

## Examen de conciencia

Rebeca Reynaud

Un sacerdote experto en el tema del infierno, dice que tendremos **cinco juicios**: nos van a examinar sobre cinco temas: como fue nuestro amor a la familia, amor al prójimo, amor al mundo y a la naturaleza, amor a Dios y amor al propio camino o vocación (matrimonio, sacerdocio, soltería, etc). Sería interesante que cada uno se planteara examinar esos cinco aspectos.

El examen de conciencia se hace todos los días, antes de acostarse, y debe de durar unos dos o tres minutos. Se pone la persona en presencia de Dios y le pide luces para saber cómo estuvo ese día. Uno puede preguntarse: ¿Qué hice bien?... ¿Qué hice mal?... ¿Qué puedo hacer mejor?...

El examen responde a una necesidad de amor, de sensibilidad, del deseo de agradar a Dios. Al examen hemos de ir a individuar las causas de nuestras acciones y de nuestras omisiones, a descubrir qué nos aparta poco o mucho de Jesucristo.

Dice Pilar Urbano: Ordinariamente, los humanos suelen estar satisfechos con *lo que son*, pero, pero inquietos, azogados, preocupados, y nunca suficientemente abastecidos con *lo que tienen*. Debería ser al revés, pero no ocurre así" (*El Hombre de Villa Tevere*, Plaza & Janés, Barcelona 1995, p. 332).

Lo normal es que ante el error o defecto nuestro, nos escudemos, nos *defendamos*, nos justifiquemos. El demonio mudo se empeña en taparnos los ojos para ver que aquello es amor propio, pereza, egoísmo, envidia.

Cuidar el examen diario. No podemos conformarnos con metas *imprecisas*: va de por medio nuestra salvación y la salvación de muchas almas. Una amiga de 28 años tenía muy clara su lucha, decía: "No voy a criticar más a mi cuñada, no tengo todos los elementos de juicio". A veces vemos: *No hice una buena obra porque... no me dio tiempo...* Tenemos siempre tiempo para quien amamos.

En el *examen general* vemos cómo ha ido el día, la oración el trabajo, los deberes de estado, la caridad, la humildad, el estado de ánimo, el trato con los seres queridos. Vemos si hemos dado gracias por un día más, con alegría. No hay reglas fijas para hacerlo: es un traje a la medida de cada uno.

El examen nos lleva a indagar nuestras pequeñas o grandes faltas, la falta de decisión, la cólera, la falta de perdón, la mala actitud, la falta de amor a la familia o a los amigos, y todas esas cosas que nos alejan de Dios.

Gabriela Bossis escribe en su libro **Él y yo** una moción del Señor: "Sobre la tierra sois como los ricos que no saben a cuanto monta su fortuna. Los hombres dejan lamentablemente perder este tesoro destinado a comprar la gloria, el amor, un conocimiento creciente de Dios".

Juan Arintero cuenta que a Sor Benigna Consolata (salesa) el Señor le dijo: *¡Si supieras cuánto trabajaría Yo en un alma, aunque estuviera llena de miserias, si me dejara hacer! El Amor no necesita de nada, pero no debe encontrar resistencia. Lo que requiero de un alma para hacerla santa, es que me deje hacer.*

Sólo somos fuertes cuando nos consideramos flojos. La tibieza tiene un proceso: primero se da un lugar secundario a las cosas de Dios, luego aquello parece aburrido, y finalmente parece insoportable. Dios hizo al hombre semejante a sí mismo; pero el aburrido hombre terminó por creer que el hombre era semejante a su aburrimiento.

Un examen delicado presupone la humildad y nos lleva a la humildad. El soberbio percibe fácilmente –y aun exagera- las faltas ajenas, pero está ciego para las propias. El enemigo del alma es la soberbia que oscurece, que enturbia la sinceridad en la charla, que entorpece la caridad; en vez de hablar con Dios hablamos con nosotras mismas. La soberbia retrasa, cuando no impide, la obediencia. La soberbia aumenta el espíritu crítico.

San Josemaría Escrivá dejó escrito: *Examínate: despacio, con valentía. -No es cierto que tu mal humor y tu tristeza inmotivados –inmotivados aparentemente- proceden de tu falta de decisión para romper los lazos sutiles, pero "concretos", que te tendió –arteramente, con paliativos- tu concupiscencia? (Camino, 237).*

“La tarea superior de cada uno, escribió Tomás de Kempis, es aprender a conocerse verdaderamente a sí mismo (...): Tenerse en poco y pensar siempre bien y noblemente de los demás presupone gran sabiduría y perfección”.

Con el examen descendemos hasta las raíces de nuestro comportamiento y procuramos buscaremos el remedio para combatir los defectos o vicios, o a adquirir una virtud.

El rey de los sirios decía a sus soldados: *no luchéis contra lo chico o contra lo grande, sino sólo contra el rey de Israel* ( II Par. 18,30). Sabía que si lograba derribar al rey había ganado la batalla.

¿Qué consecuencia hemos de sacar, al considerar nuestra personal flaqueza? Que nuestra fe ha de ser más firme, nuestra esperanza más segura, y nuestro amor más vibrante, porque Dios nos ama con predilección.

Son **siete los tormentos en el infierno**, para todos: la pérdida de Dios para siempre, el continuo remordimiento de conciencia, saber que ese destino no cambiará, fuego que penetra el alma y no la aniquila, la oscuridad permanente, compañía continua de satanás, desesperación y odio a Dios (maldiciones, deprecaciones y blasfemias). Luego hay tormentos particulares, y son los tormentos de los sentidos. Con el sentido que pecas serás atormentado, dice Santa Faustina, y lo pone por escrito.

María Valtorta dice: Hay desprecio por las verdades eternas, por lo cual vienen tantos males a la humanidad.

Que fomentemos el propósito de enmienda, que es lo principal, y la contrición. Si hacemos bien tus exámenes –con ansias de crecer en amor de Dios-, por mucha que sea nuestra flaqueza, no nos tambalearemos.

Escribe Sufi Bayazid: "Cuando era joven, era un revolucionario y mi oración a Dios era: "Señor, dame la energía para cambiar el mundo". Al llegar a los cuarenta y darme cuenta de que la mitad de mi vida se había ido sin que yo hubiese cambiado a una sola persona, modifiqué mi oración a: "Señor, dame la gracia para cambiar a mi familia y a mis amigos". Ahora que soy un anciano y mis días están contados, mi única oración es: "Señor, dame la gracia para cambiar de vida, para cambiarme a mí mismo". Si hubiera orado así desde el principio, no hubiese desperdiciado mi vida".

C.S. Lewis dice: "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).