

EXAMEN DE CONCIENCIA Y CONFESIÓN - TODA UNA VIDA

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [Google Drive](#)]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Primera Parte Cap. XIX y XX), en la que el Santo nos indica sobre **CÓMO SE HA DE HACER LA CONFESIÓN GENERAL**.

He aquí, pues, querida Filotea, las meditaciones importantes que se requieren para nuestra intención. Cuando las hubieres ejercitado, ve luego animosamente y con espíritu humilde, a hacer tu confesión general. Pero te ruego que no te dejes inquietar por ninguna aprensión. El escorpión, que nos ha herido, es venenoso cuando nos pica, pero, una vez reducido a aceite, es un remedio contra su propia picadura¹. Sólo cuando lo cometemos, es vergonzoso el pecado, pero, al convertirse en confesión y en penitencia, es honroso y saludable. La confesión y la contrición son tan bellas y de tan buen olor, que borran la fealdad y disipan el hedor del pecado. Simón el leproso dijo que Magdalena era pecadora, pero Nuestro Señor dijo que no, y ya no habló de otra cosa sino de los perfumes que derramó y de la grandeza de su amor. Si somos humildes, Filotea, nuestro pecado nos desagradará infinitamente, porque es ofensa de Dios; pero la acusación de nuestro pecado nos será dulce y amable, porque Dios es honrado en ella: decir al médico lo que nos molesta es, en cierta manera, un alivio. Cuando llegues a la presencia de tu padre espiritual, imagínate que te encuentras en la montaña del Calvario, a los pies de Jesucristo crucificado, destilando por todas partes su preciosísima sangre, para lavar tus iniquidades; porque, aunque no sea la propia sangre del Salvador, es, empero, el mérito de su sangre derramada el que rocía abundantemente a los penitentes, alrededor de los confesionarios. Abre, pues, bien tu corazón, para que salgan de él los pecados, por la confesión, porque, conforme vayan saliendo, entrarán en él los méritos de la pasión divina para llenarlo de bendiciones.

Pero dilo todo sencilla e ingenuamente, tranquilizando de una vez tu conciencia. Y, hecho esto, escucha los avisos y lo que ordene el siervo de Dios, y di de todo corazón: «Habla, Señor, que tu sierva escucha²». Sí, Filotea, es Dios a quien escuchas, pues Él ha dicho a sus representantes: «El que a vosotros oye, a Mí me oye³».

Toma después, en tu mano, la siguiente promesa, la cual sirve de conclusión a toda tu contrición. Méditala y considérala bien primero, leyéndola con el mayor sentimiento y atención que sea posible.

¹ Cf, Mattioli, In Dioscoridis, lib, VI, cap. VIII.

² I Reyes 3, 9

³ Lucas 10, 16

PROMESA PARA GRABAR EN EL ALMA LA RESOLUCIÓN DE SERVIR A DIOS Y CONCLUIR LOS ACTOS DE PENITENCIA

Yo afirmo, constituyo y establezco en la presencia de Dios eterno, y de toda la corte celestial, habiendo considerado la inmensa misericordia de su divina bondad para conmigo, indigna y apocada criatura, y que me ha criado de nada, conservado, sustentado y librado de tantos peligros y colmado de tantos bienes recibidos; y sobre todo considero esta incomprensible dulzura y clemencia con la cual este buen Dios me ha sufrido en mis iniquidades, inspirándome tan a menudo y tan amigablemente, convidándome a la enmienda, esperándome con tanta paciencia a penitencia y arrepentimiento, hasta hoy, no obstante mi ingratitud, deslealtad e infidelidad, por las cuales, difiriendo mi conversión y menospreciando sus gracias, le he ofendido con tanta desenvoltura. Después de haber considerado que en el día de mi sagrado bautismo fui tan dichosa y santamente votada, y dedicada para ser su hija, y que contra la profesión que entonces fue hecha en mi nombre, he tantas y tantas veces tan desdichada y detestablemente profanado y violado mi espíritu, empleándole y aplicándole contra la Majestad divina; en fin, volviendo ahora en mí, postrada de corazón y de espíritu ante el trono de la justicia divina, me reconozco y confieso por legítimamente convencida y culpable de la muerte y pasión de Jesucristo, y esto por los pecados que he cometido, por los cuales murió y sufrió el tormento de la cruz; de manera que soy consecutivamente digna de perdición y condenación eterna.

Pero volviéndome hacia el trono de la infinita misericordia de este mismo Dios eterno, después de haber detestado con todo mi corazón y fuerzas las iniquidades de mi pasada vida, invoco y pido humildemente piedad, gracia y perdón, y la entera absolución de mi crimen, en virtud de la muerte y pasión de este mismo Salvador de mi alma, en la cual apoyándome, como en el único fundamento de mi esperanza, rehago y renuevo la sacra profesión de la fidelidad, hecha de mi parte a mi Dios en mi bautismo, renunciando al diablo, mundo y carne, detestando sus desdichadas sugerencias, vanidades y concupiscencias por todo el tiempo de mi vida presente y de toda la eternidad; y convirtiéndome a mi buen Dios, deseo, propongo, delibero y me determino irrevocablemente servirle y amarle ahora y para siempre, dedicándole y consagrándole mi espíritu con todas sus facultades, mi alma con todas sus potencias, mi corazón con todas sus aficiones, mi cuerpo con todos sus sentidos, prometiendo nunca más emplear parte ninguna de mi ser contra la voluntad divina y soberana Majestad, a la cual me sacrifico y ofrezco en espíritu, para serle para siempre leal, obediente y fiel criatura, sin que jamás quiera desdecirme ni arrepentirme. Y si por sugestión del demonio o por alguna enfermedad humana me sucediese contravenir en algo a esta mi resolución, desde ahora prometo y propongo, mediante la gracia del Espíritu Santo, levantarme y volver en mí, al punto que conozca mi falta, convirtiéndome de nuevo a la misericordia divina, sin tardanza ni dilación alguna. Ésta es mi voluntad, mi intención y mi resolución inviolable e irrevocable, la cual

consiento y confirmo sin réplica ni excepción, en la presencia divina de mi Dios, a la vista de la Iglesia triunfante y delante de la Iglesia militante, mi madre, que entiende esta mi declaración en la persona de aquel que como artífice de ella me escucha en esta acción. Sírvete, pues, ¡oh, mi buen Dios eterno, todopoderoso y benigno, Padre, Hijo y Espíritu Santo!, confirmar en mí esta resolución y aceptar este mi sacrificio cordial e interior en olor de suavidad; y como has sido servido de darme la inspiración y voluntad de hacerlo, dame también gracia y fuerzas necesarias para cumplirlo. ¡Oh, Dios mío!, tú eres mi Dios⁴, Dios de mi corazón⁵, Dios de mi alma, Dios de mi espíritu, y por tal te reconozco y adoro ahora y para siempre. ¡Viva Jesús!

†

Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios

¡Ave María y adelante!

⁴ Salmo 16, 2

⁵ Salmo 73, 26