

El examen ignaciano. Revisión y equilibrio personal

Pascual Cebollada

Una de las acepciones de la palabra latina *examen* es la del fiel de la balanza, esa aguja que indica la posición de equilibrio o descompensación entre sus dos platillos, cuando se quiere averiguar el peso de lo que hay en ellos. Igualmente, tanto en el español contemporáneo como en otras lenguas modernas, “examen” alude a un reconocimiento y estudio más o menos minucioso que se hace de una cosa o un hecho. Los dos significados tienen que ver con el ejercicio espiritual del examen de conciencia, y, más aún, el segundo –la revisión de una realidad– está en función del primero, el equilibrio. Este equilibrio nos va a servir de hilo conductor al presentar esta modalidad de oración ignaciana. Tras una primera aclaración de términos y conceptos, nos preguntaremos por la situación actual de esta práctica, veremos después qué pretende san Ignacio con ella y terminaremos proponiendo modos de usarla.

127

1. Actualidad y dificultades del examen

En el libro de los *Ejercicios*, “examen” y “examinar” se refieren casi siempre al examen de conciencia, tanto el examen particular [18,19,24-31,90,160,207] como el general [18,19,32-43]. El examen aparece vinculado a la confesión sacramental de los pecados, pero también a defectos [90], ejercicios y adiciones [207]. En toda la experiencia de Ejercicios –especialmente en los treinta días– constituye una práctica medular al servicio de quien busca y quiere cumplir la voluntad de Dios sobre su vida, conociendo cómo habla Dios y cómo se puede vivir de acuerdo con ello. Por lo tanto, eligiendo bien los pasos que se van a dar y el camino que se desea recorrer. La oración, el discernimiento y la elección son, pues, realidades que tienen mucho que ver con el examen. Antes de describir el examen ignaciano, consideremos, con una perspectiva más amplia, qué ocurre en nuestros tiempos con su ejercicio y cómo se entiende la actitud de examen.

Tengo la impresión de que la crisis que se ha atribuido al examen de conciencia desde hace varias décadas todavía continúa, aunque de otra forma. Los primeros intentos de recuperarlo tras el concilio Vaticano II, tanto en el ámbito anglo-sajón como en el de habla española, van dando fruto lentamente, pero aún resulta extraño o poco atractivo para ciertas personas¹. ¿Por qué? ¿Por malos usos en tiempos anteriores? ¿Por cambios que ha experimentado la teología? ¿Por cambios de ritmo en las personas? ¿Qué ha ocurrido para que un instrumento tan valorado por la tradición espiritual y por el mismo san Ignacio no sea reconocido como tal por muchos buenos cristianos? Intentemos primero recoger algunas dificultades planteadas en los últimos tiempos, que en buena parte persisten hoy día.

1ª. La primera plantea que no se necesita reflexionar sobre la vida; basta con vivirla. Según esta objeción, el examen es visto como un elemento que quita espontaneidad a lo vivido y lo complica innecesariamente, provocando incluso “lavados de cerebro” dañinos. Se considere como sea esta espontaneidad –de un modo distinto en los años 1970 y ahora–, la amenaza que se atribuye al examen consiste en que puede remover sectores en la persona que la obliguen a descender a ciertas profundidades suyas, a tener que replantearse cosas, a tomar decisiones... Mejor es, entonces, no tocar nada que perturbe el transcurso (ilusoria e ingenuamente) “espontáneo” de la propia vida.

2. Otra dificultad consiste en que, hecho al final del día, el examen se concentra en recordar y rumiar lo peor de la jornada. Como escribió Péguy, precisamente lo más ingrato y las amarguras del día que acaba. La conciencia se carga con la culpa de sentirse responsable de ello. Día a día, semana tras semana, este modo de concebir y practicar el examen

¹ Es justo recordar, una vez más, a dos de los mayores responsables de esta recuperación: los padres Aschenbrenner y Fiorito. Cf. George A. ASCHENBRENNER, “Consciousness Examen”: *Review for Religious* 31/1 (1972) 14-21. Él mismo escribió después: “A Check on Our Availability: The Examen”: *Review for Religious* 39/3 (1980) 321-324; y “Consciousness Examen: Becoming God’s Heart for the World”: *Review for Religious* 47/6 (1988) 801-810. Miguel Ángel FIORITO, “La conciencia y su examen según san Ignacio”: *Boletín de Espiritualidad* n° 61 (1979) 1-40. La bibliografía sobre el examen es muy abundante. Véase una selección de títulos en: Adolfo M^a CHÉRCOLES – Josep M^a RAMBLA, “Examen de conciencia”: GRUPO DE ESPIRITUALIDAD IGNACIANA (ed.), *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*, Mensajero – Sal Terrae, Bilbao – Santander 22007, pp. 841-850.

En otro ámbito, datos como éste son indicativos: mientras que durante los años en que fui alumno de un colegio de jesuitas (1967-1977) no recuerdo haber recibido cierta estampa de la Virgen del colegio o de san Ignacio con los cinco puntos del examen general escritos por detrás, ésta si les fue dada tanto a promociones de antiguos alumnos cinco años mayores que yo, como a actuales alumnos, desde hace unos diez años. ¿Significa esto que se vuelve ahora a tiempos mejores para el examen?

se vuelve un suplicio y algo difícilmente soportable por una psicología sana. Se convierte en un riesgo real, no sólo de padecer una noche rica en pesadillas, sino de que la existencia cotidiana –también durante el día– quede impregnada de este tono vital negativo.

3ª. Gracias al recurso al examen particular –se cree–, un examen de conciencia logra, con el tiempo, que la persona crezca en perfección (humana y espiritual). Al seguir muy de cerca la pista a un defecto o pecado seleccionado, después a otro, y así sucesivamente, se consigue al final librarse de esta falta, un obstáculo que se interpone en el camino de perfeccionamiento individual. Mes a mes, año tras año, ¿no llegaría uno a ser casi perfecto? ¿No terminarían siendo dominados todos los fallos detectados? Así entendidos, la exploración y control interior que lleva a cabo el sujeto acentúan una comprensión psicológica (o psicologicista) del examen, conteniendo seguramente algunas dosis de auto-terapia. Pero, ¿qué ocurre cuando la perfección anhelada se va alejando paulatinamente como un horizonte al que nunca se llega?

4ª. Por otro lado, ha sido frecuente reducir el examen a la consideración racional de lo ocurrido en el día, queriendo obtener un diagnóstico lógico de los acontecimientos ocurridos, sus causas y sus consecuencias para el futuro. La razón juzga independientemente del sentimiento o la intuición, erigiéndose en la única y principal encargada de hacerlo, incluso si otras emociones o deseos que la persona reconoce en sí misma contradicen su juicio.

5ª. Asimismo, que el examen diario sea eliminado se justifica por la cantidad creciente de cosas que hay que hacer y del aparentemente también cada vez menos tiempo de que se dispone para llevarlas a cabo. En esta selección frecuentemente no discernida que se hace de las propias ocupaciones y dedicaciones cotidianas, dado el carácter poco “útil” y nada urgente del examen, éste pierde su relevancia en beneficio de tareas ineludibles que no dejan de acechar todos los días. No se prescinde de golpe del examen, pero se va acortando progresivamente su tiempo, o posponiendo el lugar que antes ocupaba y trasladándolo a otros momentos en los que no anida ni se establece como algo habitual. El estrés que suele acompañar la ejecución de todas estas labores imprescindibles impide, además, que al examen se le reserve o se le blinde el espacio que antes se le había reservado.

Éstas son algunas de las dificultades antiguas y actuales que, o mal-

*Algunas dificultades,
antiguas y actuales,
malversan el examen, o
lo aplican mal, o
prescinden de él*

versan el sentido del examen, o lo aplican mal, o prescinden de él. Es bueno conocerlas, porque lo que sea el examen según san Ignacio –que es lo que nos interesa ahora– no es algo independiente de estos modos equivocados de entenderlo o de practicarlo.

2. La comprensión ignaciana del examen

Indicábamos al principio la relación que guarda esta “operación espiritual” [1] con el equilibrio. La larga tradición cristiana de Oriente y Occidente en la que se inscribe la propuesta ignaciana (la cual prácticamente no inventa o incorpora nada de lo ya existente, más que su sistematización y simplificación), también lo ha entendido en este mismo sentido. Ahora nos interesa ver qué tipo de equilibrio humano y espiritual promueve el examen, a fin de que sea capaz, hoy como ayer, de satisfacer necesidades y deseos relevantes de quien se acerca a él. Con ello respondemos a los inconvenientes que acabamos de exponer y depuramos a este ejercicio de prejuicios que pueden hacerlo todavía hoy poco atractivo.

Quizá uno de los anhelos más lícitos y urgentes de nuestros contemporáneos sea el de vivir internamente unificados. Nos referimos a esa aspiración a que, en lo que la tradición entiende como “corazón” (y curiosamente –con otro término– también como “conciencia”), de algún modo, se persiga la armonía entre nuestras tres dimensiones: el cuerpo, el alma (y sus “potencias”: memoria, entendimiento y voluntad) y el espíritu (“lugar” donde nos relacionamos con Dios). Aunque no se explicite así, esa unificación interior no por ello deja de requerirse. Y, en todo caso, no se consigue de golpe, sino gracias a una ascesis (que literalmente significa “ejercicio”) cotidiana y constante. Al contrario de lo que se supone viendo las cosas de modo superficial, es precisamente la repetición de actos como el del examen la que logra que se vayan integrando con firmeza ciertas disposiciones y actitudes que no da por supuesta una vida que se contenta con responder “espontáneamente” a lo que se le ofrece y pide. Descender a ciertos niveles de mirada interior no significa necesariamente hacer artificialmente compleja la propia vida, quitándole frescura o sana ingenuidad, sino, al contrario, robustecerla y afianzarla en las pocas cosas esenciales que la sostienen. La actitud clásica de la “vigilancia” consiste precisamente en esto: atender a que, desde dentro, la persona sea capaz de detectar y asimilar lo que le llega de un lado u otro y su respuesta a ello sea la adecuada.

La consecuencia lógica de este ejercicio, de esta técnica, es que la persona adquiere un “sexto sentido” de atención a lo que ella va viviendo, incorporando una destreza que va convirtiéndose con el tiempo en algo casi connatural: la actitud de examen ante la realidad. De “hacer el examen”, ella pasa también a vivir con “actitud de examen”. Esto supone, entre otras cosas, que percibe con más facilidad los desequilibrios que pudiera sufrir.

Ahora bien, para que este camino de deseada unificación sea viable, sus elementos –y la articulación entre ellos– deben ser los justos: ni muy simplones ni muy complicados. Recordemos los cinco pasos que propone san Ignacio en el número [43] de los *Ejercicios*: agradecer a Dios los beneficios recibidos; pedirle gracia para conocer los pecados “y lanzallos”; “demandar cuenta al ánima” acerca del pensamiento, palabra y obra, de acuerdo con el examen particular; pedir perdón a Dios por las faltas; y “proponer enmienda con su gracia”.

Con mayor o menor énfasis en uno u otro, dependiendo del caso, ellos siguen siendo válidos para un examen personal tanto en tiempo de Ejercicios espirituales o de retiro como fuera de ellos. Estos cinco puntos contienen actitudes cristianas muy valiosas que ayudan a una buena integración o unificación vital: el agradecimiento, el conocimiento propio y el reconocimiento de fallos y pecados, el arrepentimiento y el deseo de conversión. Expresados así, bien con un estilo más clásico y teológico, o bien con otras formulaciones más cercanas a la psicología, lo importante es caer en la cuenta de que ellos ayudan a tomar en peso –o “sopesar” en la balanza en la que la aguja buscará su centro– la propia persona y revisar su marcha. Fijémonos ahora en algunas de sus características.

3. Algunas características

Frente a lo que veíamos anteriormente, el examen sí asume la dimensión positiva de la actividad de la *ruminatio*, el rumiar. La persona, más que regodearse obsesivamente en sus propias culpas, hace pasar repetidamente por su recuerdo los momentos principales del día en que ha recibido un toque de Dios. No ha de ser necesariamente una impresión positiva o agradable, ya que una memoria honesta no teme reconocer

La consecuencia de este ejercicio es que la persona adquiere un sexto sentido: de “hacer el examen” pasa a “vivir el examen”

también las circunstancias, en principio, poco favorables o molestas que se hayan dado en la jornada. Lo principal es permitir que se hagan presentes estos datos, mirarlos de nuevo y mostrarlos a Dios como compañero de viaje que es.

He aquí un aspecto central del examen. San Ignacio se asegura que, desde el comienzo hasta el final, la persona se halle ante Dios, *coram Deo*. Por eso, aunque se distinga de lo que en otro lugar de los *Ejercicios* se conoce como el “Primer Modo de orar” [238-243], en que no sea propuesto como una oración formal, sí se enmarca en un ambiente de oración. Ante Dios sí será posible rumiar sin miedo, no sólo los acontecimientos más notables que han ocurrido durante el día, sino hasta los propios pecados y defectos. Algunos autores de la tradición han subrayado más que Ignacio la oportunidad y la conveniencia de la “auto-acusación”. Bajo estas condiciones de relación con Dios, el reconocimiento sincero de defectos y la acusación propia de pecados no se convierte en algo insoportable, aunque tampoco haya de ser agradable. Pero, si Dios está presente, se crea el mejor clima posible para que la persona no se sienta invadida por sus propias “tinieblas”, sino que éstas sean acogidas por el amor de Dios. Solo entonces será factible e incluso atractivo este descenso a un nivel de profundidad inusual durante la jornada. Ante Dios y ante uno mismo, ya que la persona se desdobra y se mira a sí misma como desde fuera.

Ante Dios significa, entonces, que realmente se establece una relación con Él. En el documento de las Adiciones, Ignacio la entenderá, de parte de quien se ejercita, como “considerando cómo Dios nuestro Señor me mira” [75], es decir, mirando al Padre (o a Cristo), quien a su vez me mira. Esto es la oración. Como tal, es un tiempo que requiere, entonces, unos mínimos ritos de preparación, por breves que sean. Entre ellos, el silencio interior es quizá el principal hoy día, cuando incluso el silencio exterior se está convirtiendo para muchos en un bien escaso, aunque paradójicamente despreciado ante el abuso voluntario de variados instrumentos ruidosos de información, ocio o comunicación. Por eso, en soledad, este espacio de examen que se prepara disponiendo la “casa interior” para alojar en ella al Señor, se convierte en un lujo de descanso frente a lo que habitualmente nos impacta, tanto si proviene de fuera como de nosotros mismos. El silencio en el que se encuadra el examen no sólo es condición para su buena realización, sino también uno de sus principales frutos. Este tiempo permite a la persona hacerse cargo de sí misma, situarse pacíficamente en el entorno en el que se encuentra y, por unos momentos, dejar de hacer nada, simplemente estar.

Una vez conseguido el efecto, lo que se presente al Señor será tanto más auténtico cuanto menos proceda del barullo interno de una mente o unos brazos hasta hace poco ajetreados en pensar o hacer. Esa conversación surge del silencio. Por eso, no es de ninguna manera una actividad adicional que llena al día todavía más de lo que ya lo estaba. Se ha cortado con el ritmo anterior, y ahora la persona es consciente de que está en otro espacio distinto. Veamos a continuación cada paso que da, de acuerdo con el esquema indicado.

4. Los cinco puntos

1°. Una vez ahí, la buena pedagogía de la tradición transmitida por Ignacio lleva primero al agradecimiento. ¿Siempre? Sí, por puro realismo. Al reconocer los “beneficios recibidos”, uno se mira a sí mismo con lo que tiene y es; y aceptar que se reciben dones supone que se han adquirido y, por lo tanto, que forman parte de lo que uno es. La identidad de la persona está constituida en buen grado por lo que ha recibido y hecho suyo. En el examen se trata simplemente de darse cuenta de ello y agradecerse a quien se lo ha procurado, Dios. Sin embargo, ciertos días parecerá que no tiene cabida la acción de gracias, quizá por sentirse uno abrumado por el peso de algo negativo que impregna el recuerdo de lo ocurrido esa jornada. ¿De qué se puede dar gracias? En este caso, por lo menos un silencio puede abrir un espacio que la persona confía a Dios, sin necesidad de llenarlo con agradecimientos fingidos. De todas formas, cuando alguien se “instala” en una actitud agradecida –más allá de la acción de gracias cotidiana–, abre una puerta más grande a la realidad y a Dios, permitiendo con más confianza que ambos sigan entrando en su vida y respondiendo ella más enteramente a sus demandas. Desde aquí es mucho más fácil corresponder a lo que se ha recibido y actuar con generosidad.

La identidad de la persona está constituida en buen grado por lo que ha recibido y hecho suyo

2°. Conocidas, gracias a la iluminación del Espíritu, las faltas y las actitudes de las que aquellas ordinariamente nacen, con manifiesta claridad san Ignacio indica que “se lancen”, se rechacen. Él adopta aquí la misma postura que ante el alimento que hace daño (en las “Reglas para ordenarse en el comer”, [211]) y las malas mociones (en las “Reglas de discernimiento de Primera Semana”, [313]). La razón es que mantener-

las en un lugar intermedio, de permitida y complaciente ambigüedad, las sigue conservando y hasta pueden generar también molestos escrúpulos –incluso en nuestro tiempo, en que parecen casi inexistentes– a gente idealista que no renuncia a buscar lo mejor.

3°. A continuación, en el siguiente escalón del ejercicio se pasa revista, siempre ante la mirada de Dios, a los defectos o pecados conocidos. El así llamado “examen particular” ignaciano [24-31], orientado específicamente a la corrección de lo negativo, permite que sean tanto los unos como los otros. Este examen particular ayuda de varias maneras. Favorece la concentración en uno o muy pocos defectos. Lo ideal es centrarse en esos pocos “pecados clave”, que están en las raíces de otros que dependen de ellos, o que “abren puertas” a una liberación de ciertas actitudes o comportamientos que la persona desearía cambiar, pero no le resulta fácil hacerlo. Algo propio de esta técnica es que la constatación de la frecuencia en que se incurre en tal o cual falta aporta a la visión más general del examen diario el realismo que proporciona la contabilidad, el dato en sí. Pero, dado que es posible que la excesiva minuciosidad en el recuento de las veces en que se ha caído perturbe el sentido más global del conjunto del examen general, o bien cree ciertos escrúpulos, no ha de sobrevalorarse el recurso al examen particular. Además, a medida que van pasando los años, los pecados y defectos suelen ser los mismos de antes y, sobre todo, tener orígenes muy similares.

Esta vigilancia de elementos tan concretos que propone el examen particular ha de entenderse en el ámbito del camino o progreso espiritual². Pero, tal como hemos visto, una de las malas comprensiones del examen consiste en confundirlo con una vía de segura perfección. Hoy día pueden contribuir a este perfeccionismo enfoques primordialmente morales o psicológicos del examen, de los cuales se pueden desprender comportamientos muy voluntaristas o que lo conciben como un medio de auto-terapia enfocado a la curación de tal o cual aspecto de la personalidad. Siendo verdad que un buen examen de conciencia es capaz de reconducir ciertos elementos enfermos y de prevenir caer en otros, esto se entiende como efecto de un ejercicio espiritual que no debe transfor-

² Visto a la luz de Dios, tal como san Ignacio escribe a Teresa Rejadell en octubre de 1547: “Pero concédanos a todos, a lo menos, su infinita misericordia, que cada día más sintamos y aborrezcamos cualesquiera nuestras imperfecciones y miserias, mas llegándonos a participar de la eterna luz de su sapiencia, y a tener con ella presente la infinita bondad y perfección suya, ante la cual se nos hagan mucho claras, y nos sean insufribles cualesquiera, aunque menores, defectos nuestros; porque, así persiguiéndolos, mucho los debilitemos y disminuamos con la ayuda del mismo Dios y Señor nuestro” (*Epp.* I, 627-628).

marse en sucedáneo de un instrumento psicológico. El progreso al que apunta el examen consiste sencillamente en una cada vez mayor conformación con Cristo y el evangelio.

Con todo, es cierto que esta operación espiritual tiene mucho que ver con la moral. Se revisan el pensamiento, la palabra y la obra. En el “Primer Modo de orar” antes aludido, tan cercano al examen, se consideran los mandamientos, los pecados capitales, las potencias del alma y los sentidos corporales. Tanto en su ejecución y aplicación como en su omisión. En definitiva, su ámbito es el de las intenciones y los comportamientos que ocurren a lo largo del día. Con otras palabras: la materia del examen es la vida misma. El examen se refiere a algo ya ocurrido, que es revisado y evaluado. Esto lo distingue de la oración, que se apoya en textos y en la Palabra de Dios. De este modo, la misma oración cotidiana puede ser más claramente contemplativa y desinteresada, ya que reserva para el tiempo del examen esa especie de mirada a la agenda pasada y a la futura, recordando acontecimientos, encuentros y conversaciones, así como preparando y previendo los que tendrán lugar al día siguiente. La oración mental diaria y el examen, pues, tan cercanos entre sí, ocupan sin embargo dos lugares distintos y complementarios. Ambos se pueden referir y alimentar mutuamente, pero han de mantener su idiosincrasia.

El terreno común entre ambos tiene que ver con el discernimiento. Aunque en el examen no se trate de analizar las mociones procedentes del buen y del mal espíritu, día tras día sí se va observando la propia actuación en todos los ámbitos de la vida. Se confiere un día con otro, una semana con otra, una temporada con otra. En el esfuerzo por objetivar, es posible ver cómo va desarrollándose cierta elección –entendida en sentido ignaciano– que se hizo en tiempos pasados, y si ha de ser reformada en tal o cual dirección. Esto supone algo más que una mera constatación: es una mirada y un juicio “discretos”, discernidos, espirituales. Es lo mismo que ir preguntando diariamente a Dios si uno de verdad camina humildemente con Él practicando la justicia y amando la misericordia (cf. Miq 6,8), de acuerdo con lo que ya ha visto o sigue considerando como su voluntad para él. O preguntarle a Cristo si uno vive en armonía con Él. El examen se parece entonces a la brújula que, aunque no ahorra el viaje a la persona, le es imprescindible para no perderse y no desequilibrarse en sus elecciones.

No está de más recordar que es impensable que un buen discernimiento y, por supuesto, una elección, estén en manos sólo del sujeto que los lleva a cabo. Por eso, la ayuda de un acompañamiento espiritual es

un oportuno contrapeso al examen realizado individualmente, ya que rebaja los riesgos de subjetivización y autoengaño en la persona.

En las últimas décadas, las Ciencias Humanas han hecho al hombre más consciente de la composición de su personalidad. Hemos indicado más arriba que frecuentemente se ha reducido la materia del examen a lo

que era captado sólo con la razón; en definitiva, a las ideas que se habían tenido a lo largo del día. Dado que el examen abarca más que los pecados y se fija en otras circunstancias y sucesos experimentados internamente, a la revisión cotidiana no son ajenos los estados de ánimo, los distintos tipos de impresiones y sentimientos corporales y psicológicos, y en general cualquier otra cosa que no se reduzca a lo racional. Los deseos, ilusiones, temores, sorpresas, quejas, alegrías, decepciones...

*Los deseos, ilusiones,
temores vividos nos
indican dónde estamos,
quiénes somos en
verdad, cómo vamos
respondiendo*

vividos son igualmente factores que nos indican muy lúcidamente dónde estamos, quiénes somos en verdad, cómo vamos respondiendo a los retos de la realidad, etc. Caer en la cuenta, ante Dios, de estas emociones contribuye a que sea más certero el diagnóstico sobre el lugar en que nos encontramos y hacia dónde deberíamos movernos.

4°. El siguiente punto del examen alude a la petición de perdón. En esto se parece al acto del comienzo de la eucaristía y del sacramento de la penitencia. El examen no tiene índole sacramental, aun siendo parte de estos dos sacramentos, pero supone una personalización de la culpa –lo hemos visto– y del perdón. A la propia acusación corresponde también el deseo de la propia recepción del perdón. Con esto se evita extender difusamente los límites tanto de una como de otro. El reconocimiento de un comportamiento concreto pecaminoso reclama de Dios la concesión también particular de su perdón. Todo ello define a la persona, ayuda a que se comprenda como ella realmente es, sin fantasías omnipotentes o falsas imágenes de sus capacidades y habilidades.

5°. En el último peldaño del ejercicio se invita a mirar hacia delante. Es la consecuencia natural de haber “lanzado” los pecados. La persona se pregunta: con el mayor realismo de que yo sea capaz, ¿qué está en mi mano para corregirme? ¿Cómo puedo evitar que esto vuelva a ocurrir? A ello alude la enmienda. Igualmente, constatada la reiteración habitual de idénticos defectos y pecados, también en este momento final quien se examina ha de otorgarse a sí mismo –o pedirlo a Dios– una sana mirada comprensiva y paciente de su condición, para aceptarse y no desanimarse.

Asimismo, dado que se apunta al futuro, cabe la presentación ante Dios de algún acontecimiento o encuentro que previsiblemente vaya a ocurrir al día siguiente, pidiéndole a Él que lo bendiga. Incluso podría decirse que, al poner en manos de Dios lo que a la persona toca hacer, el estrés que amenaza a tantos individuos a quienes viene muy bien el examen y que pueden ver en él una obligación más, paradójicamente se amina o baja en intensidad al colocar cada cosa en su sitio y, aunque sea sólo mentalmente, compartir ciertas cargas con Otro.

5. Modos de hacer el examen

Dado que el examen de conciencia está pensado para ser realizado tanto dentro de unos Ejercicios como fuera de ellos³, se puede proponer a gente que se encuentre en la situación propia de unos Ejercicios “leves” [18]. Es fácilmente divulgable a personas de muy diversa edad, procedencia y formación religiosa, cultura y nacionalidad, estado y forma de vida, etc. Gracias a Internet es posible ofrecer su práctica a distancia⁴. Es válido para principiantes y para quienes no lo son, ya que, en definitiva, se refiere a la vida de cada uno, y a lo largo de toda ella siempre es importante saber cómo Dios se va comunicando a la persona.

¿Cómo debe hacerse? Hasta ahora hemos hablado del modo en que Ignacio lo entendía. También de su objetivo. Lo principal es que la persona, con todo realismo, se aficione a este ejercicio y de hecho lo incorpore a sus hábitos propios de cuidado espiritual. No se trata de que en un principio lo practique con mucha intensidad, pero su misma mecánica interna se vaya volviendo excesivamente complicada o exigente, y tras cierto tiempo acabe siendo abandonado. El proceso es el contrario: una vez bien entendido y asimilado el desarrollo de los cinco puntos del examen y su propósito, de acuerdo con el carácter de quien lo realiza, se ha de incorporar a su naturaleza y ritmo espiritual. Hay quien seguirá ordenadamente las indicaciones ignacianas, pero también quien las alterará, introduciendo variaciones. Unos días se subrayarán ciertos aspectos y otros días, otros distintos. La cantidad e intensidad de la materia también cambiará. La formulación de los cinco pasos se adaptará. Incluso podrá

³ En unos Ejercicios espirituales se propone otro tipo de examen al que aquí no nos hemos referido: el examen hecho después de cada tiempo de oración. Cf. *Ejercicios espirituales* [77,90,160,207].

⁴ Véase un ejemplo, en polaco e inglés, en www.myhabitsontarget.com (Pawel Kowalski, S.J.).

ser sustituida por algún texto de la Escritura o de otra procedencia que sea capaz de aglutinar en una frase una propuesta de camino espiritual fácilmente evaluable⁵. Otras veces, los rostros encontrados a lo largo del día servirán para guiar la mirada hacia atrás, y su interpelación pondrá en marcha la respuesta que la persona ha dado a sus demandas, a sus ofrecimientos, a su misterio... Desde aquí es posible examinar la jornada de un modo distinto al convencional, sin por ello dejar de lado el contenido que san Ignacio propone. Dado que la materia es la vida (pensamiento, palabra, obra...), siempre se trata de conferirla con uno mismo ante Dios.

Ciertos medios sirven de ayuda mnemotécnica para recordar esta operación espiritual. Uno clásico es la imagen de la mano izquierda extendida que se encuentra en grabados de ediciones latinas de los *Ejercicios*. Sobre la palma, la frase “Anima mea in manibus meis semper (Ps. 118)” (que alude exactamente a Sal 119,109). Y en cada dedo, de izquierda a derecha, sendas imágenes con la indicación correspondiente junto a cada una: “gratias age, pete lumen, examina, dole, propone” (los cinco pasos vistos del examen)⁶.

¿Cuándo puede hacerse? Tradicionalmente se ha propuesto dos veces al día. Pero, vinculado al rezo de la hora de Completas, para muchos se ha concentrado y reducido a ese momento final de la jornada. Efectivamente, al comienzo de las Completas se encuentra el examen de conciencia. Esto significa que este ejercicio se incluye explícitamente aquí en un marco de oración, acompañado de varios textos más, sean de la Biblia o tomados de otro sitio. Al mismo tiempo, tiene lugar al terminar el día, como última actividad suya. Toda una tradición antigua en la Iglesia ha aconsejado la oración antes de dormir. Incluso se ha establecido una cierta vinculación entre el sueño y la muerte (“una noche tranquila y una muerte santa”, se pide en las Completas). Alguien como Karl Rahner ha entendido esta oración

138

“Anima mea in manibus meis” (Ps 119,109): da gracias, pide luz, examina, duele, propón

⁵ Pienso en expresiones como la siguiente: “Nada hay más bello que un rostro que se ha vuelto transparente por toda una vida de penas y alegrías, de combates y de paz interior” (Hermano ROGER DE TAIZÉ, *En ti la paz. Meditaciones para cada día del año*, San Pablo, Madrid 22008, p. 21). La transparencia del propio rostro puede examinarse con el paso del tiempo, atendiendo a lo que la estimula y lo que la dificulta, al combate diario y a esa paz interior.

⁶ *Exercitia spiritualia S. P. Ignatii Loyolae, Fundatoris Ordinis Societatis Jesu*, Apud Viduam Henrici Verdussen, Antverpiæ MDCCXXXII, p. 72.

nocturna como “una especie de higiene teológica del espíritu durante el sueño”⁷. Él mismo, desde una perspectiva teológica, aunque sin descuidar sus claros efectos psicológicos, propone llevar al sueño “imágenes” buenas, auténticas, santas, que bendigan, santifiquen, protejan e iluminen (gestos como la señal de la cruz o arrodillarse, palabras...), que contengan poder de “exorcizar” las “imágenes” malas. Todo ello como un signo sacramental de la presencia de Dios en el mundo. También tiene que ver con la vigilancia, a la que nos hemos referido, aunque en este caso considerando la noche y el sueño (como muestra el versículo “estaba durmiendo, mi corazón en vela”, de Cant 5,2).

Las ventajas de hacer el examen al final del día residen en que la persona tiene una visión global, o que entonces se cierra una jornada y se prepara la siguiente. Pero, cada vez más, el cansancio se convierte para algunos en un auténtico inconveniente. Por eso, también el tiempo de hacerlo es relativo, y se le ha de reservar el momento más adecuado del día en que uno tenga fuerzas y ganas de disponerse a ello. En el modo y el tiempo de hacerlo, el equilibrio personal que se persigue en el examen no deja de ser igualmente importante.

⁷ Karl RAHNER, “Tertulia sobre el sueño, la oración y otras cosas”: ID., *Escritos de Teología III*, Taurus, Madrid 31968, p. 261.