

Manual de Examen Ignaciano

para aprender el discernimiento

Pido a todos los cristianos que no dejen de hacer cada día, en diálogo con el Señor que nos ama, un sincero Examen de conciencia (GE 169)

Durante unas capacitaciones sobre el aprendizaje Discernimiento con profesores del área de San Miguel (Buenos Aires), comenzaba pidiéndoles que pensarán en alguna persona que ellos consideraban sabia.

En todas las respuestas había muchas coincidencias que quisiera compartir:

- La sabiduría no viene de muchos estudios formales, sino de saber leer la vida y capitalizar las experiencias. En muchos casos, se trató de gente que había pasado por muchas pruebas.
- En la “lectura de la vida” que hicieron, a diferencia de otras personas que no llegaron a la sabiduría, fueron encontrando el sabor, el sentido de cada vivencia. Muchas veces la experiencia dejaba una “formulación” clara, como una moraleja sencilla de comprender. Sin embargo, de otras situaciones, sólo se aprendía a convivir, a acompañar, sin entender demasiado, porque hay realidades que sobrepasan nuestra mente y ante las cuales sólo se tiene la actitud como frente a un misterio que no se maneja si no que se transita con paciencia, aprendiendo a convivir. Y eso también es sabiduría.
- De la gente sabia que los profesores pensaron, casi siempre resaltaba su realismo, su mirada concreta de la realidad, no ingenua. Pero, al mismo tiempo, sumamente positiva, rescatando la parte de vida que tiene cada “medio muerto” tirado al lado del camino, como nos cuenta la parábola del Buen Samaritano. Desde allí, se pone el ojo en lo que sí se puede hacer, con esperanza.
- De aquí surge que son gente alegre, feliz en lo concreto que les toca vivir.
- En la mayoría de los casos, comentaron que son gente que comparte su sabiduría, con los consejos, en el acompañamiento, en sostener con fortaleza a los frágiles. Que son generosas y expansivas, no replegadas sobre sí mismos.
- Una de las características que también abundaron en los testimonios, es que son gente que toma decisiones y las sostiene en el tiempo. Decisiones buenas que han sabido construir una familia, lucharon para mantenerla unida, han estado dispuestas a socorrer en momentos críticos, han hecho opciones costosas que resultaron positivas con el tiempo.
- Son gente feliz, y que enseña a ser feliz porque transmiten una escala de valores que sirve para serlo.

- Muchos comentaron que son gente que sabe jugarse al tiempo, que no les impacienta las esperas, que saben escuchar y ponerse en los zapatos del otro. Saben convivir con los procesos sin apurarlos y tienen la fortaleza de vencer el desgaste del tiempo con esperanza.
- Son personas confiadas a la Providencia.

De esas respuestas compartidas sentí mucha consolación porque todos, revolviendo en su memoria, habían encontrado a alguien sabio, y pensé ¡qué linda gente que sostiene nuestro caminar! Con esta gente ¡somos ricos y hay esperanza! ¿Es posible pensar en un camino de formar en la sabiduría a todas nuestras comunidades educativas?

La pregunta tenía el propósito de mostrar que el discernimiento es sinónimo de sabiduría, que las características de la sabiduría son las competencias que están implicadas en el aprendizaje discernimiento pues el Examen Ignaciano nos ejercita para leer la vida, nos ayuda a valorar lo que tiene de bueno y así nos educa a tener una mirada positiva y esperanzadora. Eso nos lleva a hacer un acto de justicia, que es dar gracias a Dios, de quien nos vienen todas las bendiciones. También nos enseña a mirar con realismo y distinguir (discernir) lo que está bien de lo que no lo está, para tomar decisiones que apunten a la vida, a lo que une, construye, hace crecer y a ser feliz en el sentido más pleno, configurando la propia historia y la de las comunidades con consciencia, responsabilidad, amor.

Por todo esto, el discernimiento es un camino de sabiduría y se adquiere con el ejercicio del Examen Ignaciano, aun siendo una gracia. De este modo, soñamos que el ejercicio sostenido del Examen Ignaciano facilite la adquisición del aprendizaje discernimiento para ser sabios, para saber vivir en el sentido pleno de la palabra.

Nos apoyamos en la experiencia de San Ignacio.

1.- El discernimiento, un don que Dios regaló a Ignacio para la Iglesia

Dios regaló a San Ignacio el don de discernir.

Fue enseñado por Dios al ritmo de los acontecimientos que le pasaban en su vida. Así, “Dios le trataba de la misma manera que un maestro de escuela trata a un niño”, al modo de expresar de Ignacio en su Autobiografía. En efecto, Ignacio se admiraba de la diferencia de cosas que le pasaban por dentro, qué efectos le dejaban, cómo le ayudaban o impedían seguir a Cristo, cómo sintió que además de lo que él pensaba por sí mismo experimentaba dentro dos voces más: la de Dios o el Buen Espíritu y la del Mal Espíritu o “enemigo de natura humana”. Esto lo llevaba a conocer internamente las “diversas mociones que en su ánimo se causaban” para tomar decisiones libres que fueran una respuesta en fidelidad a la guía de Dios.

Fruto de esta experiencia, en los Ejercicios Espirituales propone varias formas de examinarse y deja también el tesoro de las Reglas de discernimiento. Estas orientaciones iluminan un modo de proceder para leer la propia vida, tomar consciencia de ella diferenciando cada uno de los elementos que la configuran, comprenderla, valorarla, ser

agradecido y positivo, y configurar la propia persona según las decisiones que en conciencia sienten que son buenas, acertadas.

Se dice de Ignacio que cada hora hacía una pausa para hacer el Examen y ver por dónde Dios había pasado. Vivía tomando consciencia de todo lo que pasaba. Y a sus jesuitas les recomendaba especialmente la constancia de esta práctica.

Siendo un tesoro tan valioso ese camino de sabiduría que Dios regaló a Ignacio, en nuestros colegios de la Compañía deseamos ofrecer la posibilidad de acceder al mismo, creando espacios para hacer el Examen Ignaciano. El presente Manual pretende mostrar un modo concreto de practicarlo.

2.- La construcción del Manual y algunos descubrimientos

Este Manual de Examen Ignaciano es fruto del trabajo colaborativo de varios años, resultado de muchas prácticas, talleres y reflexiones llevadas adelante por pastoralistas de los colegios jesuitas de la Provincia jesuita argentino-uruguaya (ARU)¹.

En este proceso de reflexiones se definió, en primer lugar, el Discernimiento como un aprendizaje². A partir de esta definición se trabajó por comprender la naturaleza, la esencia, las competencias involucradas en dicho aprendizaje, el proceso de adquisición del mismo. Y en esa reflexión surgieron algunos “descubrimientos”.

Se comprendió que -como todo aprendizaje-, se puede adquirir con ejercicio, aun sosteniendo que es una gracia que sólo Dios da, por lo cual es necesario pedirla ya que pertenece al terreno sagrado de la conciencia.

Se descubrió que el discernimiento, tal como nos lo propone San Ignacio, no es un mero ejercicio psicológico de introspección inmanentista. Si bien presta mucha atención a elementos de auto conocimiento del propio mundo interior, sin embargo, se da en el ámbito de una oración, es decir, de un diálogo con Dios donde se realiza en su Presencia, en actitud de escucha, en disponibilidad de respuesta a la belleza del sentido que Dios nos comunica en cada iluminación al leer nuestra propia vida, y allí nos sugiere, nos

¹ En diversas etapas de reflexión que aportaron a la elaboración del presente Manual intervinieron las siguientes personas a quienes agradecemos: Paula Dalzotto y Jerónimo Laneri (San Roque González, Manos Abiertas, Concordia). Hna Nanci Yoris (San Ignacio, Montevideo). P Emanuel Sicre sj, Daniela Ríos, Elba Lazzaroni, Susana Ferreyra (Inmaculada, Santa Fe). Adriana Frigerio, Julio Navarro, P Franco Raspa sj (San Luis Gonzaga, Mendoza). Cecilia Duarte (Itatí, San Miguel). Matías Agüero sj (Sagrada Familia, Córdoba). Estefanía Borroski, Laura Rodríguez (San Ignacio, Posadas). Nicolás Pavesse, Silvia Rocha (Misericordia, Posadas). P Maximiliano Koch sj (Fe y Alegría). P Néstor Manzur sj (San Javier, Tacuarembó). Santiago Vons (Salvador, Buenos Aires)

² Siguiendo la lógica del Sistema de Calidad de la Gestión Escolar de FLACSI (SCGE), se definieron tres aprendizajes pastorales: “**conocimiento del Señor**” en el sentido de la petición de la segunda semana de EE, es decir, la experiencia de Dios; el “**compromiso**” con el prójimo, como la realización del *ser con y para los demás*; y el “**discernimiento**” como mediador entre la experiencia de Dios (amor a Dios) y el compromiso (amor al prójimo). Se puede profundizar en www.educacionaru.org

motiva, nos orienta, nos llama, etc³. Por eso es bueno y necesario, para que sea una experiencia religiosa de encuentro con el Señor, complementar la práctica del Examen Ignaciano con espacios de experiencia de Dios que fomenten la relación personal con Él, tal como es la Oración Ignaciana o todo tipo de contemplación del Evangelio, a fin de conocer más a Jesús para más amarlo y seguirlo.

Se descubrió que ese ejercicio tiene una lógica interna y que era un desafío respetar esa lógica en diálogo con la etapa madurativa de los niños.

En esta lógica aparecen las competencias internas que intervienen en el Discernimiento, y así se consensuó proponer un camino progresivo en el que se vayan adquiriendo dichas competencias a lo largo de todo el trayecto escolar, desde el Nivel Inicial hasta el final de la secundaria y de allí para toda la vida. Es decir, que no se presenta el Examen Ignaciano completo desde pequeños con todas las competencias en juego, sino que se va ejercitando desde las competencias más simples y básicas hasta las más complejas, de modo que el largo tiempo de ejercitación sostenida augure una mayor incorporación del aprendizaje.

Este Manual se construyó en diálogo con la etapa madurativa de los niños e iluminado con el Itinerario Formativo de la red de Educación de la Provincia jesuita argentino-uruguaya, por lo cual haremos constante referencia al mismo⁴.

3.- El discernimiento como aprendizaje

El discernimiento es un aprendizaje, espiritual religioso, Ignaciano, profundamente humano. Este aprendizaje se traduce en un hábito que permite leer la propia vida como un libro para aprender lo que la vida dice, lo que Dios dice en la vida y desde allí tomar las decisiones. Es un hábito que estructura internamente como “contemplativos en la acción”, facilitando la toma de consciencia de lo vivido, el percibir el sentido más profundo y completo de la realidad desde los ojos de Dios, con gratitud, disponibilidad y decisión para el servicio. Desde aquí podemos decir que esta práctica permite saborear sostenidamente el sentido profundo de las cosas en su dimensión total y por ello transforma en “sabios”: personas agradecidas, con actitud positiva y proactiva. Se trata de un verdadero diálogo con Dios, consigo mismo, con la realidad, una herramienta que permite construir la vida con consciencia, libertad y responsabilidad creativa. Predispone al espíritu crítico, a la pregunta constante sobre la propia vida, en búsqueda de la autenticidad en diálogo con el Señor.

Sería deseable que nuestros egresados se llevaran de su paso por el colegio este aprendizaje, sabiendo que el aprendizaje es “resultado de lo que el alumno hace y piensa y sólo de lo que el alumno hace y piensa” (Herbert A. Simon). Es decir, el hábito adquirido, incorporado personalmente, naturalizado, de mirar la realidad desde los ojos

³ No todos los alumnos son católicos o creyentes. Aun contando con esta realidad, se propone realizar el Examen como una oración, reflexionando previamente con los no creyentes el sentido que tiene en sí mismo el tomar consciencia de la vida. Y al inicio, entonces, se invita a estos alumnos a ponerse en presencia, no de Dios, sino en presencia de alguien significativo para ellos, alguien que admiren, valoren como un sabio, con valores que ellos sienten como buenos. Es decir, en algo superior que los trascienda desde donde puedan leer la propia vida, pero con una luz que le ayude a poner nombre a las cosas.

⁴ Se puede ver el Itinerario Formativo en: <https://educacionaru.org/biblioteca/>

de Dios para escuchar su voz y poder responder en fidelidad a su/s llamado/s. Sería deseable, que este hábito de examinar lo que ocurre cada día, se prolongue a lo largo de toda su vida, que se haga actitud vital, rutina de pensamiento, cultura del modo de ver y de tomar las decisiones conscientemente.

Como todo aprendizaje, para su apropiación, se necesita una propuesta para ejercitarse, que esté acompañada de método y contenidos, secuenciada de acuerdo a la edad de cada uno. El presente Manual ofrece una propuesta de “modo y orden” para que el guía, en cada curso, tenga un material que resulte sencillo y práctico a fin de llevar adelante este ejercicio espiritual. Está organizado sistemáticamente por adquisición de competencias que se van complejizando a medida que van creciendo los estudiantes.

Como se adquiere sobre todo con la práctica, es necesario planificar espacios para ejercitarse. Ello requiere una decisión política de la Dirección de señalar el tiempo para su ejercicio constante, el horario, el Guía que oriente el ejercicio, la capacitación, materiales que se requieran, etc. Esto lo desarrollaremos más adelante.

Conviene volver a recordar que, como todos los aprendizajes espirituales religiosos, son una gracia y no sólo fruto del simple esfuerzo y genialidad humanas. Como dice el Papa Francisco, “el discernimiento no supone solamente una buena capacidad de razonar o un sentido común, es también un don que hay que pedir” (GE 166). Por lo tanto, el discernimiento entendido como lo entendía Ignacio, es un regalo gratuito que viene de Dios y por lo tanto hay que pedirlo. Estamos en un campo sagrado de la vida escolar donde nuestra propuesta no es más que mostrar el umbral para que cada uno -según su libertad-, pueda optar por entrar, poniendo sí de nuestra parte los recursos organizativos que más podamos para colaborar con la gracia, creando el espacio para que germine el proceso de crecimiento interior y cada uno pueda recibir la gracia del discernimiento.

Por eso es muy importante, en el ejercicio del Examen Ignaciano, el momento de la petición. Es consolador y esperanzador pensar que toda la comunidad educativa y cada uno, durante todos los años que transite su formación pida constantemente la gracia del discernimiento. Es como la gracia de la sabiduría que pedía el joven Salomón. ¿Querrá Dios dar esa gracia? Es esperanzador imaginar que toda la comunidad crece en esa sabiduría espiritual que enseña a leer la vida en profundidad y de esa interpretación toma las decisiones para la construcción del Reino.

4.- Sistematizar la práctica

En las reflexiones del grupo de Pastoral del Sector Educación ARU encontramos que el Examen Ignaciano (cfr. EE 43) posee una lógica de tres pasos o momentos, cada uno con sus competencias específicas. Se puede simplificar en tres elementos: conciencia de lo vivido (memoria agradecida), herramientas para distinguir con profundidad lo vivido, y la toma de decisiones.



1°) **Recordar** lo vivido (leer lo que se vive, tener conciencia de lo vivido), **valorar** (tomar conciencia del sentido y del valor que tiene cada paso de la propia historia) y **agradecer** a Dios “enteramente reconociendo” (EE 233).

2°) Mediante el aporte de **herramientas que ayuden a conocer** e iluminar con más profundidad lo vivido, y donde también entra la mirada realista de la fragilidad, la lucha y el pecado. Generaría condiciones de posibilidad para que nuestros estudiantes adquirieran la capacidad de poner nombre a lo que ocurre en su mundo interior distinguiendo la consolución y desolación con los sentimientos y emociones de cada uno, la presencia del Buen y del Mal Espíritu. Ayudará el Evangelio, las Reglas de Discernimiento, elementos de psicología. Para la elaboración de las Fichas se tomó el Itinerario Formativo que define la intencionalidad específica para cada año⁵.

3°) Busca generar la capacidad de **tomar decisiones** que respondan a lo que Dios quiere de cada uno y de poder configurar un Plan de vida que responda a la vocación personal según el amoroso y personal designio que Dios tiene para cada uno.

Esta estructura con la cual proponemos la sistematización para la adquisición del aprendizaje “discernimiento”, encuentra analogía con el estilo evangélico de **ver - sentir** (compasión) - **actuar** (por ejemplo la estructura de los milagros de Jesús; la parábola del Buen Samaritano, etc.), con el **ver - juzgar - actuar** de las Juventudes Obreras Católicas, de *Mater et Magistra, Gaudium et Spes, Apostolicam Actuositatem*, Medellín y Puebla, y últimamente con el método de discernimiento que en el Documento Preparatorio del Sínodo de los Obispos sobre los jóvenes presenta en las fases de **reconocer - interpretar - elegir** (citando a EG 51).

⁵ A su vez, el Examen Ignaciano resulta una herramienta potente para asimilar la propuesta del Itinerario Formativo (que es la propuesta de los EE). Dicho Itinerario surge del diálogo entre la etapa madurativa de los estudiantes y la espiritualidad ignaciana.

	Evangelio	MM, GS, AA, Medellín-Puebla	Sínodo sobre los jóvenes
1°	<i>Ver</i>	<i>Ver</i>	<i>Reconocer</i>
2°	<i>Sentir</i>	<i>Juzgar</i>	<i>Interpretar</i>
3°	<i>Actuar</i>	<i>Actuar</i>	<i>Elegir</i>

A continuación, vamos a desarrollar más estos tres pasos

1°.- Ejercitar la memoria agradecida

Se propone el ejercicio de tomar conciencia de lo vivido, valorar y agradecer. Se trata de instalar el saludable hábito de la gratitud.

La competencia básica, el humus del Examen Ignaciano, es el ejercicio de la **memoria** de lo vivido: ¿qué pasó en cada momento? ⁶, ¿qué se vivió?

Durante los primeros años se insiste en que los chicos simplemente recuerden lo que les pasó como si estuvieran viendo una película en su cabeza o leyendo el libro de su propia vida donde se aprende lo importante. Por lo general, no resulta fácil acordarse todo lo que pasó, por eso es fructuoso ejercitarse en hacer memoria de lo acontecido. Exige un esfuerzo de hacer la práctica de mirar para atrás y traer a la memoria las vivencias. Aquí interviene la imaginación, mediante la cual se vuelve a vivir los momentos pasados.

San Ignacio da algunas sugerencias que ayudan a la memoria: poner la mirada en los lugares donde se estuvo, después considerar las personas que intervinieron y finalmente mirar los hechos, lo que se hizo, lo que ocurrió.

Recordar es el primer nivel para construir este aprendizaje del discernimiento: es tener a mano los elementos sobre los cuales se va a hacer discernimiento. Por lo tanto, este ejercicio es lo básico del Examen en todas las etapas de la vida.

La segunda competencia es **valorar** lo vivido (“ponderar con crecido afecto”, EE). Es bueno proponer a los estudiantes que sopesen el sentido de cada vivencia como un regalo valioso en sí mismo, que también nos habla del origen de ese bien (Dios), y del canal por el que suele comunicarnos ese bien que son los demás (los gestos de los padres, familia, docentes, compañeros, gente que trabaja para que tengamos comida, transporte, etc.). Sin la valoración no es posible la gratitud al benefactor porque la valoración es lo que suscita el asombro de la gratitud del don. La valoración nos posibilita el espíritu positivo.

La tercera competencia de este primer momento de la memoria agradecida es la **gratitud**.

La gratitud es lo que nos habilita a descubrir que Dios estuvo en cada momento caminando con nosotros, ayudándonos siempre, alentando, sosteniendo cotidianamente cada circunstancia, bendiciéndonos. Es constatar en la propia vida el nombre de Dios “Yo

⁶ EE 43: “demandar cuenta al ánimo desde la hora que se levantó hasta el Examen presente de hora en hora, o de tiempo en tiempo...”

soy-estoy” (Ex 3,14), la promesa de Jesús “Yo estoy hasta el fin del mundo” (Mt 28,20), la certeza que el Señor está a cada paso junto a nosotros (Lc 24).

Es reconocer que todo lo recibimos, y eso nos suscita conciencia de nuestra realidad de seres pobres, necesitados, pero sostenidos por Dios en nuestra indigencia, por ese Dios que nos quiere y que también nos manifiesta su amor a través de los demás.

Esto construye la confianza básica en nuestra estructura más profunda: puedo confiar porque tengo experiencia que alguien me ha sostenido, me sostiene, y me sostendrá. Por lo tanto, la acción de gracias nos hace no ahogarnos en el mito inmanentista de Narciso para poder registrar la verdad, bondad y belleza de haber sido creados por un Padre, para vivir en comunión con Dios y los demás. Es la convicción profunda que necesito de los demás y que Dios, a través de los demás, viene constantemente en mi ayuda. Es tomar conciencia de la gratuidad de la realidad, que también purifica mi mirada de la fiebre posesiva egoísta. Así, la gratitud se transforma en la puerta de entrada a la experiencia del amor.

La acción de gracias también nos permite mirar la realidad como Dios la mira: con bondad (cfr. Gn 1, 4.10.12.18.21.25.31 y Lc 1, 48), pues Dios tiene una mirada positiva de la realidad. Así, la acción de gracias también nos limpia de la mirada negativa y pesimista -propia del Mal Espíritu-, y nos hace percibir la verdad de las cosas que Dios sostiene en el ser y que son buenas aun cuando humanamente se experimenten como de signo negativo, por ejemplo, el límite, la fragilidad, la necesidad, la misma muerte. La acción de gracias plenifica de sentido salvador, también como Providencia de Dios.

Pero la acción de gracias no termina en sí misma porque -en la lógica de la Contemplación para alcanzar amor-, el reconocimiento de tanto bien recibido, es decir la gratitud, impulsa naturalmente hacia afuera, a mirar al otro con el deseo de corresponder, a “tornar” a Dios todo lo recibido en amor que se traduce en el servicio (Jn 13, 12 - 15).

La acción de gracias une y por eso da el sentido de totalidad.

La gratitud es fruto del maravillarse, asombrarse, disfrutar (goce) por ser “afortunado”, amado, mimado, privilegiado, tratado personalmente como único, tenido en cuenta, valorado, “soy rico” “tengo más de lo que necesito”, “hay gente que me quiere”, “qué bueno sentir esto, tener esto, vivir esto”.

También es bueno rescatar en la acción de gracias lo que tiene signo negativo a primera vista, como un reto, una prueba, un límite, un error, un fracaso. Rescatar el sentido para ver lo que me deja, me enseña, me fortalece, cómo Dios aprovecha lo negativo para sacar bien, etc.

Con la premisa de que el Examen tiene que darse en el ámbito de la oración, se propone que ese recuerdo sea una expresa acción de gracias, donde se haga memoria de cada paso vivido y se dé gracias por ello ya que se valora como bueno, gratuito, fruto del amor.

Por eso, el Examen Ignaciano es más que el ejercicio de discernir, al enmarcarse en una oración de memoria agradecida, se trata de un verdadero acto de alabanza (según el Principio y Fundamento de los EE, la alabanza es uno de los fines del ser humano), acto de adoración, de reconocer que todo se recibe de Dios, es un acto

trascendente que nos pone en comunicación con el Absoluto y nos ubica en nuestro verdadero sitio de creaturas sostenidas por el amor de Dios.

La alabanza surge de leer lo que ha ocurrido en la vida, reconociendo que es un regalo de Dios. En el fragmento de vida “leído”, surge la constatación de lo valioso que Dios nos regala a cada momento, y allí se ve la presencia de Dios.

Recordemos que la memoria agradecida, aun siendo una competencia, es sobre todo una gracia, y por lo tanto hay que pedirla. Esta primera gracia está en consonancia con la petición de la Contemplación para alcanzar amor de los EE: “conocer internamente tanto bien recibido... para en todo amar y servir”. Es el reconocimiento de que todo proviene de Dios, gracia que nos ubica en nuestra verdad de ser creados, necesitados de los demás... y que Dios está detrás de todo.

Dentro del aprendizaje del Discernimiento, podríamos clasificar esta gracia de la memoria agradecida como el *contexto-experiencia* del PPI.

2°.- Incorporar herramientas que ayuden a un mayor conocimiento

Siguiendo la práctica de recordar lo vivido y hacer el ejercicio de agradecer a Dios, se propone ir incorporando progresivamente claves de lectura que iluminen la memoria agradecida con mayor profundidad y poder llegar al discernimiento Ignaciano para tomar decisiones con más consciencia.

Dentro del aprendizaje del Discernimiento, podríamos clasificar esta gracia como la *reflexión* del PPI. Será condición de posibilidad para la acción.

Para esta segunda etapa también se pide una gracia particular: “saber discernir”. Se pide el saber distinguir lo que pasa en mi vida, lo bueno de lo malo, lo que me ayuda y ayuda a los demás, de lo que me perjudica y perjudica a los demás, lo que viene de Dios de lo que viene del Mal Espíritu. Es decir, crecer en lucidez para ser cada vez más consciente de lo que vivo, cómo lo vivo, para qué (y para quién) lo vivo, hacia dónde Dios me va confirmando los pasos que debo dar, y de qué caminos debo apartarme.

Quizás los primeros años de ejercitar la memoria de lo vivido y dar gracias haya quedado en el registro de lo externo de los acontecimientos de una manera más superficial. En esta segunda etapa se trata de proponer una mirada más honda que permita ponerle nombre con más profundidad a lo acontecido y tener así mayor conciencia del sentido de cada vivencia. Nos van a ayudar para la toma de decisiones en la tercera etapa.

Este segundo paso se propone comenzar cuando los niños tienen entre 8 y 9 años, en el despertar de la conciencia moral. A partir de este curso y hasta el final de la secundaria, en el Manual se presentará cada año una clave de lectura para estimular una mayor comprensión de lo vivido para discernir. En las Fichas están plasmadas estas claves, inspiradas por el Itinerario Formativo, pero también el Guía, de acuerdo a vivencias particulares que el grupo vaya transitando, puede proponer otras “lentes” para discernir.

Podemos señalar algunas pistas con las cuales proponemos insistir durante largos períodos hasta que pueda ser incorporada naturalmente en la manera de examinar lo vivido. Presentamos la propuesta de esas “lentes” para cada año⁷.



Cada uno de estos elementos o focos ayudan a dar más luz a lo que se registra en el ejercicio de la memoria agradecida. Volviendo a pasar por el corazón lo vivido, el foco ayuda a comprender con más profundidad el sentido y a ponerle nombre a los elementos que han intervenido con el objeto de discernir, separar para tomar, elegir, rechazar, renunciar.

En el **segundo ciclo de Primaria** se abordará el concepto de “consolación” y “desolación” tal como lo presenta San Ignacio en las Reglas de Discernimiento. Es importante hacer al inicio un taller sobre el tema. La consolación y desolación será el marco de referencia para el desarrollo de los enfoques de estos últimos cursos de primaria.

En 4º los estudiantes se ejercitan por identificar las emociones que se suscitaron en el tramo de vida que se examina. Los chicos recuperan toda la alfabetización emocional que vienen teniendo desde pequeños, para aplicarla a la lectura de sus propias vivencias. Básicamente se distingue entre alegría y tristeza, pero el guía, a lo largo del año puede ir incorporando otras binas de emociones: Ánimo-desánimo. Fuerza-debilidad. Claridad-confusión. Seguridad-inseguridad. Paz-preocupación. Profundidad-superficialidad. Desprendimiento, austeridad-materialismo. Calma-angustia. Calidez-frialdad. Quietud-inquietud. Esperanza-desesperanza. Confianza-temor y duda. Entusiasmo-aburrimiento. Concentración-dispersión. Dulzura-amargura. Pureza-sensualidad. Interés-indiferencia.

⁷ En el siguiente esquema se propone 6 años de primaria y 6 de secundaria. Cuando en la Región tengan 7 de primaria y 5 de secundaria, de las dos fichas de 6º, se toma una para 6º y la otra para 7º. Y en secundaria, de las 6 fichas para el ciclo básico, se toman tres para 1er año y tres para 2do.

Estas binas no aparecerán en la Ficha, pero sí las puede planificar el guía a lo largo del año, por ejemplo, eligiendo algunas más importantes para el grupo y trabajarlas por dos o tres semanas cada una.

En 5° se propone distinguir lo que acerca a Dios y a los demás de lo que aleja. En las Reglas de Discernimiento se dice que la consolación es un aumento de fe, esperanza y caridad, lo cual suscita acercamiento porque se cree más en Dios y en los demás, porque se espera de ellos y se experimenta un crecimiento de afecto hacia ellos: acerca, une. Por el contrario, la desolación es todo lo opuesto, un no creer ni esperar en nada ni en nadie, y no sentir afecto sino más bien lo contrario. Distinguir lo que acerca o lo que aleja, anima a apostar por todo aquello que lleve a ser “con y para los demás”, que es el fin para el cual las personas son creadas. Y ayuda a percibir aquello que aleja de los demás llevando al encerramiento no pudiendo realizar el fin para el cual el ser humano creado.

En la primera parte de 6° se propone empaparse, mediante la oración y algún taller, de las actitudes del Buen Samaritano, para, desde allí, todo el año insistir en las diversas actitudes “samaritanas” leyéndolas en la propia vida. La gracia de Dios estimula constantemente a actuar como el Samaritano pues inspira a abrirse a las necesidades de los demás, a sentir compasión, a acercarse, a ayudar, a compartir, a entregarse a los demás con los demás. Recordamos que estamos en la segunda etapa del Itinerario Formativo que profundiza en el sentido del fin del hombre.

Por eso se propone identificar los momentos en que actuaron como Samaritanos. En el terreno práctico, señalamos dos modos de hacerlo:

- a) dividir el año en cada uno de los focos del Samaritano: 1: registrar al otro / 2: acercarse / 3: ayudar - cuidar
- b) tomar todas las actitudes del Samaritano juntas (como está en la ficha).

En la segunda parte de 6° (o el 7° entero donde la Primaria tenga siete años), cuando el sentimiento de terminar una parte de la vida, la Primaria, se suele suscitar el hacer un balance de lo vivido, y por un lado surge la gratitud, pero también puede surgir el espíritu quejoso, de lo que “no pudo ser”, de lo que “no me dieron”, etc. El Examen Ignaciano propone poner el foco en el espíritu de gratitud, permite retomar el primer paso propuesto en el inicio del Nivel Inicial que es la valoración y la gratitud, y terminar así con lo fundamental que es ser reconocidos de tanto bien recibido y agradecer, no creérsela sino trascender, registrar la presencia activa de Otro y de los otros. La gratitud es lo que posibilita una respuesta libre que surja del corazón con la pasión de hacer lo que se desea personalmente desde lo más profundo y auténtico. Reconocer con gratitud tantos talentos adquiridos en esta etapa de la Primaria, mueve naturalmente a querer ponerlos al servicio.

Otro modo de organizar los temas es unir las Fichas de 4° con las de 5°: las emociones con lo que acerca y lo que aleja. Y en 5° considerar las Fichas del Buen Samaritano (que aparecen en 6°), y en 6° detenerse todo el año con el tópico de la gratitud.

Lo graficamos con el siguiente cuadro:

		Temas	
Primaria de 6 años	Primaria de 7 años	Opción 1	Opción 2

4°	4°	Emociones	Emociones // acerca-aleja
5°	5°	Acerca-aleja	Buen Samaritano
6° (1ª parte)	6°	Buen Samaritano	Acción de gracias
6° (2ª parte)	7°	Acción de gracias	

En el **Primer ciclo de Secundaria** (12/13 a 14/15 años), el Itinerario Formativo nos presenta a Jesús como modelo. Los Exámenes Ignacianos tendrán este foco: cómo me identifico con el estilo de Jesús. Para ello será importante nutrir la experiencia de Jesús, el conocimiento de su Persona como se presenta en los EE, por medio de la contemplación de su figura a través del Evangelio⁸. También se añaden a los conceptos de consolación-desolación, la consideración de la presencia del Buen Espíritu y Mal Espíritu, para lo cual es conveniente tener algún taller sobre el tema. Como se verá más adelante, en esta etapa además de las herramientas para leer en profundidad lo vivido según la memoria agradecida, se suma el ejercicio de y tomar decisiones -pasando por el pedir perdón-, aceptando o rechazando lo que vaya discerniendo que pasa en mi vida.

En algunos colegios este ciclo comprende dos años y en otros colegios tres. En el Manual se presentan 6 fichas divididas en tres años con dos fichas cada uno. En caso de tener 2 cursos en el ciclo, se tomarán tres fichas por año (tercera y cuarta columna del gráfico).

Ciclo básico de 3 años		Ciclo básico de 2 años	
1er año	a) Superación b) Ser o tener	1er año	a) Superación b) Ser o tener c) Amistad
2do año	a) Amistad b) Servicio	2do año	a) Servicio b) Reino c) misericordia
3er año	a) Reino b) Misericordia		

Ficha 1ero a: focaliza la mirada en las actitudes que me hacen crecer buscando mi propio camino, y en aquellas que me inmovilizan en el infantilismo (Cfr. GE 169).

Ficha 1ero b: mirando a Jesús que valora a las personas por encima de las cosas, apunta a revisar si tengo la misma actitud o me dejo seducir por lo material, la apariencia, etc.

Ficha 1ero c: valora las actitudes de apertura a los demás, como Jesús que es amigo, distinguiendo de aquellas que se encierran en sí mismos (cfr. lo que me acerca-aleja, de 5°).

Ficha 2do a: pone la mirada en la actitud de servicio con Jesús servicial, contra la comodidad, indiferencia, egoísmo.

⁸ Algunas escenas a presentar pueden ser: Jhs a los 12 años, Despedida de su Madre (Bautismo=Misión), Si el grano no cae..., Parábola de la levadura /grano de mostaza, Echa a los vendedores, La persona por encima del "sábado", Lc 15 moneda perdida, el Padre misericordioso.

Ficha 2do b: registra las actitudes de “prenderse” en construir el Reino y su justicia, versus el rechazo y/o indiferencia al Proyecto de Jesús de servicio a los demás.

Ficha 2do c: pone el modelo de Jesús que es misericordioso con los que yerran, pobres, etc., y hace rescatar los propios sentimientos de misericordia para con uno mismo y los demás versus la actitud de condena (y auto condena), rechazo, discriminación.

En el **Segundo ciclo de Secundaria** (15 a 18 años) el Itinerario Formativo recoge todo lo aprendido anteriormente para que el estudiante vaya tomando decisiones a fin de ir configurando su propio Proyecto Vital. Y también para que vaya fortaleciendo la autonomía para hacer el Examen Ignaciano.

En estos últimos cursos se proponen focos más abiertos y simples, algunos que son como repetidos, y que de alguna manera habilitan a que cada uno pueda recuperar más libremente aquellas miradas que más le ayudaron a leer la vida en los años anteriores, porque hallaron más gusto: los conceptos de consolación-desolación, Buen Espíritu-Mal Espíritu, diversidad de sentimientos, acercarse-encerrarse, espíritu de gratitud-queja, ciertas ideas fuertes del Evangelio, etc.

Sin embargo, las fichas también llevarán la mirada a registrar la realidad del límite en 3er año (fracasos, retrocesos, errores, para aprender de ellos), en 4to el horizonte de la apertura a los demás como uno de los pilares fundamentales del Proyecto Vital, y en 5to retomar la gratitud, en consonancia con la Contemplación para alcanzar amor de los EE.

Pero el Examen Ignaciano no queda simplemente en un reconocer, sino que nos impulsa a la acción, a tomar decisiones que respondan a lo que Dios quiere de nosotros. Porque el objetivo de “discernir” (separar, clasificar) es el de tomar decisiones, hacer elecciones. No interesa sólo conocer lo que nos pasa en sí mismo, sino que conocemos para distinguir lo bueno y lo mejor, reconocer lo que viene de Dios de lo malo y lo que no es de Dios, para que la claridad de esa distinción lleve a la praxis, a la vida, a poner en obras y no sólo en palabras la alabanza para la gloria de Dios. Porque “la gloria de Dios es que el hombre viva” (San Ireneo). Es el culto en espíritu y verdad (Jn 4,23), es ofrecer nuestras personas, nuestra vida como culto espiritual (Rm 12,1) que se pone en obras.

Este es el próximo y último paso que se propone en el camino del Aprendizaje Discernimiento.

3.3°.- Tomar decisiones

Al ejercicio de la memoria agradecida, iluminada con herramientas que permitan leer lo vivido con mayor profundidad para distinguir los diversos elementos de signos contrarios, en esta etapa final se le añade la toma de decisiones en base a lo que se aprendió en esa lectura de lo acontecido personalmente.

“El discernimiento no es un autoanálisis ensimismado, una introspección egoísta, sino una verdadera salida de nosotros mismos hacia el misterio de Dios, que nos ayuda a vivir la misión a la cual nos ha llamado para el bien de los hermanos” (GE 175).

Tomar decisiones corresponde a la dimensión “acción” del PPI.

Aprender a tomar decisiones es también una gracia. En primer lugar, se pide el animarse a “tomar decisiones”, pues se trata de una actitud contracultural ya que hoy en día no está de moda decidirse y hacer elecciones, sobre todo aquellas que comprometen con las personas, comunidades, situaciones. Y se pide que esas decisiones sean buenas. “Buenas” en el sentido que estén en sintonía con el Evangelio, que hagan bien a los demás y a uno mismo, que respondan a la Voluntad de Dios en lo grande y en lo pequeño.

El tomar decisiones surgidas de lo que uno escucha en su interior denota madurez, porque es un ejercicio de libertad. Así, las decisiones no se precipitan como reacciones inconscientes y superficiales o por la influencia del ambiente dominante, sino por la elección personal, consciente y libre en el diálogo agradecido con Dios. Siempre nos va a llevar a poner la vida en clave de servicio como respuesta al amor a Dios para la construcción del Reino, porque para ser “hombres con y para los demás” hemos sido creados.

Al respecto nos dice el Documento preparatorio para el Sínodo de los Jóvenes que *“el espacio de este diálogo es la conciencia. Como enseña el Concilio Vaticano II, ésta es «el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que éste se siente a solas con Dios, cuya voz resuena en el recinto más íntimo de aquélla» (GS 16). Por lo tanto, la conciencia es un espacio inviolable en el que se manifiesta la invitación a acoger una promesa. Discernir la voz del Espíritu de otras llamadas y decidir qué respuesta dar es una tarea que corresponde a cada uno: los demás pueden acompañar y confirmar, pero nunca sustituir. Es el ejercicio de la libertad que va madurando a lo largo de la vida”*.

El guía debe estimular a que el Examen termine con una decisión que no surja de lo imaginado por uno como ideal de perfección, sino como respuesta a lo que Dios manifestó en lo vivido: si hay que seguir con algo que Dios confirmó como bueno o, por el contrario, hay que rectificar algo que apareció como no venido de Dios sino del Mal Espíritu, algo que no construye, que no está en sintonía con lo que Dios manifiesta como de su voluntad. Se trata de una verdadera respuesta a Dios.

Muchas veces lo que imaginamos que debemos hacer no corresponde con lo que Dios quiere de nosotros. Esto se debe a que podemos ser muy autoexigentes o seguimos estereotipos que no respetan la identidad personal de cada uno, o hay otro tipo de interferencias internas. Lo sano y liberador es tratar de dejarse “pronunciar” por la Palabra que es creadora, por lo que Dios, en lo sencillo de lo cotidiano va confirmando y orientando, es la decisión es dar una respuesta a la voluntad de Dios manifestada en las mociones que leemos en la vida concreta.

Como ya se dijo, no es natural para la sensibilidad actual tomar decisiones que comprometen y pueden exigir renuncias, etc., pero es bueno incentivarlo porque es profundamente humano, es el ejercicio de la libertad, que pone en juego la memoria, el entendimiento, la voluntad y que permite el crecimiento auténtico de la persona. Es más fácil seguir el “me gusta-no me gusta”, los impulsos, “la corriente” masificadora, las sensaciones superficiales sin discernimiento, “hacer la fácil”, pero el ser humano no fue hecho para eso.

En la práctica cotidiana, es tomar consciencia de lo que salió bien, donde Dios me hace sentir que por ahí va el camino, que hago bien a los demás, que me hace bien, etc., y tomo la decisión de seguir así, confirmando ese rumbo. Por otro lado, tomo consciencia de lo que salió mal, donde siento que no es de Dios y no me hace bien, ni hago bien a los demás, y entonces decido no seguir por allí, sino rectificar, ordenar,

cambiar de dirección, dejar, apartarme, etc. Esas micro decisiones de lo cotidiano van configurando hábitos, encarnando valores, que construyen la estructura personal profunda.

Las fichas de secundaria terminan con este paso que propone ejercitarse en el hábito de tomar decisiones de acuerdo a lo que -en lo acontecido- se ha leído como venido de Dios, donde Jesús manifiesta sus deseos, inspiraciones, etc. Y, en una suerte de coloquio final, cada uno le habla a Jesús en su interior contándole la decisión de seguirlo por los pasos que Él mismo va señalando, confirmando. Se pide fuerzas para ello, y en el último curso se revisa la coherencia que tienen esas luces de Dios con el Proyecto Vital personal. Así se va fortaleciendo la voluntad desde la luz que Dios comparte con el ser humano en lo humilde de cada día, y se va construyendo una personalidad libre y robusta, que actúa de acuerdo a su consciencia.

En las fichas de Examen se propone el ejercicio de tomar decisiones sobre el modo de vivir en lo cotidiano, pero también se pueden hacer algunos ejercicios particulares, en el acompañamiento personal, para decidir opciones fundamentales como elegir el estado de vida: un proyecto de familia, una vocación religiosa o consagración especial; también se pueden tomar decisiones acerca de una profesión sobre la cual formarse, decisiones que confirmen caminos emprendidos de servicio, de estilos de vida evangélicos, de actitudes, estilos de noviazgo, de amistad, en formas y espacios de recreación, de ayuda a los demás, de compromiso social, de opciones políticas, de relación con la familia, etc.

En nuestros colegios, el acompañamiento para la elección de una carrera también debiera tener al Examen Ignaciano como un espacio irrenunciable a fin de que la orientación tenga la integralidad que profesa nuestra educación jesuita. Es decir, no sería serio un acompañamiento vocacional sin haber pasado sostenidamente por el examinar qué dice Dios, cuáles son los signos que da, a qué me llama, en qué me confirma, de qué modo debiera tomar tal o cual profesión, etc. Viene bien recordar lo que el Papa Francisco nos dice del discernimiento, que... “se trata de entrever el misterio del proyecto único e irrepetible que Dios tiene para cada uno y que se realiza en medio de los más variados contextos y límites” (GE 170).

El discernimiento ayuda a que la elección o decisión no quede aferrada a la ecuación ‘éxito-fracaso’ con el que se rige el mundo, sino en el sintonizar con la Voluntad de Dios, con el fin para el cual existo en esta tierra, en esta historia, es ir más a lo profundo de la esencia humana y no lo que marque la cultura del momento. ¡Es como preguntar al Fabricante por el manual de instrucciones!

5.- Diversos ámbitos donde utilizar el Examen

Incorporar el aprendizaje del discernimiento puede resultar una herramienta crucial para la vida.

En nuestros colegios proponemos la práctica continua del Examen Ignaciano como medio para internalizar las competencias propias de este aprendizaje discernimiento. Las Fichas que presentamos son para ser utilizadas dentro de un grupo donde el Guía va proponiendo consignas a fin de que cada uno haga su trabajo personal. Para ello se destinará un tiempo sistematizado dentro del horario escolar.

Pero, para que se vaya instalando en cada comunidad la **cultura del Examen Ignaciano**, se podrían aprovechar muchos momentos fuera de dicho espacio determinado. Sería de desear que cada docente, en las mismas clases y en toda actividad, pudiera hacer espacio para ejercitarse más allá del tiempo para el Examen Ignaciano pautado por la Institución.

Por ejemplo, si el colegio no planifica hacer el Examen Ignaciano todos los días, sino una, dos, o tres veces por semana, resultaría valioso que el resto de los días, al final de la jornada, el docente invite por cuatro o cinco minutos de reloj a poner la mirada sobre algún momento fuerte de la mañana e invite en el último minuto a dar gracias, pedir ayuda o perdón. O al final de una hora de clase, detenerse tres minutos a mirar qué fue lo más significativo de esa hora. De ese modo, se naturaliza el hábito de reflexionar sobre lo que va pasando, sobre lo que se va viviendo.

También es bueno rescatar en algunos acontecimientos significativos que se transitan como comunidad, qué aprendizaje se puede sacar, es decir, hacer una reflexión para encontrar el sentido de cada cosa. A veces puede ser un hecho del curso, del colegio, del barrio o ciudad, pero también puede ser contemplar algo curioso de un árbol que llame la atención a alguno, la lluvia, un rincón, un insecto... etc. Es rescatar el sentido que nos enseñan las cosas. En el cuento “Estar contento” de las Fábulas Camperas de Leonardo Castellani, nos relata que “escuchaba al borde del agua *las cosas que me decían todas las cosas*”. Esta reflexión sobre las cosas, sobre todo cuando se aplica el foco específico de cada curso según nos presentan las Fichas de Examen Ignaciano y el Itinerario Formativo, puede ayudar a apropiarse de dicho foco con más profundidad y así abonar la mirada en los Exámenes Ignacianos más formales.

El objetivo es que la rutina de pensamiento de reflexionar sobre lo vivido, pueda ir marcando en la estructura interior de cada estudiante el hábito reflexivo, la pregunta, el tomar conciencia, el valorar, el poner nombre a las vivencias, el sacar provecho para crecer, el ser agradecido y vivir con consciencia cada momento.

A continuación, presentamos otros ámbitos donde se puede usar el Examen Ignaciano.

5.1.- El Examen en el ámbito personal

El objetivo de ejercitarse en el colegio es que cada integrante de la comunidad educativa pueda incorporar el hábito de realizar el Examen Ignaciano personalmente en su vida, de manera autónoma. ¿Se puede pensar que se transforme en una rutina de pensamiento habitual? ¿que cada uno tenga internalizado un modo de tomar conciencia de lo vivido con gratitud, que lo lleven a discernir lo que ocurre, para actuar en consecuencia? ¿Que pueda llevarse para toda la vida la saludable práctica del Examen cotidiano?

Desde la Institución se debería promover tal práctica en la vida personal aconsejando a los estudiantes a hacer su propio Examen para terminar el día. Para un alumno Ignaciano sería un indicador -quizás el más importante-, de su vida espiritual.

5.2.- Examen sobre temáticas específicas

Son exámenes personales, pero se desarrollan en grupo dentro del colegio:

Se invita a los responsables de los cursos, docentes, tutores, acompañantes, pastoralistas, a planificar temáticas para examinarse ignacianamente. Éstas surgen en respuesta a problemáticas personales o grupales. Se puede llevar adelante en retiros, convivencias, talleres, o en alguna hora de tutoría.

Se sigue el esquema del Examen propuesto en cada ficha elaborando las consignas pertinentes. Por ejemplo, si tomáramos el modo de divertirse los fines de semana: luego de los pasos preparatorios con la petición, 1) de qué tengo que agradecer de lo vivido el fin de semana, 2) qué aprendizajes me muestra Dios de esta la experiencia, 3) de qué tengo que pedir perdón, 4) qué decisiones puedo tomar en base a lo que Dios me mostró. Y así, aplicar el esquema para cada tema.

Algunos temas puntuales para exámenes especiales:

- Experiencias significativas como campamentos, proyectos solidarios, acciones ecológicas, salidas culturales, eventos intercolegiales, experiencias de inclusión o de inmersión, etc.
- Temáticas delicadas como adicciones a diversas sustancias, tecnología, diversión, nocturnidad, salidas, etc.
- También temas ligados al proceso de aprendizaje: por ejemplo, las competencias indicadas en los Mapas de Competencias (MAFIs) de cada colegio, pueden resultar un muy buen insumo para iluminar la propia vida y el proceso de crecimiento. Se podría tomar como criterio de conocimiento y discernimiento.
- Experiencias de ABP u otras metodologías activas, etc.
- Temas ligados a situaciones vitales: duelos, pérdidas, noviazgos, amistades, proyectos comunes, etc. También es bueno rescatar fracasos vividos, límites, frustraciones, etc. como plataforma fecunda de aprendizajes vitales.
- Problemáticas globales de injusticia, como diría el P General, “sombras” que hoy vive la humanidad (discriminación, inequidad, fanatismos, ecología, abusos de las TICs, debilitamiento de la política)⁹. Aquí, el Examen Ignaciano puede ser un mirar al interior para sentir cómo personalmente se está implicado en esto, en lo positivo (memoria agradecida) y también en la carencia (pedir perdón). Es un buen ámbito para el ejercicio de la toma de decisiones en cuestiones globales.

Estas propuestas de Exámenes Ignacianos particulares deberían planificarse a lo largo del año y de los años. Dicha planificación puede ir de la mano del Programa de Prevención de consumo, Prevención de abusos y de violencia, de los Acuerdos de Convivencia, de formación en la Afectividad, de Lemas apostólicos, etc.

Otras pistas que puedan inspirar a dar respuesta a necesidades de los grupos:

- Especialmente en los primeros años de secundaria cuando los estudiantes están ávidos de configurarse con modelos que no son los adultos de su infancia, se podrían identificar los nuevos modelos que “enamoran”, inspiran, mueven, para ver si hacen realmente bien o no, si hacen bien a los demás o no, si están de acuerdo al Jesús que busca el Bien común o están encerrados en proyectos mezquinos, egoístas que son inalcanzables y terminan por aniquilarme.
- También en secundaria se podría incorporar la categoría de los “pensamientos” que se nos fijan, transformándose en “creencias”. Aquellos que son constantes y de los que es bueno tomar conciencia porque determinan con mucha fuerza nuestra manera de vivir las cosas y de actuar. Sobre todo, cuando hay ideas fijas

⁹ Cfr. Discurso del P General en el JESEDU, III.

en el grupo que no son constructivas. Así, encontramos pensamientos “limitantes” (por ejemplo: no puedo, no sirvo, no me van a querer, este tipo de persona siempre es así..., etc.). Pero también se encuentran “pensamientos facilitadores” (por ejemplo: con esfuerzo puedo mejorar, conviene amigarse que estar peleado, el bien es superior al mal, todos tienen algo positivo que aportar, etc). Es muy útil diferenciar detrás de cada uno la verdad y la falacia para que las decisiones sean conscientes.

- Otro campo que puede proponerse es el de reconocer los “deseos” a fin de ordenarlos, pues algunos acercan a Dios y a los demás y otros alejan de Dios y de los demás encerrando en sí mismo y desviando del Proyecto vital en clave de servicio y amistad con el Señor. En este orden están los “apegos”.
- Puede ser muy fecundo también discernir las renunciaciones (GE 174) necesarias para plenificar la vida (GE 175).
- También es útil para el cierre del trimestre proponer un Examen Ignaciano más largo que permita tomar conciencia del compromiso con la propia formación, del aprovechamiento de los dones personales y, sobre todo, de la necesidad de ponerlos al servicio de los demás.

5.3.- El Examen en el ámbito del acompañamiento personal:

El Examen Ignaciano es una herramienta que puede aprovechar el tutor o quien esté a cargo del acompañamiento personal, la *cura personalis*, para ayudar en el crecimiento y en la toma de decisiones cuando los estudiantes plantean problemáticas que son verdaderas encrucijadas de sus vidas.

Un enamoramiento o noviazgo, un conflicto familiar, una amistad en crisis, la elección de una actividad propuesta como deporte o estudiar algo extra escolar, la elección de una actividad apostólica o solidaria, crisis de crecimiento o de identidad, dificultades en los estudios... o en la vida en general. También se puede echar mano del proceso del Examen Ignaciano para ver por dónde Dios orienta, qué se necesita confirmar, mejorar, cambiar o emprender en diversos aspectos vitales, etc.

El tutor puede hacer un Examen Ignaciano dialogado, en la misma entrevista, invitando a ponerse en la Presencia de Dios y hacer juntos la petición del Examen, preguntar sobre qué tiene que dar gracias el acompañado sobre el tema a discernir, reconociendo cómo Jesús está presente en ello, dialogar sobre el estado de consolación o desolación, sobre qué cree que es de Buen Espíritu o del Malo, si tiene que “misericordiar” o “misericordiar” a algo o a alguien, y qué piensa a lo que Jesús inspira, lo orienta. Es importante que el tutor no se adelante a dar ninguna de las respuestas, sino que solamente sea un instrumento para que el estudiante vaya sintiendo y elaborando sus propias conclusiones.

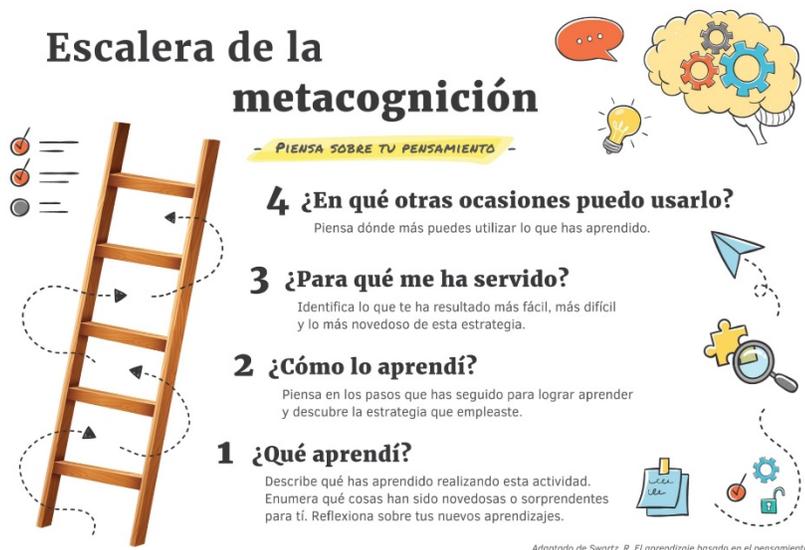
Puede también darle las consignas para que el estudiante lo haga personalmente enviándolo un momento a la capilla o diciéndole que lo haga en su casa para conversar en los próximos días sobre ello, pero habiendo pasado por el corazón con el modo de proceder del Examen Ignaciano.

En definitiva, la dinámica de los pasos del Examen aplicada en el acompañamiento puede esponjar las situaciones vitales de los estudiantes y ayudarlos a crecer en la libertad de tomar decisiones propias, conscientes, y a hacerse cargo de las mismas.

5.4.- Examen de metacognición

La cultura del Examen Ignaciano puede verse enriquecida por la cultura de la evaluación constante que es una herramienta poderosa para poder crecer. Aunque el Examen de Metacognición no sigue el esquema del Examen Ignaciano, sí pueden retroalimentarse mutuamente. En definitiva, los dos participan del mismo procedimiento de detenerse a reflexionar sobre la experiencia, sobre lo vivido, sobre lo aprendido, sobre el sentido de las cosas.

Para el Examen de Metacognición tomamos el siguiente material facilitado por el colegio San Ignacio (Montevideo), mirando más al proceso del pensamiento, al modo de aprender, y a las relaciones que puedan establecerse entre lo nuevo aprendido, los saberes previos, la aplicación a la vida:



El 5to escalón es un agregado de nuestro Manual a los cuatro escalones previos usados en el San Ignacio de Montevideo.

Con este mismo procedimiento de proponer que haga relaciones, agregamos este 5to escalón en el que se propone al estudiante que se pregunte “¿qué tiene que ver Dios con esto que aprendí? ¿Dónde puedo ver a Dios en este nuevo conocimiento?” Así, sus creencias, su escala de valores, sus experiencias y saberes previos sapienciales se pondrán en diálogo con lo aprendido en la clase. Este espacio de reflexión que se propone a los estudiantes, posibilita que pueda ir realizando la síntesis fe-cultura en su propia vida. Va creando en su propio pensamiento una cosmovisión evangélica desde la que podrá iluminar su vida, sus opciones, sus elecciones, su actuar.

Se podrían presentar estas otras preguntas más vinculadas a la síntesis fe-cultura:

- ¿puedo descubrir que conocí algo nuevo de Jesús a través de este conocimiento adquirido?
- ¿dónde experimenté mayor consolación?
- ¿de qué tendría que dar gracias a Él y a los demás? ¿me siento movido a hacer algo?

Sigue la lógica de la petición de las contemplaciones propias de la segunda semana de EE: conocer-amar-seguir. Desde el trasfondo religioso, la primera está ligada a la capacidad cognitiva, la segunda a la afectiva, y la tercera a la voluntad.

6.- PLANIFICAR para implementar la cultura del Examen Ignaciano

Es imprescindible planificar estrategias para que se puedan llevar adelante los ejercicios de Examen Ignaciano a fin de hacer espacio a la gracia para recibir el don del discernimiento.

Hay una responsabilidad de parte de la Dirección que determine las líneas generales como son: decisión de implementar el proceso de aprendizaje del discernimiento, cantidad de días a realizar el Examen Ignaciano, características de los mismos, quiénes van a ser los Guías, cómo se hará la capacitación, qué materiales se utilizarán, cómo se hará el seguimiento y evaluación, etc.

Hay una responsabilidad del Director de Pastoral de apropiarse de la metodología y comunicar y seguir en los detalles.

Hay una responsabilidad de los Guías de prepararse y de ir creando y recreando la experiencia para que sea lo más fecunda posible.

Hay una responsabilidad de todos los actores del colegio de incorporar el Examen como una cultura, donde los docentes, como sugeríamos más arriba, puedan hacer exámenes de metacognición y micro Exámenes Ignacianos cuando les toque cerrar el día, o en algunas experiencias significativas. También los tutores o acompañantes puedan echar mano al Examen como un poderoso aliado para ayudar al crecimiento de los estudiantes. También los organizadores de campamentos, salidas culturales, aprendizaje en servicio, etc., que terminen haciendo un Examen de esas actividades que siempre resultan sabrosas y vale la pena reflexionar sobre ellas para afianzar los aprendizajes.

Una de las definiciones de la Dirección y de los demás actores es determinar la frecuencia y la duración de cada ejercicio.

6.1.-La frecuencia y duración del ejercicio

En cuanto a la frecuencia, lo ideal es hacerlo cotidianamente en el colegio y proponerlo, en algún momento en el que el grupo esté maduro para ello, que también cada estudiante lo haga diariamente, de forma personal, a la noche en su casa para cerrar el día. Recordemos una vez más que el objetivo de este aprendizaje es que se lo lleven a la vida.

Sin embargo, cada colegio debe “discernir” lo que más convenga en cuanto a la frecuencia y modo. En la práctica, hay Instituciones que lo realizan diariamente¹⁰, y otras, solamente una, dos o tres veces por semana. Algunos colegios comienzan con pocos momentos para ir acrecentando con el tiempo a medida que se afiance y

¹⁰ En algunos colegios de EEUU suena la campana todos los mediodías para que la comunidad se disponga a hacer una pausa de cuarto de hora a fin de examinar la mañana.

naturalice la práctica. Como todo aprendizaje, cuanto más se ejercita, más se adquiere. Por ello, para que sea efectivo, no podemos contentarnos con hacerlo de vez en cuando, sino cuanto más, mejor. Por experiencia, si no se planifica un calendario, termina por dejar el ejercicio en el olvido porque hay otras cosas más importantes... por lo tanto, es importante que cada curso tenga su calendario de Exámenes Ignacianos.

Es interesante que hay colegios que optaron por hacerlo formalmente dos veces a la semana, el jueves o viernes para examinar la semana, y el lunes para ver cómo vivieron el fin de semana, donde ocurren muchos hechos significativos que vale la pena no dejar pasar inadvertidamente a la conciencia, especialmente en los adolescentes y jóvenes.

Otros colegios capacitaron a la totalidad de los docentes, y se turnan, voluntariamente, una semana cada uno para hacerlo en su materia.

La duración de cada ejercicio depende de la edad y del tipo de Examen que se quiera proponer: San Ignacio acota el ejercicio “por espacio de un cuarto de hora”. En este sentido, es bueno adquirir el hábito de ser concreto y sintético para mirar lo vivido, ir a lo esencial de lo que pasó, notando aquel foco que más me interesa revisar, o lo que Dios mismo quiere mostrar. Si pretendemos que nuestros estudiantes se lleven el hábito de examinar el día, es bueno ejercitarse en mirar lo vivido en breves minutos. Además, tiempo breve para no cansar y hacerlo posible.

Pero algunas veces se proponen exámenes sobre algún aspecto particular que merece más tiempo, como por ejemplo examinar el modo de divertirse, de usar el dinero, etc.

También requiere más tiempo cuando se prevea un compartir al final del Examen personal. Allí se puede prever la duración de una hora de clase.

Con respecto al período de tiempo a examinar, en nuestro Manual se aconseja examinar sólo el tiempo desde que se han levantado hasta el momento presente, pues es una medida más pedagógica para tomar mayor conciencia de lo vivido. El examinar varios días puede resultar más difícil y distractivo, ya que abarcar mucho puede llevar a la superficialidad.

6.2.- El Guía

La Dirección debe determinar quién va a ser el Guía para cada curso.

En el Nivel Inicial y Primaria suele ser el docente que esté frente al grupo. Pero puede ser también algún pastoralista o algún alumno de secundaria que resulte como un padrino del curso.

En Secundaria puede ser el profesor, especialmente a aquellos que les toque la última hora, pero no es necesario, se puede hacer en cualquier momento. Que lo lleve adelante un profesor “común”, no pastoralista formal, tiene la ventaja de que se ayuda al mismo profesor a tomar conciencia de que en el colegio todos son agentes de pastoral y no sólo el catequista, sacerdote o religiosa. Pero también pueden designarse a los tutores, preceptores que acompañan cada curso o a algún pastoralista. También hay colegios que acostumbran invitar a los mismos alumnos que guíen el ejercicio a sus compañeros o a algún curso más chico. Ver a un estudiante par, o quizás un poco más grande, en el rol de hacer rezar, es muy motivador y potente.

El guía, cualquiera que sea, como todo ser humano, está llamado a crecer personalmente tanto en la vida espiritual como en la propia madurez humana, por lo que sería deseable que esté en constante proceso de *magis*, de crecer constantemente. Ese testimonio, por otro lado, es quizás lo más importante de su tarea formativa.

Junto con este deseo de crecer, sería bueno algún tipo de preparación. Si bien este Manual pretende que cualquier persona pueda guiar, es deseable que sea una persona de fe, con cierta madurez y sanidad psicológica, con una mirada de la vida enraizada en el Evangelio, y siempre está la meta de que haga Ejercicios Espirituales para haber vivido desde dentro el proceso que se propone en cada Examen.

7.- Consejos prácticos para la puesta en práctica

7.1.- Consideraciones generales para el Guía

- Ayuda mucho que el guía previamente pueda tomar la Ficha con la que va a guiar a sus estudiantes y haga el ejercicio aplicándolo a examinar su día. Es el mejor modo de prepararse, experimentar el ejercicio en la vida personal.
- Durante el ejercicio del Examen Ignaciano, cuando sus estudiantes lo están haciendo, también rece, pues su actitud de oración es percibida y hace bien. Es de desear que se maraville con los estudiantes, que pueda vibrar con lo que ellos vibran en sus Exámenes Ignacianos y sientan el deseo de agradecer desde el corazón. Pedir con insistencia el espíritu de gratitud, tener un alma positiva y melodiosa que guste alabar a Dios. Si su actitud tiene unción, transmite a Dios. Si su actitud es sólo “profesional”, puede vaciar de contenido y de sentido y transformarlo en una rutina sin gusto. En el Examen Ignaciano miramos nuestra vida con Dios al lado.
-
- Durante el ejercicio, cuanto menos hable el guía y más tiempo tengan los estudiantes para hacer sus reflexiones, mejor. Por lo que debe dar las consignas lo más precisas posibles, lo cual implica que sean breves.
- El Guía debe prestar atención a los no creyentes (como se verá más adelante)
- El Guía debe, con sus actitudes, transmitir que se le da suma importancia al Examen.
- Hay un desafío enorme para el Guía, y es que el espacio de Examen Ignaciano no resulte aburrido, pesado, insoportable. La novedad está en lo que se vive y no tanto en herramientas o métodos diferentes. Aunque la rutina sea a veces una mala palabra, es necesario ejercitar sostenidamente siguiendo la estructura básica para que se pueda internalizar.
- Es un desafío hacer de este espacio un momento esperado, agradable, interesante. El guía debe motivar siempre a hacer el Examen, y motivar a cada paso interno: a hacer la petición, la acción de gracias, etc.
- Aunque parezca obvio, recomendamos a que el Guía no use nunca el celular durante el ejercicio, salvo que lo necesite para poner música de fondo.
- El guía debe ser consciente de las acciones interiores que los chicos tienen que hacer a cada momento: recordar, imaginar, valorar, hablar interiormente para dar gracias, etc.
- El Guía debe prestar atención al desarrollo del Examen y cómo lo viven los chicos para aprender qué consignas, qué acciones, qué actitudes, etc., más les ayuda.

Sería bueno que pudiera compartirlo con el Departamento de Pastoral para poder aprender entre todos.

- Por eso, algunas veces, al final del Examen Ignaciano, se podría preguntar a los chicos cómo se han sentido, cómo se quedan después de rezar, si hay algo que no les haya ayudado o si hay algo que no les gustó para ir evaluando el mejor modo de acompañarlos.
- Cuanto sean más pequeños los estudiantes, exige más intervención del Guía, pero con los estudiantes de los últimos cursos quizás es mejor guiar menos, limitándose a ayudar en la predisposición y creación del ambiente necesario y dar consignas básicas. Recordemos el objetivo de que la práctica del Examen supere los límites de la estructura escolar y se transforme en un hábito, en una actitud vital y personal, autónoma, para el resto de sus vidas.

Así, en estos últimos años de secundaria, no estaría mal que el guía, algunas veces los deje “suelos” a hacer el Examen sin más consignas que “hagan el Examen”, dejándolos a merced del modo internalizado que cada uno tiene. En definitiva, se espera que sea así lo “real” de su práctica personal, fuera del corset del horario y grupo del colegio. En estos casos sería bueno prever un espacio para compartir al final del ejercicio personal.

Se puede imprimir alguna cartilla con los pasos “limpios”, sin demasiado desarrollo para que cada uno lo haga.

- Señal de la cruz
- Petición: “dame la gracia de ser agradecido, saber discernir y tomar decisiones buenas”
- Memoria agradecida: recordar lo vivido (lugares, personas, hechos) y cómo Jesús estuvo presente a cada momento. Valorar lo vivido y agradecer
- Pedir perdón
- Tomar una decisión de cómo seguir de acuerdo a lo que aprendí de lo vivido.
Se lo digo a Jesús.

7.2.- Desarrollo del Examen

Vamos a sugerir algunas pistas más específicas para que tenga en cuenta el Guía

Preparación

Es importante crear el clima para el Examen, para que sea un momento de oración, grato, gustoso, de encuentro personal consigo mismo y con Dios.

Ayuda guardar todos los útiles y dejar el escritorio libre. Eso señala que se terminó la actividad rutinaria y comienza algo diferente.

Ambientar con una imagen significativa para que ayude a la Presencia de Dios, puede colaborar una vela encendida. Puede ayudar apagar la luz artificial si es que entra algo de luz natural. Siempre es bueno tener música de fondo que acompañe y señale que es un momento especial. Si se tiene guitarrista y cantor, se puede comenzar y terminar con algún canto.

La posición corporal ayudará. Para cada etapa puede ser diferente. Para los pequeños se puede hacer poner la mano en el corazón “en pausa”, al menos en algunos momentos (presencia de Dios, petición, agradecer). Se puede comenzar invitando a

inclinarse la cabeza, a cerrar los ojos, a respirar hondo... cada vez más pausado. Pueden poner las manos sobre las rodillas, o entrelazadas sobre la mesa. Para los más grandes, pueden sentarse en el piso, siempre que se constata que les ayuda realmente a hacer el ejercicio, etc.

Se puede respirar hondo; hacer algún breve ejercicio de relajación y concentración; tomar conciencia de las partes del propio cuerpo.

Cuando comienzan la secundaria y los estudiantes puedan asociar el Examen Ignaciano a cosas para niños, conviene motivar mucho mostrando que es para provecho personal, para un mayor crecimiento, para tener más conciencia y ser más autónomo, para crecer en verdadera libertad en la búsqueda del propio camino, preguntándose a fondo por el sentido de cada cosa y no porque se lo dicen otros, etc. Cuando es alto el sentido de pertenencia a un colegio Ignaciano, señalar el Examen es de las cosas que más valoraba San Ignacio.

También recordar que es una actividad sin calificaciones para que lo vivan con mayor libertad y gratuidad.

Se puede, antes de empezar, indicarles el tiempo a revisar. “vamos a hacer la Pausa de la mañana, de esta semana, del fin de semana, de.... Aunque se aconseja examinar sólo el tiempo desde que se levantaron hasta el momento presente.

En todos los niveles, es importante no comenzar hasta no haber logrado el clima adecuado. Estos momentos iniciales son cruciales para que el ejercicio sea fecundo. Si se toman a la ligera, se corre el riesgo que el ejercicio transcurra sin profundidad. En definitiva, es tener algún signo que comienza una actividad diferente a lo que se estaba realizando, que es un momento “sagrado”, especial, cargado de gratuidad.

a) Presencia de Dios

Se inicia formalmente con la señal de la cruz, para enmarcar el momento y ponerse en Presencia de Dios.

Cada Guía intenta ayudar a que los estudiantes tomen conciencia de que Dios está presente, y que la revisión de la vida la van a hacer junto con Él. Dios estuvo con mucho cariño acompañando y bendiciendo cada paso vivido, y ahora “se sienta” a repasar juntos, como quien valora los regalos recibidos.

Cuando haya chicos que no son creyentes, o de otras religiones, el Guía debe tenerlos especialmente en cuenta estimulándolos a no desaprovechar el momento de hacer una reflexión sobre su vida y ayudándolos expresamente a ponerse en presencia - con la imaginación-, de alguien significativo para él, de modo que esa mirada externa ilumine desde una escala de valores que él mismo admira y que le hace bien.

Hay que dejar un momento de silencio para que cada uno pueda tomar contacto interiormente. Los recursos pueden ser una canción, hacer mirar una imagen, proponer cerrar los ojos y que se imaginen que Jesús está sentado al lado suyo, etc.

Durante todo el ejercicio, el Guía cuide el clima de presencia de Dios, de oración.

b) Petición

Sigue la petición, que es un momento muy importante ya que el discernimiento es una gracia que se nos escapa a nuestras solas fuerzas.

Para la petición se propone una formulación fija que recupera el sentido de la práctica del Examen Ignaciano, de modo que se la pueda memorizar e internalizar a lo largo del itinerario que vaya haciendo cada uno. Se propone una oración fija, porque se busca que no haya dispersión con muchas formulaciones diversas, y que vaya a la esencia del Examen.

Conviene, cada tanto, reflexionar con los chicos y explicar el sentido de la petición. En algunas Fichas hay sugerencias para motivar a realizar la petición. Es de desear que cada estudiante se pueda llevar internalizada para el resto de su vida, como esas oraciones que se aprenden de chico y después sirven siempre.

Se piden tres gracias:

1. ser agradecidos
2. saber discernir
3. tomar buenas decisiones

Sin embargo, no se comienza con la formulación entera desde el inicio, sino que se van incorporando de a una según la sistematización propuesta:

1. desde el Nivel Inicial hasta el 1er ciclo inclusive, sólo se pide “**ser agradecidos**”
2. cuando, a partir de 4° de Primaria, se comienzan a proponer herramientas de discernimiento, se suma en la petición la gracia de “**saber discernir**”; y
3. en la Secundaria, cuando se añade el paso de “**tomar decisiones**”, se hace pedir también esa última gracia.

En el cuadro de la propuesta de sistematización quedaría así:

3	4	5	1°	2°	3°	4°	5°	6°	1er	2do	3er
4to	5to	6to									

Señor, Dame la gracia ser
agradecido-----

Señor, Dame la gracia de ser agradecido
y saber
discernir-----

Señor, Dame la gracia de ser
agradecido,
saber discernir,
y tomar buenas decisiones

1.- La memoria agradecida

Recordar

Como señalamos más arriba, este ejercicio es el sustrato del Examen Ignaciano que proporciona la materia para discernir y tomar decisiones.

En este ejercicio de recordar, el Guía interviene más cuando son pequeños y a medida que van creciendo, apela más a la autonomía. Seguramente no sólo porque tienen mayor capacidad cognitiva, sino también porque se presupone que el ejercicio desde pequeños permitirá ejercer mejor la competencia de recordar.

En los primeros años el Guía casi va narrando los acontecimientos comunes con el objetivo de suscitar en los estudiantes pequeños el recuerdo a través de la imaginación. Luego, cuando se supone que los chicos tienen internalizado el ejercicio de recordar, se apela a presentar diversas ópticas para leer lo vivido. Hay ópticas generales y otras particulares (que hemos presentado más arriba). Las generales son:

A partir del 4° de Primaria y hasta el último año de secundaria, es leer la vida considerando cómo **Jesús estuvo presente a cada momento**. La referencia explícita a los discípulos de Emaús, y lo que les pasó que tenían a Jesús caminando junto a ellos, aunque solo después se dieron cuenta que era Él, puede ayudar a los chicos a imaginar la misma situación en sus vidas: ¡Jesús siempre está! Quizás la gracia más grande del Examen Ignaciano sea la de tomar conciencia del paso de Dios por la vida concreta, como compañero de camino, como Padre Providente, como Luz que orienta.

También a partir de este segundo ciclo de Primaria está de fondo la consideración de los conceptos de **consolación y desolación**.

En secundaria se añade a todo esto el concepto de **Buen Espíritu y Mal Espíritu**.

Valorar

Valorar lo vivido es la condición para poder agradecer de corazón y no sólo por quedar bien, por ser “bien educados”. Este ejercicio comienza desde pequeños, y responde a lo que San Ignacio señala en la Contemplación para alcanzar amor, “ponderar con crecido afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene, y consecuentemente el mismo Señor desea dárseme” (EE 234). Es un paso interno, entre la memoria y la gratitud, que no puede faltar.

Es importante no saltarse este momento, y es desafío para el Guía que pueda dar las consignas precisas para suscitar esta valoración. Responde a la mirada de Dios que mira con bondad y alegría, (“vio que era bueno”. Gn 1).

Nuestra mirada suele acostumbrarse a lo que pasa en la vida y muchas veces no valoramos porque es como natural que sucedan las cosas, o tenemos una mirada negativa, deteniéndonos en “la mitad del vaso vacío”. La valoración implica una mirada más profunda que percibe el aspecto milagroso de la realidad que está preñada de sentido, de intencionalidad del Creador, de amor gratuito. En esto nos enseñan los niños con su capacidad de asombro llena de gratuidad. Los adultos, en cambio, solemos perder el brillo de la mirada deteniendo nuestra atención a lo pragmático, y sospechando con desconfianza de la cuota de límite y de sufrimiento que pueda traer la vida. Es un desafío volver a maravillarnos de las maravillas que Dios hace a cada paso.

En las Fichas hay algunas sugerencias para orientar este acto interior de la valoración, pero el Guía debe darle personalmente importancia a este momento del

ejercicio e ir creando consignas y modos diversos para suscitar la admiración en los estudiantes.

Agradecer

El dar gracias surgirá naturalmente si tuvo lugar la valoración positiva de lo vivido. Se trata de salir de sí mismo y poner la mirada en la mano que nos bendice, en Dios, muchas veces a través de los demás, de nuestros padres, hermanos, amigos, de la valoración de las personas que intervinieron en nuestro día, etc.

Se trata de una oración vocal, interior, de gratitud, que resulta una alabanza a Dios. En los primeros años, las Fichas proponen que el Guía la diga en voz alta y los chicos la repitan. En esos cursos de los pequeños, una entonación sentida y enfática del Guía, ayudará a que los chicos experimenten mayor gozo al agradecer. Cuando son más grandes, la acción de gracias se hace personalmente, en el interior.

Como en todos los pasos del Examen, la motivación a hacer cada uno de ellos explicando el sentido, es importante para no caer en un formalismo vacío.

En la práctica, con la acción de gracias termina el ejercicio hasta el último curso de Primaria.

2.- Pedir perdón

Desde el inicio de la Secundaria, luego de la acción de gracias, se añade el paso de identificar lo que no estuvo bien, y de pedir perdón por aquellas cosas que emergen como del Mal Espíritu, pidiendo la misericordia -desde ese corazón agradecido por tanto amor-, a ese Dios que perdona siempre.

Es importante que, en el balance total del Examen, se haga mayor hincapié en la acción de gracias por la presencia de Dios en cada bendición recibida en la vida y no tanto en el pecado. Por eso, es importante que el Guía no centre la atención del Examen Ignaciano en el pecado-error. Lo central es la acción de Dios, lo que se manifiesta en la acción de gracias por “tanto bien recibido”. Después aparece, como por contraluz, la propia mezquindad, maldad, cortedad del ser humano, que lejos de llevar a la depresión, nos estimula a seguir dando gracias por la misericordia que Dios tiene y que impulsa a agradecer con la propia decisión de vida.

En definitiva, el paso de pedir perdón no debe llevar más tiempo que un momento para que aflore, desde el telón de fondo de la mirada positiva y bondadosa de Dios sobre nuestra vida, la acción del mal. De este modo, se da más importancia a la obra que Dios hace en nosotros que a la obra de mal que es más propio de nosotros.

Salvando la preminencia de las gracias y bendiciones de Dios, es sano tomar consciencia y hacerse cargo de la responsabilidad que nos toca en el mal que introducimos en el mundo con nuestras malas acciones.

3.- Tomar decisiones

Leer la propia vida tiene el objeto de reconocer la obra de Dios y, por otro lado, aprender por dónde caminar. Las gracias recibidas nos confirman los pasos vitales, y la

percepción de la presencia del Mal Espíritu nos alertan de las seducciones a perdernos en el camino. Recibir las mociones del Buen Espíritu y rechazar las del Malo, nos lleva a tomar decisiones para adelante.

Cuando uno se examina y recuerda que algo estuvo bien en cómo lo vivió, toma la decisión de seguir adelante en esa tesitura, pues siente que Dios lo consuela y anima a ello. Pero cuando recuerda algo que no estuvo bien, que no le hizo bien a los demás ni a él, toma la decisión personal de cambiar. No es crearse una imagen ideal surgida de la propia autoexigencia o de la exigencia del entorno, sino una respuesta libre a lo que el Creador llama. Allí estará la bendición de la fecundidad de los pasos que construyen la propia vida.

Así, el Guía estimula a cada estudiante en el Examen a percibir hacia dónde Dios lo está orientando, qué le está sugiriendo, animando, previniendo, qué le está pidiendo el Señor. Eso trae consigo la necesidad de responder personalmente desde la propia libertad. Por eso, propone un momento para pensar una decisión, y otro momento para terminar con un diálogo personal de cada estudiante con Dios manifestando su decisión de dar tal o cual paso como respuesta a lo que Dios le pide.

Este paso no se propone en los primeros años, sino recién cuando comienza la secundaria. No se hace antes porque en los primeros años se prioriza afianzar la competencia de la memoria agradecida, y porque en secundaria, frente al vértigo de la autonomía que crece y exige mayor responsabilidad en el uso de la libertad, es más pertinente ejercitarse en el tomar decisiones surgidas de la conciencia que da hacer un Examen Ignaciano de lo vivido.

Cerrar bien

Es bueno concluir bien todas las situaciones. El Examen Ignaciano también.

Los niños pueden tirar con la mano un beso a Jesús. Se puede terminar con una canción de acción de gracias. Cuando van creciendo, se puede terminar con el Padre Nuestro, o con el “Tomad, Señor, y recibid”.

7.3.- Algunos aditivos

a) Compartir el Examen

El compartir merece ser considerado. Hay grupos que acostumbran compartir siempre, otros de vez en cuando. A los pequeños les encanta y a los adolescentes no tanto, salvo que se den ciertas condiciones como son la confianza, etc.

Pero el ejercicio de compartir es bueno porque exige, por un lado, registrar y poner nombre a lo que pasa en el interior, y por otro, saber y animarse a comunicarlo. También suma, porque la experiencia de cada uno es una gracia para los demás. Es bueno porque el compartir la interioridad humaniza a todo el grupo, crea un conocimiento más profundo de cada uno y una valoración más fundada en la realidad de lo que cada uno es y no en la apariencia superficial. Es bueno porque el conocimiento grupal es superior al conocimiento personal, y el compartir las experiencias enriquece el conocimiento de cada uno, como que se va construyendo un conocimiento de tal o cual

comunidad que no queda encerrada en la mera subjetividad individual, sino que es asimilada por los demás, con el filtro comunitario que suele objetivar¹¹.

El guía debe buscar el modo para generar un compartir desde el respeto, la escucha atenta, la sinceridad, la confianza. Para ello es necesario que primeramente se haya hecho el ejercicio personal, que es lo más importante, y desde ese “producto” personal se pueda compartir, y no solo sea un intercambio de pensamientos que vienen o se inventan en el momento y resulte algo superficial que no alimenta.

Habilidad notable del que guía es motivar para el compartir y saber tomar en cuenta todo lo que se dice, haciendo breves pero ponderativos y significativos comentarios que estimulen, sin llenar todo el tiempo con sus comentarios.

Es importante que el Guía no haga juicios negativos sobre lo que los chicos compartan, sino que subraye lo bueno.

Y cuando en el momento de compartir emerge algún comentario de situaciones dolorosas, controvertidas, negativas, etc., el Guía trate de no dejar pasar, sino de retomar para curar, pacificar, iluminar. Pero que su intervención sea breve en el grupo para no distraer del ejercicio, y en todo caso, que lo retome personalmente con el que manifestó su problema.

b) Registrar el Examen Ignaciano

Cabe la pregunta si es bueno registrar sostenidamente en el tiempo la actividad. La primera respuesta sería sí, pero hay que evaluar el mejor modo de hacerlo.

No registrar puede tener la ventaja de que el ejercicio quede en el interior de cada persona como un hábito y que se acostumbre a hacerlo “mentalmente” sin necesidad de escribir nada. Es decir, que el ejercicio repetido hecho con conciencia, quede como recurso personal en la misma biblioteca cerebral vaya donde vaya. Que sea una actitud incorporada profundamente, así, en cada momento de la vida, en cualquier circunstancia, pueda surgir espontáneamente la acción de gracias, el ir juzgando de acuerdo a las consolaciones y desolaciones y la percepción del Buen Espíritu o del Malo en el momento que las vaya viviendo, y que las decisiones que se toman aún en medio de la actividad puedan surgir de ese modo de mirar y juzgar las cosas. No hace falta nada más que usar el propio cerebro, es un ejercicio austero, personal.

Sin embargo, registrar permite que el aprendizaje tenga mayores posibilidades de afianzarse y así explorar diversas inteligencias que los chicos puedan tener y desarrollar. El soporte del registro, sea el que fuere, siempre tiene que ser un instrumento de uso exclusivamente personal y no debe ser invadido por la curiosidad de ningún adulto. Será un desafío motivar a tenerlo, a usarlo como una herramienta de crecimiento personal muy importante. Seguramente se tendrán respuestas diversas de cada uno, pero vale la pena instalarlo como cultura de cada colegio.

¡Qué fecundo sería si un estudiante llega al final de su carrera en el colegio con algún soporte con todos los exámenes registrados! ¡Cuánto provecho podría sacarle a la hora de hacer una mirada retrospectiva de todo el camino! ¡Cuánto aprendizaje!

¹¹ Cuánto bien puede hacer a un estudiante adquirir este hábito de compartir el interior. Cómo puede ayudar a tener relaciones de calidad en la vida intrafamiliar, en los equipos de trabajo, en los grupos de amigos, en su trabajo social.

Con los más pequeños conviene hacer el Examen mentalmente, dialogando, pero quizás se podría alguna vez proponer que plasmen en una producción adaptada a su edad lo que vieron en el Examen.

Cada colegio puede pensar en armar un cuaderno de anotaciones personales para cada estudiante (y docentes), decidiendo en qué curso comenzar para realizar un registro diario, semanal, mensual o lo que juzguen pertinente¹². Puede ser un cuaderno anual físico. Pero con los más grandes podría también funcionar un espacio virtual para sus anotaciones.

Permite releer y tomar consciencia del proceso, haciendo notar las constantes de sentimientos, mociones, estados, etc. y así encaminarse a elecciones más de fondo. Un espacio determinado cada tanto para la revisión de las anotaciones anteriores con alguna consigna para que noten los procesos y lo valioso que es tomar consciencia de ellos seguramente motivará.

Con los más pequeños se pueden señalar en el diseño del cuaderno algunos focos para completar según el grado que están cursando y la propuesta señalada en este Manual:

- qué pasó - qué agradecí
- cuáles fueron las emociones más fuertes
- qué me acercó a Dios y a los demás - qué me alejó
- en qué me parecí al Samaritano - en qué no me comporté como tal
- cuando sentí mayor gratitud - sentí ganas de quejarme

Con los más grandes se puede dejar que escriban más libremente lo que experimentaron en el ejercicio de hacer el Examen. Pero algunas veces, para romper la rutina se puede tentar otros caminos como por ejemplo proponerles que escriban una palabra, un sentimiento, un deseo que resuma lo vivido, o que escriban -como en primaria-, los contrarios propuestos en el discernimiento, quizás el pedido de misericordia. O escribir a quién pedirían perdón o tendrían que perdonar. O intentar escribir una oración a Jesús contándole los deseos, los proyectos, las decisiones que van surgiendo del mismo Examen, sean las confirmaciones del rumbo transitado, o un llamado a cambiar. En fin, la creatividad de los guías que son capaces de leer la sensibilidad de los chicos podrá completar modos de registro de los exámenes para que resulten motivantes y fecundos.

El Guía debe tener en claro cuando proponer el registro, si simultáneamente al momento de ir haciendo el ejercicio o si primero hace el ejercicio en la mente y recién después propone el registro en el cuaderno personal. Es decir, si el ejercicio se hace escribiendo o si se escribe después de hacer el ejercicio. La austeridad del ejercicio mental es más profunda y exigente que el ejercicio de escribir que emplea más racionalización.

¹² Se puede consultar con algunos colegios que ya tienen diseñados interesantes cuadernos que entregan a los estudiantes (por ejemplo el Colegio San Ignacio y Seminario de Montevideo, y el Salvador de Buenos Aires). Estos contienen también algunas oraciones, esquemas de Examen, reglas de discernimiento, recomendaciones para la vida espiritual, etc.

A modo de conclusión:

Crear espacios sistemáticos para que la comunidad pueda ejercitarse en el Examen Ignaciano, da la posibilidad que cada uno pueda ir haciendo un proceso personal de adquisición del aprendizaje Discernimiento, como herramienta o recurso que le permita caminar en la vida con consciencia, en clave de gratitud, de relación, de amistad con Dios, los demás y la creación, respondiendo creativa y responsablemente al llamado de Dios a ser una misión para este mundo.

Se espera de cada Institución que pueda realizar el Examen Ignaciano “para ayudar a los y las estudiantes a escuchar su voz interior y aprender el camino de la interioridad” (JESUDU, 1er compromiso), “a fin de que puedan discernir su vocación, eligiendo lo que responde a sus deseos más profundos en la búsqueda de la voluntad de Dios, agradecido por su recorrido vital” (MAFI Colegio Salvador y Seminario), de tal modo que la práctica naturalizada del Examen Ignaciano sea “rector del modo de proceder” (MCT Colegio Inmaculada), para “ordenar sus actos” (MAFI Colegio San Ignacio) y “lograr autonomía y responsabilidad ante sus decisiones y su modo de actuar en las situaciones cotidianas” (MAFI Colegio Sagrada Familia).

Con este Manual, deseamos que la cultura del Examen Ignaciano se convierta en “actitud de vida”, en escuela de sabiduría.

Se podría sintetizar así un Mapa de Competencias del aprendizaje Discernimiento

Fin del NI	Fin del 1er ciclo de Primaria	Fin de Primaria	Fin del 1er ciclo de Secundaria	Fin de Secundaria
Mediado por el docente tiene recuerdos de lo vivido, comienza a valorar y a dar gracias	Recuerda lo vivido, valora y da gracias	Recuerda lo vivido distinguiendo diversas vivencias, valora y da gracias	En el Examen Ignaciano incorpora el pedir perdón y tomar decisiones	Tiene el hábito de tomar decisiones desde el Examen Ignaciano

#modoExamenIgnaciano hashtag