

EXAMEN CONCIENCIA

San Ignacio de Loyola

El examen de conciencia se debe realizar hacia el fin del día. La mayoría de las personas lo hace poco antes de acostarse. Es básicamente un repaso mental de las horas que pasamos despiertos en un día.

Para hacer el examen, primero debemos entrar en la presencia de Dios. En otras palabras, debemos empezar con la actitud de que el examen es tiempo de oración y no sólo un ejercicio mental. Hacer piadosamente la señal de la cruz puede ser suficiente.

Luego, sólo tenemos que recordar una palabra: girar, G-I-R-A-R, girar. Pues, también tenemos que recordar lo que significa cada letra de esta palabra. Empecemos con la “G”.

G significa “glorificar”. Según San Ignacio, es el más importante de los cinco pasos. Aquí simplemente *reparamos nuestro día, contemplando las varias bendiciones que Dios nos concedió a lo largo del día, y luego glorificamos y agradecemos a Dios por ellas*. Por ejemplo, tal vez tuvimos una muy buena conversación con alguien durante el almuerzo. Durante el examen, tal vez queremos reflexionar sobre ese regalo y alabar y agradecer a Dios por ello. Por supuesto que no tenemos que repasar todas y cada una de las bendiciones del día. Eso tomaría demasiado tiempo. Lo esencial es permitir que nuestro corazón deambular y posarse en las principales cimas de alegría y bendición del día; lo que San Ignacio denomina como “consolación”. Otra cosa: *no debemos olvidarnos de agradecer a Dios por las cruces del día, que también son bendiciones*.

Si nos habituamos a glorificar y agradecer a Dios de esta manera en un examen diario, empezaremos a reconocer mejor las bendiciones del día mientras suceden, y así desarrollaremos una actitud constante de gratitud. En otras palabras, nuestros elogios y agradecimientos no comenzarán a fluir solamente cuando hagamos nuestro examen, fluirán todo el día. Es más, mientras Dios vea nuestros esfuerzos por reconocerle y agradecerle por sus muchos beneficios, nos mandará más.

I significa “invocar”. Aunque ya entramos en la presencia de Dios cuando empezamos el examen, aquí necesitamos *invocar al Espíritu Santo y pedirle la gracia especial de reconocer nuestra naturaleza pecaminosa*. Sin la ayuda del Espíritu Santo, no veremos bien nuestros pecados, los cuales nos llevan al próximo paso.

R significa “reparar”. Debido a que nuestros pecados mataron y crucificaron a Jesús, aquí examinamos nuestra naturaleza pecadora (incluyendo también nuestras debilidades y apegos). Entonces, otra vez reflexionamos sobre las horas del día en las que estamos despiertos. Pero esta vez no buscamos las cimas sino los valles o lo que San Ignacio llama la “desolación”. En otras palabras, *prestamos atención a esos momentos del día cuando nos desalentamos*. ¿Por qué nos podríamos haber desalentado? Tal vez debido al pecado de otra persona. Tal vez alguien nos dijo algo malo. Bien. ¿Le hemos perdonado? Si es así, muy bien. Si no, pues el examen es una

buena oportunidad para arreglarlo.

Ahora, sigamos buscando. He aquí otra ocasión en la cual nos desalentamos. Ocurrió en la tarde durante el trabajo en un encuentro con un compañero de trabajo. Mmm... ¿Por qué nos desalentamos en ese momento? Ah, sí (gracias Espíritu Santo), fue entonces cuando hicimos a Roberto comentarios mordaces. A ver... ¿algo más? Sí, hubo otra ocasión: no acepté estar en un embotellamiento camino de casa como una pequeña participación de la Cruz. Debería haberlo aceptado con más paz y haberlo ofrecido como una oración por los demás.

Bien, entonces después de recordar todos esos momentos de desaliento, es posible que nos sintamos bastante mal. Tal sentimiento quizás nos haga querer alejarnos de Jesús. No hagamos eso. Cuando el peso de nuestra pecaminosidad nos tira abajo, es el momento perfecto para acercarnos a Jesús, con pecados y todo – lo cual nos lleva al próximo paso.

A significa “abrazar”. Es permitir que Jesús nos abrace, siendo los pecadores que somos, con los rayos de su amor misericordioso. Al rezar durante este paso, podría ser beneficioso pensar en la Imagen de la Divina Misericordia. Imaginar los rayos de esta imagen abrazándome con el perdón. Recordar las palabras de Jesús diciéndonos que el acto de perdonarnos tranquiliza su Corazón y que cuando nos acercamos a Él con nuestra pecaminosidad, le damos la alegría de ser nuestro Salvador. En este momento del examen, consolamos mucho a Jesús cuando simplemente permitimos que nos abrace con su amor misericordioso – y claro que nosotros también recibimos consuelo. Podemos pasar un tiempo en este paso (en el abrazo) antes de proceder al próximo.

R significa “resolverse”. Durante este último paso del examen, tomamos lo que hemos aprendido de los pasos previos y miramos al día siguiente, listos para hacer resoluciones. Por ejemplo, habiendo reconocido durante el tercer paso que le hicimos comentarios mordaces a Roberto, podríamos decidir que en la mañana vamos a compensarle yendo a su espacio de trabajo, dándole una palmada en la espalda y felicitándolo por la victoria de su equipo favorito de fútbol. Además, habiendo recordado que nos pusimos impacientes durante el embotellamiento de hoy, podemos resolvernos a mordernos la lengua si mañana aparece de nuevo la multitud de autos parados. Finalmente, debido a que durante el primer paso nos dimos cuenta que Dios nos hablaba durante esa conversación en el almuerzo, aclarando cierto asunto, podemos resolvernos a buscar en Internet ese artículo del que hablamos.