

Recomendaciones para un examen de conciencia

-Yo me baño una vez al mes, aunque no me haga falta -le decía un amigo al otro-.
- Pues yo -respondía el otro-, desde que salí de casa de mis papás, hace 20 años, sólo me he bañado 3 veces.

Nos suele sorprender que alguien sea descuidado con la limpieza de su cuerpo, pero con frecuencia no le damos el debido cuidado a la limpieza espiritual. San Ignacio de Loyola le daba una gran importancia al examen diario de conciencia. Guiados por este santo te invitamos a renovar este ejercicio espiritual, que nos ayuda a encaminar toda nuestra vida al servicio y alabanza de Dios, reconociendo que Él es el centro de nuestra vida.

1.- Conviene iniciar con una ACCIÓN DE GRACIAS.

Me pongo ante la presencia del Padre que en este día me ha llenado de beneficios: me ha adoptado como su hijo y me promete el cielo. Ha enviado a su Hijo y al Espíritu Santo para redimirme y santificarme. Le agradezco los dones corporales y espirituales; todas las cosas que ha puesto en la creación para ayudarme a cumplir el propósito de mi vida, que es alabarle y servirlo; sus detalles de amor durante este día. Incluso le doy gracias por los sufrimientos que me permiten estar cerca de su Hijo, aumentando mi capacidad de amar.

2.- Le PIDO LUZ para reconocer con sencillez mis faltas.

Me pongo en la presencia del Espíritu Santo, porque Él ilumina mi vida y me permite descubrir lo que le desagrada a Dios, permitiéndome descubrir que el pecado no sólo es malo, sino también falso y repugnante.

3.- EXAMINO MI CONCIENCIA mirando a Jesús, porque Él es el centro del examen.

Comparo sus pensamientos, palabras y obras con los míos y descubro la gran distancia que hay. No se trata tanto de revisar mi vida comparándola con una ley o con unos planes míos, sino sobre todo de mostrarme tal como soy ante Jesús. Me ayuda dejar que la luz de la Palabra ponga al descubrimiento mis faltas. Puedo leer las bienaventuranzas o una parte del sermón de la montaña (Mt. 5 al 7). O el himno de la caridad (1Co 13) a algún otro texto del Evangelio.

4.- PIDO PERDÓN A DIOS.

Me duele haber lastimado el Corazón de Jesús y haber entristecido al Espíritu Santo. No se trata de centrarme en mis sentimientos de frustración o de amor propio herido, sino de unirme a María que, al pie de la cruz, sufre intensamente por el dolor que los pecados causan a su Hijo.

5.- Propongo tener ENMIENDA.

Aunque conozco mi debilidad, me comprometo a luchar contra todo lo que me aleje de Dios. Sé que Jesús ha dicho. "Sin Mí no podéis hacer nada" (nada agradable al Padre); por eso le pido su gracia porque, como dice San Pablo: "todo lo puedo en Aquél que me da fuerza". Procuro que mis propósitos lleguen a la raíz de los pensamientos y actitudes que me conducen al pecado.

Termino rezando con toda devoción el Padre Nuestro, recibiendo el amor de Dios.

Por el Padre Miguel Ángel Gil Paz S. de J.

