

Francisco Fernández Carvajal

EL EXAMEN DE CONCIENCIA

- Los frutos del examen de conciencia diario.
- El examen, un encuentro anticipado con el Señor.
- Cómo hacerlo. Contrición y propósitos.

I. *Mira, llego enseguida –dice el Señor–, y traigo conmigo mi salario, para pagar a cada uno su propio trabajo*¹.

En la Ley estaba dispuesto que se cumpliera el mandamiento del diezmo: se debía entregar la décima parte de los cereales, del mosto y del aceite para el sostenimiento del Templo y para el servicio del culto. Los fariseos, rigoristas sin amor, hacían pagar el diezmo de *la hierbabuena, el eneldo y el comino*, plantas que por sus propiedades aromáticas se cultivaban a veces en los jardines de las casas.

San Mateo recoge unas palabras del Señor de gran dureza, dirigidas a la hipocresía de los fariseos y a su falta de unidad de vida: *¡Ay de vosotros, escribas y fariseos hipócritas!, que pagáis el diezmo de la hierbabuena y del eneldo y del comino, y habéis abandonado las cosas más esenciales de la Ley: la justicia, la misericordia y la buena fe. Estas debierais observar, sin omitir aquellas. ¡Guías ciegos!, que coláis un mosquito y os tragáis un camello*².

En sus vidas podemos ver, por una parte, una minuciosidad agobiante; por otra, una gran laxitud en las cosas verdaderamente importantes: abandonan las cosas *más esenciales de la Ley: la justicia, la misericordia y la buena fe*. No supieron entender lo que realmente esperaba el Señor de ellos.

También nosotros, en estos días del Adviento, podemos mejorar el examen de conciencia, para no detenernos en cosas que en el fondo son accidentales, y dejar escapar lo verdaderamente importante. Si nos acostumbramos a un examen de conciencia diario – breve, pero profundo– no caeremos en la hipocresía y en la deformación de los fariseos. Veremos así con claridad los errores que alejan nuestro corazón de Dios y sabremos reaccionar a tiempo.

El examen es como un ojo capaz de ver los íntimos recovecos de nuestro corazón, sus desviaciones y apegamientos. «Por él veo, soy iluminado, evito los peligros, corrijo los defectos y endezco los caminos. Por medio de él, y sirviéndome de antorcha, registro y veo claro todo mi interior, y de este modo no puedo permanecer en el mal, sino que me veo obligado a practicar la verdad, es decir, a adelantar en la piedad»³.

Si por pereza descuidáramos nuestro examen, es posible que los errores y las inclinaciones echen sus raíces en el alma y no sepamos ver la grandeza a la que hemos sido llamados, sino que, por el contrario, nos quedemos *en el eneldo y en el comino*, en pequeñeces que nada o poco importan al Señor.

En el examen descubriremos el origen oculto de nuestras faltas evidentes de caridad o de trabajo, la raíz íntima de la tristeza y del malhumor, o de la falta de piedad, que se repiten,

quizá con alguna frecuencia, en nuestra vida; y sabremos ponerles remedio. «Examínate: despacio, con valentía. —¿No es cierto que tu mal humor y tu tristeza inmotivados – inmotivados, aparentemente– proceden de tu falta de decisión para romper los lazos sutiles, pero “concretos”, que te tendió –arteralmente, con paliativos– tu concupiscencia?»⁴.

El examen de conciencia diario es una imprescindible ayuda para seguir al Señor con sinceridad de vida.

II. Toda nuestra actividad –familiar, profesional, social– es ocasión de encuentro con Dios. También, a lo largo de nuestro día, tienen lugar muchos encuentros especiales con el Señor: en la Comunión, en este rato de oración..., también en el examen.

El examen diario de conciencia es un repaso a fondo de lo que hemos escrito en la página de cada día irreplicable. Muchas palabras torcidas se pueden enderezar mediante la contrición. Una página de horror puede convertirse en algo bueno, incluso muy bueno, mediante el arrepentimiento y el propósito para comenzar la nueva página en blanco que nos presentará nuestro Ángel Custodio de parte de Dios; página única e irreplicable, como cada día de nuestra vida. «Y estas páginas blancas que empezamos a garabatear cada día – escribe un autor de nuestros tiempos– a mí me gusta encabezarlas con una sola palabra: *Serviam!*, ¡serviré!, que es un deseo y una esperanza (...).

»Después de este comienzo –deseo y esperanza–, quiero trazar palabras y frases, componer párrafos y llenar la hoja con una escritura clara y nítida. Lo cual no es más que el trabajo, la oración, el apostolado; es decir, toda la actividad de mi jornada.

»Procuro atender mucho a la puntuación, que es el ejercicio de la presencia de Dios. Esas pausas, que son como comas, o como puntos y comas, o como dos puntos, cuando son más largas, representan el silencio del alma y las jaculatorias con las cuales me esfuerzo en dar significado y sentido sobrenatural a todo lo que escribo.

»Me agradan mucho los puntos, y más todavía los puntos y aparte con los cuales me parece que cada vez vuelvo a empezar a escribir: son como esbozos de gestos mediante los cuales rectifico mi intención y digo al Señor que vuelvo a empezar –*nunc coepi!*–, que vuelvo a empezar con la voluntad recta de servicio y de dedicarle mi vida, momento por momento, minuto por minuto.

»Pongo también mucha atención en los acentos, que son las pequeñas mortificaciones por medio de las cuales mi vida y mi trabajo adquieren un significado verdaderamente cristiano.

»Una palabra no acentuada es una ocasión en la que no supe vivir cristianamente la mortificación que el Señor me enviaba, la que Él me había preparado con amor, la que Él deseaba que yo encontrara y que abrazase a gusto.

»Me esfuerzo porque no haya tachaduras, equivocaciones, o manchas de tinta, ni espacios en blanco, pero... ¡cuántos hay! Son las infidelidades, las imperfecciones, los pecados... y las omisiones.

»Me duele mucho ver que no hay casi ninguna página en donde no haya dejado huella mi torpeza y mi falta de habilidad.

»Pero me consuelo y me tranquilizo pronto, pensando que soy un niño pequeño que todavía no sabe escribir y que tiene necesidad de una falsilla para no torcerse y de un maestro que le lleve la mano para que no escriba tonterías –¡qué buen Maestro es Dios nuestro Señor!–, ¡qué inmensa paciencia tiene conmigo!»⁵.

III. La finalidad del examen de conciencia es conocernos mejor a nosotros mismos, para que podamos ser más dóciles a las continuas gracias que derrama en nosotros el Espíritu Santo y nos asemejemos cada vez más a Cristo.

Quizá una de las primeras preguntas que pueden darnos abundante luz es: ¿Dónde está mi corazón? ¿Qué es lo que ocupa más espacio en él? ¿Es Cristo? «En el instante mismo en que me pregunto eso tengo la contestación dentro de mí. Esta pregunta me hace dirigir un golpe de vista rápido sobre el centro más íntimo de mí mismo, y enseguida veo el punto saliente; presto el oído al sonido que da mi alma, e inmediatamente recojo la nota dominante. Es un procedimiento intuitivo, instantáneo. Es un golpe de vista, *in ictu oculi*. Unas veces veré que la disposición que me domina es el ansia del aplauso o el deseo de alabanzas, el temor de una censura; otras veces, es el desabrimiento, nacido de una contrariedad, de una conversación o de un proceder que me ha mortificado, o bien el resentimiento procedente de una reprensión agria y dura; otras veces es la amargura producida por la suspicacia o el malestar mantenido por una antipatía, o tal vez la cobardía inspirada por la sensualidad, o el desaliento causado por una dificultad o un fracaso; otras veces, es la rutina, fruto de la indolencia, o la disipación, fruto de la curiosidad y de la alegría vana, etcétera; o, por el contrario, el amor a Dios, la sed de sacrificio, el fervor encendido por un toque señalado de la gracia, la plena sumisión a la voluntad de Dios, el gozo de la humildad, etcétera. Buena o mala, lo que urge averiguar es cuál será la disposición principal y dominante, porque hay que ver el bien lo mismo que el mal, pues lo que se trata de conocer es el estado del corazón: es preciso que yo vaya directamente a examinar el gran resorte que hace mover todas las piezas del reloj»⁶.

Podemos preguntarnos, al hacer el examen de nuestra conciencia, si ese día hemos cumplido la voluntad de Dios, lo que Él esperaba de nosotros, o si hemos ido más bien a lo nuestro. Y descender a detalles concretos acerca de nuestro trato con Dios, del cumplimiento de nuestros deberes para con Él en el plan de vida, del trabajo, de nuestras relaciones con los demás. Examinaremos con qué empeño luchamos contra la tendencia a la comodidad o a crearnos necesidades; qué esfuerzo ponemos, por ejemplo, para llevar una vida sobria y templada –también en las relaciones sociales– en la comida y bebida, y en el uso de los bienes de la tierra. Hemos de ver si ese día lo hemos llenado de amor de Dios, o si por desgracia lo hemos dejado vacío para la eternidad –cosa que no va a suceder si nos dejamos ayudar por la gracia–, o en pecado. Es como un pequeño juicio adelantado que nos hacemos a nosotros mismos.

Veremos algunas cosas que merecen ser tenidas en cuenta para la próxima Confesión. Terminaremos siempre nuestro examen con un acto de contrición, porque si no hay dolor, es inútil el examen. Haremos un pequeño propósito, que podemos renovar al iniciarse el nuevo día, en el ofrecimiento de obras, en la oración personal, o en la Santa Misa. Y al acabar, daremos gracias al Señor por todas las cosas buenas con las que hemos cerrado la jornada.

1 Antífona de la comunión. Apoc 22, 12. — **2** Mt 23, 23-24. — **3** J. Tissot, *La vida interior*, p. 44. — **4** San Josemaría Escrivá, *Camino*, n. 237. — **5** S. Canals, *Ascética Meditada*, pp. 130-137. — **6** J. Tissot, o. c., p. 534.

Nota: Ediciones Palabra (poseedora de los derechos de autor) sólo nos ha autorizado a difundir la meditación diaria a usuarios concretos para su uso personal, y no desea su distribución por fotocopias u otras formas de distribución.