

## VOLVER EN SÍ CON EL EXAMEN DE CONCIENCIA

Estamos en la 3ª semana de Cuaresma, nos queda el 50% de este tiempo de gracia abundante. *“Este es el tiempo favorable para convertirnos, para cambiar la mirada antes que nada sobre nosotros mismos, para vernos por dentro (...) es <un tiempo de verdad> para quitarnos las máscaras que llevamos”*, nos recordaba el Papa el Miércoles de Ceniza (22.02.23). El principio del retorno del hijo pródigo es el reconocimiento de su situación: siente hambre, entonces, volviendo en sí, recapacitando, se decidió a regresar a la casa paterna. Así comienza toda conversión, todo arrepentimiento: volviendo en sí, haciendo un parón, reflexionando y considerando la lamentable situación en que ahora se encuentra; haciendo, en definitiva, un examen de conciencia. En esta charla hablaré de esta costumbre, muy antigua en la vida cristiana.

En los libros sapienciales de la Biblia, son frecuentes las citas que animan a conocerse a la luz de Dios para no perder el camino: *“Sondéame, oh Dios, y conoce mi corazón, ponme a prueba y conoce mis sentimientos, mira si mi camino se desvía, guíame por el camino eterno”* (Salmo 139, 23-24). Jesús invita a la vigilancia: *“Vigilaos a vosotros mismos, para que vuestros corazones no estén ofuscados por la crápula, la embriaguez y los afanes de esta vida... Estad, pues, despiertos en todo tiempo”* (Lucas 21, 34-36). Es una experiencia universal del hombre, si queremos que un asunto marche bien, cada vez mejor, es necesario hacer balance. En el frontis del templo de Apolo de Delfos (siglo IV a.c.) está escrito: *“Conócete a ti mismo. Si nos conocemos, sabremos quizá también cuál es el cuidado que hemos de tener de nosotros mismos; si no nos conociéramos, no podremos saberlo jamás”*. Sí, hay que conocerse para saber cómo va el negocio de nuestra vida... y no llevarse sorpresas al final. En la segunda mitad del siglo IV, san Juan Crisóstomo proponía hacer el examen de conciencia a los fieles corrientes: *“Después de cenar, a la hora de irse a dormir, ya no hay nadie y la calma es perfecta: nadie turba la tranquilidad. Despierta entonces al tribunal de tu conciencia, que rinda cuentas... recuérdale todo lo que ha hecho mal durante el día, y pide justicia a tu conciencia de todos sus malos pensamientos”*<sup>1</sup>.

### **Los enemigos del alma**

Desde la desobediencia de Adán y Eva, *“una verdadera invasión de pecado inunda el mundo (...) Lo que la revelación divina nos enseña coincide con la misma experiencia. Pues el hombre, al examinar su corazón, se descubre también inclinado al mal e inmerso en muchos males que no pueden proceder de su Creador, que es bueno”*<sup>2</sup>. Hay enemigo “dentro de casa”. Es la consecuencia del pecado de Adán y Eva. Quedó destruida la armonía original. Somos pecadores. Esa inclinación al mal es el hombre viejo (ref. Romanos 6, 4-6). La libertad está herida, el corazón está oscurecido: *“no entiendo mi comportamiento, pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco”* (Romanos 7, 15). Cuando cedemos al influjo de las miserias personales (la soberbia, el egoísmo, la pereza, la sensualidad, la mentira, la codicia, la vanidad, la envidia, la gula, el odio...) el desorden del mal en nosotros se agrava; si combatimos, disminuye.

Y hay enemigos apostados “a la puerta de casa”. En primer lugar, el diablo. *“Por el pecado de los primeros padres, el diablo adquirió un cierto dominio sobre el hombre, aunque éste permanezca libre”*<sup>3</sup>. Francisco habla de su existencia y de su labor de tentador con frecuencia. *“San Pedro lo decía: <Es como un león feroz, que gira a nuestro alrededor> (ref. 1 Pedro 5, 8). Es así. <¡Pero, Padre, usted está un poco anticuado! Nos asusta con estas cosas...> No, ¡yo no! ¡Es el Evangelio! Y esto no son mentiras: ¡es la Palabra del Señor!”*<sup>4</sup>. Estamos tanto más expuestos cuanto mayor sea nuestro desorden interior. El otro enemigo de fuera son las consecuencias del mal en el mundo. Ahora estamos contemplando los efectos devastadores de la corrupción en la vida social, laboral y política, los efectos del mercado de la pornografía y de la droga, de la colonización de las ideologías antinatalistas, eutanásicas y de género... San Juan Pablo II las llamaba “estructuras de pecado”, suponen una dificultad añadida para hacer el bien, para buscar el bien común. Su origen está en pecados de personas que las introducen y hacen

<sup>1</sup> Al comentar el salmo 4º... *“reflexionad en el silencio de vuestro lecho”*.

<sup>2</sup> Catecismo de la Iglesia n. 401.

<sup>3</sup> Catecismo de la Iglesia n. 407.

<sup>4</sup> Francisco, Homilía en la Capilla de Santa Marta (10.10.2013).

difícil eliminarlas. *“Y así estas mismas estructuras se refuerzan, se difunden y son fuente de otros pecados, condicionando la conducta de los hombres”*<sup>5</sup>.

Esta situación hace de la vida del hombre un combate interior, nadie escapa de esta lucha contra los enemigos de dentro y de fuera. Pero la gracia del Espíritu Santo nunca nos faltará, no estamos solos. Y una práctica para ir de la mano de Dios, para progresar y no caer o para levantarse cuando se ha caído y recomenzar, es el examen de conciencia diario. Diferente del examen que todos hacemos para preparar la confesión sacramental, en el que nos preguntamos sobre los pecados cometidos.

### ***La insensatez de la falta de examen***

Los enemigos de nuestra felicidad actúan como el vampiro de la leyenda. El vampiro se pega a las personas que duermen y mientras les chupa su sangre, al mismo tiempo inyecta en ellas un somnífero, una anestesia que hace que encuentren aún más dulce el sueño, de modo que sea más profundo y pueda chupar toda la sangre que quiere. Pero nuestros enemigos son peores que el vampiro, porque el vampiro no puede adormecer a la presa, sino que se acerca a los que ya duermen. En cambio, ellos primero duermen a las personas y luego les chupan todas sus energías espirituales, inyectando también una especie de líquido soporífero que hace encontrar el sueño aún más dulce. El remedio en esta situación es que alguien nos grite al oído: “¡Despierta!”.

Con el examen le posibilitamos a Dios que nos despierte, alertando nuestra conciencia con su luz. El examen diario es un remedio eficazísimo para “darse cuenta” y “evitar deslizarse” convirtiéndose en un cristiano “anestesiado” al que le chupan todas sus energías espirituales. De no hacerlo se lo ponemos más fácil a los enemigos, de dentro y de fuera; sería una insensatez tal y como está la vida.

### ***El examen, un rato de oración diario para conocerse como nos conoce Dios***

En una de las catequesis dedicada al Discernimiento, el Papa decía: *“Conocerse a uno mismo no es difícil, pero es fatigoso: implica un paciente <trabajo de excavación interior>. Requiere la capacidad de detenerse, de <apagar el piloto automático>, para adquirir conciencia sobre nuestra forma de hacer, sobre los sentimientos que nos habitan, sobre los pensamientos recurrentes que nos condicionan, y a menudo sin darnos cuenta. Requiere también distinguir entre las emociones y las facultades espirituales. <Siento> no es lo mismo que <estoy convencido>; <tengo ganas de> no es lo mismo que <quiero>”*<sup>6</sup>. Y proponía la ayuda del examen de conciencia general de la jornada. *“Aprender a leer en el libro de nuestro corazón qué ha sucedido durante la jornada. Hacedlo, solo dos minutos, pero os hará bien, os lo aseguro”*<sup>7</sup>. El examen de conciencia general de la jornada es una cita al final del día con Dios, breve, de unos pocos minutos.

Es una oración con una finalidad: conocerse como nos conoce Dios... para amar mejor. En esa conversación le dejamos a Dios decirnos las cosas tal y como las ve Él. Nadie nos conoce mejor que Él. Le abrimos la puerta de la conciencia<sup>8</sup>. No es un monólogo, no es un mirarse con afán narcisista de auto perfección o curiosidad psicológica de conocerse mejor. Es un diálogo con Dios para releer lo que ha sucedido en la jornada con su luz. ¿Qué ha pasado hoy? ¿Qué ha sucedido? ¿Qué me ha hecho reaccionar? ¿Qué me ha puesto triste? ¿Qué me ha puesto contento? ¿Qué ha sido malo y si he hecho mal a los otros? Para dar gracias por lo bueno, para dolernos de lo malo o del bien omitido, para levantarnos y reiniciar con nuevos bríos.

Es bueno que esa revisión al llegar la noche se prepare a lo largo del día, fomentando el espíritu de examen fruto de estar en la presencia de Dios y querer obrar en consecuencia, de desear conocerse de verdad. Así podremos valorar correctamente las acciones de la jornada y las disposiciones del corazón, de una sola mirada. Gracias a ese espíritu de examen muchas cosas pequeñas se han “borrado” con un

<sup>5</sup> San Juan Pablo II, encíclica *Sollicitudo rei socialis* n. 36.

<sup>6</sup> Francisco, Audiencia (5.10.2022). Las catequesis dedicadas al Discernimiento fueron los miércoles del 31.08.2022 al 4.01.2023.

<sup>7</sup> Francisco, Audiencia (30.11.2022).

<sup>8</sup> *“el núcleo más secreto y un santuario del hombre, en el que este está a solas con Dios, y cuya voz resuena en lo más íntimo. La conciencia da a conocer de modo maravilloso esa ley, cuyo cumplimiento consiste en el amor de Dios y del prójimo”* Concilio Vaticano II, Constitución *Gaudium et spes* n. 16.

acto de contrición y un recomenzar con acto de virtud contrario. Así nos centramos y no dejamos escapar lo que es realmente importante para poner los remedios oportunos.

### **¿Cómo hacer el balance del día?**

San Josemaría enseñaba que el método para hacer el examen *“es un traje a medida”*. Cada uno es cada uno. Y dependerá de las circunstancias del momento. Pero es bueno concretar un esquema, sencillo en cualquier caso, que nos ayude a sondear la conciencia con las *“gafas”* de Dios. Un esquema posible es recorrer el día, hora a hora. Otro, por temas, qué virtud he de ganar, en qué he de cambiar... Otro, qué he hecho bien, qué hecho mal, qué podía haber hecho mejor... Otro, por espacios vitales: la familia, el trabajo, los amigos... Aunque es obvio, hay que empezar por el tejado y no por el polvo en las estanterías, es decir, lo primero es evitar aquello que disgusta al amado, empezando por Dios, seguido por el más próximo... las faltas de caridad, el mal hecho o el bien omitido (repasando los 10 mandamientos o los pecados capitales). A partir de ahí, el inmenso panorama de progresar en el amor.

### **El punto de partida: la humildad**

Decía santa Teresa que *“la humildad es andar en la verdad”* (VI Moradas 10, 8). Si deseamos conocernos de verdad, mostrémonos desnudos ante la mirada de Dios, sin vergüenzas que pone el diablo en nuestra alma. Con la luz del Espíritu Santo, la propia conciencia se conoce, cómo he sido y cómo soy, y reconoce lo bueno y lo malo, la intención y los intereses que me mueven a actuar, las omisiones... esas cosas que no me gustan, que me degradan y necesitan ser rectificadas. Advierte lo bueno: esos talentos que tenemos, que hemos recibido para negociar con ellos. Acepta la propia historia, con sus aciertos y fallos; la salud, con sus fortalezas y sus fragilidades; las virtudes y defectos; el temperamento y el carácter... sin hundirnos, sin detestarnos, con agradecimiento, con esperanza. Comprende profundamente la condición de pecadores, capaces de todos los errores y horrores...; y la condición de hijos de Dios, salvados por amor. *“El demonio se empeñará en taparnos los ojos. Es la hora de clamar: <Señor, ¡que vea!>* (Lucas 18, 41)”<sup>9</sup>. Se hará realidad lo que dice la Escritura: *“la súplica del humilde atraviesa las nubes”* (Sirácide 35, 17).

Por eso, se comienza el examen con un acto de humildad, levantando el corazón a Dios e invocando la ayuda del Espíritu Santo: *“Tú, Señor, me conoces, Tú me ves, Tú penetras los sentimientos de mi corazón”* (Jeremías 12, 3). Lo que para nosotros puede ser oscuro, es claro a los ojos de Dios. Así será posible ser humildes después, ser sinceros con Dios y con nosotros mismos, sin maquillar nuestra vida. San Josemaría avisaba: *“a la hora del examen ve prevenido contra el demonio mudo”* (Camino n. 236). Recordaba esos pasajes de curaciones de endemoniados: *“y le presentaron a un mudo, que tenía un demonio (...) y arrojado el demonio, habló el mudo”* (Mateo 9, 32-33). La soberbia, el amor desordenado de la propia excelencia, trata siempre de enturbiar la vista, para impedir que nos veamos tal como somos, con todas nuestras miserias. Nos lleva al engaño, a resistir admitir al menos en lo concreto que seamos pecadores. El beato Álvaro del Portillo completaba este consejo previniendo del *“demonio sordo”*, aquel que nos impide escuchar, dejarnos decir las cosas, y como consecuencia nos paraliza porque no ponemos en práctica los consejos que Dios nos inspira. Consentir la tentación del demonio mudo es como ir al médico y callarse los síntomas o decir otros inventados o irrelevantes. En el caso del demonio sordo, no tomarse las medicinas que nos han recetado. No sanaremos. Qué pena salir peor de cómo hemos entrado...

### **Empezar agradeciendo... lo bueno del día**

La identificación del amor recibido y dado a través de palabras, obras y acontecimientos ocupa un lugar importante en la revisión del día. Hace el alma agradecida, es ocasión de renovar la esperanza y la alegría. Dar gracias a Dios por lo bueno aleja la vanidad de creernos mejores que los demás y espolea nuestra gratitud. No vamos a justificarnos, a causar buena impresión a Dios, como el personaje de la parábola del fariseo y el publicano. Además, agradecer activa nuestra generosidad, nos impulsa a devolver el favor, haciendo fructificar los talentos recibidos en la medida que podamos.

<sup>9</sup> Orar con D. Álvaro del Portillo n. 199.

## **Ir al fondo del alma: examinarse con valentía**

Examinarse con valentía, venciendo los miedos a descubrir las miserias que tenemos. Es obra de la confianza en la misericordia de Dios, de saber que contamos siempre con su perdón y su gracia, que solo espera a que reconozcamos nuestra culpa y fragilidad para auxiliarnos. Dios nos conoce y sabe que somos capaces de cualquier pecado si le dejamos de la mano. *“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos perdonará los pecados y nos limpiará de toda injusticia”* (1 Juan 1, 9). Dios no desahucia a nadie... porque su misericordia todo lo puede y porque es Padre que está siempre a la espera. Esta confianza aleja la desesperación. Es necesario abrir los ojos y sondear el fondo del corazón; allí, en el fondo, nos espera Dios. No nos quedemos en los hechos, sino indaguemos en la intención que nos mueve. El publicano de la parábola ayunaba, práctica buena y recomendada, pero por quedar bien ante los hombres y ser admirado, no por amor a Dios, para glorificarle con su sacrificio. Por eso no fue escuchado.

Pidamos luz y valentía a Dios para no quedarnos en la superficie de lo sucedido, busquemos las causas de los síntomas, vayamos a las raíces de los males que nos aquejan. Solo acudiendo a la raíz sanaremos el árbol... del mal humor permanente, de las chapuzas en el trabajo, de los plantones a Dios, de la piel gorda en la guarda del corazón, de las omisiones en el amor matrimonial y familiar... Eso nos compromete a descender a los detalles, a averiguar los motivos, a localizar las ocasiones. Con el examen nos sentimos pecadores en lo real, no en genérico. No solo qué ha ocurrido, sino por qué, cuándo, con qué frecuencia... sin disculpas, sin trampas, sin mentiras. Venzamos la vergüenza y mostremos nuestras heridas a quien todo conoce y puede curarnos: *“te gusta un corazón sincero (...) un corazón quebrantado y humillado, tú, oh Dios, tú no lo desprecias”* (salmo 50, 8, 19), y con su ayuda, que no falta a la persona humilde, fijar el mal que hay que extirpar, el bien que hay que conseguir, y renovar la lucha contra el mal haciendo el bien.

## **El punto final: hacer de hijo pródigo**

*“Acaba siempre tu examen con un acto de Amor –dolor de Amor–: por ti, por todos los pecados de los hombres...-Y considera el cuidado paternal de Dios, que te quito los obstáculos para que no tropezares”*<sup>10</sup>. Es lo más importante, si faltara la contrición no serviría el examen porque impediríamos que Dios nos abrace con ternura y actúe como médico divino, que nos haga buenos con su mayor don, su perdón misericordioso. En cambio, cuando reconocemos sinceramente: *Dios mío, ten piedad de mí, que soy un pecador*, tenemos un encuentro con Dios, vivimos la experiencia del hijo pródigo y acabamos la jornada en el hogar paterno, disfrutando de la fiesta de nuestro Padre porque nos ha recuperado, si estábamos lejos, porque nos tiene más cerca, si no le habíamos dejado. Dolor verdadero que es operativo... que lleva, si hemos pecado gravemente, a hacer el propósito firme de confesarnos cuanto antes. La confesión es *“un encuentro festivo, que sana el corazón y deja paz interior; no un tribunal humano al que tenemos miedo, sino un abrazo divino con el que somos consolados”*<sup>11</sup>. Sin dolor sincero es inútil. El remedio de nuestros males es acoger la redención obrada por Cristo. Convertirse es creer que Jesús nos puede curar.

Dolor de Amor que decanta en el propósito de mejorar en algo mañana, de reparar el mal con el bien. *“Avanzad siempre, hermanos míos. Examinaos cada día sinceramente, sin vanagloria, sin autocomplacencia (...) Examínate y no te contentes con lo que eres, si quieres llegar a lo que todavía no eres. Porque en cuanto te complaces de ti mismo, allí te detuviste. Si dices ¡basta!, estás perdido”*<sup>12</sup>. Una sola cosa de esas que hemos visto en el examen, no muchas. Es demostración del deseo de amar mejor, ofrenda convincente y agradable a Dios. Nos dormiremos con la sonrisa de Dios.

Concluyendo. Cada día es una página en blanco que nos concede Dios para amar... y al acabar el día queda escrita; qué pena que antes de acostarnos no la leamos con la luz de Dios; y así demos gracias a Dios por su amor, por todo lo bueno que encontramos, por todo lo malo que podíamos encontrar y no ha sido por su Misericordia; y corrijamos los borrones y faltas, todo el mal que hemos hecho; y

<sup>10</sup> San Josemaría Escrivá de Balaguer, Camino n. 246.

<sup>11</sup> Francisco, homilía en la celebración penitencial “24 horas para el Señor” (17.03.2023).

<sup>12</sup> San Agustín, Sermón 169.

rellenemos los espacios en blanco, esas omisiones que abundan ¿Cómo? Con el dolor verdadero, que nos lleva a pedir perdón a Dios, a confiar en su Misericordia, a solicitar sus gracias; y así, llenos de esperanza renovada, acabamos el día con un corazón reformado y bien dispuesto... para empezar de nuevo; el día siguiente se aguarda con la confianza puesta en Dios. Estas páginas se encuadernan, y forman el libro de nuestra vida... que será objeto del examen final. *“Vi un gran trono blanco y al que estaba sentado en él (...) Vi a los muertos, grandes y pequeños, en pie ante el trono, y fueron abiertos los libros. También fue abierto otro libro, el de la vida. Y los muertos fueron juzgados por lo que estaba escrito en los libros, según sus obras”* (Apocalipsis 20, 11-12) dice san Juan en su visión del Juicio Final. Volvamos en sí con el examen de conciencia.