

24. EXAMEN DE CONCIENCIA

Capítulo 24 de la publicación 'interna' del Opus Dei: Vivir en Cristo

Dame a conocer el camino por donde he de ir, porque a ti he levantado mi alma 1. Desde -nuestra llegada a la Obra, estamos firmemente decididos a cumplir la Voluntad divina, a ser santos, porque *ésta es la Voluntad de Dios: vuestra santificación* 2.

Pese a esta intención fundamental, no siempre el caminar hacia Dios es todo lo recto que debería ser. Cuando en la frágil barca de los buenos deseos, de la voluntad de servicio, seguimos el consejo del Maestro: *duc in altum* 3, mar adentro, e iniciamos el largo trayecto de nuestra santificación, sabíamos que no todos los aparejos del alma estaban bien dispuestos, que había mucho lastre que tendríamos que arrojar. Y luego, a lo largo del camino, con ocasión de las mil batallas que se han de librar, hemos adquirido una conciencia más clara de nuestra miseria personal. En cada tormenta, en cada fracaso, hemos visto que había mucho que arreglar. El examen diario de conciencia nos va mostrando esa interioridad débil y mal inclinada. Y esa luz diaria es el origen de una nueva conversión, de una mejor andadura por los caminos de Dios. ***Precisamente tu vida interior debe ser eso: comenzar... y recomenzar. Rectificar. -Cada día un poco.***

EXAMEN, TAREA DE AMOR

Aquí está la entraña de esa batalla constante que es la vida espiritual, que no sabe de treguas porque jamás estaremos libres de faltas

(1) *Ps.* CXLII, 8;

(2) *I Thes.* IV, 3;

(3) *Luc.* V, 4;

e imperfecciones. Porque, además de lo malo que teníamos ya al principio, y que vamos descubriendo poco a poco, todos los días podemos encontrar en la presencia del Señor algo nuevo de que dolernos también, y pedir perdón. Todos los días, si de verdad estamos decididos a llegar a buen término, debemos examinar cómo ha ido la jornada, lo que todavía no hemos limpiado, qué desviaciones hubo en el camino hacia la santidad; si nos hemos alejado de Dios, si el corazón sigue apegado a las criaturas, si hemos cumplido los graves deberes de nuestra misión apostólica. ***Examen. -Labor diaria. -Contabilidad que no descuida nunca quien lleva un negocio. ¿Y hay negocio que valga más que el negocio de la vida eterna?*** 4.

El examen responde a una necesidad de amor, de sensibilidad. No hay fundamento mejor, no encontraremos razón que más nos mueva a examinarnos que el amor. Nuestra entrega en la Obra es un homenaje a la Trinidad Beatísima; y cada día, un presente, una entrega del todo ofrecido. El cuidado del alma enamorada se resume en el deseo de agradar solamente a Dios: ¿te he agradado, Señor, este día?, ¿en qué te he disgustado?, ¿qué esperabas de mí y yo no he hecho? Y cuando se, descubren los pecados, las imperfecciones y los defectos, nace un acto de contrición y un propósito de mejora para el día siguiente, pues éste es el fin del examen: *limpia tu alma y guárdala con el examen del corazón, para que desaparezcan todas las manchas que derivan de la maldad y todas las indecencias de los vicios, y haz que se ilumine y engalane con el resplandor de las virtudes. Escudriñate, pues, a ti mismo, averigua qué eres; haz todo lo posible por conocerte* 5.

Hacer bien el examen diario -en los momentos que solemos dedicarle-, supone tener habitualmente espíritu de examen, deseo de conocerse, de encontrarse siempre en la presencia de Dios, y querer obrar en consecuencia; como *el buen banquero que cotidianamente, al anochecer, computa sus pérdidas y ganancias. Pero eso no puede hacerse con detalle, si en todo momento no registra en los libros las cuentas. Una mirada a todas y cada una de las anotaciones muestra el estado de todo el día* 6. No basta, para examinarse como conviene, revisar cuentas sólo al llegar la noche. El examen es algo que se prepara a lo largo del día, registrando en todo momento, en el libro de una conciencia sensible -

incluso to-

(4) *Camino*, n. 235;

(5) San Basilio, *Hom.* 3;

(6) San Juan Clímaco, *Scala parad.* 4;

mando unas notas, si es preciso-, la calidad de las acciones que entretejen la jornada. Así nos conoceremos de verdad, podremos observar en su verdadera importancia, de una sola mirada, las acciones concretas y las disposiciones del corazón, y podremos plantear bien la lucha.

HUMILDAD Y VALENTÍA EN EL EXAMEN PERSONAL

No es fácil el conocimiento propio; tropieza con serios obstáculos. *A la hora del examen ve prevenido contra el demonio mudo* 7. El amor desordenado de la propia excelencia trata siempre de impedir que nos veamos tal como somos, con todas nuestras miserias. La soberbia, que tan fácilmente ve las faltas ajenas, no se da cuenta de las propias; deja el campo libre al **demonio mudo** que sutilmente se insinúa bajo los aspectos más dispares, incluso con apariencia de virtud. Quizá no se niegue, en general, que se es pecador, pero siempre nos resistimos a admitirlo en concreto. El examen sin humildad está hecho con ojos de ciego: *han cerrado sus oídos, y tapado sus ojos; a fin de no ver con ellos* 8. ¡No hay nada!, y enseguida: *¡Oh Dios! Yo te doy gracias de que no soy como los demás hombres, que son ladrones, injustos, adúlteros... Ayuno dos veces por semanas, pago los diezmos de todo lo que poseo* 9.

Cada persona puede repetir con el salmista: *en culpa nací, y en pecado me concibió mi madre* 10. El reconocimiento de nuestra miseria, la sinceridad, el sabernos pecadores de verdad, es el primer paso, la premisa necesaria para hacer un buen examen: *el justo siete veces cae y otras tantas se levanta* 11. **Hijos míos: no os avergüence ser miserables; no os acobardéis porque tengáis en el corazón el fomes peccati. ¿Os acordáis de lo que decía aquel literato francés del siglo pasado? Yo no sé cómo será el corazón de un criminal, pero me asomé al corazón de un hombre de bien, y me asusté. No os asustéis de nada. ¡Fieles de verdad! ¡Sinceros!**

Sinceridad. Y para esto, **exáminate: despacio, con valentía** 12. No podemos acobardarnos. Hemos de perder el miedo a descubrir nuestra miseria; no nos desanimará, porque contamos siempre con el poder infinito de Dios, que sólo espera que reconozcamos nuestra pequeñez

(7) *Camino*, n. 236;

(8) *Matth.* XIII, 15;

(9) *Luc.* XVIII, 11-12;

(10) *Ps.* L, 7;

(11) *Prov.* XXIV, 16;

(12) *Camino*, n. 237;

para asistirnos. Descuidar el examen, hacerlo con ligereza y precipitación, por miedo a ver la realidad; justificarnos con pretextos ingenuos, no nos hace mejores: es cerrar los ojos y abandonar el campo al enemigo, al demonio, que *desde siempre concentra su labor y esfuerzo en no dejarnos examinar el corazón, porque no ignora los beneficios que obtiene el alma con el examen cotidiano* 13. Y más tarde, cuando el remedio fuese mucho más difícil, el mismo demonio se complacería en abrirnos los ojos ante un panorama desolador: *he desamparado mi casa, he abandonado mi heredad, he entregado lo que más amaba en manos de enemigos... Muchos pastores han entrado a saco en mi viña y pisotearon mi hacienda, han convertido mis deleitosos campos en desolado desierto* 14.

Tenemos que luchar por eliminar los obstáculos que nos impidan realizar cada día un buen examen. Hemos de estar prevenidos contra el **demonio mudo**, y también contra la pereza que, en las cosas de Dios, es tibieza, y que señala el principio de la muerte del alma, el sepulcro de la vida interior. Una de sus primeras manifestaciones es precisamente el poco empeño en examinarse, señal de que el amor a Dios se ha enfriado, que el interés por las cosas divinas está muriendo. Sucede entonces como en el barbecho, que el campesino deja sin atender una temporada: no tardan en crecer en el alma los cardos de los defectos, las hortigas de las pasiones desordenadas que ahogan la buena semilla de la gracia. *Pasé junto al campo del perezoso, y junto a la viña del insensato, y todo eran cardos y hortigas que habían*

cubierto su haz, y su albarrada estaba destruida 15.

Si somos sinceros, y tenemos un deseo eficaz de santidad, o luchamos al menos por tenerlo, no llegaremos a ese estado; porque nuestro esfuerzo humilde atraerá la gracia divina. ***Hijo mío, ¿cómo vas? , ¿qué tal te preparas para un examen rígido, con una petición de gracias al Señor, para que tú le conozcas a El, y te conozcas a ti mismo, y de esta manera puedas convertirte de nuevo?***

ESPÍRITU DE EXAMEN

La sinceridad con uno mismo, la disposición eficaz de examinarnos es sólo una etapa -la primera- en el difícil camino que conduce

(13) Hesiquio, *De temp. et virt.* 1, 30;

(14) *Ierem.* XX, 11-14;

(15) *Prov.* XXIV, 30-31;

al propio conocimiento. *En verdad que nada hay más difícil, ni más trabajoso, ni más costoso* 16.

Poco importa -no tratándose de faltas graves- saber el número de veces que hemos caído, la cantidad de imperfecciones cometidas durante el día, si desconocemos la raíz de esas faltas. Del mismo modo que, para curar un sarpullido, no se tratan las lesiones una a una, sino que se busca la causa, y se concentra en ella la medicina oportuna. Sólo acudiendo a la raíz sanaremos el árbol. Es precisamente esto lo que hace más dificultoso el examen, porque exige un esfuerzo notable, una guardia continua que descubra esas inclinaciones profundas, esas disposiciones íntimas del alma. ***Custos, quid de nocte? -Custos, quid de nocte? (Isai. XXI, 11). -¡Centinela, alerta! Debemos estar vigilantes, debemos oír aquel grito. Hay que estar de centinela, hijos míos; hay que estar alerta.***

No podemos conformarnos con lo primero que se ve. Hay que penetrar la oscuridad inicial, agudizar la mirada, ahondar, profundizar cada día más para conocernos. ¿Dónde está mi corazón?, ¿qué intenciones me mueven?, ¿qué es lo que ocupa habitualmente mis potencias y mis sentidos? Y aquí, hay que estar prevenidos una vez más contra la soberbia, que quizá intente distraernos y ocultar lo que es verdaderamente importante.

Hemos de estar también prevenidos contra la nimiedad, contra un formalismo legalista y superficial, que lleve a querer registrar todo hasta el mínimo detalle. Lo que importa es llegar a las raíces. Ese recuento minucioso suele ser fruto de un disimulado orgullo, de un patológico deseo de autoperfección, que cansa y asfixia al alma, que mata la libertad de espíritu de los hijos de Dios, y acaba conduciendo a la laxitud de conciencia, porque es insoportable a la larga o a la corta. Además, esa minuciosidad enfermiza deja escapar lo que es realmente importante. *¡Pagáis diezmos de la hierbabuena y del eneldo y del comino -reprocha Cristo a los fariseos-, y habéis abandonado las cosas más esenciales de la Ley, la justicia, y la misericordia y la fe! Estas debierais observar, sin omitir aquéllas. ¡Oh guías ciegos, que coláis un mosquito, y os tragáis un camello!* 17.

Muchas de las pequeñas caídas del día se han borrado con un acto de la virtud contraria. Es el hábito el que exige una repetición de

(16) San Nilo, *Epist.* 3, 314;

(17) *Matth.* XXIII; 23-24;

actos contrarios para extirparlos. Son los hábitos, la tónica dominante de nuestro día, lo que interesa conocer. Las nimiedades sólo conseguirían desalentarnos y hacer ineficaz la lucha al desperdigar la atención en muchos puntos. Las pequeñeces -que han de doler a un corazón sensible y bien enamorado- no han de abrumar, sino servir como síntomas para el diagnóstico.

La oración, el examen detenido en un retiro y las orientaciones de la dirección espiritual, nos ayudarán a conocer esas disposiciones profundas del alma, y *cuando te conozcas a ti mismo, podrás conocer a Dios y apartar, como conviene, tu ánimo de las criaturas* 18.

EN LA PRESENCIA DE DIOS

Sinceridad. Valentía. Humildad. Espíritu de examen. Son las disposiciones de la voluntad que necesitamos. Constituyen como la preparación, la antesala del examen de conciencia. Al entendimiento corresponde inquirir, aquí, ahora, lo que de bueno y lo que de malo ha habido en nuestro día. Y esta reflexión debe comenzar pidiendo la ayuda divina. *Tú, Señor, me conoces; tú me ves, tú penetras los sentimientos de mi corazón* 19. Nada se escapa a la mirada de nuestro Padre Dios, nadie nos conoce mejor -y mucho menos nosotros mismos- que el Señor: *más penetrante que una espada de dos filos entra y penetra hasta los pliegues del alma y del espíritu, hasta las junturas y tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón* 20. Lo que para nosotros puede ser oscuro, es claro a los ojos de Dios. Necesitamos su ayuda para conocernos y poder poner los remedios oportunos; necesitamos ante todo tener presente a Dios en el examen, porque no vamos a registrar nuestras faltas como simples deficiencias de un plan humano o como errores técnicos.

El examen no es una suerte de introspección, no se hace por curiosidad psicológica, ni por afán de autoperfección, ni por obstinación en una trayectoria elegida. Al examen acudimos a dolernos de los pecados, a conocer las faltas que señalan desamor. Nos interesa menos el no ser como quisiéramos, que la posible ofensa hecha a Dios. El examen es un diálogo entre el alma arrepentida y Dios. *Jamás nos acabamos de conocer si no procuramos conocer a Dios; mirando su grandeza, acudamos a nuestra bajeza, y mirando su limpieza, veremos nuestra suciedad;*

(18) San Nilo, *Epist.* 3, 314;

(19) *Jerem.* XII, 3;

(20) *Hebr.* IV, 12;

considerando su humildad, veremos qué lejos estamos de ser humildes 21.

MODO DE HACER EXAMEN

Examen general, eso sí que es un traje a medida para cada uno. Hay muchas maneras prácticas de realizar el examen de conciencia; elegir una u otra dependerá siempre de las circunstancias personales. ***No se pueden dar reglas fijas. El examen que va bien a una persona no va bien a otra; y aun a una persona le va bien durante una temporada, y después no. Eso depende de las circunstancias de cada uno. Cada cual se arregle con su director espiritual.***

En la Charla nos facilitan ese traje a la medida. Con esa ayuda, debemos buscar el método que mejor se adapte a nuestra situación presente: los puntos que conviene que veamos con mayor detenimiento, el tiempo que interesa dedicar: ***de ordinario no se necesita hacerlo largo.***

Sin embargo, aunque el modo de hacerlo sea una cosa muy personal, nunca estamos dispensados de examinarnos. Todos los días, ***dirigiendo la atención a nuestra conciencia, pidámosle cuenta de las palabras, acciones y pensamientos*** 22, de las omisiones: en nuestro trato con Dios, en las relaciones con el prójimo, en el apostolado, en el desempeño del trabajo, en los deberes de estado... A partir de la responsabilidad que la elección divina para la santidad y el apostolado nos confiere, hemos de preguntarnos: ***¿qué pones de tu parte, para que esa intimidad con Jesucristo no se pierda, y para que no la pierdan tus hermanos? ¿En qué piensas?: ¿en ti o en los demás?, ¿en ti, en tus egoísmos, en tus pequeñeces, en tus miserias, en tus detalles de soberbia, en tus cosas de sensualidad? ¿En qué piensas habitualmente? Examínate.***

Necesitamos disponer de un punto de mira, que sea como linterna que ilumine y descubra las disposiciones fundamentales del corazón, en nuestras obras y en nuestras omisiones, en nuestros afectos, pensamientos y palabras. Hay que situarse ante el conjunto del día como el médico, que al sospechar una enfermedad, examina órganos precisos del enfermo, buscando síntomas de esa dolencia, y aprecia así signos, quizá minúsculos, pero determinantes para el diagnóstico global. Descubriremos nuestras faltas -por acción o por omisión- de caridad, de templanza y fortaleza, de humildad..., cuando les salgamos al encuentro. Si no vamos

(21) Santa Teresa, *Moradas* 1, 2, 9;

(22) San Juan Crisóstomo, *Serm.* 4;

prevenidos -y esa prevención está plenamente justificada para todos- fácilmente se nos escapan.

Cuando nuestro día ha transcurrido en la presencia de Dios, cuando el espíritu de examen ha

mantenido alerta el alma, el examen general se facilita extraordinariamente: entonces ***basta una mirada***. Pero no siempre ocurre así. Hay momentos en que el Señor nos prepara a una nueva conversión que sea un paso más en la entrega, un rompimiento con algo que todavía nos ata: y es necesario ahondar con decisión. A veces, el examen se hace más costoso: no vemos nada, resulta difícil concretar, tenemos una impresión general de que las cosas no marchan. ***Es el momento de emplear los medios que pone todo el mundo. A veces, parece que se va hacia atrás, y hay que volver a las pequeñas industrias que se utilizaban al principio... Aquella contabilidad, aquel numerar los defectos o los actos de una determinada virtud...***

En otras ocasiones -por cansancio, por enfermedad, por tentación o también por orgullo- pueden venir los escrúpulos, y hay como una obsesión de examinarse, un ansia enfermiza. Entonces, con el consejo del Director y del sacerdote, suele convenir simplificar el examen. ***A veces -nos ha dicho nuestro Padre-, he solido recomendar un examen que se reduce a tres preguntas: ¿qué he hecho mal? ¿Qué he hecho bien? ¿Qué puedo hacer mejor? Esto va bien para los escrupulosos. Pero yo no puedo hacer como un médico, que saque del bolsillo recetas ya hechas. A veces basta un examen más sencillo; otras, conviene hacer un examen detallado. Lo mejor es acudir al Director.***

LO MÁS IMPORTANTE

El conocimiento de lo que hicimos bien nos mueve a la acción de gracias; y la conciencia de las ofensas, al dolor sincero de nuestras culpas, con el propósito firme ***-ya no más, Jesús, ya no más...*** de no volver a pecar. Porque el examen es exigencia de amor, tenemos que dolernos en lo íntimo del corazón cuando contemplamos tanto desamor en el día. El dolor es quizá lo más importante del examen. ***Pon todas tus faltas delante de tus ojos. Ponte frente a ti mismo, como delante de otro; y luego llora de ti mismo*** 23. Si el examen no termina en dolor, es

(23) San Bernardo, *Meditat. piissimae* 5;

inútil. Por eso el Padre nos aconseja: ***acaba siempre tu examen con un acto de Amor -dolor de Amor-: por ti, por todos los pecados de los hombres... -y considera el cuidado paternal de Dios que te quitó los obstáculos para que no tropezases.***

Dolor de amor. Reparación. Señal de que los deseos de santidad son verdaderos, de que estamos dispuestos a cumplir la Voluntad divina. Por eso, cuando los propósitos no son eficaces, cuando una y otra vez volvemos a caer en la misma falta, hay que pensar que el dolor no es pleno; quizá es que todavía hay indecisión en la entrega, pequeñas ataduras que nos impiden llegar a Dios. Porque el que recibe un golpe y le duele, evita instintivamente las ocasiones de volver a golpearse. Así en la vida interior. Si, a pesar del examen -y contando con un tiempo razonable- reincidimos, sin mejoría, tenemos motivos para dudar de esa contricción, que no da origen a un propósito eficaz: vemos las deudas, sí, pero nos falta fortaleza en el amor: ***bueno es que vayas reconociendo tus deudas; pero no olvides cómo se pagan: con lágrimas... y con obras*** 25,

El propósito -que generalmente debe ser concreto y único, dos a lo más, y muchas veces renovación de los que ya se tienen- es la corona del examen de conciencia. Es el amor puesto en obras, la demostración ***-obras son amores y no buenas razones-*** más convincente y agradable a Dios, de que nos duele haberle ofendido, de que estamos dispuestos a no reincidir. ***Hijo mío, debes pensar en tu vida y pedir perdón. A la vista de la pobre vida tuya, pedir perdón y hacer el propósito firme, concreto y bien determinado de mejorar en esto y en aquello; en aquello que te cuesta, en aquello que habitualmente no haces como debes, y lo sabes.***

EFICACIA DEL EXAMEN DE CONCIENCIA

Un fruto del examen es el conocimiento de las propias miserias, que ayuda a apreciar mejor el valor de la virtud. ***El recuerdo de los pecados modera el pensamiento, lleva a la humildad, y, por la humildad, atrae la misericordia divina*** 26.

El examen de conciencia mejora también la táctica de lucha: sabremos aplicar las energías precisamente en el lugar conveniente, en los puntos débiles de nuestra ciudadela interior. ***Ese modo sobrenatu-***

(24) Camino, n. 246;

(25) Camino, n. 242;

ral de proceder es una verdadera táctica militar. -Sostienes la guerra -las luchas diarias de tu vida interior- en posiciones, que colocas lejos de los muros capitales de tu fortaleza.

Y el enemigo acude allí: a tu pequeña mortificación, a tu oración habitual, a tu trabajo ordenado, a tu plan de vida: y es difícil que llegue a acercarse hasta los torreones, flacos para el asalto, de tu castillo. -y si llega, llega sin eficacia 27.

El examen de conciencia es un arma que nos llevará a la victoria final, a la santidad con eficacia apostólica, porque el Señor no abandona al que se humilla, ni niega su gracia al que se esfuerza en agradarle: *desde el primer día en que diste tu corazón a entender y a humillarte en la presencia de tu Dios, fue oída tu oración 28.*

Examen, contrición, propósito: conocimiento, amor, servicio. Es el resumen de la vida del cristiano, que nació para conocer, amar y servir a Dios en esta vida y gozarle en la otra. Así fue la vida de Jesucristo, Salvador nuestro: *Padre justo, el mundo no te ha conocido, yo sí que te he conocido 29. No pretendo hacer mi voluntad, sino la de Aquél que me ha enviado 30.* El examen de conciencia es un gran medio para adecuar nuestras acciones a las de Cristo: conformar a El nuestra vida, identificarnos con El.

La Virgen Santísima, *lucero de la mañana* para el navegante en camino, nos dará esa luz diaria de examen que necesitamos para llegar a buen puerto, si se lo pedimos confiadamente.

(27) *Camino*, n. 307;

(28) *Dan.* X, 12;

(29) *Ioann.* XVII, 25;

(30) *Ioann.* V, 30.

[**Volver al índice de Cuadernos 3: Vivir en Cristo**](#)
[**Volver a Libros silenciados y Documentos internos del Opus Dei**](#)
[**Ir a la correspondencia del día**](#)
[**Ir a la página principal**](#)