



**Erróneamente creemos que el examen de conciencia se trata de ponernos en el “banquillo de los acusados” y simplemente recordar todo lo que hacemos mal durante el día.** Otras tantas también pensamos que el examen de conciencia se trata de recordar todo y categorizarlo para bien o para mal. **El error que aquí cometemos es ponernos a nosotros mismos en el centro de la historia, cuando el centro del examen de conciencia es Dios y nuestra relación con Él.** Para hacer nuestro examen de conciencia debemos centrarnos en su infinito amor y en su misericordia como Padre amoroso que es.

Para ayudarte un poco en esta tarea te dejamos una serie de pasos que te ayudarán a realizar un buen examen de conciencia, ese examen que como resultado debe dar que tu relación con Dios se haga cada vez más estrecha.

### ***1. Abre tu corazón a la presencia de Dios***

Busca un lugar tranquilo, puede ser una esquina en tu cuarto o una capilla cercana. Frente a una imagen sagrada, prende una vela. Tómate unos minutos para respirar y relajarte y empieza por hacer la señal de la Cruz. Cada cierto tiempo, cuando un niño juega, voltea a mirar si su mamá o su papá están observándolo. De reojo este niño encuentra seguridad, aliento y alegría. Este primer momento de nuestro examen de conciencia nos pone en presencia de Dios para redescubrir el amor que tiene por nosotros, por cada uno. **Leer un breve pasaje de las Escrituras puede ayudar también.**

### ***2. Deja que Dios te enseñe su álbum de fotos***

¿Alguna vez te has sentado al lado de tu abuelo mientras él abre su álbum de fotos? ¿Recuerdas el calor, la ternura, el afecto y la intimidad compartida? Ahora es tiempo de que le dejes a Dios hacer lo mismo. Antes de revisar nuestro día, la idea es recordar quiénes somos a los ojos de Dios: sus hijos amados. Trata de recordar algunos pasajes de las Escrituras (el álbum de fotos de Dios). Deja que Él te diga cómo rescató a Israel, cómo sacó a José de aprietos, cómo perdonó a David. Mira la paciencia y la fe que Dios

le demostró a su pueblo, Israel. Recuerda las tantas veces en que la fragilidad humana parecía tener la última palabra, hasta que Dios encontraba la forma de demostrar que Él es el Señor de la historia, el Señor de nuestra historia también. Recuerda a todas esas personas que Jesús amó, todos los corazones que tocó, y todas las heridas que sanó. Piensa en cómo les habrá hablado y recuerda que Él piensa en ti de la misma forma en que lo hacía con ellos.

### **3. Cuéntale tu día a Jesús**

Con todo esto en mente, revisa tu día, pero hazlo en diálogo con Jesús. Mira los puntos centrales, los más importantes: qué te golpeó, qué fue lo hermoso, qué fue lo difícil, qué no te quedó claro, etc. No hay necesidad de ser rígido aquí, dale a tu memoria un poco de tiempo y espacio y permite que las cosas vayan saliendo. Una vez que hayas terminado, haz una pausa y quédate en silencio. Aquí, escucha atentamente con tu corazón. Recuerda que este es un diálogo, no un monólogo. Antes de entrar en detalle, trata de meditar qué crees que el Señor te está diciendo o a dónde crees que te está dirigiendo con las experiencias que has tenido este día, con tus actitudes, con los encuentros que has tenido, con tus pensamientos, con las pruebas que has pasado, con tus victorias, etc. Señor, ¿quién me llamas a ser? Señor, ¿a quién ves cuando me ves? Señor, ¿qué estás obrando con mi vida? ¿Dónde estás? Señor, ¿de qué manera me estoy acercando a Ti? ¿De qué manera me estoy alejando de Ti? ¿Estoy poniendo a otros como centro de mi vida? ¿Estoy cooperando contigo? ¿Estoy percibiendo y escuchando tu voz?

### **4. Admite tus fallas**

Agradécele a Dios profundamente por la manera en que Él está obrando en tu vida, porque nunca se dado por vencido contigo, ni te ha abandonado. Haciendo esto, es natural reconocer que han habido momentos en los que no has sido un buen hijo o hija. Has tropezado en el camino, has negado tu propia identidad. Has rechazado la mirada de Dios y de otros y has impuesto la tuya. Aquí es importante tratar de reconocer ambas cosas: lo que hiciste y las posibles causas de por qué lo hiciste. ¿Qué fue lo que te llevó a actuar de esa manera? ¿Cómo puedes evitarlo o mejorar la próxima vez? Esta parte puede ser difícil, pero confía en que la fidelidad y la misericordia de Dios están presentes. Cuando reconoces tus faltas, no te quedes escondido detrás del arbusto (como Adán y Eva). Admite que fuiste tú quién lo hizo y que eres responsable por tus actos. Sin responsabilidad no puede haber reconciliación.

Algunas veces podemos ser excelentes justificando o suavizando nuestros pecados. Jesús es misericordioso y nos ama infinitamente, pero también es justo. Si no estás seguro de que algo es pecado o si es solo una tentación, te sugiero que mires aquí. Repasar una lista de pecados puede darnos, algunas veces, una visión más objetiva. En Internet puedes encontrar mil recursos que pueden ayudarte con esto:

Aciprensa: Examen de Conciencia.

Laudate: Ofrece un recurso para un buen examen de conciencia y confesión.

### **5. Renueva tu bautismo: de la muerte a la vida**

Muchas veces luego de recordar nuestras faltas o pecados, la tentación consiste en pensar: «bueno, ¿y ahora cómo arreglo esto?» El pecado algunas veces puede ser arreglado, pero no por nuestras propias fuerzas. El pecado necesita ser perdonado. Más aún, el pecado produce heridas y las heridas necesitan ser tratadas y curadas. Si no se curan pueden llegar a infectarse.

Llegando a este punto de tu examen de conciencia, es momento de sumergirte en las aguas del río Jordán. Somos bautizados una sola vez, pero frecuentemente olvidamos renovar la conciencia de nuestro bautismo. Muy a menudo olvidamos que «el bautismo es el primero y principal sacramento para el perdón de los pecados: nos une a Cristo muerto y resucitado y nos da el Espíritu Santo» (CIC 985). Pon entonces tus pecados en el altar y permite que el Espíritu Santo transforme esas realidades de muerte en realidades de vida. El auténtico arrepentimiento permite que el Espíritu Santo pueda actuar, y la desobediencia a Dios se convierte en obediencia. Algo nuevo, algo bueno, algo bello ha nacido: el espíritu del Hijo está echando raíces en tu corazón.

Ten en mente que este acto de arrepentimiento diario debe ir de la mano con una confesión mensual. Este es el llamado «tipo de bautismo más laborioso» por los Padres de la Iglesia. El sacramento de la penitencia es necesario para la salvación de aquellos que han fallado luego del bautismo. Si tomas conciencia y te das cuenta de que has cometido un pecado mortal, entonces debes buscar confesarte lo más rápido posible (y abstenerte de recibir la comunión). Si no estás tan seguro o no conoces la diferencia entre un pecado mortal y uno venial, consulta el Catecismo de la Iglesia católica.

### **6. Diseñen un plan de acción**

En el deporte, un buen entrenador siempre buscará un momento para ver qué pasó en el partido anterior con todo el equipo. Podemos seguir el mismo esquema en la vida espiritual. Luego de revisar todo tu día, tómate un momento para ver cómo puedes mejorar el día de mañana. No hay que ser ingenuos, en un día no vas a lograr pasar del campeonato local a la Champions League (perdón por la comparación). Pero si no nos movemos para adelante entonces indefectiblemente nos movemos para atrás. Trata de encontrar una forma simple que te permita crecer en lo que crees que Cristo te está llamando a crecer. Mantén esta idea o reflexión en mente y trata de recordarla a la mañana siguiente cuando despiertes. Puede ser buena idea que la escribas en un papel para que no la olvides (puede ser una frase que pensaste, un pasaje de las Sagradas Escrituras que te conmovió o simplemente una palabra) Nuestro día depende en gran parte de los primeros momentos de la mañana. Fórmate el hábito de poner en práctica lo que tu examen de conciencia te ha revelado, esto definitivamente puede ser muy

saludable para nuestra vida cristiana.

## **7. Dale gracias**

Finalmente, recuerda que el examen de conciencia no es una forma escrupulosa de apuntar o magnificar las cosas malas en tu vida y luego sentirse mal por eso. El examen debe ser una experiencia de alegría, de redención. Tómate un momento para alegrarte y dar gracias a Dios por lo vivido. Como el Padre Rupnik dice:

«En él aprendemos un realismo sólido que revela nuestras ilusiones morales, disciplinarias o psicológicas sobre la perfección, porque experimentamos la gracia de una transformación continua a causa de la muerte y resurrección de Cristo. Un examen de conciencia hecho de esta manera nos lleva a lo que Dostoyevsky apreciaba inmensamente: sentirse libre en una relación con Dios, vivir en libertad como sus hijos. (...) Solo los hijos libres pueden estar presentes y ser testigos del rostro auténtico del Padre».

Muchos de estos pensamientos y algunas frases han sido sacadas del libro escrito por el Padre Rupnik: «El examen de conciencia: Para vivir como redimidos». No pueden dejar de leerlo, se los recomiendo.