EXAMEN GENERAL DE CONCIENCIA[1]

1. Introducción

La finalidad de este examen es participar de las actitudes de Cristo frente a las obras de Satanás y frente a su propia creación.

Verme como llamado a la santidad, amado por Cristo hasta la muerte de cruz y la intimidad eterna. Y contemplar las deformaciones que destruyen o dificultan su operación salvífica en mí.

Odiar el pecado, precisamente porque me amo a mí mismo "*en las entrañas de Cristo*". Desear confiadamente la elevación personal al nivel de la caridad total, que produce el Espíritu Santo que me anima, y la eliminación de todo rastro de pecado.

Contemplar con iguales actitudes a toda la humanidad semejante a mí.

2. La Virtud de la Fe

1. Debo estimar pecado en esta materia toda negligencia en cultivarla. Todo abandono de *lecturas espirituales, ratos de reflexión y oración; sacramentos*. Actitudes de *repulsa o indiferencia frente a las predicaciones. Omisiones o posturas desviadas en el estudio de la Teología, en el acceso a las fuentes en que me habla Cristo más expresamente*: Sagrada Escritura, Magisterio, Santos Padres y santos en general; liturgia en general...
2. Los tiempos dedicados a escuchar o leer exposiciones cuyo sentido impugna la fe expresa o implícitamente; las muchas veces en que eludo las conversaciones que yo mismo debería mantener a la luz de la fe, o en que mantengo conversaciones contrarias. Las muchas veces en que omito el ejercicio de la fe, no obrando según ella...
3. Evidentemente muchas de estas acciones u omisiones constituyen al mismo tiempo pecados en materia de otras virtudes: Religión, caridad, etc.

3. La Virtud de la Esperanza

3.1. En cuanto al deseo:

Las *omisiones*, el *estado de omisión*, respecto de la santificación propia y ajena. *Frecuencia, intensidad, continuidad, operatividad* de este deseo. La *debilidad de mi deseo del cielo*, de la *muerte* y de la *resurrección*. La abundancia de *deseos explícitos* e *implícitos de objetivos incompatibles* con la santificación y de objetivos *considerados sin relación ninguna con ella*.

3.2. En cuanto a la confianza:

Las cesiones al *desánimo*. Los actos de *confianza en los medios naturales y aún pecaminosos*, para los fines propuestos aún buenos.

3.3. En cuanto al temor:

La omisión de consideraciones y las actitudes y actos consiguientes, por los cuales me dejo llevar del temor al mal de este mundo y omito las operaciones convenientes de *temor del infierno, al purgatorio y al pecado mortal y venial*.

[1]Charla dada en el *Curso de Espiritualidad* 1981-82 (20 de Octubre de 1981). Esta charla se encuentra grabada en cassette.

4. La Virtud de la Caridad

1. Aunque cada acto contiene ambos aspectos, puedo considerar primeramente lo que suele llamarse *relación inmediata con las Personas divinas*: repulsas particulares y actitud general de desatención en el *trato* con ellas: *la inhabitación*; desatención casi continua a la presencia de las Personas divinas en mí.

La presencia de Cristo en mí en general; su actuación sacerdotal universal; su deseo de actuar en mí por su Espíritu; La presencia eucarística; la *conformidad con su voluntad*.

La debilidad y descuido de mi *contrición*.

La deficiencia de mis disposiciones en lo que yo mismo llamo encuentros con Cristo: sacramentales, en la oración, estudio, liturgia de las Horas, apostolado...

2. La relación con Cristo, con las Personas divinas en el prójimo:

- - Ante todo mis relaciones con la Virgen, como Madre mía, Madre de Cristo: mi oración, mi contemplación, mi deseo de complacerla, mi complacencia en Ella... Mi colaboración para que otros vivan filialmente respecto de Ella...
- - Mi relación con los santos del cielo: complacencia. Recurso a su intercesión...
- - Relación con las almas del Purgatorio: sufragios... Interés por establecerla rectamente.
- - Relación con las *personas que viven en la tierra*:
  - Toda la línea de la visión y la aceptación volitivo-afectiva como personas, radicalmente al menos, identificadas conmigo, en cuanto llamadas a formar un solo Cuerpo místico de Cristo, animados por el *mismo* Espíritu Santo. La estimación personal total de los "demás" como formando parte conmigo del Cuerpo místico de Cristo o como "otros" es radical y, aunque lo da la fe, pertenece a la caridad. Toda consideración del "otro" como "otro" sin más es una deficiencia en la caridad. Examen de mis actuaciones en este aspecto.
  - Deseo del bien de esas personas: frecuencia, continuidad, intensidad, operatividad de este deseo. En la intercesión, los merecimientos, las aspiraciones, el testimonio,... Deseo *ordenado*, jerarquizado de los bienes naturales: saber, cultura, bienestar afectivo, bienestar material: dinero, menudas comodidades...

    Sentido de *propiedad* y sentido de *administración* de todos y cada uno de los bienes a mi alcance.

    El bien de la *fama* y de la *acogida*: las desviaciones de mis estimaciones y de mi afectividad: el deseo de ser querido yo antes que los demás. El empleo de mi afectividad para satisfacerla queriendo, amando falsamente... Las manipulaciones de los "otros" por vía de imposición, de convicción, de compasión provocada...

    Los enfados, los juicios, las murmuraciones, los escándalos: provocaciones directas al mal, defraudación de bienes que les pertenecen. Las omisiones de ofrecimientos de ayuda en cualquier nivel... Las mentiras...
  - *Aplicación de las reglas prácticas básicas*: Amar como a mí mismo; no hacer lo que no quiero que me hagan; tratar como quiero ser tratado. Y ello bien entendido... Y esto en aplicación universal.

    Así, la deferencia, el cuidado de no humillar innecesariamente, por egoísmo... de no molestar. Viceversa: de no ahorrar molestias necesarias o convenientes porque soy *compasivo*, erróneamente piadoso...

    Interés que pongo en ordenar mis pensamientos, voliciones, sentimientos y actuaciones en el trato.

    Aplicación de la norma fundamental: Amar a cada uno como Cristo le ama y desea realizar ese amor en mí, con mi colaboración.

    Atención a las frases abundantísimas del Nuevo testamento respecto del amor al prójimo: seriedad con que las recibo. Esperanza en recibir la capacidad de practicarlas.

    Atención especial al celo pastoral: al deseo de salvación de todos, los físicamente cercanos y os físicamente lejanos.

Atención a la regla práctica actual: Si me dejo llevar de las relaciones carnales: familia; simpatías... o de las relaciones que va creando el Espíritu Santo, en cuanto a la proximidad respecto de cada persona...

5. La Virtud de la Prudencia

Notar sobre todo mi estima por esta virtud. Concepto acerca de ella y cuidado por desarrollarla[2].

- Interés por formar criterios de actuación.
- Interés por reflexionar el valor de las actuaciones particulares.
- Docilidad al Espíritu Santo y docilidad para admitir los consejos debidos.

Defectos principales:

- **Inconsideración**: operaciones sin consideración previa.
- **Precipitación**: actuaciones guiadas por la pasión, el capricho, el impulso...
- **Inconstancia**: abandono de las decisiones tomadas.
- **Negligencia**: falta de aplicación de la voluntad a la obra.
- **Pereza**: dilación de las obras, dejarlas para más tarde, sin motivo.
- **Indolencia**: falta de interés durante la obra.

Examen de los influjos indebidos en las decisiones y operaciones: la pasión propia, el ambiente, los afectos a personas o a objetos...

6. La Virtud de la Justicia

- Estima de la virtud.
- Criterios y sentimientos frente a las diversas manifestaciones de la injusticia. Práctica en las realizaciones menudas de mi vida.
- La justicia en mi trabajo.
- La justicia en sentido amplio, en la virtud de la religión. Lo apuntado en la fe. El respeto en el trato con Dios y los deberes religiosos propios y ajenos.

6.1. La Obediencia:

- Visión de los superiores como re-presentantes de Cristo mismo.
- Actitud frente al Papa, la jerarquía en general, el obispo propio, sus colaboradores, superiores del seminario, profesores, los padres...
- Amor especial. Sentido positivo de colaboración bajo su influjo.
- Mi actitud intelectual: el juicio acerca de sus actuaciones. La obediencia razonable, sabia, pero ciega. ¿Está bien expresado? ¿No induciría a equívoco esta expresión de “sabia, pero ciega”?
- Exactitud, prontitud, gusto en el cumplimiento de los mandatos.
- La colaboración con oración, cruz, informaciones, sugerencias, corrección y actividad.
- El respeto-humildad, la sinceridad y la fortaleza en el trato con los superiores.

7. La Virtud de la Fortaleza

- Confianza y ánimo frente a las dificultades reales o posibles.
- Constancia frente a las dificultades exteriores.
- Perseverancia frente a la dificultad de la prolongación de las tareas.
- Longanimidad: capacidad de entusiasmo frente a las empresas de objetivo lejano.
- Magnanimidad: capacidad para emplear las energías en realizaciones de valor y no despilfarrarlas en empresas menudas inmediatas.

[2]Valga esto para cada una de las virtudes.

- Paciencia: gozo en padecer corporal y psicológicamente, sin abatimiento ni tristeza. Los padecimientos como gracia divina. La impaciencia, la irritación, las murmuraciones, las quejas por las dificultades. La insensibilidad ante los sufrimientos "ajenos".

8. La Virtud de la Templanza

- Capacidad de actuar razonablemente, según los criterios espirituales, frente a los gustos y comodidades corporales.
- Cesiones en cuanto a la cantidad, calidad, momentos...

8.1. La Mansedumbre

- Capacidad de emplear las energías de la ira para realizar las tareas debidas.
- Irritaciones frente a los obstáculos exteriores e interiores.
- Excesiva blandura frente a ellos. Cesiones a la *compasión*. Incapacidad de negarse a las pretensiones ajenas fuera del plan divino.
- Mi criterio sobre la gravedad de todo ello.

8.2. La Modestia

- Capacidad de moderar mis juicios, sentimientos y, sobre todo, manifestaciones exteriores: palabras, miradas, risas, posturas, modos temperamentales...
- Importancia: obstáculos a la cristofanía que tengo que ser. El exceso de in-formalidad.

8.3. La Humildad

- Criterio sobre la humildad. Importancia que le doy.
- Mis autoafirmaciones frente a Dios: recurso a mis propias energías. Enfados por mis deficiencias.
- Conciencia de que *no soy nada por mí mismo*: que soy creado en cada momento.
- Conciencia de que *soy pecador*: objeto de la misericordia continua de Dios.
- Mis cualidades naturales y virtudes cristianas son dones continuos. Aún como tales limitados.
- Si me tengo en poco (en este conocimiento) y lo siento así.
- Si deseo ser tenido en poco por los demás:
  - Repugnancia por las alabanzas (falsas generalmente porque suelen atribuirme a mí lo que es don divino).
  - Gusto por el ocultamiento: que no hagan caso.
  - Gusto por la humillación: conciencia de que no me rebajan. Carencia de sensación de rebajamiento.
  - Gozo porque la humillación es instrumento de santificación para mí y para la Iglesia.

Las humillaciones son un medio *normal*, puesto que Cristo vivió en humillación permanente y progresiva.