

## El examen ignaciano

El Padre Dennis Hamm es un sacerdote Jesuita, Director Espiritual y Profesor Emérito de Teología en la Universidad de Creighton University en Omaha, Nebraska. Un experto en el examen Ignaciano y un especialista en el Evangelio de Lucas, el Padre Hamm es autor de cuatro libros y más de un centenar de artículos sobre temas que van desde la Espiritualidad Ignaciana al Nuevo Testamento y sus implicaciones para las relaciones Judeo-Cristianas. Desde 1996 hasta 1999, escribió la columna semanal de Word (la Palabra) para **America**, y su libro más reciente es Building Our House on Rock: The Sermon on the Mount as Jesus' Vision for Our Lives, as Told by Matthew and Luke (Construyendo nuestra casa sobre la Roca: El Sermón de la Montaña como la visión de Jesús para nuestras vidas, según lo dicho por Mateo y Lucas (Imprenta Word Among Us).

Recientemente entrevisté al Padre Hamm por correo electrónico sobre la oración del examen Ignaciano. Este texto ha sido condensado y editado.

¿Qué es un ?examen Ignaciano de conciencia? y por qué las personas lo rezan?

Un examen Ignaciano de conciencia es cualquier esfuerzo que una persona hace para orar usando el método que San Ignacio de Loyola prescribe en sus Ejercicios Espirituales número 43, ?Un método para hacer el Examen General de Conciencia.? Contiene cinco puntos: (1) dar gracias a Dios por los beneficios que he recibido; (2) pedir la gracia para conocer mis pecados y librarme de ellos; (3) pedirle cuenta de mi alma desde la hora que me levante hasta el presente examen, hora por hora o período por período; primero en cuanto al pensamiento, luego palabras, luego obras; (4) pedir perdón a Dios por mis faltas; y (5) resolver, con su gracia, enmendarlas. Cerrar con un Padre Nuestro.

¿En qué se diferencia un examen Ignaciano del examen de conciencia que un Católico haría antes de ir a la confesión?

La descripción en mi primera respuesta es claramente el examen tradicional de conciencia en preparación para la confesión (el Sacramento de Reconciliación) con el que muchos de nosotros crecimos. Pero note que para Ignacio este inventario de las faltas y pecados de uno es hecho en el contexto de la oración de principio a fin ? oración de acción de gracias oración por el autoconocimiento, petición de perdón, oración para hacerlo mejor, y finalmente la propia Oración del Señor.

Junto con la comunicación especial de las Escrituras,

Dios nos alcanza a través de la experiencia de un día determinado.

Lo que se ha desarrollado en la práctica del examen Ignaciano durante los últimos 40 años es que algunas personas se han inspirado en el hecho de que en Francés y Español la palabra conciencia también puede significar, ser consciente. En Francés la palabra es ser consciente, y en Español conciencia. Ya sea que Ignacio lo haya dicho así o no, el hecho de que la palabra conciencia pueda también significar ser consciente ha alentado a las personas a rezar sobre la experiencia recordada del día en todas sus dimensiones ?

incluyendo, por supuesto, las faltas y los pecados de uno, que tienden a presentarse ellas mismas ya sea que los estemos buscando o no.

¿Por qué rezan las personas?

Supongo que los motivos varían para cada persona. Mis propios motivos incluyen la convicción de que, junto con la comunicación especial de las Escrituras, Dios también me llega a través de la experiencia de un día determinado. Así que estoy contento de recordar y saborear los recuerdos de las últimas 24 horas. Siempre hay algo por lo que orar ? ya sea que la experiencia sea positiva o negativa. La oración me confronta con la realidad de mi vida y me da algo de que hablar con Dios.

¿Qué significa ?Ignaciano? para ti?

Ya sea que Ignaciano se aplique a la oración, la espiritualidad, la educación o a lo que sea, ciertas características de Ignacio y sus Ejercicios Espirituales son implícitos ? cosas como tomar la experiencia seriamente, esperar que Dios nos hable a través de nuestra experiencia, la contemplación que nos lleva a la acción, el ajuste prudencial a las circunstancias, la humildad ante Dios y el prójimo, y el discernimiento.

Una vez usted escribió un artículo popular sobre el examen Ignaciano para America llamado ?Rummaging for God: Praying Backwards through Your Day? (Hurgando en Dios: Rezando al revés a través de tu día) (14 de Mayo, 1994 ). **¿Qué quiso decir con ese título?**

Estaba tratando de evocar la imagen de meter la mano en una cómoda y buscar algo que sabes que está ahí en algún lugar. Es una metáfora para mirar a través de ?los restos del día? para descubrir lo que Dios podría estar diciendo a través de la experiencia de uno. ?Rezando al revés a través de tu día? es simplemente un subtítulo que coloca el título en otras palabras. Está incompleto, por supuesto, porque parte de lo que yo recomiendo es tomarse el tiempo para ?rezar,? anticipando lo que uno espera o planea sobre el

futuro y orando por eso.

En las últimas dos décadas desde que escribió este artículo, ¿cómo han evolucionado sus pensamientos sobre el examen?

Una cosa que he aprendido es que la práctica me ha hecho a veces más consciente de mis respuestas internas a medida que están sucediendo, y no sólo más adelante, en retrospectiva.

Temprano en la mañana, justo después de despertar, puede ser un buen momento para orar acerca de ayer.

Otra cosa es que temprano en la mañana, justo después de despertar, puede ser un buen momento para orar acerca de ayer, Es un gran momento, también, para orar por el día que vendrá.

Mi punto es utilizar los sentimientos recordados como señales para los momentos clave del día anterior (o con respecto a las cosas que anticipo sobre el futuro inmediato) ha significado mucho para las personas. Las emociones recordadas o las emociones evocadas en anticipación de eventos futuros predecibles o planificados son excelentes puntos de partida para la oración.

Las Constituciones de la Compañía de Jesús alientan a cada Jesuita a rezar el examen Ignaciano dos veces al día. ¿Qué ha aprendido de su propia práctica del examen desde que ingresó en la Compañía?

Aprecio la sabiduría de Ignacio al aconsejar a sus colegas Jesuitas que, incluso cuando uno está tan ocupado que las exigencias de la vida se inmiscuyen en el tiempo rutinario de uno para la meditación diaria, uno nunca debería dejar de lado alguna oración del examen. Esto asegura que incluso la persona hiperactiva puede retener por lo menos un mínimo de contemplación. Dejar ir la oración del examen, y tu puedes perder el contacto en la forma en que su ajeteo sirve a Dios, y tu puedes ser manipulado por emociones no examinadas.

¿Cuál es el formato de un examen Ignaciano y cuánto tiempo lleva rezar?

El formato de Ignacio es el número 43 en sus Ejercicios. Mi propio formato improvisa un poco el de Ignacio, y dice así:

Oración por la luz. Esto no es soñar despierto sobre el pasado, sino una búsqueda de la comprensión con gracia;  
Acción de Gracias. Repasa tu memoria de las últimas 24 horas buscando cosas que evoquen gratitud a Dios;  
Sentimientos. Vuelve a visitar el día, alerta a los recuerdos que transmiten sentimientos distintos, positivos o negativos, ya que es aquí donde la acción se desarrolló, y, por lo tanto, son buenos lugares para comenzar a orar;  
Enfoque. Elige uno de esos recuerdos más fuerte, y háblale al Señor mientras te mueve;  
Futuro. Afronta el futuro, en la medida que sea predecible, utilizando tu agenda de citas como un aviso si eso ayuda, y ora sobre cualquier cosa que provoque alguna respuesta emocional, positiva o negativa.

¿Cuánto tiempo? Dale al menos diez minutos, pero después de eso, siempre y cuando tengas tiempo.

¿Cuál es el propósito u objetivo del examen Ignaciano?

Encontrar cosas reales sobre la que orar, crecer en el autoconocimiento y conciencia de otras personas o criaturas compañeras. Yo creo que los practicantes del Zen llaman a esto atención plena.

¿Cómo podría el examen Ignaciano continua siendo una forma útil de oración para las personas de hoy?

Joseph Tetlow, S.J., llama al examen "la oración más post-moderna." Creo que utiliza esta descripción porque, en este momento histórico de visiones del mundo conflictivas, cambios y crisis, tenemos una mayor necesidad que nunca de procesar nuestra experiencia interior y exterior en contacto consciente con Dios. Lo que funcionó en el siglo XVI expansivo todavía funciona en el siglo XXI globalizante, codicioso y violento.

¿Algún pensamiento final?

Incluso si estás cansado, vale la pena hacer el examen. Si te duermes durante la parte de acción de gracias, han rezado la oración más fundamental de todas.

Sean Salai, S.J., es un colaborador especial de **America**.

\* Artículo reproducido con el debido permiso de America the Jesuit Review. America the Jesuit Review no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para Teología Hoy.