

SAN IGNACIO DE LOYOLA TE PROPONE ESTA PRÁCTICA ESPIRITUAL



Manuel Cohen via AFP

Damian Wojciechowski SJ - publicado el 25/12/24

Una guía práctica sobre cómo hacer un examen de conciencia - ¡no sólo antes de confesarse!- y por qué merece la pena hacerlo

San Ignacio de Loyola (1491-1556), fundador de los Jesuitas, amonestó repetidamente a sus hijos espirituales para que no rezaran durante demasiado tiempo. Recomendaba un máximo de una hora de meditación al día para los escolásticos o seminaristas.

Los jesuitas nunca fueron monjes y estaban inmersos en la vida secular hasta las orejas. Sin embargo, Ignacio creía que había una oración que un jesuita -incluso el más ocupado- nunca podía descuidar. Se trata del examen de conciencia.

Examen de conciencia o revisión de vida

Roman Zaiets / Shutterstock



El nombre "examen de conciencia" podría sugerir que se trata solo de los pecados. Esto no es lo que Ignacio tenía en mente. El examen de conciencia no es solo una preparación para la confesión. Puede ser una práctica continua de nuestra vida espiritual. Por eso es mejor llamarlo revisión de vida.

Un examen de conciencia diario es el billete para un acercamiento consciente a la fe. Es una escuela para advertir la presencia

cotidiana de Dios en nuestra vida, también en los acontecimientos que juzgamos negativamente.

El examen de conciencia es un momento de encuentro con el amor incondicional de Dios, que tiene en cuenta muy concreta y plenamente mi persona y las condiciones, acontecimientos, circunstancias de mi vida: ¡mis posibilidades!

1 PÁRATE EN LA PRESENCIA DE JESÚS

Date cuenta de que Él está contigo ahora. No hacemos el examen de conciencia solos, sino junto a un Dios amoroso y perdonador. Si confiamos solo en nosotros mismos, esto solo puede llevarnos al desaliento.

2 DA GRACIAS A DIOS, TU SEÑOR, POR LAS BENDICIONES QUE HAS RECIBIDO

La disposición fundamental en el examen de conciencia es la gratitud. San Ignacio consideraba la falta de gratitud como el peor de los pecados y la fuente de todos los demás pecados.

3 PEDIR LA GRACIA DE CONOCER NUESTROS PECADOS Y ABANDONARLOS

PeopleImages.com - Yuri A / Shutterstock

El objetivo no es la superación personal, sino estar abiertos a cooperar con Dios en la transformación de nosotros mismos. Por eso pedimos a Dios ojos abiertos y un corazón sensible, la capacidad de mirarnos a la luz de su amor, el valor de conocer la verdad para ver nuestros pecados y errores, nuestras alegrías y éxitos, nuestros encuentros con las personas y las emociones que nos llenaban en ese momento.



4 EXIGE CUENTAS AL ALMA

Desde el despertar hasta este momento, hora a hora y momento a momento - da cuenta: primero de los pensamientos, luego de la palabra, finalmente de las obras. De pecados y errores, gracias y alegrías.

5 PEDIR A DIOS EL PERDÓN DE LAS OFENSAS

Pidamos la actitud de una persona que admite sus pecados y debilidades, no los oculta a Dios ni a sí misma y cree en Su perdón y curación. La rabia contra mí mismo, el pesar por no haber resultado tan grande, el sentimiento de desesperanza dan testimonio de que queremos transformarnos por nuestros propios esfuerzos.

6 ELIGE MEJORAR CON SU GRACIA

Dios nos llama a un diálogo y cooperación continuos con Él. ¿Qué puedo cambiar en mi vida? ¿De qué me arrepiento y de qué me alegro? Necesitamos resoluciones y decisiones. No tienen por qué ser muchas, pero sí muy concretas y han de derivarse de lo que hemos escuchado y percibido durante la oración conclusiva.

7 FINALIZACIÓN

Lee un pasaje de las Escrituras si te viene a la mente. Concluye con el Padre Nuestro, un salmo o una coronilla.