



¿Qué es el examen de conciencia?

Revisión de vida.

El examen de conciencia es parte de un proceso en el que examinamos nuestra vida, nuestros comportamientos, nuestras acciones, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestros sentimientos, nuestra mente y nuestro corazón.

Lo bueno y lo malo.

Esta revisión abarca lo bueno y lo malo que hayamos pensado, dicho, hecho, omitido, a fin de afianzar y reafirmar lo bueno, proseguirlo y aumentarlo, y repudiar lo malo, rechazarlo, y proponernos no seguirlo realizando.

El recurso a Dios.

En el creyente, aparte de la fuerza de los sentidos y de la voluntad, está el recurso a Dios, a Jesús, al Espíritu Santo, a fin de hacer crecer lo que va bien, y desechar y desenraizar lo que va mal.

Este recurso a Dios se da leyendo la Biblia, orando en un acto de tratar de unirme a Él, intercediendo, pidiendo perdón, alabándolo y dándole gracias.

Distintos sectores del examen de conciencia.

Distintos son los campos o sectores que abarca un buen examen de conciencia, una buena revisión de nuestros pensamientos, palabras, acciones, omisiones; nuestra vida, nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón.

Mi relación con Dios.

Lo primero que debe abarcar esta revisión es la relación personal con Dios Padre, con Jesús, mi amigo y Señor, y con el Espíritu Santo, guía e inspirador vital.

Con relación a Dios Padre, esencialmente el considerarme su hijo y comportarme filialmente como tal, obedeciendo a su Voluntad, manifestada en Jesús y susurrada en nuestro interior o a través de los acontecimientos por el Espíritu Santo.

También la confianza en su Providencia, sabiendo que ni uno solo de nuestros cabellos cae sin su permiso, y que si viste a los lirios del campo y alimenta a los pájaros del cielo, mucho más hará por nosotros, criaturas hechas a su imagen y semejanza y capaces de portar vida divina por la gracia, participación en su naturaleza de Dios.

Con referencia a Jesús, consistirá en ver si soy su amigo y hermano, si camino junto a Él, si lo tengo a mi lado durante el día y la noche, si es más importante que todas las personas y que todas las cosas, y, que en fin, lo es todo para mí.

Y con respecto al Espíritu Santo, si siento sus inspiraciones, si soy fiel a ellas, y si me dejo conducir por Él, ya que los hijos de Dios son aquellos que son conducidos por su Espíritu.

Mi relación conmigo mismo.

Esencialmente consiste en si me sé aceptar y perdonar.

Sin juzgarme, porque quién conoce lo íntimo del hombre, sino el Espíritu de Dios que está en Él, el único capaz de juzgar.

Examinando la bondad de mis pensamientos, la falta de rencor en mis emociones, el no querer más de lo que está a mi alcance, el no envidiar ni a las personas ni los bienes ajenos, el compartir libremente el amor, contrario a los celos, el cuidado de la salud y del cuerpo en sus justas y sanas dimensiones, al igual que de la psiquis, el sueño y el descanso reparador, el alimento balanceado e indispensable, etc.

Mi relación con los demás.

Esencialmente la buena relación con los que me rodean, sean familiares, amigos, vecinos, compañeros de estudio o de trabajo, etc.

Siempre una sonrisa, la amabilidad, la educación, el buen trato, el saludo cordial.

Evitar la discordia, la falsedad, la murmuración, la difamación y la calumnia.

Ni qué decir de las peleas y los enfrentamientos.

Mi relación con las cosas.

El universo que me rodea es parte de la creación de Dios y de la colaboración trabajadora y solidaria de mis hermanos los hombres, creaturas suyas también.

Es importante el cuidado ecológico de la tierra, el aire, el agua.

La naturaleza es un tesoropreciado y gratuito que está al alcance de todos y que debemos cuidar y hacer desarrollar con nuestro amor y esfuerzo muchas veces.

El reino vegetal embellece y oxigena nuestra casa planetaria, y el reino animal cumple su función vital en el cosmos existente.

Sin caer en antropomorfismos, se debe cuidar de las plantas y de los animales, y evitar la crueldad en el trato con ellos.

Mucho ayuda el cuidado del reino animal y vegetal a la sana convivencia entre los hombre, y son motivo de regocijo y distensión.

E incluso en este ámbito tiene relevancia el orden y la belleza que creo a mi alrededor.

Los frutos del examen de conciencia.

Sin duda que los frutos de la revisión vital o del examen de la mente, la memoria y el corazón, es desarrollar nuestras potencialidades, incentivando lo bueno, como se ha dicho, el querer ser mejores, no que los demás, sino con referencia a nosotros mismos, y tratar de desechar todo aquello que se interpone maliciosamente de nuestra parte en el camino de la vida.

Requiere arrepentirnos de los malo y alegrarnos de lo bueno, pedirle perdón a Dios de corazón por lo que no hemos hecho, pensado, hablado, omitido bien, y pedirle acreciente nuestros esfuerzos potenciando todo aquello que es capaz de hacernos felices a nosotros y a los demás.

El católico practicante acompañará todo esto de la confesión sacramental con el sacerdote instituida por Jesucristo, y cumplirá con la satisfacción o penitencia que éste le imponga, lo que no obsta otros medios ascéticos para quitar lo malo e incentivar lo bueno, impulsados por el Espíritu que obra en nosotros.

Siempre, hecha con sinceridad, responsabilidad y “buena conciencia”, tendrá frutos de justicia y santidad, alegría y esperanza concretas, echando fuera la desazón, la desesperanza, y la desdicha de la vida sin progreso personal, no tanto en lo material, sino en lo esencial del ser más y mejor.

*Gustavo Daniel D'Apice
Profesor de Teología
Pontificia Universidad Católica*