Examen de conciencia y bienaventuranzas

auto-test espiritual y psicológico

Este examen une las bienaventuranzas, claves de la vida cristiana, a tres pilares que garantizan la estabilidad psicológica: identidad, autonomía y autoestima. Por eso lo hemos llamado también auto-test. La mayor garantía para hacerlo bien es pedir luz y gracia a Dios.

Repasar las bienaventuranzas es necesario para cualquier cristiano, pues son el programa de vida que Jesucristo propone a sus discípulos de todos los tiempos, su *carnet de identidad*. Contiene algunas preguntas pensadas para una persona que se siente llamada a una vocación en la Iglesia Católica, especialmente si desea asumir el don del celibato.

Decidir un particular estilo de vida cristiana, en el matrimonio o en el celibato, requiere un discernimiento personal, que lleve a una cierta certeza en tres puntos:

- es Dios quien llama,
- la respuesta es libre y rectamente motivada,
- se posee las condiciones y aptitudes necesarias.

Este auto-test puede facilitar la labor personal para reconocer una llamada de Dios y acogerla, pero no sustituye el trabajo individual de oración y examen, ni el acompañamiento espiritual ni el discernimiento eclesial. Las bienaventuranzas nos muestran la perfección, como un ideal al que aspiramos con nuestras limitaciones. Son las cuerdas que es preciso afinar para interpretar una sinfonía individual, única e irrepetible, que se oye en la tierra y en el cielo.

Quien hace examen sobre las bienaventuranzas se da cuenta de lo mucho que le falta por vivirlas plenamente, pero no se entristece; descubre cómo es, pero sobre todo cómo quiere ser. Encuentra en ellas unas notas que puede tocar de mil maneras, con el Espíritu Santo como director de orquesta. Sabe que solo no puede nada, y acude siempre a "Aquel que me conforta" (Fil 4, 13).

Se obtiene un gran provecho si se responde a las preguntas teniendo en mente las palabras de Jesús en la última cena, cuando ruega por sus discípulos: "santifícalos en la verdad" (Juan 17, 17). Sólo la verdad nos hace libres y nos permitirá ser quien Dios quiere que seamos. Las otras dos condiciones para la eficacia del examen son:

- ver en las bienaventuranzas unas pautas de amor en que siempre cabe crecer, con espíritu deportivo y alegre, y no un límite mínimo o umbral,
- fomentar la esperanza, convencidos de que Dios nos quiere en cualquier circunstancia, y que “quien comenzó en vosotros la obra buena la llevará a cabo hasta el día de Cristo Jesús” (Fil 1, 6).

Examen de conciencia con las 8 bienaventuranzas recogidas por san Mateo (Mt 5, 1-12).

I. Bienaventurados los pobres de espíritu, porque suyo es el reino de Dios.

1. ¿Mi intención es recta, quiero servir a Dios y a las almas por amor, o me mueve más el deseo de agradar a otras personas, de tener una "salida profesional" que me permita mantenerme y ser "importante"?

2. ¿Observo con realismo si tengo las aptitudes necesarias para el particular camino que deseo seguir, convencido de que la vocación es un don y no un derecho?

3. ¿Estoy dispuesto a renunciar, con desprendimiento y humildad, al dinero y honores que tal vez podría lícitamente adquirir en otros caminos?

4. ¿Aspiro a ser pobre de espíritu, con la libertad que da el desprendimiento, sin dejar que el propio yo sea el centro de mis anhelos, o los bienes materiales, o la envidia, sino la piadosa adoración a Dios y el deseo de enriquecer a los demás?

5. ¿Dejo que la palabra de Dios purifique mi corazón, que es permitir actuar al Espíritu Santo? ¿Sé que solo él puede perfeccionar mi amor, o intento ser yo el modelo de mí mismo y de los demás?

6. ¿Quiero construir el reino de Dios, sabiendo ocultarme y desaparecer, o pienso en un reino humano de riqueza, poder, orgullo y comodidades?

7. ¿Comprendo la grandeza de la humildad, que va unida a la pobreza de espíritu, y quiero conocerme en todo como Dios me ve?

8. ¿Estoy dispuesto a ser yo el primero en vivir en una Iglesia pobre y para los pobres, sin aprovecharme nunca de ella para mi beneficio humano?

9. ¿Facilito que me conozcan quienes valorarán mis condiciones para el camino que deseo seguir, y escucho sus consejos, sabiendo que el conocimiento propio incluye lo que me hacen ver otras personas, también los padres, amigos y conocidos?

II. Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán la tierra.

1. ¿Aprendo del Hijo de Dios a ser manso y humilde, soy capaz con su gracia de encauzar mis apetitos y mis reacciones, en particular la ira?

2. ¿De qué modo me identifico con lo que el Señor aconseja, especialmente para discernir mi vocación; y le pregunto: cómo harías esto, cómo reaccionarías en mis circunstancias?

3. ¿Aprecio la mansedumbre sin confundirla con la debilidad o la inhibición, y vivo el auto control siendo señor de mí mismo?

4. ¿Quiero ser manso, es decir tener posesión de mí mismo, que es condición necesaria para entregarse, para dejar que Cristo actúe en mí y a través mío?

5. ¿Sé aprovechar las emociones negativas, que tienen una función en la vida, como el miedo que facilita huir de hacer el mal, y la tristeza como alarma para volver a Dios si me he alejado?

6. ¿Entiendo que poseer la tierra es devolverla a su creador tan buena como salió de sus manos, y para eso lo primero es que yo me deje transformar por él?

7. ¿Sé que la verdad no se impone, sino que se muestra; que el cristianismo atrae por afirmación y sin herir; que cuenta más la oración y el ejemplo callado que muchas palabras o iniciativas de promoción o libros brillantes?

8. ¿Respeto la libertad de todos con tolerancia, que no significa estar de acuerdo; y estoy dispuesto a tomar la cruz de Cristo y levantarla, para que sea él quien atraiga?

III. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados.

1. ¿Intento, cuando llegan, una buena gestión del éxito y del fracaso, sabiendo agradecer con alegría a Dios lo bueno y reponerme con su ayuda cuando algo sale mal? ¿Qué o quién me mueve al decidir?

2. ¿Cómo es mi corazón de compasivo, al ver a quienes viven en la pobreza, material o espiritual, a los que están solos o enfermos o en la cárcel?

3. ¿Aunque pueda no entenderlo siempre, sé que el dolor tiene el sentido redentor que Cristo le ha dado en la cruz; quiero llorar como Jesús con los que lloran?

4. ¿Lloro por el daño que se hace a tantas personas, en especial a los niños, por abusos de distinto tipo?

5. ¿Abunda la tristeza o el desánimo en mi alma sin motivos claros; busco remedio, también en lo fisiológico o psicológico?

6. ¿Lleno mi vida de alegrías sanas y sé descansar de acuerdo a mi identidad?

7. ¿Sabiendo que Dios nos amó primero, procuro sonreír y crecer en buen humor, para aliviar a otros y suavizar penas; vivo con optimismo y alegría cristiana para hacer felices a los demás?

IV. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.

1. ¿Sueño con un mundo mejor y pido la magnanimidad para ir adelante con lo que Dios me muestra, sin contentarme con lo mínimo, sin frenarme en un "basta"?

2. ¿Tengo auténtica solicitud por los pobres, queriendo para ellos el bien material y espiritual, que incluye el conocimiento de Cristo?

3. ¿Me conmuevo ante injusticias como la esclavitud de niños, mujeres y hombres en crímenes de abusos y explotación? ¿Soy alguna vez cómplice?

4. ¿Mi entrega está motivada por el deseo de servir y trabajar, o busco mi comodidad?

5. ¿Tengo hambre de ser santo, de unirme cada vez más a Dios, no con mis brazos sino con los suyos? ¿Pido y quiero sentir siempre esa hambre?

6. ¿Al entregarme por completo a Dios, la sed de justicia, me recuerda que quien no ama a su hermano a quien ve no puede amar a Dios a quien no ve? ¿Cómo busco con mi entrega y mi amistad saciar la sed de amor y de almas de Cristo en la cruz?

V. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

1. ¿Encuentro palabras de disculpa para quienes se equivocan, no comparten mis puntos de vista o me injurian?

2. ¿Fomento un corazón de padre y madre que quiera y comprenda a todos, dispuesto a mostrar los errores para el bien del otro?

3. ¿Compadezco a quien sufre por su alejamiento de Dios, por su pecado, e intercedo con mi oración, mi interés y comprensión como la de Cristo?

4. Cuando reflexiono en mi propia biografía y veo quizá heridas causadas por otros ¿cómo perdono? ¿Me ayuda recordar que el perdón es una elección y no un sentimiento?

5. ¿Conozco y traigo a la conciencia cualquier herida de mi pasado que me disturbe, pidiendo ayuda para comprenderla y curarla?

6. ¿Ruego a Dios que quite de mi corazón la miseria, y consigo abandonar el pasado en su misericordia, el futuro en su providencia, centrándome en el hoy y ahora de su amor?

7. ¿Vivo con la alegría de saber que Dios ha venido a buscar a los pecadores y nos ha redimido, y estoy dispuesto a llevar las cargas de los otros?

VI. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.

1. ¿Puedo decir que actúo con una conciencia recta buscado el bien, que conozco mis emociones, sentimientos y pasiones, y vibran en la sintonía del amor a Dios y a los demás?

2. ¿Voy construyendo con la gracia y las virtudes, sobre mi temperamento heredado, un carácter íntegro, que sabe dominarse, ser independiente y autónomo, capaz de seguir las propias convicciones, la conciencia formada por Cristo?

3. ¿Cuido mis sentidos, en particular la vista, para que no entre por los ojos la codicia de los bienes materiales o la lujuria, que ensucian la mirada, entristecen e impiden ver a Dios?

4. ¿He intentado curar cualquier herida del corazón, con la sinceridad y el perdón; y he hablado de experiencias pasadas que tal vez requieren más integración?

5. ¿Busco no lesionar el mundo afectivo de otra persona, por actos o robos de intimidad como la pornografía; y veo que el Señor me exige porque me quiere (cf. Mt 5, 27-30)?

6. ¿Me doy cuenta que la impureza del corazón, la duplicidad o incoherencia, me resta libertad en particular para el celibato, me impide ver a Dios, comprenderle en mi interior, en la verdad y belleza del mundo, y en los demás?

7. ¿Cómo vivo la castidad? ¿Lo hago según el estilo de vida que quiero abrazar; y, si aspiro al celibato, pienso que podré ser feliz renunciando al matrimonio y a los consuelos afectivos que comporta?

8. ¿Si noto que he perdido libertad en el terreno afectivo, o me atrapan las redes sociales e Internet, sin poder cortar, busco ayuda también de expertos?

9. ¿Quiero a todas las personas con orden, sin dependencias que me hagan caer en celos, envidia o actos de sumisión impropios; y sé que la limpieza del corazón proviene de Dios que nos quita el egoísmo?

10. ¿Dejo a Dios desempañar por dentro mi corazón cuando se enfría, y renuevo mi voluntad de amarle de continuo, para ser más sensible a la fe y a la esperanza?

VII. Bienaventurados los pacíficos, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

1. ¿Me ejercito en la paciencia o ciencia de la paz, sabiendo que la oración precede en importancia al pensamiento y el pensamiento a la acción?

2. ¿Sé que cuanto ocurre depende en parte de mí y en parte de factores externos: Dios, el ambiente, los demás, la buena o la mala suerte... O me voy a los extremos: solo yo soy el culpable o el que triunfa... o, nada depende de mí y es culpa del destino?

3. ¿Sé que puedo dar respuesta, es decir ser responsable, de lo que hago, de mis decisiones, de mis pensamientos?

4. ¿Vivo con serenidad la mayor parte de mis horas, o predomina en mí la ansiedad, el miedo o la vergüenza a veces sin saber por qué? ¿He buscado causas y remedios?

5. ¿Estoy convencido de que la violencia nunca es un medio adecuado, aunque se presente con disfraces de autodefensa, de justicia o de honor?

6. ¿Es la paz del mundo un valor importante y me intereso por la gente de todas las razas y naciones, de su bienestar material y espiritual, así como por el cuidado ecológico de las demás criaturas y del mundo, nuestra casa común?

7. ¿Entiendo que la paz conlleva lucha y esfuerzo: la sana tensión por el bien de quien se ama; que Jesús trajo paz, pero también espada para cortar nuestro amor propio y purificar las pasiones; y que sólo así reinará la paz dentro de mí y a mi alrededor?

8. ¿Estoy orgulloso de ser hijo de Dios y es fuente constante de autoestima, con la que afronto la timidez, si está presente en mi carácter?

VIII. Bienaventurados los que padecen persecución por la justicia, porque suyo es el reino de los cielos.

1. ¿Estoy dispuesto a dar testimonio con mi elección de vida; y para eso sé que es necesaria la plena coherencia interna y externa?

2. ¿Me mueve en mi elección el deseo de anunciar el Evangelio a mucha gente, de servir en la viña del Señor con iniciativa y autonomía?

3. ¿Afronto con valentía y buen humor las dificultades, intentando ver el lado positivo, convencido de que Dios no pierde batallas y lucha a nuestro lado?

4. ¿Quiero ayudar a construir el reino de los cielos, dispuesto a entregar mi voluntad y abandonar en cualquier momento un proyecto personal, incluso bueno y apostólico, obedeciendo a las autoridades de la Iglesia, de un modo especial a mi obispo si aspiro al sacerdocio?

5. ¿Entiendo que las bienaventuranzas son el camino para alcanzar la felicidad, para poseer el reino de los cielos que comienza ya en la tierra?

6. ¿Levanto con frecuencia la mirada, sabiendo que soy parte de una Iglesia abierta a todos, "en salida", donde la recompensa es vivir para siempre con quien tiene palabras de vida eterna?

7. ¿Dejo que Cristo viva en mí, protejo la perla de gran valor que es su reino y quiero llevar a muchos esta "razón de mi esperanza" (cfr. 1 P 3, 15)?

8. ¿Cuándo siento la indiferencia o el rechazo ante ese mensaje coherente, sé que no es un fracaso, y me mueve a seguir con humildad al Maestro?

Bibliografía:

W. Vial, *Madurez psicológica y espiritual*, Palabra, Madrid 2019 (4ª).

(ed.), *Ser quien eres. Cómo construir una personalidad feliz*, Rialp, Madrid 2019 (4ª).

Wenceslao Vial Mena
Roma, mayo 2021