

GUIDE D'EXAMEN DE CONSCIENCE SUR LA SENSUALITE

Manifestation de la SENSUALITE	LES VERTUS à TRAVAILLER
LA COMODITE : Toujours chercher de plus facile, ce qui implique le moins d'effort et, par conséquent, faire les choses à moitié.	Entretien de l'esprit de travail, se former une volonté ferme, choisir toujours le meilleur et non le plus facile ni le plus commode.
LA PARESSE : Se laisser porter par la paresse, perdre son temps à ne rien faire, faire toujours le minimum d'effort indispensable.	Entretien d'un esprit de militarisme pour tout ; prendre des moyens très concrets pour former sa volonté, avec de petits défis ou des mortifications. Emploi du temps exigeant.
L'IRRESPONSABILITE : Ne pas accomplir complètement ses devoirs, ne pas assumer ses responsabilités ou ses engagements de le faire sans la ponctualité nécessaire, par paresse ou distraction.	Maturité pour tenir ses engagements et leurs exigences. Etre ordonné, prendre des moyens concrets pour se rappeler ses engagements.
LE MANQUE DE DISCIPLINE : Vivre en fonction du sentiment ou de l'impulsion du moment, en ne se soumettant jamais à un horaire ou à un ordre.	S'imposer un ordre de vie, avoir un horaire, de l'ordre, une méthode de travail et d'organisation, en évitant les improvisations, la paresse ou le dégoût.
L'INCONSTANCE : Incapacité à être fidèle à sa parole, aux engagements contractés.	Commencer par se donner des petits objectifs, exiger de soi une fidélité à tout prix et augmenter les exigences. Remplir ponctuellement ce qu'impliquent ses devoirs et ces engagements, en écartant tous les sophismes.
LA DIVAGATION DE L'ESPRIT : Vivre avec l'esprit ailleurs, pensant à mille choses, sans se concentrer sur ce que l'on fait.	Discipline mentale, exigence consciente, que mes pensées soient là où elles doivent être. Former l'habitude de la concentration.
LA FUITE DU SACRIFICE : Fuir et se détourner de tout ce qui coûte ou exige le détachement de soi.	Former la force et la fermeté de caractère ; affronter ce qui m'est difficile, comme signe de maturité et de cohérence.
SENTIMENTALISME : Vivre au grès des sentiments, en se laissant conduire par eux. Voir toujours les choses selon le sentiment du moment, sans objectivité.	Etre une femme de principes, et agir toujours en fonction de ces principes. Maîtrise et volonté, pour rester ferme et cohérente malgré un sentiment négatif. Apprendre à juger les faits avec objectivité, avec un œil extérieur.
SENSIBILITE : Ne valoriser les choses que si elles produisent des sentiments agréables, sans chercher ce qui est solide, consistant.	Maturité ; juger les choses, les événements, les personnes en fonction de leur valeur objective, indépendamment de l'attrait sensible qu'ils exercent.

LA TÊTE DANS LES NUAGES : Toujours vivre perdu dans des rêves impossibles ou des désirs irréels, en y cherchant une compensation ou une satisfaction.	Se former dans le réalisme ; vivre avec maturité et cohérence le moment présent. Accepter et projeter sa personne dans le cadre de la réalité.
LA CURIOSITE : Vouloir toujours tout savoir, être au courant de tout ; lire les papiers et écouter les conversations qui ne nous regardent pas.	Ne se préoccuper et ne s'intéresser que de ce qui nous regarde ou de ce qui a une importance personnelle. Mortifier ses sens, maîtrise personnelle. Se convaincre de l'inutilité et de la perte de temps de la curiosité.
LA SUPERFICIALITE : Vivre sans approfondir le véritable sens de la vie et des choses, ne rechercher que la jouissance et l'amusement faciles. Etre dépendante des ragots, des nouveautés, etc.	Former l'habitude de la réflexion profonde. Approfondir les valeurs, les idéaux authentiques de la vie et des personnes. Prendre le temps de réfléchir sur sa propre vie, le sens que l'on veut lui donner, chercher à donner des réponses à ces interrogations et vivre de façon cohérente. Eviter la curiosité excessive et triviale des ragots, des rumeurs...
LA VIE DES SENS : Chercher des satisfactions en voyant tout, en expérimentant tout ; ne pas pouvoir vivre dans fond sonore, sans la recherche des plaisirs de la vie.	Découvrir la valeur de cultiver une authentique vie intérieure. Chercher des moments de silence, de prière de réflexion personnelle afin d'alimenter les idéaux profonds et d'empêcher leur étouffement.
LA GOURMANDISE : Manger et boire à l'excès, pas pur plaisir, ou pour manifester des insatisfactions et des assouvissements.	Former sa volonté et la maîtrise de soi, si donner des petits objectifs. Ne pas donner plus d'importance à la nourriture qu'elle n'en a. S'il y a un problème d'estime de soi ou d'insatisfaction, affermir une authentique et profonde assurance personnelle et affronter les problèmes avec décision, sans chercher des issues qui ne déboucheront sur aucune solution.
LA REHCERCHE DU PLAISIR PHYSIQUE : Chercher tout ce qui procure un plaisir physique, dans les attitudes, les relations avec les hommes, la masturbation, etc. (Ce peut être en compensation d'un manque).	Esprit de mortification et de maîtrise personnelle, en commençant par de petites privations dans le but d'augmenter des valeurs spirituelles plus profondes et de centrer sa vie sur elles. S'il y a des manques affectifs, approfondir la valeur de l'amour véritable, l'amour de Jésus-Christ, etc. afin de chercher le véritable amour et non une simple compensation qui remplit le vide momentanément.
L'AFFECTIVITE EXCESSIVE : Manifester ou rechercher les affections avec excès, de manière incontrôlée et instable.	Apprendre à canaliser et à dominer les impulsions de l'affectivité. Valoriser et chercher des signes plus équilibrés et même plus spirituels. Mettre le poids de l'amour dans des attitudes intérieures et le dévouement, le don de soi à l'autre et non dans le comportement extérieur.