

AÑO DEL JUBILEO EXTRAORDINARIO DE LA MISERICORDIA: EXAMEN DE CONCIENCIA

El ejercicio espiritual de examinar nuestra conciencia es algo que todo Cristiano debe hacer regularmente. La práctica de examinar nuestras acciones y comportamiento cada día para ver si nuestra vida va o no de conformidad con la manera que Dios nos pide que vivamos puede ser una maravillosa oportunidad de discernimiento y crecimiento espiritual.

Desde luego, el Ritual de la Penitencia nos recuerda que, “el examen interno de nuestro corazón y la acusación abierta ha de hacerse a la luz de la misericordia de Dios.” (6) En otras palabras, la manera en que debemos comenzar a examinar nuestra conciencia y destapar aquellas marcas de pecado en nuestra vida que necesitan ser sanadas por el perdón de Dios radica en empezar con el amor de Dios. Dios nos ha creado a cada uno de nosotros, y nos ha redimido por la muerte y resurrección de Su Hijo Jesús, y nos ha dado todo lo que necesitamos para vivir una vida de bien y moralidad. A la luz de la bondad y misericordia de Dios, jamás debemos temer a ser descarnadamente francos con nosotros mismos acerca de cuáles son nuestros pecados.

Cuando acudimos al Sacramento de la Penitencia, es importante dedicar tiempo a examinar nuestra conciencia antes de acudir a la Confesión. Por ejemplo, no es aconsejable pensar en nuestros pecados por primera vez cuando hacemos fila ante el confesionario. Si el examen de conciencia es una práctica regular de nuestra vida de oración, tal preparación para la confesión nos resultará fácil.

Al examinar nuestra conciencia, debemos revisar nuestra relación con Dios y

con el prójimo. Debemos preguntarnos si en realidad estamos creciendo para ser personas mejores, más amorosas y menos egoistas, y si nos vamos acercando cada vez más a Dios. Debemos pedirle al Espíritu Santo que nos guíe para poder ver aquellas áreas de nuestra vida donde el pecado ha dañado nuestra relación con Dios y con los demás.

A veces descubriremos que nuestros pecados son muy específicos, y tienen que ver con acciones concretas; otras veces descubriremos que nuestros pecados siguen un patrón general de comportamiento o actitud. Para ayudarnos a discernir cuáles son nuestros pecados, los Diez Mandamientos son un espléndido punto de partida, así como, por ejemplo, lo son las Bienaventuranzas, en Mateo 5:1-12. En la red electrónica existen muchas guías que nos pueden ayudar a examinar nuestra conciencia: <http://www.usccb.org/prayer-and-worship/sacraments-and-sacramentals/penance/examination-of-conscience.cfm>

Hay que recordar que no todo pecado es de igual gravedad. El pecado puede ser lo suficientemente grave como para romper nuestra relación con Dios (pecado mortal), o puede ser menos grave y solo daña nuestra relación con Dios (pecado venial). Cualquiera que sea, nunca debemos vacilar en confesar abiertamente todos nuestros pecados.

Nuestra celebración del Sacramento de la Penitencia será más fructífera y beneficiosa según el grado de anticipación con el que preparamos nuestro examen de conciencia. ✠

