



## CLAVES PARA UN BUEN EXAMEN DE CONCIENCIA POR LA NOCHE

By Leszek  
Glasner|Shutterstock

Edifa - publicado el 20/03/21

*Un ejercicio espiritual para crecer a través del conocimiento de uno mismo y de los propios pecados y sobre todo de la misericordia de Dios*

«La lucha que ha mantenido Jesús contra el mal no es una cosa antigua, es algo muy moderno que se produce cada día en nuestro corazón». El examen de conciencia acompaña al cristiano en esta lucha ayudándolo “a hacer sitio al Espíritu Santo”.

Lo dijo el papa Francisco el 26 de Octubre de 2017 en la Casa de Santa Marta del Vaticano. E invitó a hacer examen de conciencia no sólo una vez al año antes de ir a confesarnos, sino una vez al día antes de acostarnos.

“La vida cristiana es una lucha”, dijo.

### **Un buen examen de conciencia se dirige al futuro**

*“El examen de conciencia es un ejercicio interior que consiste en **confrontar la propia vida con los mandamientos de Dios**. Esta mirada de verdad es dolorosa porque con ella tomamos conciencia de los propios pecados, pero en las entrañas de nuestra alma encontramos también la gracia de Dios”, subraya el padre Emmanuel Roberge.*

En *Veritatis splendor*, san Juan Pablo II señala que no se trata de un diálogo íntimo con uno mismo sino “del diálogo del hombre con Dios, autor de la Ley, modelo primero y fin último del hombre”.

Hacer el propio examen de conciencia es, pues, **comenzar por ponerse en presencia de Dios y después buscar los propios pecados para pedirle perdón.**

Y entonces adoptar la resolución de no volverlos a cometer.

No se trata de lamentarse de nuestro pobre desarrollo espiritual: **un buen examen de conciencia se enfoca en el futuro y se guía por la voluntad de un cada vez mayor acercamiento a Cristo.**

*“El objetivo no es hundir al pecador en su pecado, sino ayudarlo a elevarse. Sin embargo, **para elevarse y revigorizarse, primero hay que tomar conciencia de la mediocridad de su propia alma.** San Ignacio insiste en el hecho de que descubrir el horror de su propio pecado debe ser dirigido hacia el deseo de una mayor santidad”, recuerda el padre Jean-François Thomas, jesuita.*

### **Examen de conciencia diario**

La práctica del examen de conciencia se remonta a los primeros tiempos de la Iglesia. Desde el siglo II, los Padres del desierto, se comprometen con ella a fin de **luchar** contra las malas tendencias que afectan a sus almas y **progresar**, así, en el plano moral y espiritual.

Pero es san Ignacio de Loyola quien, en el siglo XVI, la desarrollará y la racionalizará en sus *Ejercicios espirituales*, distinguiendo dos tipos: el examen particular y el examen general.

El examen particular, diario, tiene como objetivo el desarrollo de las virtudes cristianas.

*“Servirá para señalar nuestros pecados, pero también los defectos que nos impiden progresar, que no son pecados por comisión pero pueden conducir al pecado. **No se trata de abarcar todas nuestras infidelidades sino de combatirlas una tras otra.** Es un trabajo exigente **a largo plazo**”* indica el padre Thomas.

### **Y varias veces al día**

San Ignacio aconseja **identificar “cada mañana al levantarnos” el pecado que queremos corregir, después dos veces en el día** (tras el almuerzo y tras la cena) proceder a su examen de conciencia anotándolos en una hoja, cada vez en una línea diferente, el número de veces que hemos caído.

El gráfico servirá para evidenciar nuestras progresivas victorias.

*“Un libro o un esquema de lectura de nuestras faltas no son necesarios para este tipo de examen -avisa el padre Thomas- basta con mirarse a sí mismo, honestamente. Conocemos nuestras tendencias mayores que nos conducen al pecado”.*

Es lo que subraya Juan Pablo II en *Veritatis splendor*: En el fondo de su conciencia, el hombre descubre la presencia de una ley que no se ha dado él mismo, pero a la que está obligado a obedecer.

Esta voz, que no cesa de empujarlo a amar y cumplir el bien y a evitar el mal, resuena en el momento oportuno en la intimidad de su corazón: Haz esto, evita aquello.

## Las cinco etapas para tener éxito en el examen de conciencia

El examen está, por otro lado, destinado a la **preparación para la confesión**. Es aquel al que estamos más habituados y que a veces hacemos *in extremis* en la cola de espera ante el confesionario.

“Es mejor que nada, pero es un poco tarde -estima el padre Thomas- ya que lo que aparece en el último momento son los pecados mortales, que pueden haber sido cometidos una sola vez, mientras que se quedarán en la sombra los pecados más pequeños que, a causa de su repetición y de la indiferencia con la que los rodeamos, continúan su trabajo de zapa en el fondo de nuestra alma”.

La *Guía del examen de conciencia* publicada por la Sagrada Penitenciaría apostólica subraya:

“Una buena confesión es siempre la consecuencia de un examen de conciencia anterior, sincero y profundo, que solamente puede empujar al creyente a experimentar el dolor por los pecados cometidos y desear ser liberado lo más rápido posible del reencuentro con la misericordia divina en el sacramento”.

## 5 etapas

¿Cómo proceder concretamente? Una vez más san Ignacio nos lo explica en cinco etapas:

- Dar gracias a Dios por sus bendiciones.
- Pedirle la luz de la gracia para identificar sus propios pecados y rechazarlos
- Revisar todo aquello que en nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones ha podido haber en oposición a los mandamientos divinos
- Pedir perdón por las propias faltas
- Después formular el propósito de enmienda

## Los escollos a evitar

En lo que concierne más concretamente al examen de sus pecados, los esquemas de **lectura** serán de gran ayuda: el Decálogo, como nos sugiere el Catecismo de la Iglesia católica, las Bienaventuranzas, el Padrenuestro, los siete pecados capitales, o incluso una lectura de nuestros deberes hacia Dios, hacia los demás y hacia nosotros mismos.

Usarlos alternativamente es provechoso, así como también seguir el **consejo** de un párroco para que nos ayude a adaptarlos a nuestro perfil.

Un niño no comete las mismas faltas que un adulto, un soltero que un casado, una estudiante que una madre de familia. Hay exámenes de conciencia a medida, para niños en función de su edad, para los padres, y para los esposos.

En el decurso de este examen, evitaremos dos escollos.

*“No hay que focalizarse en sus pecados, ni tener una mentalidad escrupulosa olvidando que no se está llamado a la santidad, pero no hay que pensar tampoco que es gratuita, y no necesita ninguna purificación ni conversión”, alerta el padre Roberge.*

Y ¿cómo saber si hemos hecho un examen de conciencia completo?

“Nunca se está seguro de haber abarcado por completo la cuestión, –continúa- pero una de las gracias del sacramento del perdón es que **cuanto más nos confesamos, más fácil es el examen y mejor nos vemos en verdad**”.

*Por Élisabeth Caillemer*