“En aquel tiempo, Jesús llamó de nuevo a la gente y les dijo: ‘Escúchenme todos y entiéndanme. Nada que entre de fuera puede manchar al hombre; lo que sí lo mancha es lo que sale de dentro’.

Cuando entró en una casa para alejarse de la muchedumbre, los discípulos le preguntaron qué quería decir aquella parábola. Él les dijo: ‘¿Ustedes también son incapaces de comprender? ¿No entienden que nada de lo que entra en el hombre desde afuera puede contaminarlo, porque no entra en su corazón, sino en el vientre y después, sale del cuerpo?’ Con estas palabras declaraba limpios todos los alimentos.

Luego agregó: ‘Lo que sí mancha al hombre es lo que sale de dentro; porque del corazón del hombre salen las intenciones malas, las fornicaciones, los robos, los homicidios, los adulterios, las codicias, las injusticias, los fraudes, el desenfreno, las envidias, la difamación, el orgullo y la frivolidad. Todas estas maldades salen de dentro y manchan al hombre’.” (Mc 7, 14-23).

Qué difícil es ser un buen cristiano, ya no digamos un santo, que es a lo que todo cristiano católico debe aspirar y a lo que realmente estamos llamados en esta vida de prueba, sino tan sólo ser un simple, humilde y buen cristiano, que pensándolo bien, tiene todos los ingredientes necesarios para convertirse en un gran santo.

Alguna vez te has preguntado ¿soy bueno? Sería muy conveniente que te lo preguntes en este momento. Comienza por analizar tu vida desde que conociste a Jesús, desde que tuviste pleno conocimiento de los mandamientos de la ley de Dios. Analiza tus acciones cotidianas, tu vida actual, tu pasado, tus pensamientos, tu sentir hacia los demás, ya sean estos familiares, amigos, conocidos o desconocidos. ¿A cuántos has ofendido? ¿A cuántos has dañado? ¿Qué ha salido de tu corazón? ¿Qué daño te has hecho a ti mismo?

Las palabras de Jesús que nos narra el evangelio de san Marcos, deben remover nuestra conciencia hasta activar el corazón y conectarlo realmente al cerebro, para comprender realmente que ése es el centro de nuestro ser carnal y espiritual y que de ese íntimo espacio

interior, desde ese núcleo divino y humano, es de donde más daño nos podemos hacer a nosotros mismos y hacia a los demás.

A continuación se detalla un verdadero Examen de Conciencia, basado en los 10 mandamientos de la ley de Dios, en donde se hacen profundos cuestionamientos para remover nuestra conciencia. Probablemente muchos ni los recordamos. Contéstalos.

1. Yo soy el Señor tu Dios. No tendrás otros Dios frente a mí.

¿Dedico tiempo para Dios, en la oración, diariamente?

¿Trato de amarlo con todo mi corazón?

¿He tomado parte en prácticas supersticiosas o de ocultismo?

¿Trato de someterme a la Palabra de Dios como lo enseña la iglesia?

¿He comulgado alguna vez en pecado mortal?

¿He mentido en confesión deliberadamente, o me he guardado callado algún pecado serio ante el sacerdote en la confesión?

2. No jurarás en nombre de Dios en vano.

¿He tomado el nombre de Dios en vano, con ligereza o sin cuidado?

¿Me he enojado con Dios?

¿He deseado mal a otros, los he maldecido?

¿He insultado a alguna persona sagrada o abusado de algún objeto sagrado?

3. Santificarás las fiestas.

¿He faltado a Misa, deliberadamente, en domingo a días festivos?

¿He tratado de observar el domingo como día familiar y de descanso?

¿Trabajo el domingo sin necesidad?

4. Honrarás a tu Padre y a tu Madre.

¿Honro y obedezco a mis padres?

¿He descuidado mi deber hacia mi esposo o esposa o hacia mis hijos?

¿He dado buen ejemplo religioso a mi familia?

¿Trato de mantener la paz en mi vida hogareña?

¿Tengo conciencia de mis familiares enfermos o ancianos?

5. No matarás.

¿He cometido aborto o animado a otras personas a cometerlo?

¿He hecho algún mal físico a alguien?

¿He abusado del alcohol o de las drogas?

¿He dado escándalo guiando a otros a pecar?

¿Me he enojado o resentido con alguien?

¿He odiado a alguien?

¿Me he mutilado por algún formato de esterilización?

¿He admitido la esterilización o he animado a alguien a que se la haga?

6. No fornicarás.

¿He sido fiel a mis votos matrimoniales en pensamiento y obra?

¿He tenido alguna relación sexual fuera del matrimonio?

¿He cometido alguna acción impura?

¿Conmigo mismo o con otros?

¿He consentido malos pensamientos?

¿He respetado a los miembros del sexo opuesto o los he considerado solamente como objetos?

¿He usado anticonceptivos para el control de la natalidad?

¿Ha sido cada acto sexual en mi matrimonio abierto a la generación de la nueva vida?

¿He consentido alguna acción homosexual?

¿Procuro ser casto en mis pensamientos, palabras y obras?

¿Visto modestamente?

7. No hurtarás.

¿He robado?

¿He devuelto lo que he robado o he hecho restitución de ello?

¿Pierdo el tiempo en el trabajo, en la escuela, en el hogar?

¿Juego apuestas con exceso, hasta dejar a mi familia sin lo necesario?

¿Trato de compartir son los pobres lo que tengo?

8. No levantarás falso testimonio, ni mentiras.

¿He dicho mentiras?

¿He hablado mal de otros?

¿Soy sincero en el trato con los otros?

¿Pienso en otros en forma crítica, negativa o con falta de caridad?

¿Guardo secreto de lo que debe guardarse como confidencial?

9. No desearás la mujer de tu prójimo.

¿He consentido pensamientos impuros?

¿Los he causado con malas lecturas o películas, con conversaciones impuras o de curiosidad?

¿Trato de controlar mi imaginación?

¿Rezo enseguida de sentir tentaciones o pensamientos impuros, para así rechazarlos?

10. No codiciarás los bienes ajenos.

¿Envidio lo que otros tienen?

¿Envidio las familias o posesiones de otros?

¿Soy demasiado ambicioso o egoísta?

¿Considero las posesiones materiales el propósito de mi vida?

¿Confío en que Dios cuidará de mis necesidades espirituales y materiales?

Qué difícil es ser bueno.

Por eso es muy importante, cuando le hacemos una súplica a Jesús, a nuestro Dios Trino y Uno, el saber hacer bien dicha petición. Más allá de pedir lo que aparentemente necesitamos, como lo es el trabajo, el dinero, la salud propia o de algún ser querido, cosas materiales como carro o casa, el esposo o esposa ideal o el milagro de la concepción del hijo anhelado, comencemos por pedirle al Señor nuestro Dios, que nos ayude a ser buenas personas. Pidámosle que todo lo que salga de nuestro corazón, sea agradable a sus ojos y el reflejo de su divina voluntad, para así no temer y saber amar.

Reflexionemos nuevamente lo que dice Jesús en el evangelio de san Marcos:

“Lo que sí mancha al hombre es lo que sale de dentro; porque del corazón del hombre salen las intenciones malas, las fornicaciones, los robos, los homicidios, los adulterios, las codicias, las injusticias, los fraudes, el desenfreno, las envidias, la difamación, el orgullo y la frivolidad. Todas estas maldades salen de dentro y manchan al hombre”.

¿Cuántas de estas maldades han salido de tu corazón?

Reflexiona sobre ellas. Recordarlas es algo vergonzoso y duele hasta el mismo origen de su concepción, nuestro corazón; Pero es muy bueno el tener el valor de reconocerlas.

No es nuestro entorno, no son los demás, no es la época en la que vivimos lo que nos hace pecar y ofender a Dios consciente e inconscientemente. Somos nosotros mismos, nuestro sentir interior. La lucha interna entre el bien y el mal que libramos en lo más íntimo de muestro ser y que nos daña como un rebote de la carne hacia el espíritu y del espíritu hacia la carne.

Aprendamos a dominar ese íntimo sentimiento que sale de nuestro corazón y que igual nos invita al pecado o al ejercicio del amor. Aprendamos a dirigir nuestros sentimientos hacia el amor y el servicio. Como decía la Madre Teresa de Calculta, “Quien no vive para servir, no sirve para vivir”

Pidámosle a Jesús un corazón limpio y puro, examinemos ordinariamente nuestra conciencia y no desperdiciemos ese gran reencuentro, esa gran oportunidad, ese enorme regalo del sacramento de la reconciliación con Dios que se ejerce con la Confesión.

Aprende a ser bueno, tal vez no sea tan difícil. Vale la pena luchar.

Intenta ser santo, vive la palabra de Dios.