Para hacer una buena Revisión de Vida, es necesario llevar la vida “al día”. Por eso proponemos algunos esquemas para el “Examen del día” o “Revisión de la jornada”[[1]](#footnote-1)

**Examen del día - Revisión de la jornada**

Esta ha sido una herramienta clásica de la vida cristiana y, en particular, del acompanamiento. En realidad, es una forma de orar desde la vida diaria, bien al final del día, bien en otro momento significativo, porque también nos sitúa en una actitud de constante discernimiento, que es lo propio del cristiano.

Tal vez la palabra ‘examen’ crea un poco de suspicacia, sobre todo en los jóvenes. El término ‘revisión de la jornada’ nos hace consciente de que la vida esta entrelazada por Dios, que sana el corazón y acompaña la vida de las personas.

¿A que ayuda el examen de conciencia?

* Desvela la lectura creyente de la vida
* Inicia a la oración
* Ayuda a reconocer y aceptar la realidad, sea frustrante o exitosa
* Se profundiza en las motivaciones verdaderas y se ahonda en la verdad de la vida
* Ayuda a saber pedir y agradecer a Dios la vida como un don
* Colabora a que se viva más gozosamente el resto de la vida

**Pequeño ritual antes del examen de conciencia**

* Tiempo: unos quince minutos
* Reverencia al lugar del examen y disponer el lugar (Palabra, vela…)
* Señal de la cruz, con oración al Espíritu Santo o con el Padrenuestro
* Se hace un gesto de elevación del corazón, de las manos, un icono…; se enciende la vela
* Si se quiere, un estribillo de un salmo recitado o cantado
* Un minuto de silencio para centrarse, organizar los pensamientos y emociones, y…
* Hacer el acto de fe en la presencia de Dios, invocando al Espíritu Santo
* Pasar a hacer el examen o la revisión del día

**Los cinco pasos de san Ignacio en el Libro de los Ejercicios Espirituales, n 43**

* «El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos
* El segundo, pedir gracia para conocer los pecados y “lanzallos”
* El tercero, demandar cuenta al anima desde la hora que se levanto hasta el Examen

presente, de hora en hora o de tiempo en tiempo; primero del pensamiento, y después de la palabra y después de la obra […]

* El cuarto, pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas
* El quinto, proponer enmienda con su gracia. Pater noster» (cf. EE 43)

**San Ignacio recomienda cinco pasos**

Mark Thibodeaux usa la palaba GIRAR para los cinco pasos del examen de conciencia[[2]](#footnote-2).

* Gratitud por lo vivido y los dones recibidos durante el día
* Invocar al Espíritu Santo para que guie la revisión del día o el examinar la conciencia
* Repasar el día, echando una mirada retrospectiva, haciendo verdad de lo vivido
* Arrepentirse o pedir perdón y sanación de lo posiblemente dañado. Tiene la finalidad de poner en orden el pensamiento y la afectividad. Pedir sabiduría para vivir en Dios
* Resolver de manera concreta como vivir el día siguiente desde Dios y su voluntad

El mismo autor sugiere diversas formas para hacer la «revisión del día[[3]](#footnote-3). Un ejemplo:

* Comienzo con el pequeño ritual, antes indicado.
* Doy gracias a Dios por dos o tres dones percibidos en el encuentro con personas, en acciones, en la salud, en el funcionamiento ordinario, en la oración…
* Mirando atrás, pregunto a Dios Padre: ¿Cuál ha sido mi momento de menor libertad, dejándome llevar por los miedos, temores, resentimientos, pensamientos negativos? Me veo en su presencia y le pido que me revele mis movimientos interiores y las acciones exteriores, y que me haga saber de qué necesito ser purificado. Hablo con el Señor de lo que he visto y le pido restituir con amor el daño que se he causado. Pedir misericordia y que haga ver su perdón y sanación en humildad.
* Con Jesús miro el mañana y proyecto el acto de amor con el que se quiere vivir. Pedir su gracia y hablar con El de aquellas actitudes y conductas con las que puedo afrontar el día siguiente, con las personas con las que me voy a encontrar. Pido la gracia para llevar adelante alguna determinación.
* Termino con un Padrenuestro
1. Extraído del libro CENTRO NACIONAL SALESIANO DE PASTORAL JUVENIL-J. CRESPO-BUEIS, *Acompañar a jóvenes. Un itinerario formativo para el acompañamiento espiritual*, Madrid: CCS 2021, 288-291. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cf. M. E. THIBODEAUX. *Recrear el examen ignaciano. Nuevas formas de orar desde la vida diaria*. 3.ª ed. Bilbao: Mensajero, 2017. [↑](#footnote-ref-2)
3. Véase una *app* basada en el anterior libro citado de Thibodeaux. Creada por *Loyola Press*, se puede

descargar en ttps://play.google.com/store/apps/details?id=com.loyolapress.redescubrirelexamen&hl=es y lleva por título “Redescubrir el examen”. [↑](#footnote-ref-3)