

Los Ejercicios Espirituales
de
San Ignacio de Loyola
El Examen de Conciencia

¿Qué son ejercicios espirituales? Son cualquier modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mentalmente.

El levantar pesas, caminar y correr son ejercicios corporales para quitar la debilidad y hacer el cuerpo más fuerte.

ejercicios espirituales son para quitar la debilidad de los **afectos y deseos desordenados**, y fortificar la alma para buscar y hallar **la voluntad divina**.

Ejercicios físicos y ejercicios espirituales

Ejercicios físicos hacen el cuerpo más fuerte



Ejercicios espirituales hacen el alma más fuerte



**En tiempos pasados
la cultura y el
gobierno político
fortificaban la
vivencia de la fe.**



**Ahora ni la cultura ni
el gobierno nos
ayudan para vivir
cristianamente**



Hoy para vivir cristianamente uno tiene que fortificarse intencionalmente y conscientemente.

Nuestra sociedad y cultura no nos ayuda para vivir sanamente y santamente.



Tenemos que ser cristianos intencionales es decir que tenemos que poner la voluntad para vivir cristianamente.

Por tanto es conveniente examinar nuestra conciencia y nuestras intenciones

El examen de conciencia es un ejercicio para fortificar la voluntad cristiana.

La esencia de la voluntad es la atención.

Para hacer una fuerza de voluntad la primera cosa que tenemos que hacer es prestar atención



El examen fortifica la voluntad cristiana fortificando la atención a los criterios evangélicos.



Pero no basta el esfuerzo humano debemos pedir la ayuda de la gracia de Dios

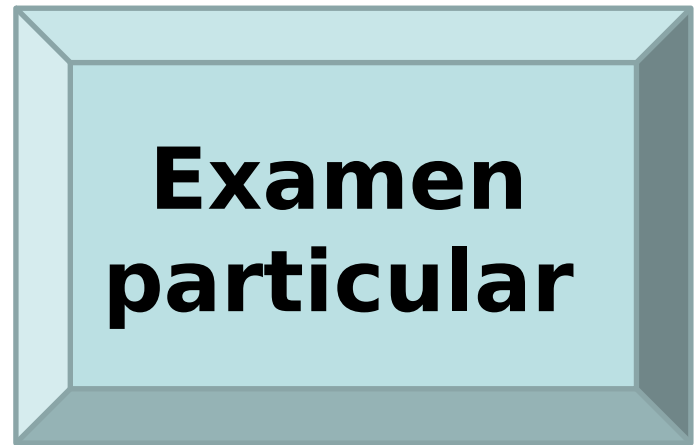
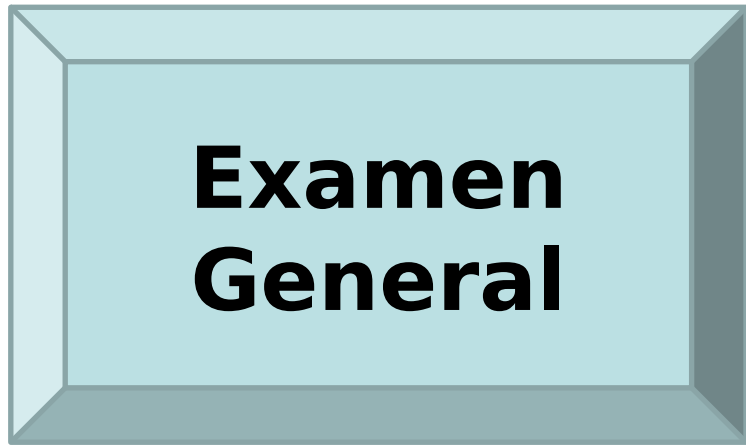


En los exámenes hacemos dos cosas:

Hacemos un esfuerzo para examinar nuestra conciencia y formar nuestros afectos

Pedir la gracia de Dios

Hay dos clases de examen



Lucas 18, 10-14

10 «Dos hombres subieron al Templo para orar; uno era fariseo y el otro, publicano.

11 El fariseo, de pie, oraba así: "Dios mío, te doy gracias porque no soy como los demás hombres, que son ladrones, injustos y adúlteros; ni tampoco como ese publicano.

12 Ayuno dos veces por semana y pago la décima parte de todas mis entradas".

13 En cambio el publicano, manteniéndose a distancia, no se animaba siquiera a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho, diciendo: "¡Dios mío, ten piedad de mí, que soy un pecador!".

14 Les aseguro que este último volvió a sus casa justificado, pero no el primero. Porque todo el que se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado».

El examen general se hace para identificar los pecados y eliminarlos. El examen particular se hace para eliminar un pecado ya identificado.



El fariseo no conocía sus pecados y tenía que hacer un examen general para conocerlos.

El publicano sí conocía sus pecados y tenía que hacer un examen particular para eliminarlos.

Examen General

1. Dar gracias

- a. Beneficios particulares
- b. Beneficios generales

2. Pedir la gracia

- a. Conocer los vicios (hábitos)
- b. Conocer los pecados (actos)

3. Pedir cuenta

- a. mirando:
Pensamientos,
palabras, obras y
omisiones
- b. con el lente de
Pecados capitales:
- c. con el lente de los
10 Mandamientos

4. Pedir perdón

- a. pidiendo
la gracia del
remordimiento
- b. rezando un
pésame

5. Proponer enmienda-

- a. asuma un
compromiso
- b. formula un plan
para cambiar

EXAMEN DE CONCIENCIA

Tiene dos preámbulos y cinco puntos

- **Primer preámbulo:**
recordar que Dios me mira

Segundo preámbulo:
hacer un gesto de reverencia

Los 5 puntos son:

1. Dar gracias por

– **Beneficios generales**

– **Beneficios particulares**

2. Pedir la gracia

– **Conocer los pecados**

– **Tener la valentía para enfrentarlos**

3. Pedir cuenta

– ¿De qué?

- **Pensamientos,**
- **palabras,**
- **obras**
- **omisiones**

– ¿Utilizando cuales criterios?

- **Los Diez Mandamientos**
- **Los Pecados capitales:**
- **Virtudes y Vicios**
- **Un pasaje bíblico** por ej.
(1 Cor. 13)

- 4. Pedir perdón**
 - a. la gracia de remordimiento**
 - b. reza un pésame**



- 5. Proponer enmienda-**
 - Hacer un plan para cambiar**

En el examen de conciencia uno ve como se luchan el buen espíritu contra el mal espíritu

¡Ojo! No se debe confundir el examen general con un examen particular.

- El examen general busca encontrar cuales son los pecados para identificarlos.
- Puedes examinar tiempos como el último mes o de todo la vida.
- Se puede hacer un examen general todos los días.

- El examen particular ya tiene una falta identificada y quiere eliminarla.
- Se hace todos los días

El examen particular se hace en la misma manera pero buscando una falta particular

Hay tres momentos durante el día para este ejercicio y dos exámenes.

Al despertar en la mañana

Hacer una ofrenda diaria.

Y si hay un pecado particular para eliminar hacer el propósito de guardarse de este defecto.

A mediodía antes de comer hacer el examen

Y a la noche antes o después de cenar.

San Ignacio como buen psicólogo cognitivo-conductual propone un modo de medir las conductas no deseadas.

Fecha	pecado	número
13.01.2013	Gula	Xxx
14.01.2013	G	Xx
15.01.2013	g	X
16.01.2013	G	

El examen en familia

Es una manera de rezar en familia.

La familia que reza unida permanece unida.

Es un modo particular de enseñar a los hijos a prestar atención a sus decisión.

El examen de Conciencia es parte de una pedagogía de decisión.

pedagogía de decisión

Padres se equivocan
en dos maneras:

Ser demasiado controladores y no deja a sus hijos decidir nada,

ser demasiado liberales y dejan a sus hijos decidir sin aconsejarlos.



**Justo
Medio**

El examen de conciencia en familia ayuda la pedagogía de decisión

Ayuda a los niños y jóvenes a:

1. Estar consciente de sus decisiones
2. Ser coherentes con su fe
3. Ser responsables por sus decisiones

4. Ser sensibles a los espíritus que nos influyen: El espíritu malo, el espíritu bueno, el espíritu humano.

El libro **Durmiendo con un pan** nos enseña un modo simple para hacer el examen en familia

Dar gracia


Pedir gracia

Pedir cuenta de la conciencia

Pedir perdón

Planear como cambiar

El libro enfoque en los dos pasos más importantes



Lo positivo



Lo negativo

La consigna de hoy

- Haz un buen examen general de la conciencia.
- Es conveniente hacer un examen de la vida completa.
- Se puede ir año por año.
- Por los más viejos década por década