

# Examen de conciencia

Por Ángel María Rojas, S.J.

## Introducción

*“Recibe, Señor, el sacrificio de mis confesiones que te ofrece mi lengua, que Tú mismo has formado y movido para que confiese y bendiga tu santo nombre.*

*El que te confiesa lo que ocurre en su interior, no te dice nada que no sepas, pues por muy cerrado que esté el corazón humano, no puede impedir que le penetren tus ojos; ni la dureza de los hombres puede resistir la fuerza de tu mano, antes bien cuando quieres deshaces su dureza, y no hay criatura que se esconda de tu calor.*

*Que te alabe mi alma, Señor, de modo que te ame y confiese tu misericordia, alabándote.*

*Todas tus criaturas no cesan de tributarte alabanzas para que nuestra alma suba a descansar en ti, apoyándose en estas cosas para llegar a ti, que eres el que las ha hecho, en quien tienen su seguro descanso, su sustento y su fortaleza”.* (S. Agustín, Confesiones, Lib. 5, c. 1).

A lo largo de toda la Historia de la Iglesia los grandes Doctores de Espiritualidad han recomendado el examen de conciencia como algo fundamental. Y así lo han practicado durante muchos siglos miles de santos.

Hoy ha caído en desuso. ¡Pero no impunemente! Es lo primero que desaparece cuando la vida interior declina. Y lo primero que se toma cuando se quiere llevar una vida espiritual sólida. La mejor prueba está en un sencillo dato estadístico: Las personas y agrupaciones que han dejado el examen de conciencia retroceden y bajan de nivel. Las que lo hacen debidamente, mejoran y avanzan.

¿Por qué se ha abandonado? El motivo principal es evidente: **«¡Porque cuesta!»**. Cuesta descubrir los fallos propios. Cuesta asomarse al interior, muchas veces sucio y vacío. Cuesta arrepentirse. Cuesta hacer un propósito serio. Cuesta cambiar el estilo de vida, y más cuantos más años se tiene. Cuesta mantener a la larga la tensión espiritual. Cuesta el avance en la santidad. Y cuando una cosa no apetece, surgen “motivos” abundantísimos para no hacerla... Pero no olvidemos que la santidad es de los que luchan con interés, no de los perezosos.

Otra razón que explica el abandono radica en que lo hemos reducido a una fórmula negativa y rutinaria: “¿En qué he fallado hoy?”. Así es lógico que resulte aburrido, negativo e ineficaz.

La costumbre diaria del examen no se puede poner en la vida sin comprender su sentido positivo. Se trata de presentarnos ante Dios con un enfoque más profundo y con preguntas nuevas cargadas de ilusión: “¿Quién soy yo ante ti, Señor?”; “¿Cómo vivo ante ti, Padre?”; “¿Cómo me ves Tú, que eres Verdad y Vida, Luz y Paz, Amor y Resurrección?”.

En esa perspectiva podremos revivir el diálogo de las Confesiones de san Agustín, en las que abre su conciencia ante Dios. “Es maravilloso ver cómo su persona, su pasado y su presente, su madre, sus amigos, sus recuerdos, sus maestros, el obispo Ambrosio y después la ciencia, la cosmología, la Sagrada Escritura, en fin, todo entra en esta conciencia orante de Agustín ante Dios” (Cardenal Carlo Maria Martini).

Existe mucha gente que lleva por un lado “vida espiritual”, con ejercicios de piedad, oración, sacramentos, etc., incluso con mucha fidelidad a sus “compromisos”, y por otro lado “la vida diaria”. Pero en la práctica hay desunión en ambos terrenos, como una doble personalidad, según se esté en una actividad espiritual o profana. El Concilio Vaticano II reconoce que “el divorcio entre la fe y la vida diaria de muchos debe ser considerado como uno de los más graves errores de nuestra época” (GS 43). El examen de conciencia une ambas dimensiones. Logra que lo elevado de la oración descienda y se concrete en la vida diaria y a su vez ésta suba de calidad. Que lo teórico se encarne y las aspiraciones se hagan realidad. Esto redundará en el bien integral de la persona, no sólo en lo espiritual, sino también en lo psicológico, laboral, social, etc., que queda englobado formando una unidad de vida, guiada por Dios.

Hay que partir de la cuestión clave: ¿Para qué existo? ¿Cuál es la meta principal de la vida?

Dios Padre nos ha pre-destinado a “*ser iconos de la imagen de su Hijo*” (Rm 8,29). Por eso, lo único verdaderamente importante en la vida es ir formando en nosotros un corazón semejante al de Cristo.

Tener mejor o peor salud es algo anecdótico comparado con el hecho de tener un corazón como el de Jesús.

Sacar la carrera con mejores o peores notas no es tan importante como tener un corazón similar al de Jesús.

Tener buen puesto de trabajo o estar en el paro no tiene importancia ante el hecho de tener un corazón unido al de Jesús.

El agricultor que quiere tener buena cosecha tiene que trabajar la tierra. En la medida de su interés, se esforzará y sacrificará. No le detendrán fríos invernales ni calores estivales, cansancios ni sequías. Tendrá que preparar el terreno, arar, sembrar, regar, escardar, podar, cosechar, etc. El interés de tener fruto le hará superar todas las dificultades personales y ambientales. ¿Qué diríamos de él si, teniendo un buen terreno, lo dejara sin sembrar por desidia y pasara hambre? ¡Cuántos corazones, infinitamente más valiosos que cualquier campo, son eriales baldíos!

El que conoce el valor de esta vida procura labrar su corazón con mucho más interés que el labrador sus tierras. Habrá también que preparar el terreno, sembrar, regar, podar... Habrá que superar momentos fáciles y difíciles. Pero el fruto tiene un valor infinitamente mayor que el que da la tierra.

Quien prepara una tesis doctoral, relea lo escrito una y otra vez, corrige, añade, concreta, borra, perfila; cuida la presentación: márgenes, espaciado, tipo de letra, títulos, subtítulos, apartados, notas a pie de página, bibliografía, etc. Hay que dedicar muchísimas horas y con un entusiasmo que supere todos los problemas que se van presentando. Y hace bien, porque es importante para su vida, aunque en muchas ocasiones, una vez conseguido el Doctorado, quede arrinconada y no sirva para nada más.

¿Será mucho dedicar tiempo y nuestros mejores entusiasmos para limpiar, pulir y perfeccionar nuestro corazón, que es la tarea principal, clave, esencial, única y definitiva de la vida?



Trabajar en el mármol o escribir una obra literaria es cautivador para quien tiene espíritu de artista. Pero ¿no es mucho más seductor trabajar en nuestra alma, inmortal, hecha por Dios mismo? Es la tarea más bella, importante y definitiva que un hombre puede hacer en su vida.

Reconozco que uno de mis artistas favoritos es Miguel Ángel Buonarroti. Algunos datos de este artista polifacético pueden ayudarnos a comprender mejor el tema que tratamos.

Una de sus primeras esculturas es la Pietà. La realizó entre 1498 y 1500, cuando sólo tenía 25 años. ¿A qué edad esperamos nosotros para hacer una obra de arte, no en piedra, sino en nuestro corazón? ¿A qué esperamos para esculpir en nosotros, no una imagen de Jesús (Rm 8,29) de un mármol inanimado, frío, sino viva y dinámica?

Ahora se celebra el quinto centenario de su más famosa escultura, el David, que se conserva en la Academia de Florencia, de 4,34 metros de altura. ¿Con qué entusiasmo estuvo esculpiendo en mármol esa obra maestra desde 1501 a 1504! No le pareció mucho concentrarse tres años en esa obra: ¡llevamos 500 admirándola! ¿Nos puede resultar largo el tiempo que dediquemos a esculpir nuestro corazón y perfeccionar nuestra personalidad? No trabajamos en una materia inerte, sino viva: ¡en nosotros mismos! Nos llevará más de tres años, pero tendremos toda la eternidad para disfrutarlo.

Cuando el Papa Julio II le llamó a Roma para pintar las escenas bíblicas en la Capilla Sixtina, dedicó a ello mucho tiempo en dos épocas distintas: de 1508 a 1512 y de 1536 hasta 1541. Ocho años, en los que, por las difíciles condiciones en que tenía que trabajar, deterioró su salud. En esta segunda etapa pintó el Juicio Final. Miles de visitantes se extasían cada año visitándolo. Pero ¿no es mucho más trascendental imprimir a Dios en nuestra alma? ¿Nos puede parecer más importante otra ocupación?

¿Consideraremos largo el tiempo que dediquemos a ello? ¿No podremos adelantar y preparar nuestro Juicio personal, el momento más decisivo de nuestra existencia? Nuestra salud se va a deteriorar de todas formas: ¿No merece la pena que sea haciendo una obra sublime, no en unas paredes, sino en nosotros mismos? Si hacemos esa obra de arte en nuestra alma, ¿no son miles de millones de personas las que admiran a los santos, procuran imitarles y reciben su ayuda?

Una última comparación de Miguel Ángel. En torno a 1511 esculpió los Esclavos, quizás para la tumba del Papa Julio II. Son las obras de Miguel Ángel que más me llamaron la atención en la Academia de Florencia. En la Galleria dei Prigioni, hay cuatro enormes masas de piedra dentro de las cuales emerge como un alarido de materia bruta que quiere transformarse en forma concreta, a través de la mano del artista. Miguel Ángel imaginó que las figuras estaban “escondidas” y “aprisionadas” dentro de los bloques de mármol. A medida que, a golpe de escoplo, quitaba la piedra que “sobraba”, iba apareciendo libre la forma humana, que luchaba por salir de la piedra. Dejó estas figuras aparentemente sin terminar, quizás porque quería sugerir la sensación de surgir de la piedra, de liberarse de la pesadez del mármol que aprisiona. Dentro de cada uno de nosotros hay una maravillosa obra de arte, imaginada por Dios desde toda la eternidad, infinitamente más bella que todas las que se exponen en los Museos de todo el mundo. Se trata de luchar contra la “piedra” que nos oprime y encarcela (pasiones que desvían y rebajan, perezas que frenan, costumbres que atan, frialdad que incapacita), para quitar, a duro golpe de escoplo, lo que “sobra”, lo que oprime nuestro verdadero ser, cincelandolo y perfeccionando, día a día, lo que no será una obra más de nuestra vida, sino la más importante y duradera: nuestra propia alma. Se cuenta que, mientras liberaba las formas de su cárcel de mármol, exclamó: "La morte é il fine d'una prigione oscura" ("La muerte es el fin de una prisión oscura"). ¡La tarea más bella y definitiva es “tallar” almas para gozar de la libertad eterna!



## Eres un proyecto divino

Toda obra de arte requiere un **modelo o proyecto previo** y un seguimiento de su avance.

Tenemos la cabeza llena de pobres y efímeros ídolos humanos. Pensamos, vestimos, hablamos, actuamos como ellos.

Dios nos presenta nuestro Modelo. Es el mejor: ¡El Hombre-Dios! ¡Se trata de esculpir en nuestro corazón la imagen del de Jesús! Él es como la partitura; nosotros debemos ser su interpretación más fiel. Se trata de vaciarnos de nuestros pobres criterios y valores, actitudes y costumbres, filias y fobias, planes y sentimientos, para tener sólo los de Cristo (Flp 2,5).

“De nosotros depende la voluntad de ser obedientes como Jesús al Padre y estar dispuestos a aceptar hasta el fondo el proyecto que Él tiene para cada uno. «*Niéguese a sí mismo*». Negarse a sí mismo significa renunciar al proyecto propio, a menudo limitado y mezquino, para acoger el de Dios: éste es el camino de la conversión, indispensable para la existencia cristiana. Jesús no pide renunciar a vivir; lo que pide es acoger una novedad y una plenitud de vida que sólo Él puede dar. El hombre tiene enraizada en lo más profundo de su corazón la tendencia a «pensar en sí mismo», a ponerse a sí mismo en el centro de los intereses y a considerarse la medida de todo. En cambio, quien sigue a Cristo rechaza este repliegue sobre sí mismo y no valora las cosas según su interés personal. La vida verdadera se manifiesta en el don de sí.” (Juan Pablo II: 14-02-01: Mensaje para la XVI Jornada Mundial de la Juventud)

Sobre este Proyecto de Dios, Juan Pablo II ha escrito páginas estupendas. Cito algún texto breve, que vale la pena leer con detenimiento.

- “Nos realizamos según el singular y eterno designio de Dios sobre cada uno de nosotros.

Este proyecto divino se realiza en la medida en que es descubierto y acogido por nosotros, como nuestro proyecto y programa de vida” (17-03-96).

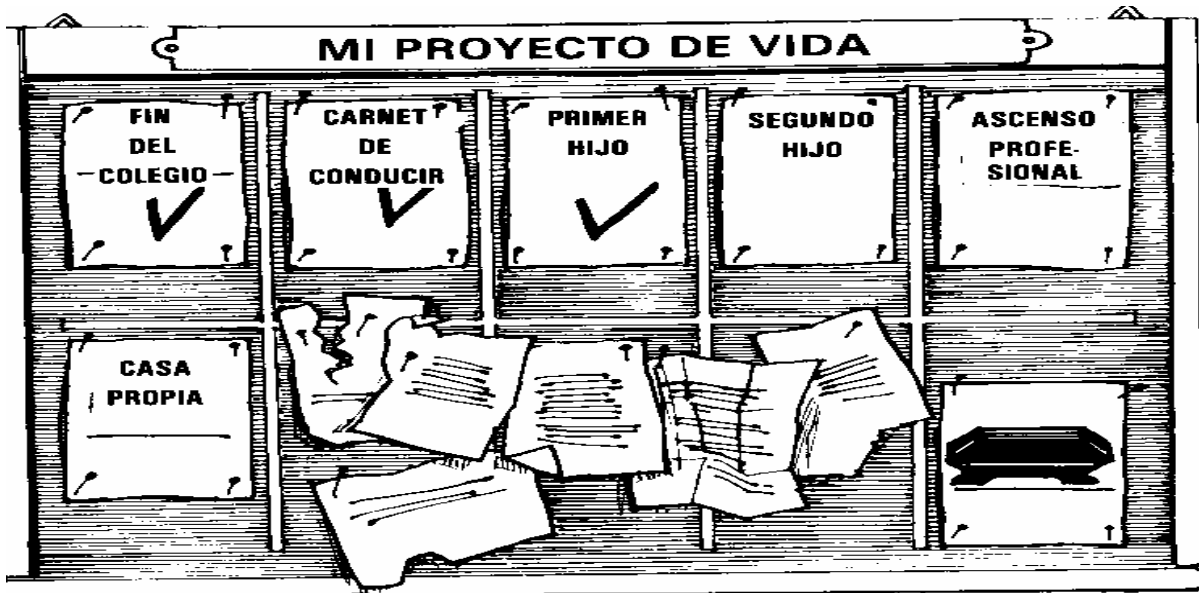
- Es "un proyecto totalmente personal e irrepentible" (29-04-97).

- "Es deber irrenunciable de cada uno buscar y reconocer, día tras día, el camino por el que el Señor le sale personalmente al encuentro. Estad dispuestos a responder al Señor que os llama a ocupar el lugar que tiene preparado para vosotros desde siempre". (30-11-97)

- "El Espíritu Santo escribe en el corazón y en la vida de cada bautizado un proyecto de amor y de gracia: el único que puede dar sentido pleno a la existencia, abriendo el camino a la libertad de los hijos de Dios y capacitando para el ofrecimiento del propio e insustituible concurso al progreso de la humanidad en el camino de la justicia y de la verdad." (21-11-97).

- “Tanto a los santos como a vosotros, Dios quiere revelar su designio de amor, para realizar el proyecto de vida que ha establecido desde la eternidad para cada uno.” (21-03-02)

Debo descubrir y tener siempre presente el Proyecto de Dios sobre mí. Lo que su infinito Amor ha pensado desde la eternidad para mi bien. (Ef 1,3-10; 2,10)



¿Cuál es la **materia prima** de esta obra de arte? Yo mismo, lo más íntimo y profundo de mí, mi corazón.

Para que salga bien, tengo que ser como plastilina, que se deja trabajar con facilidad. Como cera blanda que se deja poner el sello con docilidad. A veces hay corazones duros, como el hierro. En ese caso hay que meter el hierro en la fragua: el fuego del amor y los martillazos del sufrimiento le dan la forma que el herrero desea.

En último término, siempre debo “dejarme hacer” por Dios, como Él guste.

"Aquí estoy, soy como una tablilla encerada; escriba el Escritor lo que quiera, haga de mí aquello que el Señor quiere". (Orígenes).

Toda obra de arte requiere un **artista**.

A ningún profano se le ocurre realizar en su propio cuerpo una delicada operación quirúrgica. Ni el mejor cirujano podría transplantarse a sí mismo un corazón.

¿Quién puede hacer esta obra de transformación interna, infinitamente más delicada y trascendente? En la medida en que intentemos hacerlo nosotros, por nuestra cuenta, saldrá un desastre. Lo dice la experiencia de nuestra vida y de toda la historia de la humanidad...

¡Sólo Dios puede hacer una obra tan grande y maravillosa! Si nos dejamos, Él puede hacerlo perfectamente. Él *"tiene poder para realizar todas las cosas incomparablemente mejor de lo que podemos pedir o pensar"* (Ef 3,20).

Pero Dios es tan cortés y amable que nos invita a colaborar con Él, para premiarnos como si el mérito hubiera sido nuestro.

Recordemos lo que nos dice la Biblia:

\* Ez 18,30-31: *"Convertíos y apartaos de todos vuestros crímenes. Descargaos de todos los crímenes que habéis cometido y contra mí, y **haceos un corazón nuevo** y un espíritu nuevo"*. Según este texto, parece que es obra nuestra.

\* Ez 36,22-26: *"Os rociaré con agua pura y quedaréis purificados; de todas vuestras manchas y de todos vuestros ídolos os purificaré. Y os daré un corazón nuevo, infundiré en vosotros un espíritu nuevo, **quitaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne**"*

\* Ez 11,19: *"Yo les daré un solo corazón y pondré en ellos un espíritu nuevo: **quitaré de su cuerpo el corazón de piedra y les daré un corazón de carne**"*. Según estos dos últimos textos, parece que es obra de Dios.

Es obra de Dios y nuestra. Supera nuestras fuerzas naturales, pero Dios nos manda hacerlo como si fuéramos capaces. Cuando ponemos manos a la obra, Él interviene y es Él quien lo realiza y perfecciona. Pero siempre pide nuestro trabajo.

San Agustín tiene una frase famosa: **"Fac quod possis et pete quod non possis"** ("Haz lo que puedas y pide lo que no puedas"). (De natura et gratia, c. 43 & 50 / PL 44,271). Posteriormente la hizo suya y comentó el Concilio de Trento: «Dios no manda cosas imposibles, sino que al mandar recomienda **hacer lo que puedas y pedir lo que no puedas, y Él ayuda para que puedas**. «Sus mandatos no son pesados» (I Jn 5,3)". (DS 804)

Esa obra de transformar mi corazón la hace Él, pero no como algo que realiza fuera de Sí, sino que me transforma en Él mismo.

\*\*\*\*\*

Es muy conveniente que los padres de familia enseñen a sus hijos a hacer el examen de conciencia desde pequeños. Al principio lo hacen ellos con los niños por la noche de una forma sencilla, evaluando el día y acostumbrándolos a que ellos mismos lo hagan.

Tiene muchas ventajas para los niños: Se acostumbran a descubrir y agradecer los beneficios de Dios; van distinguiendo entre lo que está mal, lo que está bien y lo que está mejor. Es uno de los mejores medios para formar la conciencia en esa edad. Aprenden a practicar el discernimiento de espíritus desde pequeños. Se acostumbran a arrepentirse con frecuencia de sus faltas, y con motivos elevados. Aprenden a hacer propósitos para el día siguiente, y a irlos poniendo en práctica. Acostumbrarse a hacerlo desde esa edad, es una garantía de vida de santidad.

\*\*\*\*\*

## GNW`QI SEAUTO;N "Conócete a ti mismo"

Ésta es la máxima escrita en el frontispicio de la puerta del templo griego de Apolo, en Delfos.

Esta famosa frase se suele atribuir a Tales de Mileto, el primer filósofo conocido de la antigua Grecia (que escribió hace 2.600 años que la cosa más difícil del mundo es conocernos a nosotros mismos y la más fácil hablar mal de los demás). Platón la atribuye a Solón o a algún otro de los Siete Sabios de Grecia.

Posteriormente fue adoptada por Sócrates como base de su enseñanza. Es una de sus dos citas más conocidas (la otra es *"La vida sin discernimiento no es digna de ser vivida"*).

A lo largo de la Historia de la Filosofía muchos pensadores han vuelto sobre ella siguiendo el ejemplo de Tales, como Heráclito, Sócrates y Platón.





Filósofos modernos, como Max Scheler y Martin Heidegger denuncian que nunca como ahora hemos sabido tantas cosas sobre el hombre, pero nunca nos hemos conocido menos. Conocer muchas cosas externas y ser para nosotros unos perfectos desconocidos es una de las incongruencias más hirientes de nuestra civilización actual.

La cultura occidental debe volver a considerar el auto-conocimiento como la meta del afán humano. En el conocimiento propio está la respuesta de todas nuestras preguntas fundamentales. Es el primer y más importante paso para poder ser artífices de nuestra propia vida. Quizás por eso se ha planteado como un gran reto para el hombre a lo largo de los siglos.

Este aforismo se ha convertido en una de las principales metas de la Psicoterapia moderna: facilitar al paciente el conocimiento de sí mismo. En este sentido, podría traducirse: "Haz consciente tu subconsciente"

Tenemos que empezar por hacernos auto-conscientes. El "Examen de Conciencia" es un examen de nuestra consciencia. Tanto en latín como en las lenguas que derivan de él (castellano, francés, italiano...), una misma palabra significa la conciencia moral y la psicológica. El examen de conciencia es en realidad "examen de consciencia".

El filósofo griego Diógenes andaba con una linterna por la calle.

Cuando le preguntaban qué hacía así, respondía: "¡Busco un hombre!"



Sin embargo, parece que la Biblia da un enfoque diferente al expuesto: "Conoce al Dios de tu padre, y sírvele con corazón perfecto, y con ánimo voluntario; porque Yahveh escudriña los corazones de todos, y entiende toda imaginación de los pensamientos. Si tú le buscaras, lo hallarás; mas si lo dejares, Él te desechará para siempre." (1 Cro, 28,9).

Es cierto: el principal afán del hombre debe ser conocer a Dios.

Ahora bien, para conocer a Dios, el hombre debe conocerse a sí mismo.

- Platón pone en boca de Sócrates, en el diálogo con Alcibíades, que quien conociera su propia inteligencia vería allí, como en el más limpio y luminoso espejo, a Dios mismo.
- "Conocimiento de sí es el primer paso que tiene que dar el alma para llegar al conocimiento de Dios" (S. Juan de la Cruz, Cántico espiritual, 4, 1).
- "Examina en ti mismo qué es lo que eres; haz todo lo posible por conocerte" (S. Basilio, Homilía 3).

A Dios le gusta que tratemos de conocernos con sinceridad. "Desde el primer día en que diste tu corazón a entender y a humillarte en la presencia de tu Dios, fue oída tu oración" (Dn 10, 12).

Y se queja repetidamente de que no profundicemos en nuestro interior:

- "Han cerrado sus oídos y tapado sus ojos a fin de no ver con ellos" (Is 6,9s).
- "Pasé junto al campo del perezoso, y junto a la viña del insensato, y estaba todo invadido de ortigas, los cardos cubrían el suelo, la cerca de piedras estaba derruida". (Pr 24, 30-31).
- "Si nos examináramos a nosotros mismos, no seríamos condenados." (1 Co 11, 31)

San Agustín enriquece el "Conócete a ti mismo" de los filósofos griegos con un nuevo matiz: Propone como meta de la vida el "**noverim te, noverim me**" ("conocerte y conocerme"). El hombre se conoce cuando va al fondo de sí mismo, porque ahí encuentra la imagen de Dios. Y viceversa, cuanto más conoce a Dios, más se conocerá a sí mismo.

"El misterio del hombre sólo se esclarece en el misterio del Verbo encarnado. Cristo nuestro Señor manifiesta plenamente el hombre al propio hombre y le descubre la sublimidad de su vocación. Este es el gran misterio del hombre que la Revelación cristiana esclarece a los fieles. Por Cristo y en Cristo se ilumina el enigma del dolor y de la muerte, que fuera del Evangelio nos envuelve en absoluta oscuridad." (Concilio Vaticano II, GS 22).

Es un aparente juego de palabras con mucha sabiduría:

**Conociéndome a mí mismo, conozco a Dios.  
Conociendo a Dios, me encuentro a mí mismo.**

\*\*\*\*\*

"Avanzad siempre, hermanos míos. Examínate cada día sinceramente y no te contentes con lo que eres, si quieres llegar a lo que todavía no eres. Si dices ¡basta!, estás perdido" (S. Agustín, *Sermón 169*).

\*\*\*\*\*

## "LA VENTANA DE JOHARI"

Para profundizar mejor en el conocimiento propio, podemos partir de la famosa "Ventana de Johari", modelo gráfico muy conocido en Psicología.

Fue realizada por **Joe** Luft y **Harry** Inghan (de cuyas iniciales toma su nombre).

Este esquema nos sirve para tener una idea más clara de nuestros comportamientos y hacernos capaces de encontrar soluciones.

	Área conocida por mí	Área no conocida por mí
Área conocida por otros	<b><u>ABIERTA</u></b>	<b><u>CIEGA</u></b>
Área no conocida por otros	<b><u>OCULTA</u></b>	<b><u>OSCURA</u></b>

### Explicación del esquema

La Ventana de Johari tiene cuatro cuadros o zonas.

1. **Área Abierta** (Color verde): El espacio superior izquierdo es el único claro y libre. Aquí se encuentran mis datos personales que conozco yo y son también patentes para los demás. Por ejemplo, mi nombre, dirección, profesión, etc.
- 2 - **Área Oculta** (Color naranja): El espacio inferior izquierdo, comprende el área abierta para mí, pero escondida para los demás. Es donde se encuentra lo que conozco de mí mismo, pero mantengo oculto a los demás. Experiencias o sentimientos que nos guardamos para nosotros mismos y no comentamos. Por ejemplo, fracasos, defectos, etc. Son nuestros secretos.
3. **Área Ciega** (Color amarillo): En la parte superior derecha. Es la parte que yo desconozco, pero que los demás conocen. Es lo que nuestros amigos saben de nosotros, pero no nos dicen. No se sienten libres para compartirlo, quizás porque nos puede molestar o temen nuestra reacción. Por ejemplo, aspectos negativos de mi carácter, mala imagen que doy, etc.
4. **Área Oscura** (Color negro): Parte inferior derecha. Aspectos de la personalidad de los que no soy consciente y que tampoco conocen las personas que tienen relación conmigo. Es el área de nuestras motivaciones inconscientes. Aquellas capas profundas del subconsciente que difícilmente afloran a la superficie.

El ideal es que el "Área Abierta" pueda irse expandiendo hacia el "Área Ciega", reduciendo ésta lo más posible. Se logra conociendo lo que los demás opinan de nosotros. Se puede conseguir consultando a personas de confianza.

También es deseable que disminuya el "Área Oscura", conociendo y controlando nuestras motivaciones más profundas. ¿Cómo? Es terreno de la Psiquiatría, que puede ayudar a descubrir estos sentimientos, temores, urgencias... que a veces son poderosos e irracionales. Pero no es terreno exclusivo de la Psiquiatría o Psicoterapia: también ayuda, y más de lo que uno puede imaginarse, el examen de conciencia bien hecho.

.....

Hasta aquí todo es correcto, pero incompleto, pues nos hemos basado sólo en el terreno natural: **¡Hay que contar también con Dios!**

Dios nos conoce mejor que nadie. Si es bueno saber qué piensan los demás de nosotros, muchísimo más interesa saber lo que Dios piensa, o mejor, lo que Él “sabe”, cómo nos ve. Si Él es “La Verdad”, su Juicio es el único exacto y completo. Además, al terminar esta vida no nos interesará el juicio de los otros, sino sólo el de Dios. Él será quien nos juzgue según sus Criterios objetivos y justos. Y de su Juicio dependerá toda nuestra vida futura, inmortal.

Por eso, me permito “completar” la “Ventana de Johari”, añadiéndole la dimensión espiritual. La expreso en el cuadro inferior.

Designo con la letra **A** el “**Área abierta**”. En ella aparece un cuadro interior más pequeño. Indica lo que sabemos de nosotros mismos. Las flechas azules indican cómo debe ir creciendo en todas las dimensiones esa zona, es decir nuestro conocimiento propio.

Con la letra **B**, el “**Área oculta**” (lo que conocemos de nosotros mismos e ignoran los demás).

Con la letra **C**, el “**Área ciega**”. La flecha verde indica que conviene que vayamos desplazando hacia la derecha ese tabique entre **A** y **C**, de modo que la zona **A** crezca cada vez más.

Con la letra **D**, el “**Área oscura**”. La flecha verde indica la dirección en que debe abrirse. El panel entre **B** y **D** se irá desplazando a medida que conozcamos más y mejor las capas más profundas de la personalidad.

A partir de aquí están las dimensiones que quiero añadir.

La nueva zona (**E**), arriba, a la izquierda, representa **lo que Dios conoce de mí**.

En la medida en que lo vamos conociendo, el panel situado entre **E** y **A** se va corriendo en la dirección de la flecha roja, hacia la izquierda.

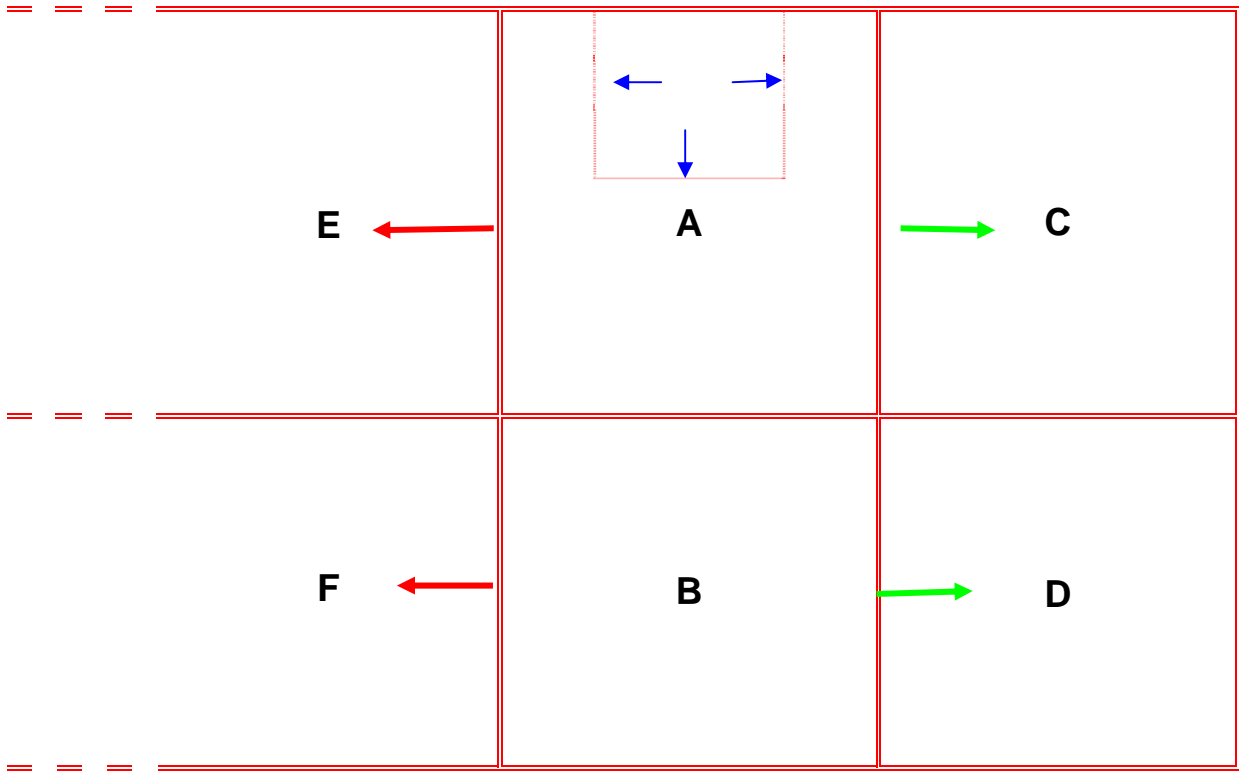
¿Cómo podemos conocer el Pensamiento de Dios sobre nosotros?: Mediante el contacto personal con Él, especialmente a través de la oración, Sacramentos, Dirección espiritual, etc.

Lo que saben los demás de nosotros (**C**) y lo que nosotros tenemos en el inconsciente (**D**) puede ser muy abundante, pero siempre limitado. Sin embargo, el Conocimiento que Dios tiene de nosotros (**E**) es ilimitado. Por eso no queda cerrada esa Área, sino que se proyecta hacia la izquierda sugiriendo esa falta de límites. En este terreno siempre podremos avanzar.

Si en el Área **E** está lo que Dios conoce de mí, podemos añadir un nuevo espacio (**F**), abajo, a la izquierda, que se refiere a **lo que Dios quiere** de mí. El Plan que ha pensado para mí desde toda la eternidad (Ef 1,3ss). Aquello para lo que me ha creado. Aquello para lo que me ha dado las cualidades que tengo. Aquello que espera de mí, que es muchísimo mejor de lo que puedo pensar, pues Dios es Amor Infinito y me ama más de lo que puedo pensar ni imaginar. Siendo Él Infinito en su Amor y Sabiduría, planea para mí ese Proyecto, el único que, si le realizo, me dará la Felicidad más profunda, completa y definitiva.

Por eso el “sabio” tiene el máximo interés en conocer lo más posible lo que Dios quiere de él. “*Indícame el camino que he de seguir, pues levanto mi alma hacia tí*” (Sal 142, 8). Cuanto más y mejor se conozca, la pared situada entre **F** y **B** se desplazará hacia **F**, siguiendo la flecha roja inferior. Esto se logra, aparte de lo ya indicado (Sacramentos, Oración, Dirección espiritual) de una forma especial mediante el Discernimiento de espíritus.





\*\*\*\*\*

## Evaluación vital

Cuando un joven prepara unas oposiciones importantes, en las que se juega el futuro de su vida (que no suele llegar a 40 años de trabajo), suele hacer muchos “ensayos” ante sus “preparadores”. ¡Es una idea muy buena y práctica!

¿Somos conscientes de que todos vamos a tener una Oposición al final de nuestra estancia en la tierra? ¿De que en ella nos jugamos nuestra Vida futura? ¿De que del resultado de esa “Oposición” conseguiremos una eternidad inmensamente feliz o tremendamente desgraciada?

Si verdaderamente somos conscientes de ello ¿no aseguraremos esa Oposición o Examen Final mucho más que las oposiciones o exámenes terrenos y pasajeros?

Si es útil hacer “ensayos” parciales ante los tutores para ver el grado de preparación de los temas de la oposición terrena, ¿no es muchísimo más capital hacer “ensayos” del Examen Final ante el mismo Dios, arreglando a tiempo lo que haga falta, antes de ser juzgados definitivamente por ÉL, sin tener entonces ya posibilidad de cambiar nada?

En el momento de la muerte pasaremos el momento más decisivo de nuestra existencia: El “Juicio Particular” de Dios, irrepetible e irrevocable. En ese momento veremos nuestra vida con la perspectiva de la Verdad de Dios, cotejándola con el Proyecto que ÉL tenía para nosotros. El examen diario de conciencia es como un “adelanto” de ese Juicio o Examen, tratando de ver con la óptica de Dios el día que termina, con la ventaja de que ahora estoy a tiempo de borrar lo que no esté bien (arrepentimiento, confesión) y de escribir páginas nuevas y mejores (propósitos eficaces).

Cada examen de conciencia es como una evaluación parcial, como un ensayo previo de aquel momento decisivo. Si voy ajustando y acomodando poco a poco mi conducta al Plan de Dios, cuando llegue el Examen definitivo podré “sacar buena nota”, no sólo para aprobar, sino aspirando a Sobresaliente con Matrícula: La santidad.

La última frase de la vida de Jesús fue: *Tetevlestai*. “*Todo está cumplido*”, “*Todo lo he hecho de su agrado*” (Jn 19,30). El ideal es que podamos decirla también en el momento de nuestra muerte. ¡Qué felices podríamos estar en ese momento! Pero para ello hay que decirlo todos los días, cada vez mejor, con más finura y detalle.

Si los economistas hacen balances frecuentes y los médicos recomiendan chequeos periódicos, ¿nos va a interesar menos la salud del alma, que es el único negocio verdaderamente serio?

*“El examen de conciencia es uno de los momentos más determinantes de la existencia personal. En él todo hombre se pone ante la verdad de su propia vida, descubriendo así la distancia que separa sus acciones del ideal que se ha propuesto”* (Juan Pablo II: 29-11-98).

.....

## Ventajas del examen

- ⇒ Ayuda a conocerse uno mismo en profundidad.
  - Conocemos al dedillo nuestra casa, nuestra habitación, pero, ¿nos conocemos a nosotros mismos?
  - Estudiamos Física, Química, Matemáticas, Informática... pero ¿nos estudiamos a nosotros mismos?
  - En Medicina estudiamos el funcionamiento de nuestro cuerpo, pero ¿conocemos lo más importante, nuestro interior?
- ⇒ Afina poco a poco la vida espiritual.
- ⇒ Garantiza la tensión espiritual, sin dejar caer en la rutina, mediocridad, sopor o medianía. El examen bien hecho y la tibieza son irreconciliables: o uno u otra, pero nunca se dan los dos juntos en la misma persona.
- ⇒ Facilita la limpieza del alma al descubrir las faltas y limpiarlas con un arrepentimiento cada vez más perfecto.
- ⇒ Es una escuela imprescindible para aprender a discernir los espíritus.
- ⇒ Facilita la dirección espiritual.
- ⇒ Evita la rutina en la confesión.
- ⇒ Lima los defectos
- ⇒ Potencia las virtudes.
- ⇒ Permite comprobar la madurez personal.
- ⇒ Muestra el deseo real que se tiene de cambiar (¡o de no cambiar!).
- ⇒ Fortalece la voluntad.
- ⇒ Facilita la formación del carácter según Dios
- ⇒ Ayuda a descubrir el Amor de Dios.
- ⇒ Elimina la tibieza o mediocridad.
- ⇒ Facilita un continuo avance en la vida espiritual, progresando en ella con más finura, rapidez y eficacia.

\*\*\*\*\*

## Explicación práctica

A continuación trataré de explicar los puntos más importantes del examen de conciencia.

Naturalmente, tal como la razón y experiencia indican, conviene hacerlo siguiendo un método, hasta ir cogiendo soltura.

Poco a poco, con la práctica de los años y los consejos del Director Espiritual, cada uno podrá irlo mejorando y personalizándolo, adaptándolo a sus circunstancias propias.

**Momento ideal:** Por la noche, antes de acostarse.

Terminar el día no es sólo bajar persianas, apagar luces y cerrar el gas. Es el momento más adecuado para revisar la “**contabilidad del espíritu**”: el saldo positivo y los números rojos; lo que he hecho mal, lo que he hecho bien, lo que me propongo mejorar mañana.

Conviene que sea la última actividad del día. Antes de acostarme y rezar mis oraciones nocturnas. Si se hace a media tarde o a la mañana siguiente pierde gran parte de su eficacia.

Ahora bien, es evidente que ese momento tiene sus dificultades especiales:

- La principal es el **desinterés, la pereza, la desorganización**. Hay que organizarse bien y tener una voluntad muy decidida de hacerlo, y hacerlo bien. La persona que tiene interés, sabe que ese tiempo está reservado para el examen y se programa bien, sabiendo que ese tiempo no puede ser “robado” por otras mil actividades que los “demonios familiares” se encargan de presentar en esos momentos como urgentísimas. Ese tiempo del examen es sagrado y prueba la fidelidad, el interés y el amor a Dios.
- A esto se añade el **cansancio** acumulado a lo largo de la jornada, que lo hace más difícil. Notemos que en ocasiones hay eventos nocturnos que hacen que nos acostemos más tarde (una película bonita, un partido de fútbol, un examen que tengo al día siguiente, un trabajo que debo presentar mañana, una entrevista importante de trabajo, un encuentro con un amigo entrañable, Nochebuena, fin de año, etc.). Cuando hay interés, se sacan fuerzas de flaqueza para superar todos los cansancios. Y el interés es una característica del amor. Por eso aquí también se prueba y muestra el amor de la persona a Dios. Quien está despierto para ver un partido de fútbol, pero cansado para el examen, indica que ama al fútbol más que a su avance espiritual. Quien está a gusto a esas horas hablando con amigos, pero somnoliento para hacer el examen, demuestra que ama más a sus amigos que a Dios. Aquí se puede aplicar el famoso “**Test del cansancio**”, que muestra la jerarquía real de valores de la persona: ¿Para qué cosas estoy cansado y para qué cosas estoy despierto? Ocurre que muchas veces no coincide la jerarquía teórica de valores y la real. Lo que está en los apuntes de momentos fervorosos y lo que se hace en la realidad. Lo que se cree que se es y lo que en realidad se es.
- Por todo lo anterior, supone un **esfuerzo**, muchas veces mayor que para otras actividades espirituales. Esfuerzo que irá forjando la voluntad de la persona, que Dios premiará especialmente y que tendrá un fruto positivo en la vida.

**Duración:** De 10 a 15 minutos, normalmente. No menos, pues no daría tiempo; ni más, para no perderse en una excesiva introspección.

A título de orientación, sugiero que se dedique unos dos minutos a cada una de las partes del examen, por lo menos en los comienzos. Después, con la práctica y los consejos del Director Espiritual, cada uno lo irá acomodando según sus circunstancias personales.

**Postura:** Es una actividad que es en parte oración y en parte reflexión personal.

- En cuanto oración, requiere una actitud externa de respeto. Cuando se trata con Dios en la oración, siempre hay que tener una actitud interna y externa de reverencia. Aunque el examen no se pueda hacer ante el Sagrario (sería el ideal, pero no siempre es posible), hay que adoptar una postura de recogimiento. Por eso, la parte del examen que tiene forma de oración podría hacerse **de rodillas**. Concretamente al comienzo, al situarme en presencia de Dios, y al final, terminando con una oración.
- En cuanto reflexión, teniendo en cuenta que también hay que leer y escribir, parece normal que sea **sentado**. Puede ser el momento central, especialmente al tomar notas.
- Lo que **no** es correcto en ningún caso es hacerlo **acostado**.

\*\*\*\*\*

Tras esta introducción práctica, entramos en la explicación del examen propiamente dicho, que podemos dividir en cinco partes:

## 1ª: Situarme ante Dios y pedirle luz.-

Al comienzo, durante unos momentos, se hace un **Acto de la presencia de Dios**. Tomo conciencia de que estoy ante Dios. Es conveniente hacer algún gesto externo de reverencia y adoración, como es hacerlo de rodillas o en postración. Aunque después me siente, no debo perder la actitud interna de oración, pues el examen de conciencia es una forma de orar. No debe ser fría introspección, sino encuentro vivo de dos corazones para poner el nuestro en sintonía con el suyo.

*“Escudriñame, oh Dios, y examina mi corazón; pruébame y examina mis pensamientos. Mira si hay en mi camino algo vicioso, y llévame por las sendas de la eternidad”*. (Sal 138, 23).

*“Tú, Señor, me conoces; Tú me ves, Tú penetras los sentimientos de mi corazón”*. (Jr 12, 3).

En ese ambiente de oración, envueltos en el Amor de Dios, descubro mis propios fallos con humildad y serenidad, sabiendo que *“el justo cae siete veces y otras tantas se levanta”*. (Pr 24, 16).

Santa Teresa decía: *“En la oración entendía mejor mis faltas”*.



El examen de conciencia bien hecho fomenta el conocimiento propio, mediante la introspección y la luz de Dios. Se profundiza más que con muchos análisis psicológicos meramente humanos. Sin estos momentos ante la Luz de Dios, nuestra vida espiritual se iría disolviendo hasta desaparecer como un poco de barro bajo una lluvia torrencial.

Por eso le **pido luz a Dios** para ver mi alma y sus motivaciones más ocultas con la Luz de su Verdad. Sin su luz, o no me acuerdo, o no puedo conocer las faltas y su gravedad. Pido a Dios que me conceda ver las cosas como las ve Él, con sus mismos ojos, con sus mismos criterios. Conocer el Proyecto que tiene sobre mí. Ver, con su Luz, mi pasado y el futuro que quiere de mí.

Si a lo largo de la vida hay que ir consiguiendo transformar mis criterios y juicios (generalmente muy mundanos) por los de Dios, a través de la lectura de la Palabra de Dios y de la oración, en el momento del examen es necesario situarse en el Juicio de Dios, en su Verdad. Es capital esta perspectiva de ver mi día, mi vida, mi corazón, con la Luz de Dios y no con la mía. Quien lo hace centrado en sus criterios, y no en la Verdad de Dios, se va afianzando en sus propios errores, en su propio egoísmo.

No es un mero análisis humano, sino con la misma perspectiva de Dios, como lo han hecho los Santos. Ellos, “en su afán por la santidad, descubren en sí con rara sagacidad y condenan sin piedad cosas que nuestra mirada interior, entenebrecida, no puede ni siquiera sospechar” (Casiano, Colaciones, 23, 6).

Puede ayudar imaginar que estoy ante Dios como si ahora fuera el momento de mi muerte, mi Juicio Particular. En aquel momento no tendré ya tiempo para arrepentirme, corregir, cambiar, quitar o poner... ¡Ya será tarde! ¡Pero ahora sí puedo! Ensayo ese momento decisivo, el más determinante y definitivo de mi existencia. El que más nos interesa tener bien preparado.

Entonces veré toda mi vida con la Mirada de Dios. Ahora, como una evaluación parcial, me limito al día que termina, evaluándolo con los Criterios de Dios, juzgándolo con su Verdad y modificándolo con su Poder y Misericordia.

Si acostumbro a hacer bien este “Ensayo” diario de mi “Juicio Particular”, cuando éste llegue estaré preparado y feliz. Será el “Examen” más importante y, al mismo tiempo, el momento más gozoso de mi existencia.

*“En vez de ser jueces ante Dios de nuestros actos y palabras, en vez de juzgarnos en el tribunal de nuestra propia conciencia, donde más especialmente reside nuestro Señor, estamos sólo atentos al efecto que producen en los prójimos. ... Y así, guiados por el ajeno juicio y en la criba del mundo, vamos tejiendo la serie de nuestros actos, que acumulándose y concretándose producen nuestro carácter ante el mundo, carácter que oprime y ahoga al ingénito y propio que ante nuestro Señor habría brotado de nuestra alma regenerada por el bautismo. Y nos encontramos con un yo que el mundo nos ha hecho, o que nos hemos hecho, esclavizándonos a él. Es cosa terrible vivir esclavo del yo que el mundo nos ha dado. ¡Libertad, Señor, libertad! Que viva en ti, y no en cabezas que se reducirán a polvo.”* (Miguel de Unamuno, "Diario íntimo", pgs. 96s)

\*\*\*\*\*

## **2ª: Repasar los beneficios que Dios me ha hecho hoy.-**

Es fundamental partir del Amor que Dios me tiene. Descubrirlo es tarea de toda la vida. ¡La más apasionante!

En la medida en que lo experimente, mi vida (y no sólo la dimensión espiritual) tendrá un fundamento sólido y esperanzador.

Es muy triste el hecho de que, viviendo rodeados de tantos y tan grandes regalos de Dios, no sólo no los veamos y agradezcamos, sino que le sintamos lejano y nos consideremos a nosotros mismos infortunados y solos.

La perspectiva del Amor con que me ama Dios rompe de raíz todo lo que suene a rutina, mediocridad, aburrimiento, decepción o amargura.

Por lo demás, cualquier otra perspectiva es falsa, pues "Dios se nos presenta sobre todo como Amor, según la hermosa definición de la primera Carta de san Juan (cf. 1 Jn 4,8). Si los ojos de nuestro corazón, iluminados por la revelación, se hacen suficientemente puros y penetrantes, serán capaces de descubrir en la fe este misterio, en el que todo lo que existe tiene su raíz y su fundamento." (Juan Pablo II: 19-01-00)

Yo existo porque Dios me amó y me sigue amando. Desde siempre pensó en mí. (Ef 1,4)

Puedo resumir mi vida en un título: "Historia de Amor". Mi existencia, lo vea o no, es la historia del Cariño infinito de un Dios. No existe el azar ni la casualidad: allá donde extienda mi recuerdo, buceo entre regalos de Dios.

Desde siempre me planeó en tal país, familia, amistades, circunstancias, etc., todas para mi bien.

Sería muy interesante poner por escrito la "Lista de Regalos" que Dios me ha hecho, al estilo del Salmo 136. Tras cada acontecimiento podría exclamar con el Salmista "*porque es eterno su Amor*". ¡Soy puro regalo de Dios!

Y en el orden espiritual, debo considerar que por amor Dios se hizo Hombre para amarme también con Corazón humano. Que "*me amó y se entregó por mí*" a la muerte. (Ga 2,20). Que instituye la Eucaristía para estar cerca de mí y seguir dándose ("Emmanuel" = "Dios con nosotros"). Que me entrega a su Madre para que lo sea mía también. Que me ofrece la misma plenitud de su gozo eterno en el Cielo. Que me invita a algo tan grande que ningún ángel hubiera podido nunca soñar: participar de la misma Vida divina, haciéndome hijo de Dios.

Y no sólo debo considerar los beneficios o regalos que Dios me hace, sino con cuánto amor me los hace.

"Más mueve al corazón el amor que los beneficios: porque el que hace a otro beneficio le da algo de lo que tiene; mas el que le ama, da a sí mismo con lo que tiene, sin que le quede nada por dar" (S. Juan de Ávila).

"Si miráis lo que vale cualquier beneficio de Dios, aunque sea el menor de ellos, y principalmente el amor de su divino Corazón con que nos lo da, ninguno hay tan chico, que no sea bastante de sí a prender al hombre y atarlo a Dios por amor y ofrecerle todo su servicio. Mírese el hombre a sí mismo, mire el cielo, mire la tierra, y vea que todo es leña de beneficios para encender en él el fuego del divino amor." (San Juan de Ávila).

Si todo cristiano debe tener los ojos abiertos para los beneficios de Dios, revistiendo así su vida de un tono alegre y optimista, mucho más debo hacerlo en el momento del examen de conciencia, para enfocarlo desde este prisma del amor, que es el más adecuado para hacerlo bien.

Comienzo así el examen porque se trata de un ejercicio típicamente cristiano. La vida cristiana no es la lucha en solitario para llegar hasta Dios. Es Éste quien tiene la iniciativa. Dios es el primero en llegar hasta mí con sus regalos, su gracia, su poder y su amor. A mí me toca recibirle a Él y a su acción salvadora. Por eso comienzo reconociendo cómo viene Dios a mi vida, sus dones, su gracia, su acción en mi interior.

Si hago bien esta parte, descubriendo los beneficios que Dios me ha regalado generosamente en el día que termina, todo el conjunto del examen se hará en un ambiente de amor que expulsará todo temor o pesimismo. (1 Jn 4,18). Así se evita el peligro de que el examen de conciencia se haga con una tendencia al decaimiento, por revisar una y otra vez los fallos propios.

Para que no me ocurra como al protagonista de la poesía de Rabindranath Tagore, es importante estar despierto durante el día para ir captando los regalos que Dios me va dando.

*"Navegando por la noche, vine al festín de la vida,*

*y encontré el copón de oro de la mañana lleno de luz para mí.*

*Canté de alegría, sin saber quién era mi dador,*

*y no me acordé de preguntar su nombre.*

*Al mediodía, la tierra caliente me quemaba los pies, y el sol la cabeza.*

*Muerto de sed, me llegué a un pozo, me dieron agua y bebí.*

*Y mientras gozaba de la copa granate, que era dulce como un beso,*

*no vi al que la tenía, ni me acordé de preguntar su nombre..."*

Si descubrir el Amor de Dios para conmigo es tarea de toda la vida, mucho más en el momento del examen de conciencia: hay que evitar el peligro de una fría contabilidad o rendición de cuentas, que puede acarrear desánimo y hastío. Si cada día redescubro ese Amor, que actúa en cada uno de los grandes y de los pequeños acontecimientos cotidianos, podré decir gozosamente: "*Nosotros hemos conocido el Amor que Dios nos tiene, y hemos creído en él*" (1 Jn 4,16).

Descubro ese Amor a mi alrededor, en la Creación (Dios creó todo "*porque es eterno su amor*": Sal 136) y en la Redención que realizó Jesús hace veinte siglos y que hoy actualiza en los Sacramentos, especialmente en la Eucaristía. Tengo que descubrir cómo ha actuado Dios en mí en el día que termina. Qué regalos me ha hecho. Cómo me ha amado hoy.

Si me sitúo ante la deslumbradora y suprema Belleza del Amor que Dios me tiene, se desencadenará en mi corazón el deseo de mejorar. Y prorrumpiré en el mismo canto de María: "*El Señor ha hecho en mí maravillas*" (Lc 1,46).

Esto se puede hacer como recomendaba San Carlos Borromeo: Arrodillados a los pies de un Crucifijo, descubriendo cómo se ha entregado y se entrega totalmente por mí.

Si nos situamos ante las dos piedras del Decálogo nos sentiremos pecadores, pero con un corazón también pétreo, como ellas. En cambio, si nos medimos con el Amor que Dios nos tiene, captaremos lo profundo de nuestros fallos, al mismo tiempo que nos sentiremos estimulados para iniciar un diálogo de confianza y de paz con el Señor.

"Probablemente una de las razones por las que el sacramento de la confesión y el examen de conciencia hayan decaído sea porque no hemos llegado a vivirlos como fuente de paz y de contrición, sino siempre como causa de insatisfacción, de amargura o como autoacusación resignada o escéptica..." (Cardenal Carlo Maria Martini).

Como consecuencia elemental **daré gracias** a Dios por tantos beneficios como me ha dado hoy y por tanto Amor con que me los ha dado y se ha dado a Sí mismo. Es momento de ejercitar el agradecimiento, esa virtud propia de corazones grandes, que tanto gusta al Señor y que se queja de no encontrar. (Cfr. Lc 17,11-19).

El Amor que Dios me tiene no es sentimentalismo: Dios se me ha comunicado y me ha querido decir algo. Por eso éste es el momento ideal para practicar el **DISCERNIMIENTO ESPIRITUAL**. Conviene examinar las consolaciones y desolaciones que he tenido. Las luces y tentaciones. En qué momento y en qué circunstancias. Qué características tienen, hacia dónde me impulsan. Comprobar qué es lo que Dios me pide y en qué dirección me lleva el mal espíritu.

La profundidad y fidelidad con que haga este discernimiento diario irá iluminando mi vida y me irá habituando a captar cada vez mejor la Voz de Dios, que me habla continuamente. Así, cuando lleguen circunstancias más importantes y decisivas, podré estar capacitado para captarlo con más facilidad.

Si he visto algo que me llame la atención en este punto, conviene anotarlo brevemente.

\*\*\*\*\*



### **3º.- Ver cómo he correspondido al Amor de Dios.-**

A medida que comprendo cómo me ha amado Dios en cada circunstancia concreta del día, espontáneamente brota la pregunta: “¿Cómo le he amado yo?” Surge el contraste de su Amor con el mío, en esa dinámica de amor que describe San Juan en el capítulo cuarto de su Primera Carta.

El amor se manifiesta en las obras. Dios me ha mostrado el suyo en su actuación. ¿Cómo le he demostrado el mío? ¿Se corresponde mi acción con la de Dios en mí? ¿Mis planes con los suyos? ¿Cómo he respondido a la triple pregunta de Jesús: “¿Me amas más que éstos? ¿Me amas? ¿Me quieres?” (Jn 21,15-19). ¿He cumplido el Proyecto que Él tiene para mí? ¿He puesto en práctica lo que decidí en el examen de conciencia anterior?

“Se ofrece la oportunidad de medirse con las exigencias del Amor infinito de Dios.” (Juan Pablo II: 19-05-02).

Verlo rodeado en el Amor de Dios evita “complejos de culpabilidad”, escrúpulos, angustia y desazón, enfermedades propias de quien se examina a sí mismo sin sentirse envuelto por su Amor.

Naturalmente hace falta un criterio objetivo de referencia. No puede estar en la opinión de los demás, ni en complicadas elucubraciones que yo me forme, ni en mero análisis psicológico, sino en la única Verdad inmutable, que es Dios mismo. (1 Co 4,3s).

Dios me demuestra su Amor, fiel al Proyecto de santidad que tiene para mí. Es consecuente que yo vea ahora mi fidelidad al “Proyecto de vida” que Él me va marcando. Ese Proyecto contiene una serie de cosas muy variadas y lo reviso más a fondo una vez al mes (como indico más adelante). En el examen de conciencia de cada día no reviso el Proyecto entero, sino los puntos concretos que atañen al día presente. En el examen de la noche anterior escribí unos propósitos. Éste es el momento de releerlos y comprobar en qué medida los he puesto en práctica y en qué medida no. Es decir, en qué medida tengo un amor realmente fiel a Dios. El “modelo” con el que enjuicio el día es el propósito que tomé anoche.

Repaso el día, evaluando las distintas actividades y situaciones que ha habido. ¿Me he atendido al horario preestablecido? ¿Con puntualidad? ¿Me he esforzado por superar los puntos negros de ayer? ¿Por llevar a la práctica los propósitos que hice? ¿Ha sido hoy mayor que ayer mi amor a Dios y a los demás? ¿He luchado por conseguir las virtudes que Dios me pide?

Éste es buen momento de repasar las distintas virtudes (Catecismo de la Iglesia Católica, números 1803-1804). No todas en el mismo día, sino poco a poco, distribuyéndolas en días sucesivos:

- Virtudes teologales: Fe, esperanza y caridad (Catecismo de la Iglesia Católica, números 1812-1829).
- Virtudes cardinales: Prudencia, justicia, fortaleza, templanza (CIC, 1805-1809)
- Otras virtudes morales: Humildad, castidad, modestia, bondad, obediencia, misericordia, limosna, alegría, abnegación, desprendimiento, perdón, austeridad, puntualidad, honradez, laboriosidad, apostolado, etc.
- Obras de misericordia.
- No debo quedarme sólo en las acciones (lo que he hecho o dejado de hacer): también debo repasar mis pensamientos, deseos, palabras... ¡y -no lo olvidemos- omisiones! No basta con no hacer el mal, pues también se peca por no hacer el bien que Dios quiere que haga. (Cfr. St 4,17).
- Otros textos para ir cotejando mi actuación moral serán, naturalmente, los mandamientos del Decálogo y de la Iglesia, así como la catequesis moral de los evangelios y de las cartas de los apóstoles: Sermón de la montaña y enseñanzas apostólicas (Rm 12-15; 1 Co 12-13; Ga 5; Ef 4-6, etc.).

La conversión del hijo pródigo comienza en el momento en que examina su situación: “*Deseaba llenar su estómago de las algarobas que comían los puercos, y no le era dado. Volviendo en sí (reflexionando sobre el estado al que había llegado), dijo: ¡Cuántos jornaleros [...]! Me levantara e iré a mi padre y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti [...]*”. (Lc 15, 17-19).

“El examen de conciencia diario favorece la necesaria conversión al amor del Padre de las misericordias” (Concilio Vaticano II: PO 18).

Un punto muy importante de esta fase es **descubrir las causas** de mi actuación. Ir a la “caja negra”. De poco serviría ver qué he hecho bien y qué mal, si no afianzo lo primero y remedio lo segundo. Para ello debo profundizar en las motivaciones.

Es elemental, porque mientras no vaya a la raíz, el defecto seguirá ahí. No basta con hacer muchos propósitos: mientras no cambien las causas de hacer el mal o de no hacer el bien, seguiré igual. Hay que descubrir esas motivaciones para influir en ellas, de modo que pueda modificar mi actuación con realismo y eficacia.

Si soy sincero y fiel a este punto, iré logrando poco a poco, con la ayuda de Dios, un conocimiento de mi psicología mucho más profundo y real que el que me daría el test de un especialista. Y además podrá haber un crecimiento personal, junto con un fortalecimiento de la voluntad, al mismo tiempo que iré forjando el carácter según Dios. Es decir, consiguiendo una perfección no sólo espiritual, sino también humana.



\*\*\*\*\*

#### 4º.- Pedir perdón por las faltas.-

Una vez sacados a la luz los fallos, es el momento de purificar el corazón, limpiar los aspectos negativos de esta hoja que he escrito hoy en el "Libro de mi Vida".

Los cristianos tenemos la enorme ventaja de que conocemos esa buenísima "goma de borrar" o "detergente" que es el perdón de Dios. Esto no lo tienen otras religiones ni lo pueden ofrecer los mejores psiquiatras o psicólogos.

*"Aunque fueran vuestros pecados como la grana, cual nieve quedarán.*

*Aun cuando fueran rojos como el carmesí, cual lana blanca quedarán"* (Is 1,18)

*"El perdón se encuentra en ti"* (Sal 130,4)

*"Dios tiene perdón en abundancia".* (Is 55,5)

El Concilio de Trento define la contrición como "un dolor del alma y una detestación del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar" (DS 1676).

Hay dos niveles de contrición:

1º.- **Contrición perfecta**: Está movida por el amor a Dios. Me arrepiento porque he ofendido a quien más me ama, a quien me ha creado, a quien ha muerto por mí, a quien es mi Padre, Redentor, Hermano, a quien más favores me ha hecho y quiere seguir haciéndome, a quien es la Bondad y el Amor, etc.

"Cuando brota del amor de Dios amado sobre todas las cosas, la contrición se llama "contrición perfecta" (contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental (cf Cc. de Trento: DS 1677)". (Catecismo Iglesia Católica, 1452).

Ésta es la que hay que procurar tener. *"El amor cubre multitud de pecados"* (1 P 4,8; St 5,20; Pr 10,12).

No debo quedarme nunca en la tristeza de mis fallos o en la desesperanza de su repetición. El amor verdadero supera todo. Cada acto de amor a Dios limpia el alma, la embellece, compensa por las faltas. Y más cuanto más intenso sea.

El amor logra un tono de confianza en Dios: Rm 8,28. La desconfianza, el pesimismo, la tristeza, son de las peores tentaciones del demonio.

2º.- **Contrición imperfecta o atrición**: Está motivada por la fealdad de los fallos, por el desorden interior, por el perjuicio que ha podido hacerme en mi carácter, psicología, trato con los demás; por miedo al infierno (si el pecado es grave) o al purgatorio (si es leve), etc.

"La contrición llamada "imperfecta" (o "atención") es también un don de Dios, un impulso del Espíritu Santo. Nace de la consideración de la fealdad del pecado o del temor de la condenación eterna y de las demás penas con que es amenazado el pecador. Tal conmoción de la conciencia puede ser el comienzo de una evolución interior que culmina, bajo la acción de la gracia, en la absolución sacramental. Sin embargo, por sí misma la contrición imperfecta no alcanza el perdón de los pecados graves, pero dispone a obtenerlo en el sacramento de la Penitencia (cf Cc. de Trento: DS 1678, 1705)". (Catecismo Iglesia Católica, 1453).

Aunque la contrición perfecta es la mejor, también es bueno que el arrepentimiento tenga estos motivos. Recordemos que el "Señor mío, Jesucristo" cita primero los del amor, pero "también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno".

Éste es buen momento para rezar, actualizándolo en mí, el Salmo 51 (*"Ten misericordia de mí, Señor..."*).

\*\*\*\*\*

## 5º.- Propósito.-

Una vez que he pedido perdón a Dios por mi pecado pasado, es necesario que dirija la mirada al futuro.

Un elemento esencial en la contrición es la “detestación del pecado cometido con la resolución de no volver a pecar” (Cc. de Trento: DS 1676; Catecismo Iglesia Católica 1451).

¡Sería una auténtica burla a Dios pedir perdón hoy sabiendo que mañana lo voy a volver a hacer igual!

Si el arrepentimiento es auténtico, trataré de ver con la luz de Dios cómo tengo que planear el día que va a comenzar.

Debe haber aquí un momento dedicado a **proponer** o, mejor, **prometer** a Dios cómo será el día siguiente.

Muchas veces el examen no es muy útil porque el propósito no es muy eficaz.

No debo quedarme en propósitos generales, que son totalmente ineficaces e ilusorios: “Mañana me portaré mejor”. Hay que especificar, con papel y bolígrafo, apuntando en el “**Diario del Examen**” los propósitos concretos para mañana. Podrá ser el horario o el ajuste de las prioridades de mi vida según la escala de valores.

Si he visto los fallos de hoy y su causa, debo ver cómo evitar esa causa, de modo que mañana no se den de nuevo.

Será muy práctico que haga un horario para el día siguiente, ajustando las prioridades según la escala de valores de mi vida. Ante todo, salvar a toda costa el tiempo que Dios me pide para Él en exclusiva (Misa, oración, rosario, lectura espiritual, actividades apostólicas, etc.). Después salvar el tiempo que debo dedicar al trabajo o estudio, descanso, las relaciones sociales, deporte, etc. Si quiero llevar a la práctica ese horario, no deberé dejarlo escondido en el Cuaderno, sino copiarlo en alguna hoja que tenga muy presente durante el día. Será como mi “Hoja de Ruta”. A lo largo de la jornada tendré que ir verificando si me ajusto a ello. Y al final del día, en el examen, estudiar en qué ha salido bien y en qué no, naturalmente, sus causas. Y en ese nuevo examen convendrá limar y reajustar el proyecto anterior, haciéndolo más práctico, más realista, siempre a la luz de Dios. No cejar hasta conseguir ‘el horario ideal para mí’. Y lo mismo en lo referente a los demás temas: ejercicio de virtudes, eliminación de defectos, etc.

Es bueno concentrarse en unos pocos aspectos más importantes o urgentes. Así, todo el esfuerzo, examen, arrepentimiento y propósito, se concentran en una zona concreta, y la gracia posterior del sacramento de la confesión se canaliza también hacia la misma, lo que nos ayuda a crecer en ese aspecto específico de la vida cristiana. La experiencia demuestra que muchas veces la confesión no surte todo su efecto a causa de la disgregación del esfuerzo en demasiadas áreas y en terrenos demasiado difusos.

Es muy útil escribir también lo que Dios me pide. Estos apuntes me servirán para el examen de mañana.

### **“DIARIO DEL EXAMEN”**

Todo esto se apunta en un cuaderno personal: El “Diario del examen”. Debe ser diferente del empleado para otros apuntes espirituales, y dedicado exclusivamente a esta tarea, sin escribir en él otras cosas.

Debe ser muy sintético y breve. De dos a cuatro líneas diarias. La tentación de alargarse lo inutiliza, porque un mamotreto informe nunca se volvería a leer ni servirá para nada.

El Capitán de un barco de guerra lleva un “Cuaderno de Navegación” con gran exactitud. En él se insertan las órdenes recibidas del Almirantazgo y anota diariamente el trayecto realizado, velocidad, incidencias de la navegación, de la tripulación, rumbo, proyectos, etc. Acabada la singladura, sus Superiores lo examinarán con todo detalle.

Sabiendo que nuestra vida es un viaje con una meta muy concreta, y que al final se nos van a pedir cuentas, ¿no conviene que llevemos también el “Cuaderno de Navegación” de nuestra vida, que es una ayuda muy práctica para quien lo lleva bien?

*“A partir de hoy, mi diario íntimo debe ser el libro de control del estado de mi alma, del trabajo escolar, de mi acción hacia el grupo y la familia. Cada tarde, daré un vistazo sobre el día que ha pasado y otro sobre el día siguiente para prevenir las cosas. ¡Señor, bendice este proyecto! Dame una inteligencia clara y precisa, una memoria fiel, un sentido transparente de la verdad y una mirada reflexiva que perciba al vuelo lo que esté mal, lo evalúe correctamente y tome medidas que sirvan para vencer el mal.”* (El joven alemán Kart Leisner, beatificado por Juan Pablo II en 1996, escribía esto en su Diario)

### **EXAMEN SEMANAL**

Un día a la semana (el ideal sería que fuera el día en que me voy a confesar) conviene dedicar un rato algo más amplio (unos 20 minutos) para leer despacio lo que he ido escribiendo en el “Diario del Examen” a lo largo de esa semana, a modo de balance, recordando, viendo cómo ha ido el avance.

Vendría a ser un “examen de conciencia de la semana”. Naturalmente, con el mismo esquema del examen diario.

Resulta muy interesante repasar lo que he apuntado en el “Diario del Examen” a lo largo de la semana. Observar cuáles han sido los fallos más repetidos; ver qué soluciones he ido poniendo y con qué resultado; apreciar los resultados positivos y a qué se han debido; etc.

En el día a día, el árbol no deja ver el bosque. Ahora contemplo la semana en conjunto y puedo hacer su valoración.

Hecho este “examen de la semana” con el mismo esquema del diario, conviene resumirlo en unas breves notas en el “Diario del Examen”. Pero diferenciarlo de las notas de cada día, de modo que salte a la vista de alguna manera: escribiéndolo con bolígrafo de otro color o enmarcándolo en un recuadro llamativo.

Este ejercicio se puede coronar con el **Sacramento de la Confesión sacramental**. De hecho, es el momento en que estoy mejor preparado, pues tengo reciente el examen, el arrepentimiento y el propósito. En el Sacramento se lo presento a Dios y recibo su perdón, su abrazo y su fuerza para seguir avanzando.

### **EXAMEN MENSUAL**

Análogo al examen semanal, es muy útil dedicar una media hora un día al mes, para hacer lo mismo con los cuatro o cinco encuadres de las notas tomadas en los respectivos exámenes semanales.

También con el mismo esquema del examen de conciencia diario, si bien analizando el mes. La evaluación mensual permite ver con más perspectiva el avance, el atasco... o el retroceso.

Y, lo mismo que el "Examen semanal", se anota con un enmarque especial.

Puede ser útil hacerlo en el día del Retiro mensual.

### **EXAMEN ANUAL**

Anualmente, con ocasión de algún momento fuerte de oración (el ideal es en los Ejercicios Espirituales), conviene repasar más a fondo todo lo escrito a lo largo del año. Fundamentalmente centrándose en los doce recuadros de los doce meses respectivos. También puede merecer la pena leer todo lo escrito en el año. ¡Habrán sorpresas de todo tipo!

La luz que da, sólo la pueden aprovechar y disfrutar los que se han tomado el trabajo de hacerlo.

Si se hace en los Ejercicios Espirituales tiene varias ventajas. Por una parte me facilita el terreno para comprender mi situación real de pecado. Por otra parte lo puedo confrontar con el "Proyecto de vida" anterior, estudiando sus éxitos y fracasos y, sobre todo, sus causas. Además me ayuda mucho para preparar más objetivamente un nuevo "Proyecto de vida".

Estos apuntes sirven también como temario para comentar en la **Dirección Espiritual**.

Concluido el examen de conciencia nocturno, se puede **ofrecer** el propósito a Dios con una oración. Quizás renovando la consagración.

La eficacia de este propósito depende de dos factores:

- 1º: Del realismo de mis propósitos y de la decisión de mi voluntad.
- 2º: De la ayuda de Dios (Él quiere, pero hay que pedirselo).

Supuesto lo primero, es el momento de pedir fuerza a Dios y abandonarse confiadamente en Él. ¡El examen de conciencia "cristiano" debe terminar siempre en tono de alegría y optimismo! Si pongo de mi parte lo que puedo, si correspondo a la gracia, sé que Dios será "mi luz y mi salvación".

"Señor, creo en tu Fuerza que destruye mi debilidad. Creo en el Poder de tus dones que fortalecen mi flaqueza. Creo en tu Luz que ilumina mi camino oscuro y sombrío. Creo que Tú eres el Salvador de mi vida, que has muerto en la cruz por mis pecados, de los que me salvas perdonándome y rehabilitándome. Creo en tu Amor omnipotente, que puede y quiere crear en mí un corazón nuevo y puro." (Cf. Sal 51,12).

\*\*\*\*\*

El examen de conciencia se suele terminar con una **oración a la Virgen**.  
Suele ser la Salve, pero puede rezarse otra, conforme la devoción de la persona.

Te presento el día que termina,  
con sus luces y sus sombras,  
para que tu Pureza inmaculada lo limpie y renueve.

Te ofrezco mis propósitos.  
Me parecen mayores que mis fuerzas.  
Ayúdame a realizarlos.

Te entrego mi pasado, presente y futuro,  
con amor y confianza filial,  
sabiendo que nunca quedaré defraudado.

En tu Corazón maternal me encomiendo,  
y en Él descanso con paz,  
consciente de que Tú me pones en el de Jesús.

\*\*\*\*\*

Para sacerdotes:

Juan Pablo II: “«Los ministros de la gracia sacramental se unen íntimamente a Cristo, Salvador y Pastor, por medio de la fructuosa recepción de los Sacramentos, sobre todo por la confesión sacramental frecuente, ya que, preparado con el examen de conciencia diario, favorece muchísimo la necesaria conversión del corazón al amor del Padre de las misericordias» (PO, 18; CIC, 276,2,5).

Al valor intrínseco del sacramento de la Penitencia, en cuanto recibido por el sacerdote como penitente, se añade su eficacia ascética como ocasión de examen de sí mismo y, por tanto, de verificación gozosa o dolorosa, del propio nivel de fidelidad a las promesas. Además, es un momento inefable de «experiencia» de la caridad eterna que el Señor siente por cada uno de nosotros en su singularidad irrepetible; es desahogo de desilusiones y amarguras, que tal vez nos han infligido injustamente; y es bálsamo consolador para las múltiples formas de sufrimiento que caracterizan la vida.”  
(A la Penitenciaría Apostólica, 28-03-03).