

Catecismo 1454 LA PENITENCIA

El examen de Conciencia: Los diez mandamientos

2008

Mons. JOSE IGNACIO MUNILLA

Un cordial saludo a todos los oyentes de Radio María. Un día más, con la Gracia del Señor, proseguimos el comentario del catecismo de nuestra madre la Iglesia.

Tradicionalmente, cuando se nos ha explicado el sacramento de la confesión se nos ha explicado en cinco pasos:

Examen de conciencia.

Dolor de los pecados

Propósito de enmienda

Confesar los pecados al sacerdote

Cumplir la penitencia.

Punto 1454:

Conviene preparar la recepción de este sacramento mediante un examen de conciencia hecho a la luz de la Palabra de Dios. Para esto, los textos más aptos a este respecto se encuentran en el Decálogo y en la catequesis moral de los evangelios y de las Cartas de los Apóstoles: Sermón de la montaña y enseñanzas apostólicas (Rm 12-15; 1 Co 12-13; Ga 5; Ef4-6).

Se hace una sugerencia por parte del catecismo, muy importante:

Conviene preparar la recepción de este sacramento mediante un examen de conciencia hecho a la luz de la Palabra de Dios

Hay personas que se quejan de que "o no saben examinarse, que no saben descubrir sus pecados, y quizás no han recurrido adonde tenían que haber recurrido: **los textos de la palabra de Dios.**

Hay dos maneras de entender lo que es el examen de conciencia: una manera cristiana, y otra que no es cristiana.

Algunos entienden el examen de conciencia a responderse a la pregunta: "¿Cómo me veo yo?".

Sin embargo el examen de conciencia cristiano es "**¿Cómo me ve Dios?**".

A veces podemos hacer una presentación de la espiritualidad como si yo fuese el centro de ella, una religiosidad en la que el hombre es el centro; pero la auténtica religiosidad "**parte de Dios**", **que es el que tiene la iniciativa de salir a la búsqueda del hombre.**

Es un error grande que estemos hablando del "autoconocimiento", pero la cuestión es "¿Cómo alcanzar el autoconocimiento sin la luz del Espíritu?"; además si es el Espíritu Santo el que me permite conocerme no lo voy a llamar "autoconocimiento".

Es muy fácil ser ciego para con uno mismo. Ya Jesucristo dice: "*hipócritas, mira la vida que tienes en tu ojo, y no estés mirando la paja que tiene el prójimo*".

Es curioso que veamos tan rápidamente los defectos el prójimo, y sin embargo somos incapaces de ver los propios.

Por esto, el estar hablando de "autoconocimiento" no es real, porque el hombre, fruto del pecado original, y fruto con la historia personal de pecados, y fruto de esa oscuridad que ha ido dejando en nosotros tiene la suficiente capacidad para deformar nuestra realidad.

La prueba de que el pecado ha limitado bastante la capacidad de conocimiento, es que puede haber dos personas que tengan un juicio distinto de una misma situación.

Cuando no hay un conocimiento purificado por la luz del Espíritu Santo es muy fácil que se engañe. Llegando a ser un desconocido para sí mismo.

A veces se ha intentado con técnicas de psicoanálisis de adentrarse en la conciencia y en el subconsciente. Pero el caso es que cuando Dios nos pide que sigamos su camino, no nos está pidiendo que hagamos cábalas raras, debe de ser bastante más sencillo.

El camino de Jesucristo no son esoterismos, ni tesoros ocultos. El da la suficiente luz, Él nos envió el Espíritu Santo para conocernos interiormente, para conocer nuestro pecado.

Es el mismo Jesucristo el que nos revela nuestra propia verdad: **mirándole a Él te conoces a ti mismo.**

Lo curioso es que Jesús te dice: "*no te mires tanto el ombligo; mira a Dios, levanta tus ojos, mira el rostro de Jesucristo y **viendo su santidad, entonces comprenderás cuál es tu pecado.***"

Además lo harás de una forma en la que tu pecado no te aplastara, porque lo conoces en el rostro misericordioso de Cristo.

Los sacerdotes hemos sido testigos en algunas personas en el confesionario, que el Señor les ha dado el don de la conversión, y hemos visto en el momento de confesar su pecado lloraban, pero no se sabía si lloraban de dolor o de alegría, más bien lo segundo, aunque también hay un dolor de los pecados.

Por tanto no es cierto que el examen de conciencia sea que haya que estar traumatizado por los pecados.

Quien ha conocido el amor de Cristo, ha conocido que es pecador.

En el pasaje de Zaqueo, cuando conoce a Jesucristo se da cuenta de que su vida tiene que cambiar: **es el conocimiento de Jesucristo el que le descubre su pecado**. Zaqueo no se había dado cuenta, hasta que no conoció a Jesucristo (o al menos no se había percatado de la gravedad de lo que estaba haciendo).

El caso es que en casa de Zaqueo se produjo un milagro, y el milagro es que Zaqueo dejó de mirarse al ombligo y miró a Jesucristo y al hacerlo se conoció a sí mismo.

Por eso, el examen de conciencia cristiano –lo podemos decir de esta forma-: **Conoce a Jesucristo y te conocerás a ti mismo, y en su rostro misericordioso veras tus pecados, bajo la luz del Espíritu Santo**.

Jesucristo revela al hombre su verdadero rostro.

El ideal cristiano es el de "**centrarte en Jesucristo y entonces te conocerás a ti mismo**", no es una introspección, ni una autorrealización.

Porque el hombre se conoce en comunión. Muchas veces el vivir en comunidad, o tener un grupo de referencia cristiano, le ayudan a uno a conocerse sus propios pecados. Porque uno ve testimonios de santidad junto a uno mismo y compara...

También hay pasajes en la historia de la espiritualidad en los que se insiste mucho en no mirar a los demás, sino mirar a Dios.

San Bernardo, en su regla, les dice a los monjes: "*que claven los ojos en el suelo, y que no estén disipados mirándose el uno al otro*".

Claro que se refiere a no mirar al prójimo de una manera superficial, como ocurre hoy en día, donde hay una vida de cotilleo, y mirando así uno se puede sentir todavía más pecador: "*hay gente peor que yo*".

Pero también otras páginas de la espiritualidad que hablan de ver que Dios también nos está hablando a través de otras personas, y de los testimonios de santidad que ha puesto junto a ti: lee la vida de los santos. De esta manera poder ver en qué aspectos de mi vida debo de cambiar y en donde estoy pecando.

En definitiva, que el examen de conciencia tienen que ser hecho a la luz del Espíritu Santo; y que conste que en esta vida "*hay suficiente luz para que quien quiera conocer su pecado, a la luz del testimonio de los santos, y hay suficiente oscuridad para aquel que no quiera conocer la voluntad de Dios se escabulla en las sombras y haga como si no hubiera visto*".

Naturalmente que la diferencia está en cuál es la intención sincera de conocerme como Dios me conoce: "**Ven Espíritu Santo para conocerme con los ojos de Dios**".

En ese "como me ve Dios" a veces también suele ayudar la propia confesión, y a la luz de los propios consejos que el propio sacerdote le da, se vaya alcanzado el dolor de los pecados.

Es verdad que algunas confesiones se limitan a una "confesión" de los pecados por parte del penitente; pero en otras ocasiones el sacerdote también le puede ayudar al penitente a que el también aprenda a

confesarse. Pero aun con todo no es bueno acomodarse a que sea el sacerdote el que pregunta y yo respondo.

Un consejo práctico: puede ser bueno que también uno lleve apuntado en un papel las cosas que ha visto en el examen de conciencia.

Es importante la ayuda del sacerdote porque tantas personas que tiene un remordimiento en su conciencia y no llega a tener suficiente luz para ver otras cosas que puedan ser incluso más graves que aquello que le remuerde.

Ocurre que no es lo mismo el "remordimiento que el arrepentimiento". Puede ser que uno tenga un remordimiento pro algo concreto pero no tenga un arrepentimiento de otros pecados que pueden ser más graves: un ejemplo bestia: el pistolero que le remuerde haber insultado a su madre, pero no le pesa nada los asesinatos que ha cometido)

Para confesarse no basta con tener un remordimiento de algo sino que es necesario tener un arrepentimiento global de nuestra vida.

En este sentido, también es verdad que cuando una persona tiene un remordimiento concreto, ese remordimiento puede dar a pie a una conversión más general y amplia de su vida. Cuando alguien se confiesa por primera vez después de mucho tiempo, esa confesión posiblemente sea de "brocha gorda", porque posiblemente no caiga en cuenta en todos los pecados.

En este punto se nos ofrecen ayudas para poder hacer el examen de conciencia:

Para esto, los textos más aptos a este respecto se encuentran en el Decálogo y en la catequesis moral de los evangelios y de las Cartas de los Apóstoles: Sermón de la montaña y enseñanzas apostólicas (Rm 12-15; 1 Co 12-13; Ga 5; Ef4-6).

La Iglesia no tienen un único método estándar para confesarse: tiene los mandamientos de la ley de Dios, los mandamientos de la Iglesia, las obras de misericordia, las virtudes morales, los pecados capitales, muchos textos de la palabra de Dios.... todo eso, globalmente es **luz para nuestro examen de conciencia.**

En el fondo la **luz es Jesucristo, la luz de su Espíritu Santo.**

No se trata de una serie de preguntas y respuestas oficiales, ni encuestas.

En cada momento uno puede apoyarse en cosas diferentes para el examen de conciencia; en unos momentos se puede apoyar en los mandamientos; puede haber otros que se apoye más en las obras de misericordia, o en las bienaventuranzas.....

Pero es bueno que conozcamos todos los textos de la palabra de Dios que son más valiosos para dar luz en nuestro examen de conciencia.

Aunque dejaremos la tercera parte del catecismo donde se tratan los mandamientos para verlos en detalle.

La principal ayuda para el examen de conciencia son **los diez mandamientos:**

Donde hay unos mandamientos centrarnos en nuestra relación con Dios:

- 1.-Amaras a Dios sobre todas las cosas.
- 2.-No tomaras el nombre de Dios en vano.
- 3.-Santificaras las fiestas.

Los centrados en nuestra relación con el prójimo:

- 4.-Honraras a tu padre y a tu madre.
- 5.-No mataras.
- 7.-No robaras.

Los centrados en la relación para con uno mismo:

- 9.- No consentirás pensamientos ni deseos impuros
- 10.- No codiciarás los bienes ajenos.

Otro mandamientos que están a mitad camino entre el "respétate a ti mismo y respeta a los demás:

- 6.- No cometerás actos impuros.
- 8.- No darás falsos testimonios ni mentirás.

Otra forma de ayudar en el examen de conciencia es lo de "**pensamiento, palabra, obras y omisión**"
Es buena y muy útil en el examen de conciencia.

Otra ayuda de examen es conforme

- las virtudes teologales: **Fe Esperanza y caridad.**
- Virtudes morales: **Prudencia, Justicia, fortaleza y templanza.**

Los pecados capitales y las virtudes contrarias:

- Contra soberbia, humildad.**
- Contra avaricia, generosidad.**
- Contra lujuria, castidad.**
- Contra ira, paciencia.**
- Contra gula, templanza.**
- Contra envidia, caridad.**
- Contra pereza, diligencia.**

También en lo que se refiere a los pecados de omisión suele ser muy iluminador el examinarse de las obras de misericordia:

Obras de misericordia espirituales:

- Enseñar al que no sabe.
- Corregir al que se equivoca.
- Dar buen consejo al que lo necesita.
- Perdonar las injurias.
- Consolar al triste.

- **Sufrir con paciencia los defectos del prójimo.**
- **Rogar a Dios por los vivos y difuntos.**

Obras de misericordia corporales:

- **Visitar y cuidar a los enfermos.**
- **Dar de comer al hambriento.**
- **Dar de beber al sediento.**
- **Dar posada al peregrino.**
- **Vestir al desnudo.**
- **Visitar a los presos.**
- **Enterrar a los difunto**

Y también hay muchos textos de la palabra de Dios:

-Las bienaventuranzas.

-Carta a los Romanos 12-15.

-1ª Corintios 12, 13.

-Gálatas, 5

-Efesios 4, 6

-....

Lo iremos desgranando para hacer como una "pequeña escuela de como examinar la conciencia".

Lo dejamos aquí.