



# Con Jesús en nuestra barca

Retiro abierto 2021 – Módulo 1: Introducción  
Por el P. Tommy Nin Mitchell

## Examen de conciencia de las vinculaciones



## La matriz de las vinculaciones

### Vinculación a Dios

“Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón y con toda tu alma, con todo tu espíritu y con todas tus fuerzas.” (Mc. 12, 30; cf. Deut 6,5)

Tópicos: mi oración (mañana, noche, rosario, consagración...), los Sacramentos (Misa dominical, Confesión regular...), otros como peregrinaciones, vinculación al Santuario y a la Mater, Capital de Gracias, lectura y meditación de la Biblia...

### Vinculación a los demás

“Amarás a tu prójimo...”

Tópicos: Diálogo, Solidaridad, Servicio, Respeto, Paciencia, etc.

### Vinculación a uno mismo

“...como a ti mismo.” (Mc. 12, 31)

Tópicos: Desarrollo de los talentos, integración de las limitaciones, superación de los defectos; cuerpo y sexualidad; sentimientos, afectos; inteligencia, voluntad; complejos; etc.

### Vinculación al mundo, al trabajo y a las cosas

“Dios miró todo lo que había hecho, y vio que era muy bueno.” (Gén. 1, 31)

Tópicos: Trabajo, estudio (eficiencia, exactitud, puntualidad); cuidado de la naturaleza; uso de los bienes materiales (cantidad, cuidado, necesidad); Uso de las redes y los medios de comunicación masiva; etc.

## Examen de conciencia en base a las vinculaciones

### Tu relación con lo divino

1. Busco a Dios en los acontecimientos de mi vida.
2. Trato de seguir el ejemplo de Jesús y María.
3. Le dedico un tiempo a Dios cada día.
4. Leo la Biblia o algún libro espiritual.
5. Busco formarme para defender mi fe.
6. Amo a María y la visito en el Santuario.
7. Aporto al Capital de Gracias.
8. Anuncio que soy cristiano con palabras y obras.

### Mi voluntad

1. Hago lo que quiero y no lo que tengo ganas.
2. Cumpló las cosas que me propongo.
3. Renuncio habitualmente a cosas innecesarias.
4. Soy capaz de renunciar a cosas necesarias.
5. Tengo siempre un propósito o meta a cumplir.
6. Domino mis instintos.
7. Trabajo y/o estudio seriamente.
8. Escucho las críticas; procuro aprender de ellas.

### Los demás

1. Me hago cargo de consecuencias de mis actos.
2. Pienso en los demás antes de decidir o actuar.
3. Mantengo el buen humor.
4. Procuro ser paciente y evito la violencia.
5. Cuido la dignidad de las demás personas.
6. Evito obrar según prejuicios o masificadamente.

### Mi familia

1. Dialogo habitualmente con mi cónyuge.
2. Invierto tiempo de calidad con mis hijos.
3. Defiendo los valores de la familia cristiana.
4. Rezo como familia.