

## **El Examen Particular**

### **Rebeca Reynaud**

Para comprender lo que sucede en mi corazón hace falta un examen de conciencia. El Papa Francisco aconseja: **Leed en nuestro corazón qué ha sucedido durante la jornada; dedicadle dos minutos, y esto os hará bien** (30-11-2022).

A la pregunta "¿Cómo debe comportarse el cristiano?", San Gregorio Magno contestaba así: "(debe) examinar siempre interiormente sus pensamientos, sus palabras y sus acciones, para ver si están dirigidas a Cristo o si se alejan de él" (PG 48, 284 c).

Ahora bien, el examen particular es la lucha eficaz en **un punto concreto en el que deseamos mejorar** y en el que presentamos batalla al enemigo. Este examen mantiene vivo nuestro espíritu de lucha. "El derrumbamiento –se lee en los Proverbios- viene precedido por el deterioro, y éste por un mal pensamiento". **Esta lucha se centra en adquirir una virtud o arrancar un defecto, o al menos disminuirlo. Al luchar por mejorar en algún punto, se evita la dispersión.**

Somos niños que no pueden tener muchas tareas a la vez. Hemos de ir poco a poco, dividiendo la virtud en partes. Aprendamos, por ejemplo, primero, a no hablar mal de nadie, a no renegar, a no maldecir, a no ser esclavos del cuerpo. Luego de allí pasamos a las letras espirituales: a la justicia, al desprecio de la gloria vana, a ser modestos y contritos de corazón.

En esa tarea de ir desarraigando defectos, debemos plantear la lucha de un modo positivo y siempre por Amor a Dios.

La experiencia muestra que al hombre no le es posible extirpar por sus propias fuerzas el pecado. Quitarlo sólo pertenece a Dios, por eso hemos de empezar por acudir al Señor para que nos haga ver en qué punto es conveniente que luchemos, y para que nos de su fuerza y su gracia para conseguirlo, paso a pasito.

Cuando sintamos en nosotros mismos, o en otros, cualquier debilidad, no mostremos extrañeza. Los Apóstoles tenían debilidades y defectos y, sin embargo, fueron fieles a Dios, y llevaron la Palabra de Dios por todos los pueblos y fueron santos. Lo que cuenta es la perseverancia. El examen particular es tarea *muy personal*, variable según las disposiciones interiores.

Hay que rectificar cada día un poco, como hacen los barcos en altamar. Los barcos flotan porque son más livianos que el agua. El barco se echa al agua y se produce una fuerza de empuje, es decir, se desplaza el agua. La densidad del barco es menor que la densidad del agua. Si el barco se llena de agua, entonces se hunde.

El Papa Francisco recomendaba preguntarnos al final de la jornada: ¿Qué cosa ha sucedido hoy en mi corazón? ¿Ha entrado alguien que no conozco? ¿La llave está en su lugar? **Es importante poder contestar a estas preguntas.**

A veces pensamos que conocernos es identificar nuestros errores: eso es verdad, pero no es toda la verdad. Conocer a fondo nuestro corazón es **detectar nuestras disposiciones interiores**, y es una de las claves para poder escuchar a Dios.

**Benedicto XVI** escribió: "La incapacidad de reconocer la culpa es la forma más peligrosa imaginable de embotamiento espiritual, porque hace a las personas incapaces de mejorar". Y continúa: "Se dice que el cristianismo ha lastrado al ser humano con sentimientos de culpa con la intención de mantenerlo bajo presión. Lógicamente, también esos abusos son posibles. Pero **peor es la extinción de la capacidad de percibir la culpa porque la persona se ha endurecido y ha enfermado por dentro**" (*Dios y el mundo*, p. 399).

Esto mismo lo afirma **C.S. Lewis** con otras palabras: "Cuando un hombre se va haciendo mejor, comprende con más claridad el mal que aún queda dentro de él. Cuando un hombre se hace peor, comprende cada vez menos su maldad" (*Mero cristianismo*, p. 108).