

Formar el sentido de la Trascendencia mediante el Examen de Conciencia

Form the sense of Transcendence through Examination of Conscience

Dr. Oscar Velázquez Herrera
Universidad De La Salle Bajío

RESUMEN

Se presenta el Examen de conciencia como un excelente medio para formar en la libertad y en el sentido de la Trascendencia. Ante la cultura de la fatiga imperante en nuestra sociedad es necesario formar nuevas generaciones con un claro sentido de libertad. Para ello, este artículo muestra la importancia que tiene el denominado examen espiritual cotidiano. Se hace una reinterpretación de cada uno de los cinco pasos que contiene y, sobre todo, se abren las posibilidades para que toda mujer y hombre de buena voluntad incorporen este ejercicio en su vida cotidiana, sin distinción de raza, lengua, condición social y ámbito público o privado en donde se encuentre. Se presenta como un ejercicio necesario, pertinente y aconsejable para reorientar los pensamientos y afectos, encaminado a formar el sentido de la Trascendencia.

PALABRAS CLAVE: examen de conciencia; examen espiritual cotidiano; trascendencia; immanencia.

ABSTRACT

The Examination of Conscience is presented as an excellent means to form in freedom and in the sense of Transcendence. Given the culture of fatigue prevailing in our society, it is necessary to form new generations with a clear sense of freedom. For this, this article shows the importance of the so-called daily spiritual examination. A reinterpretation is made of each of the five steps contained therein and, above all, the possibilities are opened for every woman and man of good will to incorporate this exercise in their daily life, without distinction of race, language, social status and public or private sphere where it is located. It is presented as a necessary, pertinent and advisable exercise to reorient thoughts and affections, aimed at forming the sense of Transcendence.

KEYWORDS: examination of conscience; daily spiritual examination, transcendence, immanence.

Introducción

Para el desarrollo del presente artículo se emplea como apoyo argumentativo la alegoría de un lago contaminado, que se alimenta continuamente de cinco vertientes tóxicas. Los pobladores que viven junto al lago no perciben que está contaminado y beben frecuentemente de sus aguas, se presentan enfermedades en ellos, pero no sospechan del agua del lago. Aunque aparentemente son aguas cristalinas, ha sido necesario realizar un análisis del vital líquido y, sobre todo, implementar un sistema de oxigenación de cada una de las vertientes a fin de volver a beber de sus aguas sin temor a enfermarse.

Vertientes contaminantes

Nuestra sociedad moderna muestra *síntomas de cansancio y monotonía* que no pocos experimentan en su vida cotidiana y se va acrecentando cada vez más. Se alimentan de *vertientes contaminantes*, precisamente porque transportan múltiples malestares, que fluyen hasta desembocar en un lago, es decir, en un ambiente cultural. Veamos en qué consisten estas vertientes tóxicas:

Primera: hay más de alguno que ha experimentado un malestar ante sí mismos y ante los demás, que los lleva quejarse de todo, de la vida, de su profesión y de la sociedad que les tocó vivir. No están conformes con lo que han hecho y llevan cargando una gran insatisfacción por lo que no han podido hacer. No asimilan su propio pasado, no aceptan lo que han vivido y desean otro escenario al que les presenta la inevitable realidad. Por lo que no disfrutan el presente, ya que están soportando una carga emocional que les impide desarrollarse plenamente.

Segunda: son víctimas de sus propias corrientes afectivas internas, que muchas veces son negativas, no identifican el propio desorden interior al punto de encerrarse en sus propios conflictos, siendo presa fácil de la depresión. Para superarla, muchos no consideran como alternativa una Trascendencia, sino que se encapsulan al verse a sí mismos desde una *Inmanencia insípida*.

Tercera: en general la gente se examina a sí misma de manera enfermiza, enfatizando sólo lo negativo. Comúnmente se compara con los demás y tiende a minimizarse. Es muy difícil realizar una autocrítica sana y equilibrada, por lo que generalmente se rehúye hacerla. Muchas veces se sienten desbordadas ante un desorden afectivo que no llegan a comprender y menos aún examinar y ordenar.

Cuarta: hay indolencia ante nuestro actuar. Se cree que los parámetros que uno establece son los correctos y ante eso se pierde la sensibilidad ante nuestras acciones, desvaneciendo el arrepentimiento. Como el *otro* es ajeno a mi propia ética, entonces el otro deja de ser una referencia para mí, es más, el otro se convierte en una amenaza y ya no despierta en mí la compasión. Esta situación nos está llevando a adoptar una vida de mentira y de indolencia frente a uno mismo y frente a los demás.

Quinta: frente a la insistencia en el cambio y la transformación, muchas veces se hace sólo por cumplimiento y de manera superficial. Mucha gente se hace propósitos

individualistas y superficiales a corto plazo, se proponen cambios que no involucran la integridad de la persona, enfocándose en la apariencia, en la productividad y eficiencia bajo el impulso del éxito y la distinción, pero que no implican al *otro*.

Desembocadura en el lago

Las sustancias tóxicas se han esparcido en el lago, conformando un ambiente cultural que condiciona nuestra cotidianeidad. Al beber de sus aguas la gente experimenta distintos síntomas. Primero, se va encapsulando y no se da cuenta de lo que está haciendo, siendo inmune frente a los demás: nadie puede cuestionar a nadie y es muy riesgoso hacer una corrección al *otro*; es decir, no se tiene disposición para escuchar del otro aquello en lo que andamos mal, debido a que fácilmente nos molestamos y perdemos los estribos.

Segundo, un síntoma de somnolencia en el que podría pensar que *yo estoy bien* con lo que estoy haciendo, que hago lo correcto simplemente porque siempre lo he hecho así, porque en casa lo aceptan; en la colonia y comunidad saben que así soy y si no están de acuerdo, pues *los demás son los que están mal*. En este sentido, se pierde la brújula, y no hay posibilidad de autoconocimiento. Cuando se presentan conflictos al convivir con los *otros*, lo ideal es que el propio sistema moral entre en desequilibrio, ya que el conflicto nos permite *tocar fondo* y reconocer los propios errores. Pero no siempre es así, en muchos se endurece una especie de coraza de protección que impide darse cuenta del alcance de sus acciones.

Ante estos síntomas, es necesario oxigenar, sanear estas aguas y restaurar la cultura de la corrección, de la autocrítica y del autoconocimiento. La gente en general no se autocrítica, sólo lo hace en *situaciones límite*¹. Comúnmente la gente no reflexiona, va aprisa sin detenerse, repitiendo los mismos errores, ya que es más cómodo no cambiar, creyendo que, así como actúa está bien y no tiene porqué corregirse².

¿Con qué sanear el lago?

Uno de los medios que nos ayuda a reconocer lo que hacemos y dejamos de hacer es el *Examen de conciencia*, aquí denominado *examen espiritual cotidiano*³. Es un excelente ejercicio de autoconocimiento que es preciso entenderlo y valorarlo. Hoy es necesario retomarlo desde su inspiración original, ya que ha sido desvirtuado a lo largo de los años limitándolo a ser un contador moralista de faltas para poder confesarse bien.

¹ Situaciones límites como el sufrimiento, la enfermedad, un accidente, la muerte de un ser querido, entre tantas otras.

² En este sentido, “el ejercicio permanente de la auto-observación suscita una nueva consciencia de sí que nos permite descentrarnos en relación a nosotros mismos, y en consecuencia, de reconocer nuestro egocentrismo y de tomar la medida de nuestras carencias, deficiencias y debilidades.” (Morin, 1980: 302).

³ Término que acuñó Adelson Araujo Santos, SJ.

Se piensa que este ejercicio está relegado al ámbito confesional. Pero no es así, la errónea forma de entenderlo y aplicarlo ha salido de lo religioso y se ha impregnado en lo secular. Se ha volatilizado en las *estrategias de dominio social*⁴ y lo constatamos en el comportamiento de la gente cuando recrimina sus acciones, cuando dice que no está a la altura de las situaciones de la exigencia profesional. Se favorece así una conciencia dependiente de un sistema impersonal, anestesiada al servicio del propio bienestar, que ha sido desprovista de una comunidad que le da identidad, soporte y estabilidad, creando una conciencia débil bajo el aparente control de uno mismo.

Ahora bien, no podemos limitar el *Examen de conciencia* a un ejercicio meramente personal, convirtiéndonos en la única referencia de la propia conciencia. Por eso, restaurar este valioso ejercicio va de la mano con la formación y transformación de comunidades.

El examen de conciencia está enfocado ciertamente en la revisión de cómo estamos respondiendo a nuestras acciones, especialmente las relacionadas con nuestros deberes. Pero va más allá, porque implica aspectos tales como la orientación de vida, las motivaciones, las actitudes y la forma como percibimos la realidad.

La revisión del examen de conciencia

Antes que nada, hay que aclarar que el examen de conciencia está orientado hacia el *Principio y Fundamento*⁵ y se ubica en la Primera Semana de los Ejercicios Espirituales de Ignacio de Loyola. No es un ejercicio de introspección psicológica. El examen es un instrumento que está en función de un modelo de mujer y hombre que parte y tiene su fin en lo Trascendente. Si se pierde de vista esta orientación, entonces este ejercicio pierde sentido.

Ignacio de Loyola considera tres tipos de exámenes. Primero, el *Examen General* que contiene cinco puntos⁶ y que en el presente artículo se denomina *examen espiritual cotidiano*. Es un ejercicio que nos purifica, nos ilumina y, finalmente, nos une al Creador. Ante la necesidad antropológica de autocriticarse, de entender la propia biografía, de proyectarse, de ordenar los afectos, este ejercicio es de gran ayuda.

Segundo, el *Examen Particular*, está diseñado para combatir un defecto o bien, para adquirir una virtud, debido a que “es imposible para el ser humano ordenar de una sola vez todas sus pasiones, o extirpar todos los vicios que le dominan, o conseguir simultáneamente enmendarse de todas sus faltas.” (Araujo, 2016: 271) Para ello, Ignacio propone el *Examen Particular* junto con algunas adiciones que favorecen el éxito de este ejercicio⁷.

Ninguno de estos dos exámenes puede ser considerado como un simple esfuerzo obsesivo y voluntarista ante nuestras propias faltas. Más bien, nos ayudan a estar más atentos, más *vigilantes* ante nuestra vida. Propician “el crecimiento de nuestro

⁴ Entendido como las estructuras de poder que se ejerce en el gobierno y las empresas principalmente.

⁵ Ignacio de Loyola en Ejercicios Espirituales [Ej 23].

⁶ Ignacio de Loyola en Ejercicios Espirituales [Ej 43].

⁷ Ignacio de Loyola en Ejercicios Espirituales [Ej 27-31].

autoconocimiento y autocontrol, al tiempo que nos convierte en personas cada vez más conscientes de nuestros propios pensamientos, sentimientos y actitudes.” (Araujo, 2016: 272)

Tercero, el *examen como preparación para la confesión*⁸ que era una práctica en la que Ignacio tuvo contacto en su época especialmente con los llamados *confesionales* muy empleados en el siglo XVI y que tuvo acceso a ellos en su estancia en el monasterio de Montserrat. Este ejercicio

No puede ser confundido con algo meramente intimista y desencarnado de la realidad, porque en él examinamos nuestra posición ante situaciones concretas de la vida de nuestro día a día, para conseguir llegar después bien preparados para el momento de la necesaria reconciliación con Dios y con nuestros semejantes. (Araujo, 2016: 274)

Habiendo revisado de manera general estos tres tipos de exámenes, es importante mencionar que no podemos reducir el *examen espiritual cotidiano* a una práctica moralizante de autocontrol, ni a un reforzamiento de una barrera contra los demás, ni siquiera como un ejercicio psicológico de superación personal. Antes que nada, es una oportunidad para reencontrar la paz con uno mismo, es un ejercicio que nos lleva al autoconocimiento, que nos posibilita servir con mayor libertad y creatividad a los demás, que robustece nuestra generosidad en la Misión y nos dispone más a la unión con lo Trascendente, reforzando nuestra vocación como mujeres y hombres en tres dimensiones: *mortificados, discernientes y contemplativos en la acción*⁹.

Mortificados en la acción porque nos descentra de nuestro egocentrismo. De acuerdo con la concepción antropológica ignaciana, “sólo cuando una persona se sitúa en un radical descentramiento respecto a sí misma para referirse a Dios, como centro y sentido de su existencia, encuentra, paradójicamente, su sentido y libertad.” (Morano, 2003: 140) Ignacio quería que este ejercicio ayudase a la persona a renunciar a sí misma, para poder vivir “como quien es muerto al mundo y al amor propio, y vive para Cristo nuestro Señor solamente...”¹⁰

Discernientes en la acción porque este ejercicio no se limita a ser un examen de acciones desvinculadas de la propia biografía, sino que está vinculado al autoconocimiento sabiendo que somos guiados por el Espíritu. “Para Ignacio, el examen permite mirar nuestra realidad interior y exterior desde Dios, dejando que nuestros ojos se abran, para que tengamos acceso a nuestra realidad de pecado, desmoronando nuestras defensas y mecanismos de autojustificación.”¹¹

⁸ Ignacio de Loyola en Ejercicios Espirituales [Ej 32-42].

⁹ Dimensiones mencionadas por Araujo en Op. cit. 283.

¹⁰ Ignacio de Loyola en Constituciones de la Compañía de Jesús [Co 61]. Cabe destacar que la preocupación de San Ignacio “no fue que los miembros de la Compañía se convirtieran en hombres de mucha oración, sino que fuesen hombres de mucha capacidad de renuncia, desprendimiento y mortificación del amor propio, para que, finalmente, libres del egocentrismo, pudiesen más libremente en todo amar y servir a los hermanos, buscando siempre la mayor gloria de Dios.” (Araujo, 2016: 296)

¹¹ Al respecto, “Ignacio descubrió, en la práctica asidua del mismo, una excelente manera de discernir su vida diaria, de comparar cómo y cuánto estaba viviendo, en su día a día concreto, su elección por la bandera de Cristo, su vocación fundamental, su Principio y Fundamento.” (Araujo, 2016: 186)

Contemplativos en la acción porque ninguna cosa que hagamos es ajena a la orientación espiritual de nuestra vida. Todo lo que hagamos estará acompañado de espíritu de oración, permaneciendo unidos íntimamente al Creador. Por eso no podemos reducir el *Examen* a un ejercicio de introspección psicológica.

Estas dimensiones se complementan para restaurar la unidad de nuestro ser. Además,

Si es cierto que este ejercicio nos proporciona una fuerte experiencia de Dios, que lejos de alejarnos del mundo o de conformarnos con él, nos hace cada vez más dispuestos a transformarlo (Cf Rm 12,2), también es cierto que esta transformación comienza por nuestra propia conversión. (Araujo, 2016: 263)

Ahora bien, el *examen espiritual cotidiano* es un acto y es una actitud. Es un acto porque se recomienda hacerlo dos veces al día. Se le destina un tiempo determinado que no debe omitirse. Este ejercicio también es una actitud, porque en toda la jornada se realizan las actividades con una actitud impregnada del sentido del *examen espiritual cotidiano*, con pureza de intención, iluminando nuestras acciones, unidos íntimamente bajo el Espíritu que nos guía. Esta actitud se renueva con el acto mismo del *examen espiritual cotidiano*.

Es necesario considerar que en el examen espiritual cotidiano procesamos nuestros pensamientos.¹² Muchos vienen de fuera o son producto de las propias elaboraciones, entremezcladas de confusión, tristeza, tranquilidad, dolor y alegría. Una revoltura incomprensible. Lo que hagamos con estos pensamientos va a determinar nuestra libertad, es por eso por lo que:

El examen supone, pues, una actitud continua de búsqueda de coherencia y armonía *ordenada*, porque continuamente estamos sometidos a condicionamientos internos y externos que ponen en peligro nuestra libertad y el *grado de ordenación afectiva* que, en un momento determinado, hayamos logrado alcanzar. (Morano, 2003: 127)

Considerando esto, es conveniente afirmar que el *examen espiritual cotidiano* es un ejercicio de formación de nuestra libertad en apertura a la Trascendencia, sostenida en Comunidad, que favorece nuestra respuesta creativa ante las necesidades de los que más nos necesitan.

En seguida se desarrollarán cada uno de los pasos que integran el *examen espiritual cotidiano*, sin olvidar que es un acto y una actitud, y aún más, no sólo es un examen de conciencia, sino que también lo es del subconsciente. Gran parte de nuestras acciones se realizan bajo el impulso de fuerzas inconscientes, que pasan desapercibidas, y que no nos permite saber por qué actuamos de tal o cual manera y no identificamos por qué nos sentimos de una u otra forma. Este ejercicio nos permite liberarnos de nuestros impulsos inconscientes al momento en que los hacemos conscientes¹³.

¹² Al respecto, "Ignacio parece haber intuido lo que la psicología cognitiva más reciente de nuestros días analiza y verifica: que los pensamientos arrastran tras de sí afectos y emociones diversas." (Morano, 2003: 67)

¹³ Al respecto es interesante esta cita: Ese mundo inconsciente es el que de algún modo tiene que quedar afectado por la reconversión afectiva. De ahí, quizás, también la formidable intuición ignaciana

Dotar al lago de vertientes puras

Es necesario oxigenar cada una de las vertientes. Para ello, a cada una le corresponde uno de los pasos del *Examen de conciencia*, los cuales se desarrollarán brevemente a continuación:

1. Primer paso: *Dar gracias*.

Para San Ignacio, este es el primer paso del *Examen General*, el cual nos permite crear una atmósfera más serena, sin efectuar juicios, ni recriminaciones. Es necesario reconocer que la gracia ha estado con nosotros. “Al reconocer este estado de gracia, [...] estamos asegurándonos de que cuanto recordemos en el examen, ya es una realidad santificada por la luz divina, a pesar de nuestras faltas.” (Araujo, 2016: 244) Al aceptar la Presencia de Dios en nuestro pasado, cambia nuestra actitud frente al autoexamen: reconocer que una Trascendencia nos rodea, en donde no hemos estado solos. Esto le da un sentido positivo a este ejercicio, recordando que hemos sido acompañados de su Presencia, lo que produce efectos de agradecimiento, reconocimiento y de alabanza. Ya desde este primer momento se da un encuentro con la Trascendencia. Se acoge nuestra realidad pecadora, evitando la desesperación, el desánimo, la angustia y la tristeza.

No se trata de ir a sí mismo. Ya desde este paso vamos hacia la Trascendencia, porque no sólo se reconoce su Presencia en las últimas horas del día, sino en toda nuestra vida. Es por esto por lo que el Agradecimiento es una actitud de vida, en la que se reconoce a Dios como aquel que viene a nuestro encuentro a lo largo del día. Además,

Como favorecedor del autoconocimiento, el examen aumenta en nosotros la capacidad de conocer no sólo nuestros defectos, sino también nuestros dones, impulsándonos a dar gracias a Dios, porque es un ejercicio que abarca todo lo que hay en nosotros, nuestros dones y defectos, nuestras inclinaciones y aversiones, nuestras culpas y nuestros esfuerzos, toda la historia de nuestra vida emergiendo sin falsa humildad. (Araujo, 2016: 246)

2. Segundo paso: *Pedir luz*.

Es más probable ser presa de nuestras trampas interiores si caminamos en la oscuridad. Precisamente, las afecciones desordenadas¹⁴ nos enganchan al punto de

por la que pide al ejercitante que antes de acostarse retenga en su pensamiento aquel ejercicio que ha de ocupar a la mañana siguiente.” (Morano, 2003: 52)

¹⁴ La afección desordenada no psicopatología, no es pecado, no es un asunto periférico, sino central. Al respecto, “no es afección desordenada una impaciencia, un pronto de carácter, un impulso mal controlado. No es afección desordenada un rencor transitorio, un sentimiento de rechazo y de agresividad momentáneo contra quien sea, una violencia fugaz. No es afección desordenada una atracción afectiva o sexual más o menos momentánea, aunque sea inadecuada, si no es determinante para la vida ordinaria de esa persona. La afección desordenada es una situación motivacional central en la persona que la padece. Interfiere con su percepción y su memoria de las cosas, con su razonamiento y su discernimiento, con sus decisiones y sus opciones vitales. Y esto sucede tanto en una elección de estado de vida como en las micro-decisiones cotidianas que configuran la dirección de cualquier

desesperar y renunciar a examinarnos. Es por eso que necesitamos de luz para poder ver más claro, para poder ser conscientes de nuestras propias tendencias muchas veces irreconocibles.

El hecho de pedir luz implica salir de uno mismo para abrirse a la Trascendencia. Es reconocer nuestra limitación, es aceptar que no podemos guiarnos a nosotros mismos. Si no pedimos esta luz es muy fácil ahogarnos en nuestras propias zonas oscuras. Es un paso difícil, precisamente porque estamos aceptando que nuestro juicio y nuestra manera de discernir están infectados por nuestras propias luces. Es por eso, que este acto y actitud nos descentra, nos adentra en la fe para dejarnos guiar por las mociones procedentes del Espíritu Santo, impidiendo que nos impregnemos de nuestras fuerzas negativas generadoras del desorden interior que muchas veces nos gobiernan.

Al salir de nosotros mismos, reconociendo nuestra limitación y contingencia nos disponemos y acercamos al Totalmente Otro y, por ende, nos hace más sensibles a los *otros*. Es el camino contrario al que ofrece la *Inmanencia insípida*. El no salir de uno mismo es aparentemente más fácil, pero sus frutos son amargos. En cambio, el salir de uno mismo es doloroso, pero sus frutos son dulces.

Dejarnos guiar por el Espíritu es una muestra de madurez humana, donde se acepta la propia condición vulnerable, que no es autosuficiente¹⁵.

3. Tercer paso: *Examinarse*.

Es la parte crucial del *Examen General*, ya que debemos tener claridad en lo que es bueno y lo que es malo. Si somos nosotros mismos los que decidimos lo bueno y lo malo, sin tener una conciencia bien formada, se pierde la referencia y nos perdemos en nuestros propios juicios¹⁶. Es importante entonces tener una referencia clara para así poder determinar moralmente lo que está bien y lo que está mal, y en función de eso examinar nuestras acciones.

Al respecto, si no alimento mi conciencia de ideas positivas, de buenos textos, si evito gente tóxica y procuro compañías positivas, si me identifico con una Comunidad, si estoy comprometido a vivir en profundidad una espiritualidad y la refuerzo con momentos de silencio y de oración personal y comunitaria, si procuro enriquecer la fe leyendo, meditando y compartiendo las fuentes de la Revelación, entonces estoy alimentando mi conciencia con referentes que me permitirán distinguir lo bueno de lo malo y tener mayor claridad, tranquilidad y confianza al hacer el *examen espiritual cotidiano*.

existencia. En este sentido constituye un dinamismo central en la respuesta de la persona a Dios." (García, 2015: 159)

¹⁵ Dando continuidad a esta idea: "porque tan sólo quien es capaz de establecer en la soledad una honda comunicación con su propio mundo interior podrá comunicarse con hondura en el encuentro con los otros." (Morano, 2001: 97)

¹⁶ Este ha sido el precio del individualismo, en donde, "habiendo tambaleado las verdades reveladas y los dogmas, la privacidad personal se ha engrandecido. Desde ese momento se ha debilitado, porque se le ha quitado todo punto de apoyo. Expulsado de toda protección de la tradición, de los usos, de las observancias, se encuentra más vulnerable que nunca." (Bruckner, 2016: 32-33)

Examinarse a sí mismo es renovar la alianza con un Dios que está siempre a mi lado, es saberme acompañado de su Presencia con la confianza de que estoy en sus manos. En este sentido, según Costa (1998) para Ignacio, definitivamente, el examen nunca quiere decir solo examen de pecados¹⁷.

Ciertamente, en este paso reconocemos nuestras miserias y nuestras faltas, aceptando que somos atraídos al mal. Por eso, en lugar de caer en depresión hay que tomar en cuenta que “Si Dios no se cansa, ni me da la espalda al ver mis faltas cotidianas, ¿por qué me cansaré y no me soportaré a mí mismo?”¹⁸ No se trata de sostener una antropología negativa, se trata de adoptar una antropología de la vulnerabilidad, en donde aceptamos nuestra natural inclinación a lo más fácil y cómodo. Este ejercicio pierde su sentido cuando nos olvidamos de que somos seres en relación, precisamente porque somos vulnerables y estamos ávidos de cuidarnos unos a otros. Esto va aunado a lo siguiente:

Si buscamos realmente el mayor servicio y ayuda a las almas, como quería Ignacio, entonces no se puede prescindir de la constante purificación de nuestro corazón y de la capacidad de dejar que nuestros pensamientos, palabras y acciones sean iluminados por la sabiduría divina. Y esto nos pone irremediamente ante la necesidad del continuo autoconocimiento y del discernimiento que el examen nos predispone a alcanzar. (Araujo, 2016: 255)

El examen posibilita la libertad interior ante sí y ante los demás, nos dispone al servicio de una Misión. El examen favorece el conocimiento interior, nos permite reconocer el desorden afectivo, el aceptarlo y también el ordenarlo mediante este ejercicio, siempre orientado al *Principio y Fundamento*.

4. Cuarto paso: *Arrepentirse*.

Aceptar los propios errores y reconocerlos no es fácil, menos aún arrepentirse de ellos. Lo más fácil es poner una barrera de protección. Arrepentirse es descubrirse, es abrirse a la verdad, es revelar nuestra miseria. No es fácil porque se expone nuestra vulnerabilidad y los demás nos pueden hacer aún más daño. Hay un temor a las consecuencias que conllevan nuestras acciones: enfrentar un castigo y reparar el daño cometido. Ante esto lo más fácil es la evasión, es la mentira, para protegerse uno mismo, para esconder la verdad¹⁹.

Muchos están acostumbrados a mentir. Si alguien comete un acto y aunque haya testigos de los hechos, quien comete el acto niega su proceder, aún en presencia de testigos. Se rompe la confianza y no se puede resolver el conflicto o problema suscitado. Quizás haya un remordimiento de conciencia, pero no así el arrepentimiento, ya que éste implica que el acto cometido se socializa, se acepta y lo

¹⁷ Véase Cf. M.Costa, *Voce tra due silenzi*, Bologna, 1998, 118.

¹⁸ Cf. Araujo (2016), 267.

¹⁹ A este respecto, Pascal Bruckner señala que “la inocencia es la enfermedad del individualismo que consiste en querer escapar de las consecuencias de nuestros actos, es el querer disfrutar los beneficios de la libertad sin sufrir sus inconvenientes. Se desprende en dos direcciones: el infantilismo y la victimización, que son dos maneras de huir de la dificultad del ser, dos estrategias de la feliz irresponsabilidad.” (Bruckner, 2016: 14)

más difícil, como fruto del arrepentimiento, se pide perdón. Este proceso lo favorecen las comunidades acogedoras, donde se cuidan unos a otros.

Muchas veces no sabemos que hemos lastimado a los demás, hasta que alguien más nos lo hace saber. En ese momento se cae en la cuenta del daño ocasionado. Es por eso que el examen de conciencia procede de la voluntad de corregir al otro, haciéndole ver lo que ha hecho. Implica una comunidad que ayuda a externar el problema, con el fin de socializar el conflicto y así, aceptar los errores cometidos. Desafortunadamente, cada uno en lo individual pretende resolverlo, pero bien sabemos que, al dañar al otro, tiene que examinarse la situación entre los implicados y de ser necesario con el apoyo de mediadores.

Es prácticamente imposible modificar una conducta si no hay verdadero arrepentimiento. Ya que si “no se toca fondo” no se da un auténtico cambio, no hay un propósito de ser diferente. Es por eso por lo que en este paso es clave el movimiento afectivo originado por el arrepentimiento y sostenido a su vez por el impulso del Espíritu para detonar un auténtico cambio. No todos llegan a este paso, y lo peor de todo, pierden la sensibilidad, endureciendo el corazón haciéndolo indiferente a la misericordia y al perdón, que son imprescindibles para poder detonar un cambio. Esto va más allá de la cultura de la performance aplicada en las empresas, se trata de un auténtico proceso de conversión.

Por lo que se ha abordado hasta el momento, no hay que olvidar que el *examen espiritual cotidiano* “no se trata de un ejercicio de introspección sobre sí mismo, sino que estamos frente a una verdadera oración.” (Araujo, 2016: 259) Estamos hablando de un ejercicio que refleja una historia, en donde hubo un rencor, un resentimiento, un trauma, algo que motivó una determinada acción. Es un acto que nos permite conocer no sólo nuestras reacciones, sino nuestra biografía. Por ello es un *Examen de Conocimiento*, conocimiento de uno mismo a través de nuestros errores, en donde aprendemos, crecemos y nos conocemos a través de ellos. Pero como ya se ha mencionado, no es para recriminarnos, sino para perdonarnos, para dejar de confiar en nuestras propias fuerzas, para ubicarnos como creaturas frente a los demás y frente al Totalmente Otro, con el propósito de cambiar, de permitir que nos guíe su Espíritu y así unirnos cada vez más a Dios.

5. Quinto paso: *Hacer propósito*.

Asimilar, aceptar y perdonar el pasado es necesario para poder caminar hacia un futuro con esperanza. El *examen espiritual cotidiano* está orientado a esta dinámica dirigida hacia el cambio. En este paso se pone en marcha la conversión. No se trata de un plan meramente racional donde se plantean estrategias de acción, sino que es un cambio desde lo más profundo del ser, comprometiendo a toda la persona, en su inteligencia, voluntad y afectividad hacia una Misión. Una Misión que requiere abnegación, es decir, que implica haber salido del propio egocentrismo para disponernos a servir con mayor entusiasmo a los que más nos necesitan.

Precisamente el *examen espiritual cotidiano* permite abrir continuamente nuestra mirada hacia los que más requieren nuestra ayuda, nos hace más atentos a la suave

brisa del Espíritu, nos dispone más a ser mujeres y hombres libres para los demás. De ahí la constante renovación interior que favorece este ejercicio, en donde se actualiza nuestra alianza con Dios en lo concreto de nuestra vida cotidiana. En este sentido, el *examen espiritual cotidiano*

Pasamos a considerarlo no sólo como un lugar de discernimiento cotidiano para captar si estamos pensando, hablando o actuando de acuerdo o no con la voluntad de Dios, sino que también, en este pequeño ejercicio, tenemos un verdadero instrumento de eficacia apostólica, porque nos ayuda a ver con la luz del Espíritu cómo estamos, en efecto, colaborando con Jesús en su obra salvífica y redentora. (Araujo, 2016: 263)

La breve presentación de estos pasos nos muestra el movimiento constante de pensamientos, cargados de afectos, en los que se van ordenando progresivamente al *Principio y Fundamento*, en la medida en que efectivamente se dedique al menos dos momentos de quince minutos al día. De lo contrario todo esto se desvanece.

El *Examen General* nos permite oxigenar las vertientes que purificarán la *sociedad de la Fatiga*, pero tenemos que ser cuidadosos en su aplicación. No se trata de revisar toda nuestra vida en quince minutos. Depende de cómo nos encontremos en ese momento, puede ser que nos detengamos únicamente en la Gratitud, puede ser que se nos vayan esos minutos en *Pedir Luz* o bien, puede ser que llevemos cargando un problema o una pena en la que, en lugar de *darle vueltas y vueltas al asunto*, lo encomendamos a Dios.

Didácticamente el Examen está ordenado en cinco pasos, pero en la práctica estos pasos son la expresión de una serie de movimientos internos, mociones del Espíritu y también del espíritu del Mal que se entremezclan unos con otros. Para poder ordenar nuestro interior Ignacio enfatizó en aplicar estos pasos e incluso De La Salle recomienda seguirlos según lo recomienda san Ignacio, precisamente porque es muy fácil perdersen en las corrientes de nuestro *océano interior*. Por otro lado, no se debe caer en el exceso de autocontrol, ahogando y suprimiendo todos estos movimientos dejando que la razón instrumental manipule este ejercicio. Como se ha podido ver hasta ahora, el Examen no es un pequeño plan estratégico de perfeccionismo. Sino que son pequeños actos en donde reservamos un tiempo para unirnos más a Dios, para regenerar nuestras vertientes contaminadas y disponernos a servir mejor a los demás.

El sabor lasaliano del examen espiritual cotidiano

De La Salle menciona 77 veces la palabra *examen* en todas sus obras. Le da tres significados distintos: primero, derivado del *Examen Ignaciano* en sus tres tipos (72 veces). Segundo, como un razonamiento que pone en duda un deber a realizar (4

veces)²⁰ y, por último, como un examen académico para pasar a la siguiente lección (1 vez)²¹.

De La Salle dice que en el *Examen General* deben seguirse los cinco pasos prescritos por San Ignacio²². Curiosamente, De La Salle menciona que según san Ignacio el primer paso es *Pedir luz* y el segundo paso es el *Dar gracias*²³ y a su vez, dice que los pasos más importantes son los dos últimos²⁴. Esta inversión y esta aseveración requieren de mayor investigación histórica²⁵.

Juan Bautista De La Salle recomienda con insistencia aplicar el *Examen General* tal como lo indica san Ignacio. El énfasis de aplicación sí es distinto. En san Ignacio, el *Examen General* forma parte de los *Ejercicios Espirituales* cuyo propósito es hacer discernimiento, ordenar las afecciones desordenadas y orientar toda la vida al *Principio y Fundamento*.

De La Salle, dice que el examen debe ser un ejercicio *muy frecuente y familiar* e incluso sugiere que cada una de nuestras acciones las sometamos a examen²⁶. Ante esta insistencia podemos adoptar dos posibles interpretaciones. La primera que, en efecto, De La Salle considera el *Examen* como un acto de control exagerado para lograr un perfeccionismo desencarnado. La segunda interpretación es que no podemos abordar el *Examen* de manera justa sin considerar la vida y obra de De La Salle, y en este sentido, me atrevo a afirmar que De La Salle trabaja las actitudes a través de los actos mismos, es decir, la forma de purificar nuestras intenciones, de disponernos más a la gracia es precisamente a través de los actos cotidianos. Por eso recomienda que al

²⁰ Para entenderlo sería como un darle vueltas al asunto, un cuestionar o poner en duda algo que tengo que hacer. Podemos revisar las obras como *Recueil de différents petits traités* (R) y en *Méditations pour les dimanches* (MD) en donde emplea este significado: R 15, 02, 02 ; R 16, 03, 01 ; MD 015, 3, 2 ; MD 106, 1, 2.

²¹ Lo encontramos en la *Conduite des écoles* (CE) Guía de las Escuelas, Cf. CE 03, 01, 28.

²² Cf R 14, 08, 01. Además, podemos ver en la siguiente cita, el interés que tenía en que se hicieran exactamente los cinco puntos marcados por san Ignacio: Gardez-vous exactement les cinq points de l'examen marqués par saint Ignace? Auquel manquez-vous davantage? (R 16, 07, 02)

²³ Para De La Salle, los cinco puntos del examen prescritos por San Ignacio son:

1. Implorant l'assistance du Saint-Esprit.
 2. Remerciant Dieu de ses bienfaits.
 3. Recherchant exactement vous fautes.
 4. En concevant du regret, de la honte et de la confusion.
 5. Faisant quelque bonne résolution et cherchant les moyens de l'exécuter.
- Cf. R 14, 08, 02.

²⁴ Tal como se afirma: Le principal de l'examen est la douleur et la confusion jointes aux résolutions efficaces; c'est pourquoi il faut pour l'ordinaire s'arrêter et s'appliquer plus longtemps à ces deux points qu'aux autres. (R 14, 08, 12)

²⁵ En la época de De La Salle (siglo XVII y XVIII) el examen espiritual cotidiano perdió su inspiración original transformándose, equivocadamente en un ejercicio de autocontrol de matiz más estoico que cristiano. (Dhôtel, 2000 : 79-85) Según Araujo (2016), Dhôtel sospecha que, al no prestar la debida atención y valoración a los primeros pasos del examen ignaciano (Dar gracias; Pedir luz) se terminó por alejarlo de sus raíces cristianas, con el consiguiente reduccionismo de este ejercicio a un estoico juicio y a una autocondenación perversa, siendo esta la razón por la que muchos maestros espirituales terminan por desaconsejar su práctica hoy.

²⁶ Juan Bautista De La Salle en [R 14, 08, 01] *Recueil de différents petits traités* (Colección de Varios Trataditos).

terminar una acción es preciso volver sobre sí mismo para examinar cómo se efectuó, con el fin de discernir la intención que motivó dicha acción.

El cómo se realizó una acción puede confundirse fácilmente con perfeccionismo, pero desde mi punto de vista, la actividad que realizamos está encaminada hacia la renovación constante del propio querer, del porqué se hizo, de qué intención se tuvo al hacer lo que se hizo, de cuál ha sido el móvil que impulsó a realizarla, con qué perfección, es decir, con qué espíritu de caridad se llevó a cabo. En este tenor, el examen es precisamente una actitud de reflexión ante los actos más cotidianos y aparentemente poco relevantes.

Si bien Juan Bautista De La Salle estuvo fuertemente condicionado por su época, recurre no sólo a las fuentes ignacianas en cuanto al examen de conciencia, sino que va a las mismas fuentes a las que el mismo san Ignacio consultó. Al respecto, el P. Alfonso Rodríguez menciona que toda la doctrina ignaciana del examen particular proviene de los santos padres²⁷. Fuentes de las cuales también consideró De La Salle, muchas de ellas a través de la espiritualidad ignaciana²⁸.

Como muestra evidente de estas fuentes tenemos la práctica de la *vigilancia* como un medio ascético-contemplativo del cual se inspira el *examen espiritual cotidiano*. Consiste en estar atentos a uno mismo, es una actitud de disposición, tal como se menciona a continuación: “Procurarán vigilar de continuo sobre sí mismos, para no ejecutar, en cuanto les sea posible, ninguna acción por impulso natural, por costumbre o por algún motivo humano.”²⁹ Es la Presencia del Espíritu la que guía al ejercitante, la que lo mantiene atento y despierto.

Podemos acercarnos al sabor lasaliano de la vigilancia, del estar atento a sí mismo, del *examen espiritual cotidiano* a través de la siguiente cita: “Gracias al esfuerzo incesante de purificación interior y dominio de sí mismos, se aplican, en la medida de lo posible, a ejecutar todas sus acciones, *guiados por Dios, movidos de su Espíritu y con intención de agradarle*.”³⁰

Más que una prescripción, es una inspiración, un talante moral que nos guía en nuestros pensamientos y acciones. Es el sello de alguien que se ha entregado al Totalmente Otro, y que ha hecho una opción fundamental sin reserva, siempre disponible y sensible a las necesidades de los que más nos necesitan. Así la ingratitud, la turbación, la confusión y la desorientación son sustituidas por la profunda alegría de que siempre estamos bajo su Presencia entregados totalmente a una Misión.

²⁷ Entre los santos padres menciona, de manera especial a Antonio Abad, Juan Clímaco, Basilio, Bernardo y Buenaventura. Cf. Rodríguez Alfonso. (2003). Ejercicios de perfección y virtudes cristianas. Dividido en tres partes y dirigido a los religiosos de su misma orden. Barcelona.

²⁸ De ahí la insistencia de De La Salle en leer cotidianamente la obra del Padre jesuita Alfonso Rodríguez. Tal como lo atestigua en RC 30, 21, 05 y RC 32, 17.

²⁹ El texto completo dice así: Ils s'étudieront à avoir une continuelle vigilance sur eux-mêmes pour ne pas faire s'il leur est possible une seule action naturellement, par coutume ou par quelque motif humaine, mais ils feront en sorte de les faire toutes par la conduite de Dieu, par le mouvement de son Esprit et avec intention de lui plaire. (RC 2,6) Recomendando sobremanera el analizar en qué consiste actuar por impulso natural, por costumbre o por un motivo humano. Para ello Cf R 11,2, 34.

³⁰ Véase Cf Regla de los Hermanos de las Escuelas Cristianas, Roma, 2015, Constitución 8.

A manera de cierre

El *examen espiritual cotidiano* no termina aquí. No se ha pretendido hacer un estudio exhaustivo sobre este tema. Hay muchas oportunidades de profundización en distintos aspectos de este ejercicio³¹. Es posible emplearlo como un medio para reorientar nuestra vida. Es posible realizarlo y es muy fácil desvirtuarlo, precisamente cuando perdemos de vista el principio y fin con el que lo ejecutamos. Ha sido y sigue siendo un ejercicio que puede aplicarse a maestros, alumnos, padres de familia, profesionistas de distintas disciplinas y muchos más. Es clave aplicarlo en la escuela, primeramente, como un ejercicio de relajación, vinculado a la neurociencia, y poco a poco dotarlo de sentido, siempre siendo respetuosos de las creencias de los demás. Por esto, el punto de unión es la necesidad de Trascendencia y de ahí, ir profundizando, en la medida en que el cuerpo docente también se vaya convenciendo de este ejercicio, para que no sea una práctica impuesta, que lejos de favorecer su noble propósito, sembraría rechazo y desvalorización. Esta práctica fue de sumo interés para el *Patrono Universal de los Maestros*, quien pedía que este ejercicio se realizará en la escuela antes de terminar la jornada. Es necesario revalorar, recrear, reincorporar la práctica del *examen espiritual cotidiano*. Es una tarea pendiente para toda aquella escuela que quiera educar en la auténtica libertad y creatividad.

³¹ Queda abierta la investigación a través de estas preguntas detonadoras: ¿Por qué De La Salle tuvo acceso a los pasos del Examen General con los dos primeros puntos invertidos? ¿Cómo vivieron los Primeros Hermanos Lasallistas este ejercicio? ¿Cómo conformar comunidades acogedoras que eviten la práctica de la mentira? ¿Por qué no se ha estudiado a fondo la práctica de este ejercicio en la espiritualidad lasaliana?

BIBLIOGRAFÍA

- Araujo, Santos Adelson (2016), "Más él, examinándolo bien..." (Au 27). El examen de conciencia en la espiritualidad ignaciana, Madrid: Mensajero-Sal Terrae Universidad Pontificia Comillas.
- Bruckner, Pascal (2016), *La Tentation de l'innocence*, Paris : Grasset.
- Domínguez, Morano Carlos (2001), *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*, Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Domínguez, Morano Carlos (2003), *Psicodinámica de los Ejercicios Ignacianos*, Madrid: Mensajero-Sal Terrae Universidad Pontificia Comillas.
- García, Domínguez Luis María (2015), *Las afecciones desordenadas. Influjo del subconsciente en la vida espiritual*, Madrid: Mensajero-Sal Terrae Universidad Pontificia Comillas.
- Morin, Edgar (1980), *La méthode II*, Paris : Seuil.