

ALGUNAS NOTAS
SOBRE EL EXAMEN DE CONCIENCIA

1. La "Teología" del examen de conciencia es que el Padre nos está atrayendo hacia El en todo momento de nuestras vidas y en toda fibra de nuestro ser. Por eso, tratamos de hacernos más concientes de lo que está ocurriendo dentro de nosotros, de manera que podamos llegar a ser más plena y verdaderamente nosotros mismos, y responder así a Sus invitaciones, que nos tocan en el nivel más profundo de nuestra realidad.
2. Algunos encuentran el examen de conciencia algo confuso, pues la palabra "sentimientos" se usa en muy diversos sentidos. Por eso puede ser útil distinguir los distintos "niveles" de nuestro constructo.
3. Está el "nivel del cuerpo", en el que experimentamos sensaciones físicas como el hambre, la sed, el calor, el frío. Estas sensaciones nos ocurren, no son cosas que nosotros hagamos. En todo caso, "el cuerpo es un mal mentiroso": si nuestros cuerpos son sobre-consentidos o subestimados, esto siempre se manifiesta.
4. Está también el "nivel de las emociones", como el gozo o la ira. De nuevo, las emociones nos ocurren: no podemos automáticamente hacerlas aparecer o desaparecer. Ellas son consecuencia de un interés de la persona: por ejemplo, me siento frustrado si mi equipo de fútbol ha perdido. Podemos "controlar" nuestras emociones en la medida en que podamos interesarnos en otras áreas de nuestras vidas.
5. Está además el "nivel de los estados de ánimo", que son experiencias más difusas. Si son básicamente biológicas, o sea con raíces en el "nivel del cuerpo", entonces es en ese nivel en que hay que tratar con ellas. Pero, si un estado de ánimo no es biológico, entonces es

una mezcla entre algo que nos ocurre y algo que nosotros hacemos. En general, podemos descubrir el por qué. Por ejemplo, la depresión es enojo volcado hacia adentro, y entonces es una combinación entre algo que me ocurre (estar enojado) y algo que yo estoy haciendo (reprimiendo mi enojo).

6. Y luego está el nivel más profundo de nuestra realidad: el nivel en que la cabeza y el corazón se encuentran y donde el Espíritu está trabajando. Aquí tocamos nuestra verdad más íntima: es el "nivel de nuestra integridad". Cuando la cabeza, el corazón y el espíritu están "en línea", impulsándonos hacia el Padre, experimentamos una "serenidad" y una "certeza" en lo que hacemos: estamos en armonía con el "nivel de nuestra integridad", y estamos viviendo desde allí. Por el contrario, basta que el corazón o la cabeza no estén en línea con el espíritu para que experimentemos una "intranquilidad", que indica que no estamos actuando desde nuestra verdad más profunda, que estamos ahogando la vida. El examen de conciencia nos ayuda a entrar en contacto con este nivel de nuestra realidad: nos ayuda a reconocer los signos que nos indican si estamos o no viviendo a partir de nuestra verdad más profunda.

7. Podemos plantearnos muchas preguntas que nos ayuden a entrar en contacto con este nivel más profundo de nuestra realidad. Por ejemplo: ¿ Me siento "empujado" o me siento "atraído" ? ...

¿ Qué se siente cuando se está siendo "empujado" ?

- a. Me siento temeroso, ansioso por agradar, asustado de la desaprobación de otros.
- b. Tengo un sentido opresivo del deber (no sólo un senti-do... más bien deberes que siempre son cargas). A menudo me digo: "¡Me sentiré tan feliz cuando esto termine!"... Y, cuando termina, me siento tan aliviado como si de verdad me hubieran quitado un peso.
- c. En muchas situaciones, mi corazón suele estar en otra parte. Por eso, experimento la vida diaria como una serie de exigencias e interrupciones.

d. Experimento muchas situaciones como difíciles o desagradables. Y cuando estas situaciones se acaban, nunca llegan a ser parte de mi ser: nunca estoy agradecido por la experiencia, sólo estoy contento que haya terminado.

¿ Y qué se siente cuando se está siendo "atraído" ?

- a. Hay un amplio sentimiento de libertad, de paz, de "certeza", quizás de valentía.
 - b. Lo que hacemos es parte de nosotros, se integra en nuestras vidas. Aun si ha sido penosa, nos sentimos agradecidos por la experiencia que hemos vivido.
 - c. La vida es una serie de invitaciones (más que de interrupciones y exigencias).
8. Otra pregunta que ayuda es: ¿ Es esto (decisión, modo de actuar, etc.) portador de vida para mí y para otros?

Si es portador de vida, entonces experimentaré una cierta libertad, un sentimiento de poder "estar conmigo mismo", de sentirme cómodo conmigo mismo. Experimentaré esperanza, apertura, una sensación de que otros se sienten acogidos y animados por mí. En cambio, si lo que estoy haciendo no es portador de vida, entonces me sentiré como atrapado o manipulado; mi corazón se sentirá dividido, y yo sentiré una especie de barrera entre mí y los otros, junto con un deseo de menospreciarles.

Puede ser útil volver al momento en que hemos hecho una "buena decisión", y tratar de identificar lo que estaba ocurriendo en nosotros en ese momento. En general, descubriremos una cierta experiencia subyacente de libertad, de convicción, de certeza de estar en lo correcto. En el futuro, podremos buscar este mismo tipo de "pistas", que nos dicen que nuestro corazón, nuestra mente y nuestro espíritu están en línea, y que nuestra decisión es buena. Y también es útil volver a las circunstancias de una "mala decisión", tratando de establecer lo que estaba ocurriendo en nosotros al momento de hacerla. En general, encontraremos que en el momento de la decisión transamos nuestra

libertad en algún modo, que había allí algún subyacente "pormenor", una cierta incomodidad que nos decía que algo no estaba "en línea". En el futuro, podremos poner atención a este tipo de pormenores que nos dicen que no encontraremos más vida en la dirección en que nos estamos moviendo.

9. En términos de nuestra interacción con otros, puede ser muy útil poner atención a nuestras "reacciones" frente a lo que los otros nos dicen. (No es necesario decir que ésta es un área muy delicada, y que si nos encontramos buscando municiones para disparar sobre otro, entonces es mejor no entrar en ella). Cuando una persona nos habla acerca de ella misma, de lo que hace, a veces puede ocurrir en nosotros que nos quedemos con un sentimiento de vacío, de intranquilidad. Y deberíamos poner atención a este tipo de experiencias, pues siempre hay detrás una razón. A veces, la razón es que sus preocupaciones, su conversación, es muerta, y nuestro espíritu registra esta falta de vida que experimentamos en el otro. Para nosotros no se trata de ser jueces, sino de hacernos conscientes de nuestra forma de reaccionar frente a lo que recibimos. No debemos ignorar nuestras reacciones, pero tampoco debemos mirarlas como si en ellas estuviera la última verdad. Si es posible, es muy útil confrontarlas con la otra persona.

10. Otra pregunta que podemos hacernos: ¿Me conduce esta decisión (o manera de actuar) a unir mi humanidad con la de Jesús?...

Y... ¿Qué se siente cuando mi humanidad está unida con la de Jesús?

- a. Hay un sentido de respeto y de aceptación de mí mismo, de respeto y aceptación de los otros.
- b. Hay un sentido de misterio, es decir una apertura a "algo más", y no un "encerrarse" en un "¿Y eso es todo?"... especialmente en relación a otra persona.
- c. Nos sentimos tolerantes, compasivos y solidarios con otros.

d. Hay un "toque" de calidez, de luz y luminosidad. Esto no ocurre siempre, pero cuando ocurre, estamos llenos de esperanza y creemos que todo es posible.

Y, ¿Qué se siente cuando lo que hago ignora u oscurece la humanidad de Jesús?

Experimento la desesperación, la desconfianza, el desencanto, una falta de sentido de mi propio valor, alienación, rigidez en las relaciones. En breve, tiendo a juzgar en exceso y a clasificar rápidamente a la gente entre los "buenos" y los "malos", con evidente olvido del hecho que la humanidad de Jesús lo llevó, en Su tiempo y en Su sociedad, a ser clasificado como "malo" por los "buenos". Es interesante notar que Jesús escandalizó tanto a Sus críticos como a Sus seguidores. Escandalizó a Sus seguidores con Su continuo llamado a la conversión, y a Sus críticos con Su continua convivencia con los (según ellos) "no-convertidos".

11. Una última pregunta por plantearnos: lo que estoy haciendo, ¿Hace crecer en mí el deseo de hacer algo por el Reino? Y, ¿Qué es lo que se siente cuando esto es así?... Siento un cierto sentido de la "misión"; realmente deseo que el mundo sea un mejor lugar, y estoy disponible para hacer algo. O a veces, esto toma la forma de una capacidad de escandalizarse ante la injusticia que veo. O puede simplemente ser un darse cuenta de mi deseo de tener un estilo de vida que refleje el hecho que en mi sociedad, existen pobres y marginados, hermanos míos.

Lo opuesto a esto es un sentimiento de apatía: "¿Qué puedo hacer yo?"; un temor a verse envuelto, un sentimiento de resentimiento hacia cualquier cosa que pueda alterar o disturbar mi cómoda vida.

12. El examen de conciencia presupone una experiencia de oración, y entonces hay algunas preguntas ulteriores que podemos plantearnos acerca de nuestra oración, especialmente cuando nos sorprendemos con la interrogante: "¿Estoy simplemente hablando conmigo mismo?". Los siguientes signos, considerados a lo largo de un período de

tiempo, pueden decirnos si en nuestra oración estamos o no experimentando a Dios como "Otro".

- a. Hay una gradual experiencia de conversión: no sólo cambian (o se hacen más vivas) mis creencias, sino también la forma en que las sostengo. Crezco en apertura, y mis horizontes se amplían. Un buen ejemplo es la conversión de San Pablo: no sólo cambiaron sus creencias, sino también la forma de manifestarlas. Cuando él era judío, odiaba a los cristianos; pero cuando se hizo cristiano, amaba a los judíos. Un contra-ejemplo sería el de una persona que desprecia a los católicos y que en un cierto momento se convierte al catolicismo; pero, desde entonces, comienza a despreciar a los "no católicos". Este último ejemplo ilustra más bien una inversión en la dirección de los prejuicios más que una real experiencia de conversión.
- b. Al reflexionar sobre varios hechos pasados de mi vida, su significado gradualmente se evidencia: en retrospectiva, descubro un significado que no fui capaz de descubrir en su tiempo. Un buen ejemplo de esto es el de los discípulos de Emaús: mientras Jesús les hablaba, gradualmente vino a ellos el sentido de Su Pasión. Lo opuesto a esto es una falta de conciencia del significado de acontecimientos importantes que han ocurrido en mi vida; o también el otro extremo de "colgar" rápida y arbitrariamente un significado a un determinado acontecimiento. Por ejemplo: me fui a la playa en lugar de ir a misa... en el camino rompí un neumático y tomo esto como un signo de que Dios está enojado conmigo.
- c. A veces, durante mi oración, experimento una cierta "resistencia", o quizás incluso un momento de "pánico". Hay un temor fugaz (quizás no tan fugaz) de que El pueda pedirme algo. Si comenzamos a regatear o negociar con El, entonces podemos dar por terminada esta experiencia de Dios "Otro".
- d. El amor crece imperceptiblemente, y comenzamos a buscar conocer lo que el Otro desea.