opusdei.org

La necesidad del examen de conciencia cotidiano

Durante la catequesis pública, el Papa Francisco trató de explicar cómo se reconoce la “consolación auténtica” o, en otras palabras, cómo saber “si buscamos el bien verdadero o nos estamos engañando”. Recomendó seguir el consejo de San Ignacio de Loyola.

30/11/2022

Queridos hermanos y hermanas:

Prosiguiendo nuestra reflexión sobre el discernimiento, y en particular sobre la experiencia espiritual llamada “consolación”, de la cual hablamos el pasado miércoles, nos preguntamos: ¿cómo reconocer la verdadera consolación? Es una pregunta muy importante para un buen discernimiento, para no ser engañados en la búsqueda de nuestro verdadero bien.

Podemos encontrar algunos criterios en un pasaje de los Ejercicios espirituales de san Ignacio de Loyola. «Debemos mucho advertir el discurso de los pensamientos —dice san Ignacio—; y si el principio, medio y fin es todo bueno, inclinado a todo bien, señal es de buen ángel; mas si en el discurso de los pensamientos que trae, acaba en alguna cosa mala o distractiva, o menos buena que la que el ánima antes tenía propuesta de hacer, o la enflaquece o inquieta o conturba a la ánima, quitándola su

paz, tranquilidad y quietud que antes tenía, clara señal es proceder de mal espíritu, enemigo de nuestro provecho y salud eterna» (n. 333).

Porque es verdad: hay una verdadera consolación, pero también hay consolaciones que no son verdaderas. Y por esto es necesario entender bien el recorrido de la consolación: ¿cómo va y dónde me lleva? Si me lleva a algo que no va bien, que no es bueno, la consolación no es verdadera, es “falsa”, digamos así.

Y estas son indicaciones valiosas, que merecen un breve comentario. ¿Qué significa que *el principio* está orientado al bien, como dice san Ignacio de una buena consolación? Por ejemplo, tengo el pensamiento de rezar, y noto que se acompaña del afecto hacia el Señor y el prójimo, invita a realizar gestos de

generosidad, de caridad: es un principio bueno.

Sin embargo, puede suceder que ese pensamiento surja para evitar un trabajo o un encargo que se me ha encomendado: cada vez que debo lavar los platos o limpiar la casa, ¡tengo un gran deseo de ponerme a rezar! Esto sucede en los conventos. Pero la oración no es una fuga de las propias tareas, al contrario, es una ayuda para realizar ese bien que estamos llamados a realizar, aquí y ahora. Esto respecto al principio.

Está también el *medio*: san Ignacio decía que el principio, el medio y el fin deben ser buenos. El principio es esto: yo tengo ganas de rezar para no lavar los platos: ve, lava los platos y después ve a rezar. Después está el medio, es decir, lo que viene después, lo que sigue a ese pensamiento. Quedándonos en el ejemplo precedente, si empiezo a rezar y,

como hace el fariseo de la parábola (cfr. *Lc* 18,9-14), tiendo a complacerme de mí mismo y a despreciar a los otros, quizá con ánimo resentido y ácido, entonces estos son signos de que el mal espíritu ha usado ese pensamiento como llave de acceso para entrar en mi corazón y transmitirme sus sentimientos. Si yo voy a rezar y me viene a la mente eso del fariseo famoso —“te doy gracias, Señor, porque yo rezo, no soy como otra gente que no te busca, no reza”—, esa oración termina mal. Esa consolación de rezar es para sentirse un pavo real delante de Dios. Y este es el medio que no va bien.

Y después está *el fin*: el principio, el medio y el fin. El fin es un aspecto que ya hemos encontrado, es decir: ¿dónde me lleva un pensamiento? Por ejemplo, dónde me lleva el pensamiento de rezar. Aquí puede suceder que trabaje duro por una

obra hermosa y digna, pero esto me empuja a no rezar más, porque estoy muy ocupado por muchas cosas, me encuentro cada vez más agresivo y enfurecido, considero que todo depende de mí, hasta perder la confianza en Dios. Aquí evidentemente está la acción del mal espíritu. Yo me pongo a rezar, después en la oración me siento omnipotente, que todo debe estar en mis manos porque yo soy el único, la única que sabe llevar adelante las cosas: evidentemente no está el buen espíritu ahí.

Es necesario examinar bien el recorrido de nuestros sentimientos y el recorrido de los buenos sentimientos, de la consolación, en el momento en el que yo quiero hacer algo. Cómo es el principio, como es el medio y cómo es el fin.

El estilo del enemigo —cuando hablamos del enemigo, hablamos del

diablo, porque el demonio existe, ¡está!— su estilo, lo sabemos, es presentarse de forma astuta, disfrazada: parte de lo que está más cerca de nuestro corazón y después nos atrae a sí, poco a poco: el mal entra a escondidas, sin que la persona se dé cuenta. Y con el tiempo la suavidad se convierte en dureza: ese pensamiento se revela por cómo es realmente.

De aquí la importancia de este paciente, pero indispensable examen del origen y de la verdad de los propios pensamientos; es una invitación a aprender de las experiencias, de lo que nos sucede, para no seguir repitiendo los mismos errores. Cuanto más nos conocemos a nosotros mismos, más nos damos cuenta de dónde entra el mal espíritu, sus “contraseñas”, sus puertas de entrada a nuestro corazón, que son los puntos en los que somos más sensibles, para poner

atención para el futuro. Cada uno de nosotros tiene puntos más sensibles, puntos más débiles en su propia personalidad: y por ahí entra el mal espíritu y nos lleva por el camino que no es justo, o nos quita del verdadero camino justo. Voy a rezar pero me quita de la oración.

Los ejemplos podrían multiplicarse como se desee, reflexionando sobre nuestros días. Por esto es tan importante el examen de conciencia cotidiano: antes de terminar el día, pararse un poco. ¿Qué ha pasado? No en los periódicos, no en la vida: ¿qué ha pasado en mi corazón? ¿Mi corazón ha estado atento? ¿Ha crecido? ¿Ha sido un camino por el que ha pasado todo, sin mi conocimiento? ¿Qué ha pasado en mi corazón? Y este examen es importante, es la fatiga valiosa de releer lo vivido bajo un punto de vista particular. Darse cuenta de lo que sucede es importante, es signo de

que la gracia de Dios está trabajando en nosotros, ayudándonos a crecer en libertad y conciencia. No estamos solos: es el Espíritu Santo que está con nosotros. Vemos cómo han ido las cosas.

La auténtica consolación es una especie de confirmación del hecho de que estamos realizando lo que Dios quiere de nosotros, que caminamos en sus caminos, es decir, en los caminos de la vida, de la alegría, de la paz. El discernimiento, de hecho, no se centra simplemente en el bien o en el máximo bien posible, sino en lo que es *bueno para mí aquí y ahora*: sobre esto estoy llamado a crecer, poniendo límites a otras propuestas, atractivas pero irreales, para no ser engañado en la búsqueda del verdadero bien.

Hermanos y hermanas, es necesario entender, ir adelante en la comprensión de lo que sucede en mi

corazón. Y para esto hace falta el examen de conciencia, para ver qué ha sucedido hoy. “Hoy me he enfadado, no he hecho eso…”: pero ¿por qué? Ir más allá del porqué es buscar la raíz de estos errores. “Pero, hoy he sido feliz, estaba molesto porque tenía que ayudar a esa gente, pero al final me he sentido pleno, plena por esa ayuda”: y está el Espíritu Santo. Aprender a leer en el libro de nuestro corazón qué ha sucedido durante la jornada. Hacedlo, solo dos minutos, pero os hará bien, os lo aseguro.

Libreria Editrice Vaticana / Rome Reports

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-cl/article/discernimiento-examen-conciencia/ (02/12/2025)