



## Examen del consciente

George A. Aschenbrenner

*Este artículo apareció originalmente en Review for Religious, 31 (1972) 14-21, con el título “Consciousness Examen”, y desde entonces ha sido traducido a varias lenguas. La más reciente reproducción de mismo se encuentra en la Revista Manresa Vol 83 (2011) pp. 259-272*

El examen es prácticamente la primera práctica que desaparece de la vida diaria del religioso. Sucede por muchas razones, pero la suma de todas ellas (rara vez explicitada) es que no tiene valor práctico inmediato en un día lleno de ocupaciones. En este artículo sostengo que todas estas razones y su falsa conclusión brotan de una concepción errónea del examen tal como se practica en la vida religiosa. El examen ha de verse en relación con el discernimiento de espíritus. Se trata de un ejercicio de discernimiento, intenso y diario, en la vida de una persona.

### Examen del consciente

Para gran parte de la juventud actual la vida, si es algo, es espontaneidad. Si ahogamos o abortamos la espontaneidad la vida nace muerta. Desde este punto de vista el examen equivaldría a una vida de la que se ha eliminado ya la espontaneidad de la vida; una visión reflexiva, deshidratada, que secaría toda su espontaneidad. Los jóvenes de hoy no están de acuerdo con la pretensión de Sócrates de que una vida sin examen no es digna de ser vivida. Para ellos el espíritu está en lo espontáneo y, por tanto, cualquier cosa que se oponga a la espontaneidad está des-Espiritualizada.

Esta manera de ver las cosas olvida el hecho de que del consciente y de la experiencia de cada uno de nosotros emergen dos espontaneidades, una buena y para Dios, otra mala que no es para Dios. Estos dos tipos de impulsos y movimientos espontáneos los tenemos todos. Así, muy frecuentemente, al tipo humano de ingenio rápido y de palabra fácil -que resulta divertido y es centro de atención en las tertulias, y al que siempre definimos como “muy espontáneo” -no le mueve la espontaneidad buena, ni tampoco la comunica. Para quien ansia amar a Dios con todo su ser, el reto no consiste simplemente en dejar que aparezca lo espontáneo sino, más bien, en examinar los diversos impulsos espontáneos y ratificar plena y existencialmente los que proceden de Dios y nos llevan a Él. Logramos esto cuando permitimos que la verdadera espontaneidad del Espíritu acontezca en nuestra vida diaria, pero debemos aprender a sentir esta espontaneidad. Para tal aprendizaje el examen juega un papel primordial.

Cuando el examen se relaciona con el discernimiento se convierte en examen del *consciente*, más bien que de la conciencia. El examen de conciencia se tiñe de tonalidades moralistas estrechas. Aunque siempre se nos dijo que el examen de conciencia en la vida religiosa no era lo mismo que la preparación para la confesión, sin embargo, se trataba y explicaba como si fuera la misma cosa. La preocupación principal se centraba en ver

qué acciones buenas o malas habíamos hecho durante el día. En el discernimiento, por el contrario, la preocupación primera no se centra en la moralidad de las acciones buenas o malas, sino en captar cómo influye el señor en nosotros y cómo nos mueve –frecuentemente con una gran espontaneidad– en lo profundo de nuestro consciente afectivo. Lo que ocurre en nuestro consciente es anterior y más importante que nuestras acciones en cuanto jurídicamente pueden ser juzgadas como buenas o malas. Lo que concierne al examen, antes que la preocupación por nuestra respuesta en nuestras *acciones*, es cómo experimentamos la “atracción” del Padre (“*Nadie puede venir a mí, si el Padre que me ha enviado no le atrae...Jn 6,44*) en nuestro consciente existencial, y cómo nos tienta y engaña calladamente nuestra naturaleza pecadora para alejarnos del Padre mediante inclinaciones sutiles de nuestro consciente. Aquí vamos a, ocuparnos, por tanto, del examen del consciente "de modo que podamos cooperar con esa hermosa espontaneidad y dejarla brotar en nuestros corazones, esa espontaneidad que no es sino el toque de nuestro Padre y el impulso del Espíritu"<sup>1</sup>

## Examen e identidad religiosa

El examen del que hablamos aquí no es un esfuerzo dirigido a la propia perfección, como el que recomendaba Benjamín Franklin. Hablamos de la experiencia de fe en una sensibilidad progresiva para captar los caminos únicos, especiales y muy personales, que emplea el Espíritu para acercarse a nosotros y llamarnos. Para este crecimiento se necesita, obviamente, tiempo. En este sentido el examen es una renovación diaria y un crecimiento continuo en nuestra identidad religiosa: esa persona única de carne y hueso que somos cada uno de nosotros, amada por Dios y llamada por El en la hondura de su mundo personal afectivo. No es posible hacer el examen sin confrontar mi propia identidad en Cristo ante el Padre, mi propia identidad religiosa como pobre, célibe y obediente a imitación de Cristo, tal como se experimenta en el carisma de mi vocación religiosa.

Y, sin embargo, con cuánta frecuencia nuestro examen diario se vuelve algo tan general, tan vago y poco específico que nuestra identidad religiosa (Jesuitas, Dominicos, Franciscanos, etc.), no parece señalar ninguna diferencia. El examen asume un valor real cuando se convierte en una experiencia diaria de confrontación y renovación de nuestra identidad religiosa única, y de cómo el Señor está sutilmente invitándonos a *profundizar* y a desarrollar esa identidad. Deberíamos hacer cada examen con una visión tan precisa como la que tenemos ahora de nuestra identidad religiosa. No lo hacemos simplemente como cualquier cristiano, sino como esta persona cristiana específica que soy yo, con una vocación única y una gracia especial en

## Examen y oración

El examen es un tiempo de oración. Los peligros de una reflexión vacía sobre uno mismo, o de una introspección poco sana centrada en uno mismo, son muy reales. Por otra parte, un examen hecho sin esfuerzo alguno y una vida “a lo natural” nos vuelven muy superficiales e insensibles a los sutiles y profundos caminos del Señor en el fondo de nuestro corazón.

La calidad de oración y la eficacia del mismo examen dependen de su relación con una permanente oración contemplativa. Sin esta relación el examen se sitúa al nivel de una auto-reflexión sobre la propia perfección, y eso caso de que perdure.

---

<sup>1</sup>Quisiéramos que ya desde ahora –lo que quedará más claro al final de este trabajo–, se viera la importancia de la vivencia del “en Cristo”



En la oración contemplativa diaria, el Padre nos revela, a su propio ritmo, la misteriosa disposición, ordenamiento, de toda la realidad en Cristo, como dice Pablo a los Colosenses: *“a quienes Dios quiso dar a conocer cuál es la riqueza de la gloria de este Misterio entre los gentiles, que es Cristo entre vosotros, la esperanza de la gloria...”* (Col 1,27). El contemplativo experimenta de muchos modos sutiles, principalmente no verbales, esta revelación del Padre en Cristo. La presencia del espíritu de Jesús resucitado en el corazón del creyente le hace capaz de sentir y “oír” esa invitación (¡reto!) a disponernos, ordenarnos, a tal revelación. Sin esta respuesta de “disposición” y ordenamiento la contemplación se queda vacía.

Este modo de disposición y ordenamiento reverente, dócil y no moralizante (la obediencia de la fe de la que nos habla Pablo en Rom 16,26) es obra del examen diario: sentir y reconocer esas invitaciones interiores del Señor que nos guían y hacen profundizar esta disposición día a día; negarnos nos a cooperar con otras insinuaciones sutiles opuestas a ella. Sin este contacto contemplativo con la revelación del Padre sobre la realidad en Cristo, tanto en la oración formal como en la informal, la práctica diaria del examen se torna vacía, se seca, se muere. Sin “escuchar” la revelación del Padre sobre sus caminos, tan diferentes de los nuestros (Is 55,8-9), el examen se convierte una vez más en un reajuste, una mera autoperfección humana y natural; o lo que es peor, puede convertirse en un ordenamiento egoísta de nosotros mismos hacia nuestros propios caminos.

Sin una contemplación hecha con regularidad el examen se vuelve trivial. Una ruptura en la regularidad de la contemplación debilita la hermosa y rica experiencia del ordenamiento responsable de sí al que el contemplativo se ve continuamente invitado por el Señor. También es cierto, por otra parte, que la contemplación sin un examen regular termina siendo formalista, superficial y anémica. El tiempo de oración formal puede convertirse en tiempo sagrado para una persona, pero puede también quedarse tan aislado del resto de su vida que no le convierte en orante –“hallar a Dios en todas las cosas” –al nivel de la realidad en que esa persona vive. El examen da a nuestra experiencia contemplativa de Dios, hecha cada día, un influjo real sobre nuestro modo de vivir ese día; es un medio importante para encontrar a Dios en todo y no solamente en el tiempo de la oración formal, como explicaremos al final de este artículo.

## Una visión que discierne el corazón

El examen del que oímos hablar por vez primera en la vida religiosa consistía en un ejercicio específico de oración que duraba 15 minutos más o menos. Al principio parecía muy estilizado y casi artificial. El problema no estaba en el examen-oración, sino en nosotros éramos principiantes y no se había producido aún en nosotros esa integración del discernimiento personal en el examen diario.

Para un principiante puede ser muy valioso ejercitarse en un proceso metódico antes de lograr la integración personal y, sin embargo, sigue pareciendo formal y estilizado. No deberíamos desalentarnos por ello. Se trata de una experiencia inevitable en la vida religiosa del novicio o del veterano que retoma de nuevo el examen.

El examen, con todo, será fundamentalmente mal comprendido si no se capta el objetivo de este ejercicio. El ejercicio específico del examen está enfocado a desarrollar un corazón con capacidad (visión) de discernir y que actúa no sólo-durante dos cuartos de-hora en el día, sino constantemente. Se trata de un don del Señor, muy importante. Así lo entendió Salomón:

*“Concede pues, a tu siervo, un corazón que entienda para juzgar a tu pueblo, para discernir entre el bien y el mal, pues ¿quién será capaz de juzgar a este pueblo tuyo tan grande? Agradó a Yahvéh esta súplica de Salomón, y le dijo Dios: Porque has perdido esto y, en vez de pedir para ti vida, riquezas, o la muerte de tus enemigos, has pedido discernimiento*



*para saber juzgar, cumplo ruego y te doy un corazón sabio e inteligente como no lo hubo antes de ti ni lo habrá después”*(1Re 3,9-12).

Debemos, por tanto, orar continuamente al Señor para obtener este don, pero también abrimos para que crezca en nuestro corazón. La práctica diaria del examen es esencial en este desarrollo.

De ahí que los cinco pasos del ejercicio del examen, tal como los presenta San Ignacio de Loyola en los Ejercicios Espirituales [43], deban verse y experimentarse gradualmente en la fe como dimensiones del consciente cristiano formado por Dios y por su trabajo en el corazón humano, a medida que se confronta y crece dentro del mundo y de toda realidad. Si dejamos que el Padre transforme gradualmente nuestra mente y nuestro corazón en los de su Hijo para hacernos verdaderamente cristianos a través de nuestra experiencia en este mundo, entonces el examen con sus distintos elementos -considerados ahora como dimensiones integradas de nuestro propio consciente de cara al mundo- aparecerá ante nuestros ojos como mucho más orgánico y menos artificial. No hay, por tanto, horario ideal para los cinco elementos del examen sino más bien una diaria expresión orgánica del estado espiritual del corazón. Unas veces nos sentiremos atraídos durante más tiempo hacia uno de sus elementos o pasos, otras hacia otro...

El Ignacio maduro, cercano ya al final de su vida, examinaba constantemente cada movimiento e inclinación de su corazón, es decir, *discernía* continuamente la congruencia de cada cosa con su propio yo centrado en Cristo. Se trataba de un desbordamiento de aquellos regulares e intensos ejercicios de oración de cada día. El novicio, al igual que el veterano, han de caer en la cuenta del objetivo de estos dos cuartos de hora del examen diario –un corazón en continua actitud de discernimiento– y de la necesidad de una gradual adaptación de la práctica del examen a la etapa de su desarrollo y a su situación. Todos somos conscientes, sin embargo, de las sutiles racionalizaciones que nos llevan a abandonar el examen formal diario apoyados en que ya hemos logrado ese corazón que sabe discernir continuamente. Una racionalización así impedirá el ulterior crecimiento de nuestra sensibilidad creyente al Espíritu y a sus caminos, en nuestra vida cotidiana.

Veamos ahora los detalles del examen tal como lo presenta San Ignacio en los Ejercicios Espirituales, pero a la luz de estos comentarios previos en los que el examen ha sido considerado como consciente que discierne en el interior del mundo.

(Para mayor claridad en lo que vamos a decir reproducimos a continuación el texto de San Ignacio:

*“Modo de hacer el examen general y contiene en sí cinco puntos:*

**Primer punto.** *El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos.*

**Segundo punto.** *El segundo, pedir gracias para conocer los pecados y lanzarlos.*

**Tercer punto.** *Es tercer, demandar cuenta al ánima desde la hora en que se levantó hasta, el examen presente de hora en hora o de tiempo en tiempo, y primero del pensamiento, y después de la palabrea, y después de la obra, por la mismo orden que se dijeron en el examen particular (n.25).*

**Cuarto punto.** *El cuarto, pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas.*

**Quinto punto.** *El quinto, proponer enmienda con su gracia. Paternoster” [EE.43]<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup>Conviene tener presente para evitar confusiones que San Ignacio distingue el “examen general de conciencia” [32-43], del “examen particular” [24-31], y en este artículo hablaremos de los dos, sin identificarlos, pero haremos ver su íntima relación y su esencia.



## Oración para pedir luz

En los Ejercicios, Ignacio sitúa un acto de acción de gracias como primera parte del examen. Las dos primeras partes podrían ser intercambiadas.

De hecho, yo sugeriría la oración para pedir luz, como la introducción adecuada al examen<sup>3</sup>.

El examen no versa simplemente sobre el poder natural de la memoria, ni sobre la habilidad para analizar detalladamente lo que ha pasado en el día. Se trata de una mirada sobre mi vida –una mirada guiada por el Espíritu Santo– y de una sensibilidad que responda con valentía a la llamada de Dios en mi corazón. Lo que se busca con ello es esa gradual y creciente penetración (insight) capaz de comprender- el misterio que soy yo mismo. Sin la gracia reveladora del Padre, tal penetración es imposible –el cristiano ha de cuidar no encerrarse en el mundo de sus meras potencias naturales y humanas. En este aspecto nuestro mundo tecnológico puede comportar un especial peligro. Apoyándose en un profundo aprecio de todo lo humano e interpersonal, el cristiano trasciende en la fe las fronteras del aquí y ahora –con su causalidad, por naturaleza limitada– y descubre a un Padre que ama y que trabaja en todo, valiéndose de todo y más allá de todo. Por esta razón, comenzamos el examen con una súplica explícita que pide esa luz, una luz que vendrá a nuestras potencias y mediante ellas, pero que nuestras potencias naturales nunca habrían podido alcanzar por sí mismas. ¡Que el Espíritu Santo me ayude a verme a mí mismo un poquito más como El me ve!

## Acción de gracias reflectiva

La posición del cristiano *en el mundo es* la *de un pobre* que no *posee* nada, ni siquiera a sí mismo, y que, sin embargo, recibe dones continuamente, en todo y a través de todo. Cuando nos damos demasiada importancia nosotros mismos y negamos nuestra intrínseca pobreza, perdemos los dones y empezamos a reclamar lo que pensamos merecer (lo cual nos lleva frecuentemente a una irritante frustración), o damos ingenuamente *por supuesto todo aquello* que nos sobreviene en la vida. Sólo la persona verdaderamente pobre puede apreciar el *más* pequeño don y sentir verdadera gratitud. Mientras más profundamente vivamos la fe, más pobres seremos "y más agradados; la vida misma llega a ser una humilde y alegre acción de gracias, algo que ha de convertirse gradualmente en un elemento de nuestro consciente habitual.

Después de la oración introductoria que pide luz, nuestros corazones deberían detenerse en un acto de acción de gracias, auténtico y lleno de fe, a nuestro Padre por todos los dones en esta parte del día. Tal vez no fuimos conscientes del don de la espontaneidad del acontecimiento; ahora, en este ejercicio de oración reflexiva, vemos los sucesos en una perspectiva muy diferente. Nuestra gratitud –el acto de un hombre pobre, humilde y desinteresado– nos ayuda a prepararnos para descubrir más claramente el don en un futuro hecho, repentino y espontáneo. Nuestro agradecimiento debe centrarse en los dones concretos, absolutamente personales, con que cada uno de nosotros hemos sido bendecidos, ya sean grandes y por tanto importantes, o pequeños y aparentemente insignificantes. Hay muchas cosas en nuestra vida que damos por supuesto; Él nos llevará gradualmente a darnos cuenta de que *todo es don*. Es justo darle gracias y alabarlos.

## Revisión práctica de los actos

---

<sup>3</sup>Con todo, que san Ignacio haya situado como punto primero "dar gracias a Dios por los beneficios recibidos" tiene una lógica interna no convencional. Ese punto primero nos pone de golpe *ante Dios*, no ante nuestra conciencia como término último de nuestra relación; y ante *tal Dios*, el que se nos da, habita, trabaja y descende en sus dones. Ante ese Dios es el examen, y *este dato es primero* y nada convencional para el santo. (N. de la R.)



En este tercer paso o elemento del examen solemos preocuparnos por revisar con un cierto detalle las acciones de esa parte del día de manera que podamos catalogarlas como buenas o malas. Eso es precisamente lo que no deberíamos hacer. Nuestra primera preocupación debería dirigirse, en la fe, a lo que nos ha pasado, a nosotros y en nosotros, desde el último examen. Las preguntas dinámicas adecuadas son éstas: ¿qué ha sucedido en mí? ¿cómo ha trabajado el Señor en mí? ¿qué me ha estado pidiendo? Sólo en segundo lugar debemos considerar nuestras acciones. Esta parte del examen presupone que nos hemos hecho sensibles a los movimientos interiores, a los estados de ánimo y a los más leves impulsos; y que no les tememos, sino que hemos aprendido a tomarlos muy en serio. Es allí, en las profundidades de nuestra afectividad –tan espontánea, tan fuerte, tan claro-oscuro, a veces– donde el Señor nos mueve y trata con nosotros más íntimamente. Estos estados interiores, sentimientos, impulsos y movimientos son los espíritus que debemos tamizar y discernir de manera que podamos reconocer la voz del Señor en el centro de nuestro ser. Como ya dijimos, el examen es el medio principal para discernir nuestro consciente interior.

Esto presupone una verdadera actitud de fe frente a la vida, es decir, que la vida es primero escucha y luego actuación, respuesta.

*“La actitud fundamental del creyentes la de alguien que escucha. Da oído a las palabras del Señor. En cuantas diferentes maneras y variados niveles puede quien escucha discernir la palabra y la voluntad del Señor que se le manifiesta, debe él responder con toda la obediencia de la fe paulina... Es la actitud de receptividad, pasividad y pobreza de aquél, que siempre experimenta necesidad, que es radicalmente dependiente, que es consciente de su condición de creatura”<sup>4</sup>.*

De ahí la gran necesidad que tenemos de paz interior, de calma y de una apasionada receptividad que sintonice nuestro ser con la escucha de la palabra de Dios en cada momento y en cada situación, para responder después con nuestra propia actividad. Digámoslo otra vez: en un mundo fundado cada vez más sobre la actividad que va transformándose en activismo, sobre la productividad y la eficacia, esta mirada de la fe se ve confrontada en cada recodo del camino, si no explícita al menos implícitamente.

Así pues, nuestra primera preocupación ha de centrarse en esas maneras sutiles, íntimas, afectivas, por las que Dios ha estado trabajando en nosotros durante las últimas horas. *“Mi Padre trabaja siempre, y yo también trabajo”* (Jn 5,17). Quizá no le reconocimos cuando nos llamaba en aquel momento, pero ahora nuestra mirada se ha hecho directa y clara. En segundo lugar nuestra preocupación ha de dirigirse a nuestras acciones en cuanto fueron *respuestas* a su llamada. Nuestra actividad se nos convierte con frecuencia en lo más importante, perdiendo así su sentido de respuesta. Nos movemos y motivamos por nosotros mismos en lugar de ser motivados y movidos por el Espíritu. *“En efecto, todos los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios”* (Rom 8,14). Se trata de una sutil falta de fe, de un fallo en la vocación a vivir como hijos e hijas de nuestro Padre. A la luz de la fe, la *cualidad* de respuesta de la actividad, importa más para el reino de Dios que la misma actividad. En esta revisión general no hay que esforzarse por reproducir cada segundo que pasó desde el último examen; lo que requiere nuestra atención son, más bien, los detalles específicos y los incidentes que revelan ciertas pautas de conducta y nos aportan alguna luz y conocimiento. Todo ello nos lleva de la mano a considerar lo que San Ignacio llama “examen particular”.

Tal vez sea este punto del examen particular el que ha sido peor comprendido, por encima de cualquier otro. El examen particular se ha convertido con frecuencia en un esfuerzo de dividir y vencerás –recorriendo, hacia abajo la lista de los vicios, o hacia arriba la lista de las virtudes–, en un intento mecánicamente planeado de perfección propia. Lo normal era dedicar un cierto tiempo a cada virtud o cada vicio, para pasar después a la

---

<sup>4</sup> “Christian Maturity and Spiritual Discernment”, Review for Religious, v. 27 (1986), p. 594.

siguiente de la lista. Más que una táctica programada para lograr la perfección, el examen particular debe ser un encuentro personal reverente y sincero con el Señor, en el interior de nuestro corazón.

Cuando nos sensibilizamos al amor de Dios y lo tomamos en serio, comprendemos que hay ciertos cambios que se imponen. ¡Somos deficientes en tantos campos y debemos extirpar tantos defectos! Pero Dios no quiere que nos ocupemos de todo a la vez. Lo normal es que haya una zona de nuestro corazón donde Él nos llama de un modo especial a la conversión como principio de una nueva vida. Nos hace señas en un punto determinado y nos recuerda que si queremos tomarle a Él en serio hemos de cambiar en este punto concreto. Sucede con frecuencia que ésa es precisamente la parte que nosotros queremos olvidar, para (quizá) trabajarla más tarde. No queremos dejar que su Palabra nos juzgue en ese punto concreto y, por lo mismo, tratamos de olvidarlo; nos distraemos trabajando algún otro punto más seguro, que sí necesita conversión, pero no con el mismo y urgente estímulo del consciente que el primero. Es en esa zona de nuestro corazón donde, si somos sinceros y abiertos al Señor, experimentamos de un modo muy personal el fuego ardiente de su Palabra que nos confronta en el momento presente. A menudo no reconocemos esta culpa en su verdadero ser o tratamos de embotarla trabajando otro aspecto que deseamos corregir, mientras el Señor nos está pidiendo algo distinto, aquí y ahora. Los principiantes necesitan algún tiempo para hacerse interiormente sensibles a Dios antes de que, poco a poco, lleguen a reconocer la llamada del Señor a la conversión en un área concreta de sus vidas, tal vez en medio de una lucha muy dolorosa. Es mejor que se tomen un tiempo para aprender lo que el Señor quiere de su examen particular en ese momento, más bien que comenzar sin más con una imperfección concreta.

Así pues, el examen particular es una experiencia muy personal, sincera y a veces sutilísima, del Señor que nos llama en nuestros corazones a una más profunda conversión a Él. La materia de la conversión puede seguir siendo la misma durante mucho tiempo, pero lo que importa es sentir ese desafío personal de Dios a nosotros. Con frecuencia esta experiencia del Señor que nos llama a la conversión en una partecita de nuestro corazón reviste la forma de una culpabilidad sana que debe interpretarse cuidadosamente, y a la que debemos responder si queremos crecer en santidad. Cuando el examen particular se ve como esa experiencia personal del amor de Dios hacia nosotros, comprendemos por qué San Ignacio sugiere que volquemos todo nuestro consciente en esta experiencia del Señor –cualquiera que sea su materia práctica, por ejemplo, una mayor humildad, una mejor disposición para comprometernos con las propuestas de la gente, etc. durante esos dos momentos tan importantes del día, al comienzo y al final, además de los tiempos dedicados al examen general o formal.

De este tercer punto del examen general forma parte absolutamente central un creciente sentido de fe en torno a nuestros pecados. Se trata más de una realidad espiritual revelada por el Padre en nuestra experiencia propia que de una realidad moralista y cargada de culpa. El sentido profundo del pecado depende de mi crecimiento en la fe, y consiste en un acto dinámico de la consciencia que termina siempre en acción de gracias: el canto de un “pecador salvado”. En el capítulo segundo de su libro *Una Iniciación en la Vida Espiritual* (Ed. Desclee, 1966), habla François Roustang con gran profundidad del pecado y la acción de gracias, datos que pueden ayudarnos enormemente a penetrar en la relación existente entre el segundo y tercer elemento del examen general, especialmente en cuanto dimensiones de nuestro consciente habitual cristiano.

## Contrición y dolor

El corazón cristiano es aquel que entona sin cesar un canto de profunda alegría y agradecimiento. Pero este aleluya puede ser muy superficial, desencarnado y carente de profundidad si no va acompañado por el dolor. Es la canción de un pecador consciente de ser víctima de sus tendencias pecadoras y, sin embargo, convertido



a la novedad garantizada por la victoria de Jesucristo. De ahí que, ante nuestro Señor, no cesemos de crecer en un dolor lleno de admiración.

Esta dimensión básica y visión de nuestro corazón que el Padre desea ahondar en nosotros a medida que nos convierte -si se lo permitimos- de pecadores en hijos e hijas suyos, se aplica aquí concretamente a las acciones realizadas desde el último examen, especialmente en cuanto son *respuestas* egoístas e inadecuadas a la obra del Señor en nuestro corazón. El dolor brotará sobre todo de la falta de sinceridad y de valor para responder a la llamada del Señor en el examen particular. Esta contrición y dolor no es vergüenza ni depresión por nuestra debilidad, sino una experiencia de fe, a medida que crece en nosotros la comprensión del asombroso deseo de nuestro Padre de ser amado con cada partícula de nuestro ser.

Después de lo dicho debería aparecer como obvio el valor de hacer una pausa cada día en el examen general y de dar una expresión concreta a este habitual sentido del dolor en nuestro corazón; y debería fluir naturalmente del tercer elemento del examen práctico de nuestras acciones.

## Decisión esperanzadora para el futuro

Este último punto del examen general diario surge, de un modo natural, de los elementos anteriores. Su desarrollo orgánico nos lleva a afrontar el futuro que viene a nuestro encuentro para integrarlo en nuestras vidas. ¿Cómo miramos el futuro a la luz del discernimiento de nuestro pasado inmediato: desanimados, desalentados, temerosos? Si tal es la atmósfera de nuestro corazón, debemos preguntarnos por qué y tratar de interpretarla. Debemos reconocer con lealtad nuestros sentimientos hacia el futuro y no sofocarlos pensando que se disiparán. La expresión precisa de este punto final vendrá determinada por el desarrollo orgánico del examen concreto. Por consiguiente la decisión de cara a nuestro futuro inmediato no acaecerá de igual modo siempre. Si se concretizara siempre de un modo igual, sería signo seguro de que no hemos penetrado realmente en los cuatro elementos anteriores del examen.

Al llegar a este punto del examen deberíamos tener un gran deseo de enfrentarnos al futuro con una visión y una sensibilidad renovadas, al mismo tiempo que oramos tanto para reconocer cada vez mejor los modos sutiles en que el Señor se nos hará presente y oír su Palabra interpelante en nuestras futuras situaciones existenciales como para responder a su llamamiento con mayor fe, humildad y valor. Especialmente cierto debería ser todo esto referido a esa experiencia íntima del Señor que nos llama a una dolorosa conversión en un punto concreto de nuestro corazón lo que hemos llamado examen particular. El clima de nuestro corazón en este momento debería ser de una gran esperanza. Una esperanza fundada no en nuestros propios méritos ni en, nuestras, propias potencialidades de futuro, sino mucho más firmemente, en nuestro Padre cuya gloriosa victoria en Jesucristo compartimos a través de la vida de su Espíritu en nuestros corazones. Cuanto más confiemos en Dios y le permitamos guiar nuestras vidas, más experimentaremos la verdadera esperanza sobrenatural en Él., dolorosamente y a través de nuestras débiles potencias, pero más allá de ellas. Una experiencia a veces estremecedora y que nos vacía, pero rebosante finalmente de alegría. San Pablo expresa muy bien en la Carta a los Filipenses el espíritu de esta conclusión del examen general:

*“Pero lo que era para mi ganancia, lo he juzgado una pérdida a causa de Cristo. Y más aún: juzgo que todo es pérdida ante la sublimidad del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por quien perdí todas las cosas, y las tengo por basura para ganar a Cristo, y ser llamado en él, no como la justicia mía, la que viene de la Ley, sino la que viene por la fe en Cristo, la justicia que viene de Dios, apoyada en la fe, y conocerle a él, el poder de su resurrección y la comunión en sus padecimientos hasta hacerme semejante a él en su muerte, tratando de llegar a la resurrección de entre los muertos. No que lo tenga ya conseguido o que sea ya perfecto, sino que continuo mi carrera por si consigo alcanzarlo, habiendo sido yo mismo alcanzado por Cristo Jesús. Yo, hermanos, no creo haberlo alcanzado todavía. Pero una cosa hago: olvido lo*



*que dejé atrás y me lanzo a lo que está por delante, y corro hacia la meta, para alcanzar el premio a que Dios me llama desde lo alto en Cristo Jesús”*(Filp 3,7-14)

## Examen y discernimiento

Vamos a terminar este artículo con algunas notas sobre el examen y el discernimiento de espíritus tal como lo hemos descrito aquí. Cuando el examen se entiende bajo esta luz, y se practica así diariamente, se transforma en algo mucho mayor que un breve ejercicio hecho una o dos veces al día, totalmente secundario con respecto a nuestra oración formal y a una vida de activo amor de Dios en nuestras situaciones diarias. Se convierte, por el contrario, en un ejercicio que de tal manera enfoca y renueva nuestra específica identidad creyente que deberíamos resistirnos a dejarlo con mucha mayor decisión que la contemplación formal de cada día. Tal parece ser la idea de San Ignacio sobre la práctica del examen. Él nunca habla de omitirlo, y sí habla de adaptar o abreviar la meditación diaria por algunas razones. Considera el examen como ejercicio central y totalmente inviolable, algo que nos resulta extraño hasta que cambiemos nuestro modo de verlo, nuestra forma de entenderlo. Entonces, quizá, veamos el examen tan íntimamente conectado con nuestro crecimiento en identidad, y tan importante para encontrar a Dios en todas las cosas y en todos los tiempos, que llegue a ser nuestra diaria y central experiencia de oración.

La vida se reduce para Ignacio a encontrar a Dios en todas las cosas. Cercano ya a su final decía que *“en cualquier momento que él quisiera, a cualquier hora, podía encontrar a Dios”*(Autobiografía, n. 99). Tal es el Ignacio maduro quien hasta tal punto dejó que Dios poseyera completamente todas las fibras de su ser mediante un claro Sí al Padre que irradiaba del centro de su ser, que podía hacerse consciente en cualquier momento que lo deseara, de la paz profunda, la alegría y la satisfacción (consolación: ver Ejercicios, n. 316), como experiencia de Dios en el centro de su corazón. En este momento de su vida la identidad de Ignacio está entera y claramente “en Cristo”, como dice San Pablo: *“y ser hallado en él, no con la justicia, la que viene de la Ley”* (Filp. 3,9). Ignacio conocía y tenía su verdadero “yo” en Cristo.

Pudiendo encontrar a Dios siempre que lo deseaba, Ignacio era ahora capaz de encontrarlo en todas las cosas mediante un test de congruencia entre cualquier impulso interior, humor, o sentimiento, y su yo más profundo. Siempre que encontraba esa consonancia dentro de sí —él la registrará como paz, alegría, satisfacción— nacida de un movimiento interior inmediato, y la sentía congruente consigo mismo, sabía Ignacio que, en ese mismo instante, acababa de oír la Palabra de Dios dirigida a él. Y respondía con esa plenitud de valor humilde tan típica en él. Pero si descubría disonancia interior, agitación, perturbación, “en el fondo del corazón” (lo cual debe distinguirse cuidadosamente de la repugnancia “arriba en la cabeza”<sup>5</sup>), y no encontraba congruencia con su verdadero ser en Cristo, entonces reconocía este impulsó interior como un “espíritu malo”, y experimentaba a Dios, “mudándose contra” el impulso desolador (Cfr. EE.EE. 319). De este modo era capaz de encontrar a Dios en todas las cosas, discerniendo cuidadosamente todas las experiencias interiores (“espíritus”). Así el discernimiento de espíritus llegó a ser un modo sumamente práctico de vivir diariamente el arte de amar a Dios con todo su corazón, con todo su cuerpo, y con todas sus fuerzas. Cada momento de su vida consistía en amar (encontrar) a Dios en la situación existencial, con una alegría y una paz tranquila y profunda. "

Hasta tal punto la inclinación central de Ignacio y su sentir habían sido alcanzados por Dios en sus años maduros que encontrar a Dios en su movimiento interior, en su sentimiento o en su opción, era para él un acto casi instantáneo. Lo que para el Ignacio maduro era casi instantáneo puede requerir para el principiante el

---

<sup>5</sup> John Carroll Futrell, SJ, “Ignatius Discernment”, St. Louis, Institute of Jesuit Sources, 1970, p. 64.

esfuerzo de un proceso de oración de varias horas, o días, según sea la importancia del movimiento-impulso que haya que discernir. En algunos de sus escritos Ignacio emplea el examen para referirse a este test casi instantáneo de congruencia con su verdadero ser, cosa que podía repetir muchas veces cada hora del día. Pero también habla del examen en el sentido formal y restringido de dos ejercicios diarios de oración de un cuarto de hora cada uno.

Este artículo se ha centrado todo él en la relación íntima y esencial de estos dos sentidos del examen.

