tú también quieras decirle como el hombre de la anécdota: **“aquí me tienes Señor, mira como estoy”**.

Este podría ser un buen modo de prepararse interiormente para recibir la gracia liberadora de Cristo en la confesión.

I. El Mundo Digital y la Libertad (Pantallas y Redes)

1. ¿Soy dueño de mi tiempo o es el celular quien me domina? ¿Es lo primero que miro al despertar y lo último antes de dormir, quitándole ese espacio a Dios?
2. ¿Uso las redes sociales para mendigar afecto? ¿Siento ansiedad si no recibo likes o validación? ¿Me comparo constantemente con la vida “perfecta” de otros, alimentando la envidia?
3. ¿Me refugio en los videojuegos o el “scroll” infinito para evadir mis responsabilidades, mi soledad o mis problemas? ¿He dejado de lado mis deberes (estudio, familia, oración) por no saber poner límites?

II. La Pureza y el Amor Verdadero (Pornografía)

4. ¿He caído en la trampa de la pornografía? ¿Entiendo que esto daña mi capacidad de amar de verdad porque me acostumbra a ver a las personas como objetos para mi placer?

5. ¿Le pido a Jesús una mirada limpia? ¿Me esfuerzo por ver en los demás a personas con dignidad y no solo cuerpos para mis deseos egoístas?

III. El Valor del Esfuerzo (Pereza y Acedia)

6. ¿Vivo sin un propósito claro, dejando que los días pasen sin metas ni deseos de crecer? ¿Me dejo llevar por la pereza, postergando lo que debo hacer por buscar la comodidad inmediata?

7. ¿Huyo de todo lo que me cuesta trabajo? ¿Busco siempre el camino más cómodo y fácil, o soy capaz de esforzarme por lo que realmente vale la pena (estudio, servicio, virtudes)?

IV. La Imagen y el Corazón (Vanidad y Autoestima)

8. ¿Vivo pendiente de “quedar bien” y de mi propia imagen? ¿Miento o finjo ser alguien que no soy para que los demás hablen bien de mí o para ser aceptado en un grupo?

9. ¿Me quiero a mí mismo como Dios me quiere? ¿Me trato con desprecio por mi físico o mis errores, olvidando que mi valor real viene de ser hijo de Dios?

10. ¿Soy esclavo de las marcas o de la moda? ¿Le doy demasiada importancia a la ropa o al dinero para sentirme superior o seguro? ¿Valoro a los demás por lo que tienen o por lo que son?

V. Templanza y Relaciones (Alcohol y Carácter)

11. ¿Busco en el alcohol u otras sustancias un “tubo de escape” para mis penas o una forma de encajar en el grupo? ¿He perdido el control de mis actos en fiestas, dañando mi dignidad o la de otros?

12. ¿Me dejo llevar por el odio, el rencor o la agresividad, especialmente en redes sociales o con mi propia familia?

VI. Dios y los demás

13. ¿Soy sensible al sufrimiento de quienes me rodean? ¿O vivo en un “caparazón” de comodidad, ignorando las necesidades de mis padres, abuelos o amigos para no complicarme la vida?

14. ¿He dejado de lado la oración? ¿He abandonado la Misa o el diálogo con Dios solo porque “no siento nada” o porque me da pereza?

15. ¿Estoy dispuesto a pedirle ayuda a Jesús con sinceridad? ¿Reconozco que no puedo cambiar mis adicciones yo solo y que necesito que Él entre en mi vida para hacerme libre?

Oración final: *“Señor Jesús, aquí me tienes, mira cómo estoy. Te entrego mis ataduras y mi falta de fuerzas. Ayúdame a prepararme para una buena confesión y a confiar en que Tú puedes liberarme de todo lo que me pesa. Amén.”*