

EXAMINAR LA CONCIENCIA [21, 24, 25, 43]

Meditación – 2024

San Ignacio, que arranca toda la experiencia de su vida para edificar este cuadernillo de los Ejercicios Espirituales que nos sirve ahora a nosotros, dice en el número 21:

[21] EJERCICIOS SPIRITUALES PARA VENCER A SI MISMO Y ORDENAR SU VIDA, SIN DETERMINARSE POR AFEECCION ALGUNA QUE DESORDENADA SEA.

Por tanto, estamos introduciéndonos para hacer ejercicios, en este caso, Ejercicios Espirituales y con una finalidad, dice San Ignacio, muy linda: «**vencernos a nosotros mismos**», siempre con la ayuda de la gracia, por eso invocamos al Espíritu Santo que es nuestro maestro interior, que desde dentro nos enseña a orar, y nos invita a practicar el bien y nos capacita para hacerlo.

Lo que buscamos es, a través de estos Ejercicios, ordenar nuestra vida. Ordenar nuestra vida, como explicará él en el Principio y Fundamento, es colocarnos como seres que han sido creados por Dios para la alabanza y el servicio, teniendo a Él como fin último, y sabiendo que todas las cosas han sido creadas para nosotros, y hemos de usar de ellas y hemos de tratar con las personas para que nos sirvan para alcanzar el fin.

Hemos de apartarnos, de las cosas y de las personas, en aquello que nos puedan impedir alcanzar el fin, de tal manera que alcancemos, dice San Ignacio, la **indiferencia** respecto a las cosas, que no significa menosprecio, sino **distancia y libertad** para alcanzar el fin, poniendo los medios adecuados.

Se trata de Ejercicios Espirituales. En la anotación primera de este cuadernillo dice:

[1] 1ª anotación. La primera anotación es que, por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá. Porque así como el pasear, caminar y correr son ejercicios corporales, por la misma manera todo modo de preparar y disponer el ánimo, para quitar de sí todas las afecciones desordenadas, y después de quitadas para buscar y hallar la voluntad divina en la disposición de su vida para la salud del ánimo, se llaman ejercicios espirituales.

Por tanto, se trata de hacer ejercicios y, entre los que nombra, **el primero de ellos es examinar la conciencia** y es lo que vamos a hacer en esta intervención.

Cuestiones previas:

Cuando se trata de examinar la conciencia hemos de saber que estamos hablando de la no consciencia sin más, o sea consciencia es darme cuenta que yo estoy aquí ahora mismo, pero lo que estoy haciendo ¿es bueno o es malo?, eso se llama **conciencia moral o mirarse desde la mirada misma de Dios**, estoy ejerciendo un acto que me coloca: en la voluntad

de Dios y, por tanto en el fin para el cual hemos sido creados; o estoy con este mismo acto separado de lo que es la voluntad de Dios. Se trata de la conciencia: lo que llamaríamos **la voz interior donde Dios nos habla**. La conciencia es un órgano natural, nos damos cuenta que estamos aquí y, también lo es la conciencia moral porque es donde, en ese sagrario íntimo que llamamos nuestro interior, Dios nos habla y, si nos habla tenemos interlocutor y por tanto podemos hablar y saber que nuestra vida es un diálogo con Él.

Cuando San Ignacio nos da este instrumento es para saber que vamos a hacer ejercicio y, esto a lo largo de los Ejercicios son varias veces, en este caso diario. Incluso, **él distingue entre examen particular y examen general** y, en tiempo de Ejercicios, incluso un examen que puede abarcar nuestra vida, bien desde la última confesión que hayamos realizado, o incluso toda nuestra vida, haciéndola como un repaso delante de Dios es lo que se llama una confesión general.

Examen general.

Ahora entramos directamente en el examen de todos los días, **examen general ordinario de todos los días** y, después, haremos una pequeña referencia al examen particular, que son dos anotaciones que hace aquí San Ignacio para examinar nuestra conciencia.

Es importante que nos demos cuenta de que, para entrar en este ejercicio que llamamos examinar nuestra conciencia, hemos de saber que toda nuestra vida está en presencia de Dios y esto, dado nuestro mundo no es fácil. Nuestro mundo es un mundo que está estimulando continuamente nuestras personas, nuestra sensibilidad, nuestros ojos, nuestros oídos. Estamos continuamente invadidos: bien de imágenes, bien de palabras, bien de sonidos, bien de realidades y circunstancias que nos rodean y, poder **vivir delante de Dios, tener habitualmente la presencia de Dios ya es un ejercicio que tenemos que procurar**.

Nos examinamos, pero no es un acto que vuelve sobre uno mismo y no tiene ninguna mirada, sino siempre delante de la mirada de Dios, en presencia de Dios.

Ponernos en la presencia de Dios.

Para ponernos en la presencia de Dios, lo bueno es que comencemos bien. Esto lo dirá San Ignacio tanto para el examen como para la oración: **comenzar como es debido**. En este caso es: buscar un espacio, buscar un tiempo más apropiado, si ahora vamos a dedicar unos días a Ejercicios Espirituales pues, un poquito más prolongado donde de verdad, en la presencia de Dios, sabiendo que Él nos mira vernos con su propia mirada para descubrir cuál es su designio, cuál es su voluntad sobre nosotros.

EXAMEN ORDINARIO

En el examen ordinario de todos los días que llamamos general, en el número 43 dice cómo hacer este examen general y contiene en sí cinco puntos.

[43] MODO DE HACER EL EXAMEN GENERAL, Y CONTIENE EN SI CINCO PUNTOS.

1º punto. El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos.

2º El 2º perder gracia para conocer los pecados y lanzallos.

3º El 3º demandar cuenta al ánima: desde la hora que se levantó hasta el examen presente de hora en hora, o de tiempo en tiempo; y primero del pensamiento, y después de la palabra y después de la obra, por la misma orden que se dixo en el examen particular.

4º El 4º: pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas.

5º El 5º: proponer enmienda con su gracia. Pater noster.

1º. El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos.

Nos hemos colocado en la presencia de Dios, hemos intentado silenciar externamente e internamente nuestra persona, queremos establecer una relación con Él para mirarnos y arrojar la luz de Su mirada sobre nuestra vida y ¿cómo vamos a comenzar después de este momento inicial, para tener un poco de concentración en nuestra mente, darnos cuenta de que estamos delante de Él? pues: agradeciendo y alabando, el primer punto es «**dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos**».

Yo conozco muchas personas que han hecho muchas veces Ejercicios Espirituales, siempre se les ha recomendado como final de los Ejercicios al menos, más allá de si hay algún propósito particular, **guardar esta práctica para todos los días**.

Y conozco muchas personas que han dejado de hacerlo y ¿por qué han dejado de hacerlo? bien porque la vida les lleva de un sitio para otro, bien porque están más agitados, o bien porque han empezado a practicarlo, pero han cansado su voluntad, han visto que no progresaban en la virtud, han encontrado tantas dificultades que, al final, se han cansado y lo han dejado. ¿Cuál es la razón? pueden ser varias, pero una de las razones posiblemente, es que no lo hayamos hecho bien y, ¿eso que significa? que lo que nos preocupa en un examen de conciencia, para muchas personas, es ir directamente a lo que hemos hecho mal y claro, cuando uno va directamente a lo que he hecho mal lo que hace es cansar su voluntad, cansar su persona y, como además, nuestros actos suelen ser bastante repetitivos y las dificultades que encontramos son muy parecidas, puede haber circunstancias extraordinarias o situaciones que puedan ser más difíciles pero, habitualmente llevamos todos una vida ordinaria que casi siempre ocurre lo mismo; viendo las dificultades, viendo la incapacidad de progresar en algunas cosas y, cansando su voluntad pues, al final, han dejado de hacer esta práctica.

Es un error y un error gravísimo, porque no se trata simplemente de estar castigando nuestra conciencia, estar zahiriendo nuestra voluntad, estar cansándose diciendo: “que malos somos, qué pecadores somos, que mal lo hacemos todo”. Se trata de ponernos en diálogo amoroso con Dios, para poder alcanzar su mirada y desde ella ver luz en nuestra propia vida para, exactamente después, con paciencia, sabiendo que son las dificultades las mismas, sabiendo que caeremos otras veces, vamos poquito a poquito acercándonos a Dios.

Pero, uno de los inconvenientes más graves para dejar la práctica del examen general ordinario de la conciencia moral es: no empezar bien.

Aquí San Ignacio, en esto es un maestro: «**dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos**».

¿Qué beneficios son esos? Ahora, sí se dedica más tiempo, porque estamos haciendo Ejercicios virtuales tenemos un poquito más de tiempo, pues pueden venir los fundamentales: Señor gracias porque me has dado la vida, me has creado, viste que todo lo que habías creado era bueno, cuando creaste al hombre dijiste que era muy bueno, gracias, Señor por la creación, por el don de la vida y vas repasando toda una historia en la que el Señor se ha hecho presente para dialogar con nosotros.

Gracias porque después del pecado de origen, después de nuestros propios pecados Señor, no nos abandonaste e inmediatamente después del pecado ya anunciaste lo que llamamos el proto evangelio: «*establezco hostilidades entre ti y la mujer, entre tu descendencia y la suya, ella aplastará la cabeza de la serpiente cuando él le muerda en el calcañal*» es decir, ya anunciaste Tu benevolencia con nosotros. Suscitaste la historia de todo un pueblo después de los patriarcas anteriores a Abraham, suscitaste a Abraham. Toda una historia, que es: creación, historia de salvación, la Redención. La Redención, la Iglesia nos pide que la recordemos - ya dentro de lo que son los ejercicios de una vida de piedad cristiana- tres veces al día con el Ángelus, recordar la Encarnación: Señor que Tú has venido y has entrado en mi propia historia y por tanto toda mi vida es un diálogo Contigo, todo lo que me ocurre es una visita tuya y por tanto hoy, Señor, desde que me he levantado hasta ahora, me has venido visitando a través de todo lo que me ha ocurrido, la gracia, el perdón de los pecados.

Son cuestiones que -ahora, en tiempo de Ejercicios podemos dedicar un poquito más de tiempo- en la vida ordinaria de todos los días, por ir recordando los bienes recibidos, yo siempre digo los más elementales: Señor he podido levantarme, he tenido lo más elemental: he podido hacer un poquito de ejercicio físico, la higiene, lavarme, he podido ir a la capilla, he podido comer... y, viendo después, todo lo que ha ocurrido a lo largo del día, sabiendo que no solo es lo que llamamos abstractamente providencia, sino Cristo Resucitado que se hace presente en los acontecimientos de nuestra vida: si has dedicado tiempo a la palabra de Dios: en la palabra de Dios meditada y orada; si has celebrado la Eucaristía diariamente: en la presencia singular de la Eucaristía. Cuántas cosas podemos agradecer a Dios.

Entonces vemos nuestra vida de manera diferente porque, incluso en los días que sean más penosos, más negros, más oscuros en nuestra vida, incluso donde hemos tenido el pecado, incluso el pecado mortal siempre, si miramos el conjunto de cada jornada, cada día, es mucho más el aluvión de gracias y de dones que el Señor quiere hacerse presente y regalarnos, mucho más que la pequeñez nuestra, nuestro propio pecado incluso, cuando el Señor ha permitido que cayéramos en un pecado grave o en un pecado mortal.

Comencemos bien y demos gracias a Dios por todos los dones, por todos los beneficios, los que son diríamos fundamentales en la historia de la gracia, de la salvación y por aquellas cosas pequeñas que nos ocurren cada día.

Y, aprendamos a mirar, porque el examen de conciencia lo que hace es darnos una luz nueva para mirarnos como nos mira Dios y, por tanto, para saber que nuestra vida es un diálogo permanente con Él.

Dios hay que buscarlo por donde Él quiere ser encontrado. Lo encontramos en la creación, lo encontramos en la Revelación y en la Sagrada Escritura -que es el testimonio más claro de lo que es la Revelación- lo encontramos a través de los sacramentos, a través de las personas que viven con nosotros, a través del testimonio de los santos y a través de todos los acontecimientos.

Qué hermoso sería ver, en cada acontecimiento, una invitación que el Señor te hace para establecer ese diálogo amoroso, para que estés despierto, estés despierta, para que puedas verle y reconociéndole, responderle como quien responde a una invitación del Señor, no solo esta cosa que tengo que hacer: sea trabajar, sea visitar a un enfermo, sea encontrarme con una persona, sea preparar la comida, sea hacer las cosas ordinarias de cada día.

Todo acontecimiento desde la luz de la Encarnación. Cristo ha entrado en la historia, la ha bañado entera y, desde la Resurrección, Él ha querido quedarse en cada uno de nosotros y en los acontecimientos.

Este primer momento técnicamente se ha llamado *confessio laudis*, una **confesión de alabanza**. Decía San Ignacio en el Principio y Fundamento «**el hombre ha sido creado por Dios para alabar y servir**». Esto lo mismo, ahora alabar al Señor, darle gracias por los beneficios recibidos y, esto conviene que no sea simplemente como una ráfaga de viento que pasa a prisa sino detenerse un poquito; cada uno sabrá disponer del tiempo y el espacio y el lugar adecuado para comenzar así los Ejercicios, en este caso, el examen de conciencia.

De manera concreta: ¿qué tengo que agradecer a Dios **principalmente** en este día, principalmente en este día?

Si es ahora en Ejercicios Espirituales, o un poquito más de tiempo desde la última confesión, o si es para una confesión general, pues mirar, dice San Ignacio: en los lugares donde has vivido, las circunstancias que te han rodeado, etcétera, etcétera, etcétera, etcétera.

Y si ya es tiempo que ha pasado y has tomado estado y por tanto eres una persona que está casada. o eres una persona de vida consagrada -un religioso, sacerdote-, o eres soltero, o eres viudo, etcétera.

Examen de conciencia general.

Más allá de aquellas cosas que en un momento determinado nos llevaron a tomar estado, ahora se trata de **ordenar nuestra vida** y lo que hacemos, es repasarla delante de Dios en el ejercicio de examen de conciencia general para cada día.

¿El momento más adecuado es el último del día? eso lo decidirá cada uno. Dentro de lo ordinario que solemos llevar adelante en la vida cristiana, más allá de la oración personal, -de la oración comunitaria que se puede hacer también personalmente, la liturgia de las horas- está pensado para el momento de completas, cuando ya hemos finalizado todas las acciones entonces dedicamos un tiempo; puede ser que ese tiempo, si uno lo hace con

otros, no sea suficiente y uno tendrá que buscar el más adecuado para detener su pensamiento ante Dios y poderle dar gracias por todos los beneficios recibidos.

2. Pedir gracia para conocer los pecados y lanzarlos.

Dice san Ignacio que el segundo es «**pedir gracia para conocer los pecados y lanzarlos**». Pedir gracia. Es que no tenemos bastante luz a veces para mirar en profundidad nuestra vida y, por eso acudimos a Él que es fuente de luz y de gracia. Le pedimos la gracia para **conocernos**, para **conocerle** y para descubrir como en esos acontecimientos de este día, desde el que nos hemos levantado hasta el final del día, Él se ha hecho presente, y queremos conocerle.

Una mirada en profundidad para conocer cómo hemos respondido a sus gracias y a sus dones, a sus beneficios. Porque de eso se trata, es un diálogo amoroso: ¿he estado atento? ¿he respondido bien? o en este caso no he respondido, o bien he caído en la indiferencia ante las visitas del Señor o, incluso me entretenido, porque claro, dentro de lo que abarca la vida de una persona -como explicará después San Ignacio- hemos de hacer un repaso de aquellas cosas que han ocurrido en nuestro pensamiento, en nuestras palabras, en nuestras acciones, en nuestras omisiones.

A veces uno puede entretenerse un poquito más en lo que es de pensamiento, para conocer lo que ocurre en el interior de cada uno nosotros porque en lo que hemos de partir y hemos de tener muy en cuenta es que, en nosotros cuando se habla de pensamientos, dice san Ignacio en el número 32

[32] Presupongo ser tres pensamientos en mí, es a saber, uno propio mío, el qual sale de mi mera libertad y querer; y otros dos que vienen de fuera, el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo.

San Ignacio distingue tres pensamientos en cada uno de nosotros:

-Uno propio mío: lo que ha nacido de mí, mi propio pensamiento, hemos pensado aquello que hemos querido.

-Otros dos que vienen de fuera.

Nuestra realidad de vida cristiana no es una situación en la que nos encontramos, que pudiéramos llamar neutral, sino es un combate, es una lucha y, en esa lucha no solo estamos nosotros, sino que está: nuestra manera de pensar, nuestra manera de decidir, los actos de pensamiento y voluntad.

Pero hay pensamientos que nos vienen de fuera:

-uno que viene del buen espíritu, eso es todo lo que es la gracia preveniente, todos los acontecimientos que el Señor prevé para nuestro bien y para que podamos responder.

-y otro que viene del maligno, del malo, del demonio.

Hemos de ser conscientes de que estamos en medio de una lucha entre el espíritu bueno y el espíritu malo, nuestros propios pensamientos, las circunstancias que nos rodean, aquellas situaciones que incluso podemos llamar estructurales de pecado son situaciones en que ellas mismas están dañadas porque están pensadas desde el mal y que nos afectan a

nosotros. Tantas cosas nos pueden dañar a través de cosas, que en principio pudieran ser buenas, pero pueden transformarse en malas: desde todo lo que escuchamos, todo lo que vemos, todo lo que se transmite a través de la radio, la televisión, las redes sociales, los medios, el móvil, el ordenador, tantas cosas nos vienen a nosotros y, si no sabemos distinguir entre el espíritu bueno y el espíritu malo pues estamos en medio de una batalla, un combate y por eso el examen de conciencia.

Esto lo desarrollará San Ignacio cuando nos ayuda a discernir lo que son los movimientos del espíritu bueno, del espíritu malo. Pero, al menos saber que no estamos en una situación neutral y por eso, esas advertencias que nos hace el apóstol «*despertad del sueño*» o el Señor «*vigilad y orad para no caer en la tentación*» o todo lo que hemos recibido como enseñanza en la Iglesia cuando nos han ayudado para también desarrollar esta misma práctica.

Este segundo momento lo llamamos técnicamente «*Confessio vitae*», es **derramar nuestra vida**, de manera sencilla, tal como ha ocurrido, delante del Señor. Sabemos que está el Señor ahí delante y nosotros vamos a verter, derramar nuestra vida sin ningún tipo de complicación, puesta toda confianza en el Señor vamos explicando, Señor, mira: esto es lo que he pensado, esto es lo que he dejado de hacer, no me he dado cuenta que Tú me llamabas en esta situación, Señor esto es lo que he hecho mal. Bien sea en mi pensamiento, bien sean en palabras, San Ignacio insiste mucho, dado el tiempo, con el tema del juramento, luego los pensamientos, que pueden ser pensamientos que vienen del espíritu maligno y los queremos inmediatamente evitar, buscamos los medios para hacerlo y evitamos las ocasiones, o los hemos consentido y entramos en pecado venial si es una materia que ha sido simplemente consentida y rápidamente lo hemos querido apartar, o si lo hemos consentido y lo hemos realizado... Vamos distinguiendo entre lo que es una situación de indiferencia, o de omisión, o es una situación ya, de consentimiento, bien sea en el pensamiento, bien sea en palabras ociosas, bien sea la murmuración, bien sea en no saber callar, bien sea en estar continuamente aprovechándonos de la dignidad de otros y destacando sus defectos, o lo que sea. Es decir que vuestra palabra sea sí, sea no, o sea para bendecir, sea para alabar. Y, la palabra, en este caso la lengua, es un órgano que nos puede llevar a muchos males o puede servir, como el Señor lo ha pensado, para bendecir y alabar y destacar el bien.

Se trata de reconocer nuestros pecados sin más. A veces a esto nos ayudan los salmos penitenciales, cuando tomamos el salmo 50 «*misericordia Dios mío por tu bondad por tu inmensa compasión borra mi culpa*» y va detallando todas las cosas y, al final: «*crea en mí un corazón puro, pues desde lo hondo a ti grito, Señor, escucha mi voz, estén tus oídos atentos, si llevas cuenta de los debido Señor...*» con esta voluntad y apoyándote con todo lo que la Iglesia nos ha dado como bagaje, **reconocer tus pecados delante del Señor, delante de Aquel que te mira con bondad**, del que es a la vez el médico que cura y, es aquel que está atento y es nuestro juez para, como abogado defensor también con el Espíritu Santo ayudarnos a ver, después de haber pedido esta gracia, poder conocer en profundidad quiénes somos.

Si uno se mira a distancia pierde los matices, pierde los detalles y cuando más lejos te colocas ves todavía menos. Si tú esto lo puedes realizar con sencillez, sin agobio, sin

ansiedad, sabiéndote en manos de Dios, sabiendo que son muchas las dificultades pero muchos los dones, no debilitando tu voluntad ni cansándola, sino llevándola adelante, pues repasas de pensamiento, palabra, obra -si es con un poquito más de tiempo si se trata para la confesión o para la confesión general- los mandamientos de la ley de Dios, los mandamientos de la Santa Madre Iglesia, las palabras de Jesús en el Sermón del Monte, las palabras de Jesús que meditamos cada día y que nos sirven a nosotros de contraste, los pecados capitales: la soberbia, la avaricia, la lujuria, la ira, la gula, la envidia, la pereza y las virtudes que hacen de contraste: la humildad, la generosidad, la castidad, la amabilidad, la templanza, la caridad, el amor al trabajo, etcétera. Esto nos sirve para tener ahí como una falsilla donde irnos nosotros repasando nuestra vida.

Insisto, si uno lo hace mal se cansará y lo dejará. Si sabe diagnosticar bien y es consciente de que lo que lleva al examen de conciencia, no es que Dios conozca lo que hacemos, que lo sabe de sobra, sino que, nos miremos con su mirada de benevolencia y de providencia y que nosotros lo sepamos. Por eso dar más luz es como diagnosticar bien para, si hay alguna enfermedad curarla, si tú vas al médico lo que tienes que hacer es dar todos los síntomas para poder hacer un buen diagnóstico si no, no sabemos lo que nos pasa, ni las raíces de dónde brota esa enfermedad que, ya no se trata solo de actos puntuales, sino de actitudes que te han llevado a esos actos y que tienen raíces más profundas y, esas raíces, con paciencia se trata de ir averiguando, poquito a poquito, con el examen general diario.

Se trata de contestar a estas preguntas:

¿Qué hay en mí que quisiera que no hubiese sucedido nunca delante de Dios? esa es la mirada, ¿qué hay en mí que nunca, Dios mío, si te hubiera tenido delante y mirándome nunca me hubiera podido suceder esto que me ha ocurrido.

¿Qué me pesa más en este momento? la respuesta va desde las faltas a las actitudes interiores, lo que está más dentro, de las que derivan las faltas. A veces son antipatías, resentimientos, sospechas, desilusiones, amarguras. Cosas todas, que tal vez no constituyen un pecado propiamente dicho, pero que son la raíz ordinaria de los pecados. Puestas con humildad ante Dios y la Iglesia nos dan la posibilidad de dejarnos curar por la gracia.

Caer en la cuenta de que el pecado es siempre una respuesta negativa a la invitación de Dios, no estar atento a su llamada, apagar el fuego del Espíritu, omitir todo lo que sea secundar su gracia, en eso también hemos de estar atentos para acentuar el aspecto positivo, uno, en el examen puede poner desde las cosas ordinarias que hemos dicho hasta, de vez en cuando, aquellas cosas que queremos ganar también, en este caso crecer en las virtudes y cada día decir: voy a repasar, en el examen de la noche o en el examen del final del día, esta virtud que yo quiero trabajarla más, o este aspecto que lo tengo más descuidado, o estas omisiones que me ocurren sin darme cuenta y que yo quisiera.

3. Dar cuenta al alma desde la hora que se levantó hasta el examen presente de hora en hora o de tiempo en tiempo primero de pensamiento después de palabra después de obra por la misma orden que se dijo en el examen particular.

Esto ya lo hemos desarrollado. Ahora hay un momento decisivo:

4. El 4º: pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas.

Es pedir perdón a Dios, pedir perdón a Dios es el acto de los fundamentales en esta vida, reconocernos pecadores; no solo que nos hemos equivocado, que hemos errado, que hemos... no, no, no, que somos pecadores: «*contra ti Señor, contra ti solo pequé*», el pecado siempre es contra Dios, siempre: bien en Sí mismo,- son los actos dirigidos a Dios, la blasfemia, los sacrilegios- o las cosas que Dios nos ha dado, y por tanto, han atentado contra su voluntad y su designio. Es, o Dios bien imparticipado, Él mismo, en Sí mismo, o bien participado en las cosas, por tanto, cuando tú no tratas bien cosas y personas, que proceden todos del amor de Dios, estás atentando contra Dios y esto, a veces en nuestro mundo resulta difícil, las personas piensan “¿Dios que tiene que ver con lo que he hecho? Dios **siempre** tiene que ver con lo que has hecho, porque ha hecho alianza contigo, con amor te ha creado y ha dispuesto todas las cosas para que te ayuden para alcanzar el fin para el cual has sido creado y, por tanto, si tú atentas directamente contra Él, eres consciente: he blasfemado, he maltratado las formas eucarísticas, la presencia del Señor, he hecho directamente los tres primeros mandamientos, sabemos que eso atenta directamente contra Dios. Pero las demás cosas también, porque proceden de Dios y son su bondad para con nosotros. Maltratándola, usándolas mal o depreciándolas, estamos atentando indirectamente también contra Dios.

Si esa luz nos viene y el amor a Dios, Él lo ha ido suscitando de una manera íntima y delicada, en este acto de arrepentimiento que solemos hacer antes de confesarnos, decimos: «Señor mío Jesucristo Dios y Hombre verdadero creador, Padre, Redentor mío por ser vos quien sois bondad infinita y porque os amo sobre todas las cosas», ahí es donde apunta al examen de conciencia ¿me has amado tanto? ¿lo he reconocido tanto? Señor, me has rodeado de tanto bien y, el que ama es delicado entonces, cualquier cosa me duele, me duele soy, un pecador «por ser vos quien sois bondad infinita.», porque eres la bondad infinita, sin ti yo no sería nada y, todas las cosas que me rodean proceden de Ti, «también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno» es otra realidad para alcanzar el dolor de contrición perfecto y, apoyarnos primero, a lo mejor, en el dolor de atrición porque me puedes castigar con las penas del infierno.

De esto se trata, de alcanzar por el repaso del día, viendo primero los dones de Dios, sabiéndonos mirados por Él, afirmando que nunca me hubiera gustado realizar esto delante de Ti, reconociéndolo como pecado y pidiendo perdón, volver a alcanzar el don de Dios, que Dios vuelva otra vez a ser presente en nuestra vida, esto lo hacemos y ayuda mucho a nuestra libertad. Algunas personas piensan que esto viene a limitarnos no, no es así, esto lo que viene es ampliar nuestro conocimiento y ampliar nuestra libertad.

Es una sabiduría enorme: el soberbio, el que se centra en sí mismo que se considera un dios, no, reconocerse como pecador no atenta contra nuestra libertad, sino que reconoce aquello que en nosotros es déficit y suplicamos al Señor gracia para conocerlo, y abundancia de su perdón para alcanzar la plenitud que Él ha pensado y quiere para nosotros.

5º El 5º: proponer enmienda con su gracia. Pater noster.

Inmediatamente, el último punto es: proponer enmienda con su gracia y después decir un Padre nuestro.

Proponer la enmienda y, esto lo hacemos y, no lo podemos hacer si no reconocemos que el Señor está con nosotros: «no temas María el Señor está contigo» pues lo mismo nosotros, el Señor está con nosotros y por tanto nos va a ayudar a la enmienda, nos va a ayudar a salir de estos pequeños defectos o grandes defectos, o salir de estos hoyos donde nos hemos colocado, por tantas y tantas cosas que este mundo puede dañarnos y estimularnos para hacernos caer en el mal.

El último momento es un acto de fe, es un propósito y un acto de fe: Señor yo creo en ti, yo sé Señor que me has dado la vida, yo sé Señor que me amas, sé que has derramado tu sangre por mí, Jesús clavado en la cruz, mírame, quiero yo seguirte. Hace un acto de fe, una confesión de alabanza: confessio laudis; una confessio vite: derramar mi vida delante del Señor; y una confessio fidei y, Señor mañana empezaremos de nuevo con toda la alegría del mundo, de saber que vas a descansar.

Dice San Ignacio un Pater noster, habitualmente, al menos en mi educación, mi madre me enseñó a rezar las tres Ave de María antes de meterte en la cama, lo puedes hacer de rodillas en cualquier momento, incluso leer el Evangelio del día siguiente para ya acostarte con un buen pensamiento y así concluir el día.

EXAMEN PARTICULAR

El examen particular que pone San Ignacio es para cuando queremos ya abordar algún defecto o alcanzar alguna virtud.

[24] EXAMEN PARTICULAR Y COTIDIANO: CONTIENE EN SI TRES TIEMPOS Y DOS VECES EXAMINARSE.

El primer tiempo es, que a la mañana luego en levantándose, debe el hombre proponer de guardarse con diligencia de aquel pecado particular o defecto, que se quiere corregir y enmendar.

[25] El segundo, después de comer, pedir a Dios nuestro Señor lo que hombre quiere, es a saber, gracia para acordarse cuántas veces ha caído en aquel pecado particular o defecto, y para se emendar adelante, y conseqüenter haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósita y particular de la qual se quiere corregir y emendar discurriendo de hora en hora o de tiempo en tiempo, comenzando desde la hora que se levantó hasta la hora y punto del examen presente; y haga en la primera línea de la g = tantos puntos quantos ha incurrido en aquel pecado particular o defecto; y después proponga de nuevo de emendarse hasta el segundo examen que hará.

Él lo coloca a la mañana, cuando te levantas decir: “este defecto lo voy a examinar a lo largo de todo el día” y haces una primera resolución, o esta virtud que quiero alcanzar a lo largo de toda la mañana. Y te pone un cuadernillo incluso, para apuntar las veces que has caído en él o las veces que no has alcanzado lo que querías.

Después de comer, otra vez vuelves y vas escribiendo en dos líneas -pone una G, no se sabe si era gula o era giorno (era el día)- y ahí vas escribiendo las veces en que uno ha caído

en este defecto, o no ha ido atento a esta virtud que quiero alcanzar; la compara después de comer, si vamos alcanzando un poquito más. A la noche también puedes hacer el examen particular.

Es bueno que, en el examen particular, coloquemos siempre un defecto, una virtud, algo que queramos alcanzar, para ser cada vez más concreto en nuestro examen de conciencia.

Esto es un arma para crecer en la virtud, para crecer en la vida cristiana y es un tesoro, si se sabe hacer bien y si uno se coloca con humildad delante del Señor, como debemos de hacerlo.

Gloria al padre al hijo y al Espíritu Santo como era en el principio ahora y siempre por los siglos de los siglos Amén Santa María ruega por nosotros San Ignacio ruega por nosotros.