

EXAMEN DE CONCIENCIA

1. El examen de conciencia en el contexto del diálogo entre el hombre y Dios. 2. Conocimiento de Dios y conocimiento propio.
3. Examen general y examen particular.

En el ámbito de la conversión interior a Dios, el examen de conciencia suele ser considerado bajo dos aspectos, muy relacionados entre sí: como parte de la preparación –individuación diligente de los pecados cometidos– para recibir con fruto el sacramento de la Penitencia (cfr. CCE, n. 1454), y en cuanto práctica ascética necesaria para el progreso en la vida espiritual. Nos ceñimos al segundo aspecto, cuya finalidad queda bien centrada en estas palabras de san Josemaría, que ponen en conexión la llamada y el seguimiento de Cristo con la necesidad de examinar el corazón en el amor de Dios: “Los primeros Apóstoles, cuando el Señor los llamó, estaban junto a la barca vieja y junto a las redes rotas, remendándolas. El Señor les dijo que le siguieran; y ellos, «statim» –inmediatamente, «relictis omnibus» –abandonando todas las cosas, ¡todo!, le siguieron... Y sucede algunas veces que nosotros –que deseamos imitarles– no acabamos de abandonar todo, y nos queda un apego en el corazón, un error en nuestra vida, que no queremos cortar, para ofrecérselo al Señor. –¿Harás el examen de tu corazón bien a fondo? –No ha de quedar nada ahí, que no sea de Él; si no, no le amamos bien, ni tú ni yo” (F, 356).

En esta última frase queda reflejado el punto hacia el que se dirigen todas las consideraciones que hace san Josemaría sobre el examen de conciencia: la necesidad para el cristiano de crecer siempre en el amor a Dios y de evitar todo aquello que pueda ser un obstáculo a ese amor.

1. El examen de conciencia en el contexto del diálogo entre el hombre y Dios

El cristiano, mediante el examen de conciencia, se sitúa ante sí mismo en la

presencia de Dios, para descubrir lo que hay en él y en sus obras que no se corresponde con su vocación de hijo de Dios en Cristo, llamado a la santidad. El conocimiento alcanzado le dispone a la contrición –al dolor por sus faltas y al propósito de enmendarse–, a pedir perdón a Dios, a valorar los bienes que de Él ha recibido, a dar gracias y a buscar los medios adecuados para mejorar en las circunstancias en las que se encuentra: “Mira tu conducta con detenimiento. Verás que estás lleno de errores, que te hacen daño a ti y quizá también a los que te rodean. (...) –Necesitas un buen examen de conciencia diario, que te lleve a propósitos concretos de mejora, porque sientas verdadero dolor de tus faltas, de tus omisiones y pecados” (F, 481).

El examen es una necesidad para el cristiano que quiere responder a la llamada divina: “Si luchas de verdad, necesitas hacer examen de conciencia. Cuida el examen diario: mira si sientes dolor de Amor, porque no tratas a Nuestro Señor como debieras” (S, 142). San Josemaría pone de relieve la finalidad fundamental del examen: el dolor por la falta de correspondencia al Amor de Dios, y advierte que el verdadero examen de conciencia debe terminar en la contrición. Por eso aconseja: “Acaba siempre tu examen con un acto de Amor –dolor de Amor–: por ti, por todos los pecados de los hombres... –Y considera el cuidado paternal de Dios, que te quitó los obstáculos para que no tropezases” (C, 246). El examen no termina en sí mismo, tiene su acabamiento en el dolor de amor y, precisamente porque es de amor, en el pesar por los pecados propios y ajenos. Es inspirado por el amor a Dios y lleva, ante el Amor de Dios, al dolor por las faltas y al agradecimiento. Y de ahí, a la rectificación de la conducta: “«Lo que debo a Dios, por cristiano: mi falta de correspondencia, ante esa deuda, me ha hecho llorar de dolor: de dolor de Amor. ‘Mea culpa!’» –Bueno es que vayas reconociendo tus deudas: pero no olvides cómo se pagan: con lágrimas... y con obras” (C, 242).

Para san Josemaría, “el examen de conciencia responde a una necesidad de amor, de sensibilidad” (F, 110). Es la delicadeza del alma enamorada de Dios, que busca agradar a su Señor hasta en los más pequeños detalles: “Cómo entiendo la pregunta que se formulaba aquella alma enamorada de Dios: ¿ha habido algún mohín de disgusto, ha habido algo en mí que te pueda a Ti, Señor, Amor mío, doler? –Pide a tu Padre Dios que nos conceda esa exigencia constante de amor” (F, 494).

Ese diálogo, fruto de la amorosa relación personal entre el cristiano y Dios, es el lugar propio del examen de conciencia (cfr. CECH, p. 431). Para san Josemaría, el examen no es simple introspección, una especie de monólogo interior que versa sobre uno mismo y sus obras, para calibrar, incluso hasta la exageración, si va bien o si va mal, pues “el cristiano no es un maníaco coleccionista de una hoja de servicios inmaculada” (ECP, 75). El examen es una forma de oración, en la que el hombre considera su propia vida en la presencia de Dios, en diálogo con el Señor, y con la ayuda de su gracia: “Jesús, si en mí hay algo que te desagrade, dímelo, para que lo arranquemos” (F, 108). En este ambiente de trato amoroso con Dios queda descartado el peligro de las rigideces o de una estima excesiva del esfuerzo humano en el progreso espiritual: el alma se confía a Dios en su caminar, pues de Él recibe la luz para saber dónde luchar y la fuerza para hacerlo.

El examen de conciencia es tarea que requiere empeño serio, pues el bien que está en juego es el más alto. Para ilustrar esta realidad, san Josemaría acude a la comparación con la gestión de los negocios humanos: “Examen. –Labor diaria. –Contabilidad que no descuida nunca quien lleva un negocio. ¿Y hay negocio que valga más que el negocio de la vida eterna?” (C, 235). La comparación, ya usada desde antiguo en la Iglesia (cfr. CECH, pp. 423-424), es sencilla e ilustrativa: llevar

adelante un negocio requiere la contabilidad de gastos e ingresos, detectar qué y cómo se puede mejorar, poner remedio a los fallos, etc. Alcanzar la vida eterna es la finalidad del gran negocio del cristiano, que se concreta en la pelea diaria por corresponder a la gracia divina. Paso previo y punto de partida para esa lucha es el examen de conciencia. Descuidarlo es un serio peligro: “Hay un enemigo de la vida interior, pequeño, tonto; pero muy eficaz, por desgracia: el poco empeño en el examen de conciencia” (F, 109). Nada importa tanto al cristiano como acercarse más y más a Dios, por lo que procurará siempre “hacer a conciencia el examen de conciencia” (DEL PORTILLO, *Carta 8-XII-1976*, n. 8: FERNÁNDEZ CARVAJAL, 2004, III, p. 391).

El examen es tarea diaria. “No me dejes todos los días, por la noche, el examen: es cuestión de tres minutos” (CECH, p. 422), recomendaba san Josemaría a uno de sus hijos, sugiriendo el momento y el tiempo para llevarlo a cabo: al final de la jornada y con brevedad. Para un examen más detenido, con “más hondura y más extensión” (C, 245), quedan los días de retiro mensual y del curso de retiro anual: “Días de retiro. Recogimiento para conocer a Dios, para conocerte y así progresar. Un tiempo necesario para descubrir en qué y cómo hay que reformarse: ¿qué he de hacer?, ¿qué debo evitar?” (S, 177). En la quietud y recogimiento de los días de retiro, a solas con Dios, en esa “bendita soledad que tanta falta hace para tener en marcha la vida interior” (C, 304), el cristiano, lejos de los afanes de la jornada, tiene la oportunidad de considerar con más detenimiento y amplitud su vida espiritual, y buscar la conversión: “¿Hay algo en tu vida que no responde a tu condición de cristiano y que te lleve a no querer purificarte? –Exáminate y cambia” (F, 480).

San Josemaría insiste también en la importancia de estar vigilantes en todo momento: “Acostumbraos a ver a Dios detrás de todo, a saber que Él nos guar-

da siempre, que nos contempla y reclama justamente que le sigamos con lealtad, sin abandonar el lugar que en este mundo nos corresponde. Hemos de caminar con vigilancia afectuosa, con una preocupación sincera de luchar, para no perder su divina compañía” (AD, 218). Con esa actitud de “vigilancia” no hace referencia a un hábito de autocontrol permanente, sino más bien a una actitud del espíritu, a una disposición de ánimo propia del alma enamorada, pues “cuando se ama de veras..., siempre se encuentran detalles para amar todavía más” (F, 420). Es una vigilancia serena que procede del amor a Dios, que busca amarle más y mejor en todo momento, y que se concreta en la amorosa resolución de “comenzar y recomenzar [la lucha] en cada momento, si fuera preciso” (AD, 219; cfr. AD, 214). El camino para formar en el alma ese espíritu de examen es la buena realización diaria del examen de conciencia y el crecimiento en el amor de Dios.

San Josemaría recoge –como luego comentaremos con más detalle– la distinción clásica entre examen general, que implica una mirada dirigida al conjunto de la jornada, y examen particular, que dirige la atención hacia un punto concreto en el que se desea mejorar. Ocasionalmente hace diversas sugerencias, y entre los varios métodos que han sido propuestos para hacer los exámenes de conciencia, no otorga primacía a ninguno de ellos en concreto, ni directa ni indirectamente, ni tampoco señala uno propio. “No se pueden dar reglas fijas. El examen que va bien a una persona no va bien a otra; y aun a una persona le va bien durante una temporada, y después no. Eso depende de las circunstancias de cada uno. Cada cual se arregle con su director espiritual” (DEL PORTILLO, *Carta 8-XII-1976*, n. 14, en *Cartas de familia*, II: AGP, Biblioteca, P17).

Sea cual fuere el modo de hacer el examen de conciencia, san Josemaría avisa de un peligro siempre presente en este ejercicio espiritual: “A la hora del examen

ve prevenido contra el demonio mudo” (C, 236). Se trata del demonio –“del que nos habla el Evangelio” (F, 127; cfr. Mt 9, 32-33, Mc 9, 24)– que impide al cristiano ser sincero tanto consigo mismo en el examen de conciencia como en la dirección espiritual y en el sacramento de la Penitencia (cfr. AD, 188-189; CECH, pp. 416-417). Si falta la sinceridad, no se reconocen las faltas y pecados, y el alma se cierra al dolor, a la petición de perdón y a la gracia divina. De ahí la recomendación taxativa: “Ten sinceridad “salvaje” en el examen de conciencia; es decir, valentía: la misma con la que te miras en el espejo, para saber dónde te has herido o dónde te has manchado, o dónde están tus defectos, que has de eliminar” (S, 148).

Es la valentía que procede de una esperanza firme en el amor de Dios: “Las miserias nuestras no nos deberán mover nunca a desentendernos del Amor de Dios, sino a acogernos a ese Amor (...). No hemos de alejarnos de Dios, porque descubramos nuestras fragilidades; hemos de atacar las miserias, precisamente porque Dios confía en nosotros” (AD, 187).

2. Conocimiento de Dios y conocimiento propio

El examen de conciencia ha sido considerado tradicionalmente como medio para el conocimiento propio, y éste, a su vez, como camino necesario para la unión con Dios (DELCHARD, 1961, cols. 1831-1838). Así lo señala también san Josemaría, cuando afirma que “el propio conocimiento nos lleva como de la mano a la humildad” (C, 609). Y, con ella, a la confianza y al amor de Dios en reconocimiento de su Bondad infinita: “No olvides que eres... el depósito de la basura. –Por eso, si acaso el Jardineiro divino echa mano de ti, y te friega y te limpia... y te llena de magníficas flores..., ni el aroma ni el color, que embellecen tu fealdad, han de ponerte orgulloso” (C, 592).

Sin embargo, resulta notable la anteposición, que propone san Josemaría, del

conocimiento de Dios al conocimiento de sí mismo: “Invoca al Espíritu Santo en el examen de conciencia, para que tú conozcas más a Dios, para que te conozcas a ti mismo, y de esta manera puedas convertirte cada día” (F, 326; cfr. ECP, 58, 164; S, 177; F, 184).

No se trata de una novedad, sino de un modo de plantear la finalidad del examen de conciencia, que lleva a poner de relieve la primacía del Amor de Dios por nosotros (cfr. 1 Jn 4, 19). Para vivir vida sobrenatural, es necesario conocer la propia realidad del ser cristiano: tanto la propia humanidad, con su limitación y con su miseria, como –y de modo más fundamental– la participación en la vida divina que recibimos con la gracia: “Saber que hemos salido de las manos de Dios, que somos objeto de la predilección de la Trinidad Beatísima, que somos hijos de tan gran Padre. Yo pido a mi Señor que nos decidamos a darnos cuenta de eso, a saborearlo día a día” (AD, 26).

El cristiano ha de mirarse a sí mismo en el examen de conciencia a la luz de estas verdades; de otro modo, alcanzará una visión parcial y con frecuencia poco positiva de sí mismo y de su obrar, en contraste con la realidad querida por Dios: “Echa lejos de ti esa desesperanza que te produce el conocimiento de tu miseria. –Es verdad: por tu prestigio económico, eres un cero..., por tu prestigio social, otro cero..., y otro por tus virtudes, y otro por tu talento... Pero, a la izquierda de esas negaciones, está Cristo... Y ¡qué cifra inconmensurable resulta!” (C, 473). De ahí el consejo de san Josemaría: “Que cada uno de nosotros medite en lo que Dios ha realizado por él, y en cómo ha correspondido” (AD, 312). Al tener presentes las gracias recibidas de Dios –la vida, la filiación divina, la redención–, en ese coloquio de amor con Dios que ha de ser el examen, el alma queda al descubierto, con dolor de amor por las culpas, agradecida por los dones recibidos, esperanzada por la ayuda divina, y se llena

de deseos de corresponder mejor en adelante (cfr. AD, 215).

3. Examen general y examen particular

San Josemaría conoce y hace suya –como ya dijimos– la distinción entre examen general y examen particular, clásica y bien conocida en la ascética católica (cfr. LIUJIMA - DERVILLE, 1961, cols. 1838-1849). Con un símil que se remite a la consideración de la vida cristiana como lucha –“guerra de paz”, “contienda de amor”, “combate espiritual”, “torneo de amor” (cfr. ECP, 73-77)–, presenta gráficamente la naturaleza y finalidad de ambos modos del examen de conciencia: “El examen general parece defensa. –El particular, ataque. –El primero es la armadura. El segundo, espada toledana” (C, 238).

El examen general, parangonado a la armadura que protege y defiende a su portador, tiene como objeto el combate diario en su conjunto. Su ejercicio ofrece al cristiano la posibilidad de luchar con continuidad, sin bajar la guardia ni abandonar la contienda, de “comenzar y recomenzar” (F, 384; cfr. C, 292), de modo que la vida espiritual sea activa y fuerte, y, por eso esté protegida de las asechanzas del enemigo: “Ese modo sobrenatural de proceder es una verdadera táctica militar. –Sostienes la guerra –las luchas diarias de tu vida interior– en posiciones, que colocas lejos de los muros capitales de tu fortaleza. Y el enemigo acude allí: a tu pequeña mortificación, a tu oración habitual, a tu trabajo ordenado, a tu plan de vida: y es difícil que llegue a acercarse hasta los torreones, flacos para el asalto, de tu castillo. –Y si llega, llega sin eficacia” (C, 307).

El examen particular se centra en un punto concreto en el que se quiere mejorar: “Con el examen particular has de ir derechamente a adquirir una virtud determinada o a arrancar el defecto que te domina” (C, 241). Es el “arma de combate” (C, 240), que mantiene vivo el espíritu de lucha a lo largo de la jornada, concentrando las fuer-

zas en un frente concreto. Pero no se trata de cualquier frente de batalla, sino que el objeto del examen particular ha de estar bien definido para la situación del alma hoy y ahora. El cristiano ha de pedir ayuda a Dios y en la dirección espiritual para determinar lo más conveniente para su alma: “Pide luces. –Insiste: hasta dar con la raíz para aplicarle esa arma de combate que es el examen particular” (C, 240). Y luego, una vez fijado el punto, determinar también los medios para conseguir ese objeto: así podrá “ir derechamente” a adquirir la virtud o a arrancar el defecto.

San Josemaría acentúa el aspecto positivo de la lucha ascética, presentando como objeto o finalidad, en primer lugar, “adquirir una virtud determinada” (C, 241). Aun cuando en ocasiones se aspire a “arrancar un defecto”, será, de ordinario, más atractivo y eficaz dirigir la atención no a ese defecto, sino a la virtud contraria a ese defecto y esforzarse por adquirirla. “El movimiento del alma hacia el bien –escribía santo Tomás de Aquino– es más fuerte que el encaminado a apartarse del mal” (S.Th., 1-2, q. 29, a. 3), y san Josemaría en su enseñanza sobre el examen está de acuerdo con esa observación antropológica.

Voces relacionadas: Contrición; Conversión; Dirección espiritual; Humildad; Lucha ascética; Plan de vida; Sinceridad.

Bibliografía: CECH, pp. 423-431; Agostino CAPPELLETTI, “Examen de conciencia”, en Ermanno ANCILLI (dir.), *Diccionario de Espiritualidad*, II, Barcelona, Herder, 1983, pp. 68-73; Antoine DELCHARD *et al.*, “Examen de conscience”, en DSp, IV, 1961, cols. 1789-1838; Francisco FERNÁNDEZ CARVAJAL, *Hablar con Dios. Meditaciones para cada día del año*, Madrid, Palabra, 2004; Antanas LIUJIMA - André DERVILLE, “Examen particulier”, en DSp, IV, 1961, cols. 1839-1849.

Juan Ramón AREITIO

EXPANSIÓN APOSTÓLICA DEL OPUS DEI: VISIÓN SINTÉTICA

1. Primera expansión por España (1928-1945). 2. La expansión fuera de España: primeros países europeos y americanos (1946-1953). 3. Nuevos continentes: África y Asia (1954-1962). 4. La llegada a Oceanía y a otros nuevos países (1963-1975).

Cuando en 1928, san Josemaría vio el Opus Dei, tuvo el convencimiento de que éste era y tenía que ser universal. Esta certidumbre no pudo materializarse hasta décadas después. En las líneas que siguen se procurará sintetizar cómo el Opus Dei fue expandiéndose por los cuatro puntos cardinales. Con ese fin dedicamos un apartado a la primera expansión en España (1928-1945), que constituye el fundamento de su difusión internacional comenzada en 1945, cuando el fin de la Guerra Mundial lo hizo posible. A partir de ahí nos centramos en su extensión a otros países.

1. Primera expansión por España (1928-1945)

Durante sus primeros diecisiete años de existencia, el Opus Dei se desarrolló únicamente en España. Sin embargo, su destino universal se manifestaba ya, aparte de otros muchos aspectos, en la insistencia con la que san Josemaría recomendaba el estudio de idiomas a los primeros miembros del Opus Dei. Efectivamente, el fundador les animó y consiguió material para que estudiaran inglés, francés, alemán, e incluso japonés y ruso, también durante los años de la Guerra Civil.

Desde 1928 hasta el inicio de la Guerra Civil española (1936-1939), el único Centro del Opus Dei había sido la Academia y Residencia DYA, en Madrid, aunque ya estaban previstas las personas que irían a Valencia, y se estaban organizando los preparativos para desembarcar más allá de los Pirineos, en París (Francia). Sin embargo el comienzo de la Guerra Civil truncó esos planes de expansión (cfr. CONV, 32).

Aviso de Copyright

Cada una de las voces que se ofrecen en esta Biblioteca Virtual forma parte del *Diccionario de San Josemaría Escrivá de Balaguer* y son propiedad de la Editorial Monte Carmelo, estando protegidas por las leyes de derecho de autor.