
EL EXAMEN: LA ORACION DE TOMA DE CONCIENCIA EN LA PEDAGOGIA DE SAN IGNACIO (EE 43)

JOSEFINA ERRÁZURIZ A.
Junio 1997

- A. Importancia del examen diario
- B. ¿Cómo vivir día a día el examen espiritual?

A. IMPORTANCIA DEL EXAMEN DIARIO

San Ignacio asignaba gran importancia al examen por ser la forma más adecuada para ir discerniendo el paso del Señor en la propia vida. Cuentan que a Pedro Fabro lo hizo esperar cuatro años antes de darle los Ejercicios y, mientras tanto, le pedía que hiciera el examen y lo acompañaba espiritualmente. *Examen y acompañamiento espiritual* se complementan. La práctica del examen es la que va dando materia para el diálogo y discernimiento con el director. Si la persona puede hablar de las consolaciones y desolaciones que se producen en su vivir, de las mociones que lo impulsan, de los miedos que lo trancan, del modo como trata de manejarse en cada caso, es posible comenzar un camino espiritual serio. Y es el examen el que irá perfilando y aclarando los caminos.

San Ignacio daba tanta importancia al examen que a los jesuitas, mientras estudian, los libera de largos períodos de oración pero les recomienda que nunca dejen el Examen dos veces al día. El, personalmente, lo emplea continuamente como una forma de discernir mociones y de encuentro con Dios. Su “Diario Espiritual” es un ejemplo de cómo vinculaba *examen y discernimiento* en su propia vida y de la tremenda importancia que daba a esta forma de encuentro con Dios en su vida corriente.

Porque la vida corriente es el lugar del encuentro con Dios y con su amor que nos busca para vivir con nosotros en una siempre creciente Alianza de amor. Dios mismo nos sale al encuentro en cada momento de la vida, en cada crisis, en cada rutina para que dejen de ser sólo mías y pasen a ser “lugar de encuentro”, “concreción de Alianza”, “cercanía del Reino del Padre”. Dios nos sonrío y alienta desde la vida misma o nos mira con cariño apenado por no saber discernir *los signos de los tiempos*. Es en el momento a momento de la vida corriente donde se juega nuestra fidelidad a Su amor, a la vida que nos regala y a Su Alianza en Cristo.

El examen es para discernir la vida: *reconocer y sopesar* lo sentido, lo vivido, las alegrías y los dolores, las esperanzas y los miedos, la acogida a lo concreto y los rechazos ante la realidad o lo que nos ocurre. Se trata de estar atentos a las fuerzas y los sentimientos que nos alientan o frenan frente a las realidades del mundo actual. Se trata



de estar atentos a los deseos de salir al encuentro de esos desafíos y a las tendencias a evadirnos que experimentamos- Y esto desde dentro de la vida que Dios nos regala cada día para encontrarse con nosotros.

El examen es un tiempo de oración para hacernos sensibles a la acción de Dios en lo íntimo del ser. Sin relación con la *contemplación de Dios en la propia vida*, el examen deja de ser oración de discernimiento y se transforma en un automoldearse para un perfeccionamiento humano y pierde la hondura espiritual de estar intentando ser fieles a una Alianza. Y la contemplación del actuar de Dios en nuestra vida, sin el examen de su incidencia en la vida concreta, puede constituirse en una forma de evasión.

El examen apunta a desarrollar un corazón que discierne continuamente como lo pidió Salomón y le fue concedido (1 Reyes 3, 9-12). El examen, bien llevado, puede constituirse en la forma corriente de buscar y hallar a Dios en todo, de discernir su actuar, de llegar a ser contemplativos en la acción. Es un Don que hay que pedir y al que hay que ser fieles como lo fue San Ignacio.

B. ¿CÓMO VIVIR DÍA A DÍA EL EXAMEN ESPIRITUAL?

Lo que San Ignacio llama el “**Examen General**” (EE N° 43), contiene 5 puntos: dar gracias, pedir luz, revisión, pedir perdón y proponer cambios. Veamos estos puntos uno a uno:

1.- Primer punto: “dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos”.

Para dar gracias a Dios por todo lo recibido me parecen de gran ayuda los *preámbulos* de la “**Contemplación para alcanzar Amor**”. Ponerse ante Dios y toda la corte celestial y pedir “conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo enteramente reconociendo pueda en todo amar y servir a su divina majestad” da fuerza y realidad al dar gracias. Porque conociendo mi incapacidad y poca imaginación pido a Dios que El mismo haga fluir el agradecimiento en mi corazón para que pueda reconocerlo en todo y ver mi vida como El la ve. Así, ayudado por El mismo, la acción de gracias podrá brotar a raudales, será más verdadera y adecuada, tendrá una mirada abierta a Su acción en el mundo y perderá el peligro de convertirse en rutina.

Ayuda también mucho tomar alguno de los *cuatros puntos* de la **Contemplación para alcanzar amor**. 1° Dios que me crea momento a momento con ternura inmensa, que me redime de forma aún más amorosa y extraordinaria y que me llena de dones particulares, 2° Dios que no se contenta con dármele todo sino que además se me da personalmente en todo porque quiere estar conmigo, 3° Dios que siempre y en todo trabaja por mí en el mundo, en la historia, en los acontecimientos y 4° Dios que quiere mostrármeme en todo, que quiere que yo lo encuentre y descubra en todo. La consideración de alguna de estas cuatro dimensiones del actuar de Dios le dan concreción y vuelo al **AGRADECER** del examen y lo abren a una realidad grande.

2.- El segundo punto “pedir gracia para conocer los pecados y lanzarlos”

En un corazón donde el agradecimiento ha hecho crecer el amor hacia Dios y todo lo de Dios, surge espontáneo el querer ser más fiel a ese amor y querer cambiar para no ofender al amado. Es muy importante esta petición de luz para mirar mis inconsecuencias con los ojos de Dios y no con los míos, que tienden a disculpar y encontrar razones o tienden a juzgarme con dureza por haber fallado a mi propia autoestima. Ninguna de estas actitudes es evangélica. A lo más pueden ayudar a irme automoldeando a mi gusto. Pero mi gusto no es el gusto de Dios, que es lo más importante. Sólo iluminado por El, puedo descubrir lo que en mí a El no le gusta, mejor dicho, sólo Dios puede decirme con amor lo que en mí no está bien orientado para que yo pueda escucharlo y considerarlo una liberación. Sólo así puede surgir un examen sano de mis inclinaciones, actitudes, hábitos, acciones, etc.

3.- El Tercer punto “demandar cuenta el ánima...” = *REVISION*

En el contexto de Alianza de amor para construir el Reino en el que vive todo cristiano, es necesario revisar la vida para discernir en ella el paso del Señor, reconocer su presencia, sus llamados, sus regalos, sus insinuaciones. Es también necesario revisar la vida para reconocer en ella nuestras respuestas a esa presencia y llamados, para reconocer si lo hemos dejado ser, de verdad, **NUESTRO SEÑOR** en lo concreto de la vida, en nuestros sentimientos, pensamientos, intenciones, acciones, proyectos.

Antes de exponer el modo de hacer este EXAMEN GENERAL, San Ignacio hace una aclaración: “Presupongo ser tres pensamientos en mí, es a saber, uno propio mío, el cual sale de mi mera libertad y querer, y otros dos que vienen de fuera: el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo” (EE 32). Me parece que esto ilumina el que la revisión del examen no se refiere sólo a las ACCIONES sino que también hay que darle importancia a las TENDENCIAS que descubro en mi vida y que reflejan las fuerzas que luchan al interior de mi corazón por el Reino y contra El. Fuerzas que me abren al mundo, a las necesidades sociales, culturales, religiosas, económicas, etc., o que me encierran en mí mismo, en mi pequeño núcleo más cercano.

La vida de día a día es el *lugar teológico* de nuestra fidelidad a Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo. Es el terreno donde experimento los impulsos de Dios y los del enemigo de Dios que me llevan a vivir de diverso modo. La vida concreta es el lugar del discernimiento, de los desafíos de la realidad y de los espíritus que me impulsan. El discernimiento es el arte de sopesar, de reconocer las diversas fuerzas o tendencias que me mueven, para dejarme llevar por las que vienen de Dios y me proyectan en servicio a los demás, y para rechazar las que vienen del demonio y me centran en mí mismo. Al revisar la vida, la preocupación central no son las cosas buenas o malas que hicimos sino la manera cómo el Señor, nuestro Amado, nos mueve desde dentro de las tendencias que experimentamos. O cómo el enemigo nos engaña con opuestas tendencias.

Preguntas como las siguientes ayudan a centrar la revisión:

- ¿Cómo, dónde, cuándo sentí la atracción del Padre, o de Jesús, o del Espíritu Santo en el día de hoy?
- ¿Cómo, dónde, cuándo fui tentado a desoír a Dios y a centrarme en otras cosas?.
- ¿Cuáles han sido mis alegrías, penas, rutinas, rabias, impulsos hoy? ¿Hacia dónde me llevan? ¿De dónde vienen?
- ¿Cómo me desafía y llama el Señor en los acontecimientos del mundo actual?
- ¿A qué me impulsa el Espíritu en las carencias y anhelos de los más necesitados?.

Se trata de emplear los “sentidos espirituales”, el ver, oír, gustar, para sopesar lo que nos habita, lo que nos impulsa, lo que nos descoloca y tranca. Es importante hacerlo para percibir, por medio de estos “sentidos espirituales”, hacia dónde apuntan y empujan esas tendencias.

- Si llevan a mirar la vida y los acontecimientos del mundo con mayor fe, esperanza, desprendimiento del propio “yo” y amor hacia los demás, es señal que vienen de Dios y hay que seguirlas.
- Si llevan a mirar la vida y los acontecimientos históricos con miedos y dudas, si dejamos entrar rencores que nos encierran en nosotros mismos, es señal de que esas mociones vienen del enemigo y es necesario luchar contra ellas.

Esta forma de mirar el día ayuda a crecer en sensibilidad hacia los modos únicos, especiales, personales que tiene el Espíritu de aproximarse a mí e invitarme a ser sólo suya. Y se trata de detectar los modos siempre repetidos que tiene el espíritu del mal de enredarme, centrarme en mí misma y cerrarme al amor.

Esto requiere tiempo de aprendizaje, fidelidad en hacerlo y dirección espiritual para que pueda llevar a un progresivo cambio de actitudes ante la vida.

También es muy importante revisar LAS ACCIONES del día. Ellas son la concreción de las tendencias que he dejado crecer y enraizarse en mí. Además, las acciones concretas que día a día brotan de esas raíces son las que duelen a mis hermanos, desfiguran el rostro de Dios en mí y retrasan la venida de Su Reino.

EN RESUMEN:

El examen tendría que buscar las TENDENCIAS y las ACCIONES más significativas de cada día e intentar relacionarlas entre sí. Tendría que ayudar a descubrir las formas en las que se expresan mis resistencias a la Alianza, para después poderlas conversar con mi director espiritual.

4.- El Cuarto punto: “pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas”

Pedir como regalo el arrepentimiento por las respuestas equivocadas o insuficientes, por cerrar los ojos y los oídos a la Alianza de amor a la que El me llamó y que es para vivirla en el mundo concreto donde ocurren tantas injusticias. Arrepentimiento por los egoísmos y cegueras, por los rechazos a aceptar Sus invitaciones y regalos. Este pedir perdón que alivia el corazón brota sólo de un examen hecho de la mano de Jesús o de María, y lleva a cambiar la vida según Dios, lleva a la **conversión**.

5. El Quinto punto: “proponer enmienda con su gracia”.

Se trata de un propósito cargado de esperanza, porque depende más de la fuerza de Dios y de su ayuda para renovar y hacer crecer la Alianza, que de mí misma. Propósito que tiene el gran potencial apostólico de abrir la vida al futuro de Dios, de abrir a la misión para la que el Señor me ha escogido. Propósito que abre a un llamado que se renueva cada día según lo visto en la revisión, y que me hace sentir el futuro de mi vida con Dios en forma gozosa.