

# LA RECONCILIACIÓN

## Séptima catequesis

### **“La verdad os hará libres”: el examen de conciencia.**

*En aquel tiempo dijo Jesús a los judíos que habían creído en él: «Si os mantenéis en mi Palabra, seréis verdaderamente mis discípulos, y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres». Ellos le respondieron: «Nosotros somos descendencia de Abraham y nunca hemos sido esclavos de nadie. ¿Cómo dices tú: Os haréis libres?» Jesús les respondió: «En verdad, en verdad os digo: todo el que comete pecado es un esclavo. Y el esclavo no se queda en casa para siempre; mientras el hijo se queda para siempre. Si, pues, el Hijo os da la libertad, seréis realmente libres».*

(Jn 8,31-36)

*lo más profundo de su conciencia el hombre descubre una ley que él no se da a sí mismo, sino a la que debe obedecer y cuya voz resuena, cuando es necesario, en los oídos de su corazón, llamándole a amar y a hacer el bien y a evitar el mal [...]. El hombre tiene una ley inscrita por Dios en su conciencia [...]. La conciencia es el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que está solo con Dios, cuya voz resuena en lo más íntimo de ella” (GS 16).*

Catecismo de la Iglesia Católica. Nº 1776

## LA IMPORTANCIA DE LA CONCIENCIA

El ser humano, creado a imagen y semejanza de Dios ha recibido el regalo de la conciencia para crecer en el Amor de Dios y seguir a Cristo responsable y libremente. **El amor requiere una decisión personal que necesita la luz de la conciencia.**

Desde nuestra experiencia sabemos que no siempre tenemos la claridad suficiente para **discernir** porque nuestra conciencia está herida y es frágil y necesita también **ser salvada por Jesús**. Esto es importante. Las personas no somos capaces por nosotros mismos de entender ni saber todo, no tenemos una visión clara y nítida de lo bueno y lo verdadero sino que **somos dependientes de los agentes externos para formar nuestro propio criterio**. Por ello, el primer paso para actuar en conciencia es **elegir dónde pongo mi confianza**, de quién me puedo fiar para tomar mis propias decisiones.

Vivir y actuar al margen de una conciencia responsable formada lesiona nuestra autoestima y nos convertimos en esclavos del desorden interior y exterior, “como pollos sin cabeza”.

## JESÚS SALVA NUESTRA CONCIENCIA

El primer “rescate” de nuestra conciencia Dios lo realizó en el Antiguo Testamento con la entrega de los **Diez Mandamientos**. El Decálogo no es un conjunto de normas que caen sobre nuestras espaldas sino una iluminación de la ley escrita en nuestro corazón: el Padre nos ayuda a discernir sobre aquello que es bueno y nos acerca a Él y sobre lo que nos aleja de su Amor.

En Jesús, “*la ley de Dios llega a su plenitud*” (Mt 5,17). Mirando a Jesús vemos realizada una vida en plenitud donde se realizan y se cumplen los Mandamientos, ofreciendo su vida por amor. **El testimonio de la vida de Cristo nos ayuda a saber elegir y actuar en nuestro día a día.**

Pero esto no es suficiente: Jesús nos ha regalado la **unción del Espíritu Santo** para unirnos a Él y recibir también la verdadera sabiduría para vivir. La oración es el encuentro con el **Amigo** que

nos hace saborear lo bueno y reconocer el mal sabor de aquello que no es conforme con nuestra dignidad de hijos de Dios.

Finalmente, todo estos tesoros nos los entrega Jesús en **comunidad, en la vida de la Iglesia**. La conciencia no es el “librepensamiento” sino que necesitamos **escuchar y confiar**. Para no caer en la tentación de fabricarnos un Jesús falso acogemos la experiencia de los hermanos, que desde los apóstoles se han encontrado con Cristo y nos transmiten su vivencia y su testimonio. Especialmente el Espíritu Santo ha dado a los sucesores de los apóstoles, el Papa y los obispos en comunión con él, el carisma de la enseñanza y de interpretar desde la luz de Dios aquello que nos lleva a Jesús y lo que nos separa de Él.

**Sin la escucha y la confianza** nos quedamos con nuestros pobres recursos prescindiendo de la ayuda de Jesús para salvar nuestra conciencia.

Pero...¡¡¡atención!!! **No podemos poner nuestra conciencia en manos de nadie, excepto en las manos de Dios**. La dignidad que hemos recibido de nuestro Padre nos lleva a la responsabilidad de formar nuestra conciencia y decidir en libertad. Esto no es fácil ni sucede de forma automática. Existe una tendencia a delegar nuestro pensamiento por comodidad o por miedo. De aquí también la costumbre de culpabilizar al resto o vivir pendientes de lo que hacen o dicen los demás. Dios nos ha creado con una capacidad preciosa para elegir lo que queremos ser y responder ante nuestro entorno. **Para eso viene Jesús: para hacernos verdaderamente libres poniendo nuestra libertad en camino hacia el Bien**.

## **ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EL EXAMEN DE CONCIENCIA**

El examen de conciencia para la celebración del Sacramento del Perdón consiste en **profundizar dentro de mi corazón** sobre lo que me está ayudando a vivir en Jesús y lo que me separa de Él. Descubrimos nuestro pecado, situaciones que no nos ayudan a crecer, relaciones “tóxicas”, comportamientos acostumbrados o formas de pensar que quizá hemos normalizado pero son contrarios a la voluntad amorosa de Dios; en fin, todo aquello que en nuestra vida diaria nos aproxima o nos aleja de Cristo.

Para hacer un buen examen de conciencia necesitamos tener en cuenta lo siguiente:

**-el Espíritu habla más desde nuestra razón que desde nuestras emociones.**

Por ejemplo, hay una situación que me hace sentir muy mal y me culpabiliza. Entonces pienso que he debido cometer un gran pecado. ¡Pues no tiene por qué! Las emociones dependen de muchos factores y no siempre nos informan bien en cuanto al bien o el mal que hemos realizado. **Necesitamos poner los ojos en Jesús y su enseñanza y fiarnos de Él...más que de nuestras emociones.**

**-la conciencia nos ayuda a descubrir el Bien desde el Amor de Dios.** Por tanto, el Espíritu no se manifiesta en el sentimiento de culpa, que normalmente nos lleva a aislarnos y encerrarnos en nosotros mismos. La conciencia bien formada nos enseña a crecer y a buscar la Reconciliación, no a deprimirnos.

**-los pecados más importantes son los que están más ocultos y cuesta más reconocerlos.** Esto es importante. Por eso necesitamos orar y dejarnos aconsejar para descubrir de verdad qué hay en nuestro interior y lo que necesitamos que Jesús sane en nuestro corazón y nos libere.

Por ejemplo: veo en la luz de mi conciencia de no me porto demasiado bien con mis padres. Y en esa idea me quedo. ¿Por qué no ir más allá y preguntar cuál es la razón que me lleva a esa falta de amor? **Profundizando** vamos cayendo en la cuenta de heridas, heridas hondas, falta de perdón...

**-Paciencia.** Todo necesita de su tiempo y de su lugar. Al Espíritu le gusta actuar “a fuego lento”. Para un buen examen de conciencia es necesaria la sencillez, la simplicidad y sobre todo la

**sinceridad ante Dios** para dejar que Él nos transforme de verdad. Desde esta paciencia podemos ir conociéndonos desde lo más superficial hasta lo más profundo...

### **LA FINALIDAD DEL EXAMEN: crecer en el Amor de Dios.**

Examinamos nuestra conciencia a la luz del Amor de Dios y para crecer en este Amor. Poner nombre a nuestro pecado nos ayuda a caer en la cuenta de lo que el Padre nos ama, de su gratitud y su incondicionalidad. Con todo el saco de nuestra miseria Dios nos ama. Por eso, **un buen examen no es hacer una lista interminable de pecados ni tampoco decir “vaguedades”**. Necesitamos concretar y poner nombre a lo que nos pasa; la claridad siempre es buena. De esta manera ponemos también personalizamos el Amor de Dios: **Dios me ama en esto y aquello**.

Desde su Misericordia no necesitamos buscar justificaciones en nuestro pecado porque **su Amor nos justifica**. Por eso, un buen examen de conciencia tiene como base la mirada hacia Cristo y desde su ternura, el descubrimiento de nuestra necesidad, del hambre y la sed de un Bien que queremos vivir y alcanzar y en el que estamos en camino. Por eso, **la conciencia se abre y se descubre en oración**. Ante el Sagrario, ante la imagen de la cruz o donde donde nos sintamos a gusto y nos acerque a la Presencia de Dios son lugares que nos ayudan a orar y dejar que hable el Espíritu en nuestra conciencia.

**También la conversación con un amigo o con alguien que nos quiere** suele ser una ocasión bonita de la que Jesús se sirve para iluminarnos y profundizar en nosotros mismos.

**Todo es cuestión de amor**. No te dediques a “ponerte verde” cuando examinas tu conciencia... que en cada cosa que veas que te está separando de Jesús añade siempre lo más importante: **“pero Él me ama, me ama mucho, me ama siempre”**. Un buen examen de conciencia es el que nos lleva a aumentar la Fe en el Amor de Jesús, y por tanto en la paz y la alegría interior.

### **UN ÚLTIMO CONSEJO: comienza siempre repasando tu relación con Dios.**

Es frecuente hacer examen de conciencia comenzando por nuestra relación con los demás, como si en los Diez Mandamientos los tres primeros se dieran por cumplidos. Esto es empezar la “casa por el tejado”.

Nuestra respuesta a los demás y a nosotros mismos tiene como punto de partida la relación vertical y fundamental: **nuestro trato personal con Cristo**.

Los tres primeros Mandamientos nos conducen a profundizar sobre la vivencia de la Fe y la confianza en Dios, que se expresa en la oración y la Eucaristía. El Espíritu nos hace bucear sobre nuestra búsqueda sincera de la voluntad del Padre y lo que realmente significa su Presencia en nuestra vida y esto es más que un sentimiento: se expresa en hechos concretos.

Un ejemplo: podemos pensar que “estoy bien con Dios porque hoy al rezar me he sentido a gusto pero estoy mal cuando me encuentro nervioso, deprimido o en sequedad”. Este tipo de reflexión no está ungida por el Espíritu porque **el amor es más que un sentimiento o un estado anímico: el amor es amar**. De hecho, hay más amor cuando he sido capaz de rezar y confiar en Dios en un momento personal difícil.

Los Mandamientos nos iluminan para caer en la cuenta que **si no rezo, si no celebro la Eucaristía, si no dedico tiempo y ganas a estar con Jesús**, pues mi fe y mi amor no es tan grande... Esto es un primer paso de la iluminación. En un segundo momento, el Espíritu nos ayudará a que nuestra fe y nuestra confianza se vea liberadas de rutinas o de otras cosas que se nos pueden pegar en nuestra relación con el Señor... Todo paso a paso.

El joven rico del Evangelio daba por supuesto los tres primeros Mandamientos y a la hora de la verdad no fue capaz de seguir a Jesús y entregar a Dios su corazón (cf. Mc 10, 17-30).

### **BREVE EXAMEN DE CONCIENCIA**

1. ¿Quiero conocer a Jesús?
2. ¿De qué me alimento cada día?
3. ¿Qué me da miedo que Dios me pueda pedir? ¿Qué le doy a Cristo?
4. ¿Soy persona de unidad o de división dentro de la Iglesia?
5. ¿Sobre qué construyo mis relaciones familiares y de amistad?
6. ¿Vivo pendiente de lo que hacen o dicen los demás antes que trabajar mi propio corazón?
7. ¿Respeto a los demás como personas o los utilizo?
8. ¿Cuáles son mis disfraces con los que me visto cada día?
9. ¿Soy agradecido con lo que soy y tengo?
10. ¿Qué hago por los demás?



