



Nuestra conciencia se podría comparar con el dolor físico. A nadie le gusta sentir dolor y, sin embargo, tiene una función muy importante. El dolor nos anuncia que algo no anda bien en nuestro organismo. Supón que te has fracturado una pierna, pero no sientes ningún dolor. Tal vez seguirías trabajando o jugando, aunque la lesión se hiciese más grave; tal vez el hueso soldaría por sí solo, pero en una posición incorrecta. Del mismo modo, la conciencia nos indica que se ha producido un daño en nuestra vida de forma que podamos repararlo.

El papel de la conciencia, sin embargo, no se limita a descubrir lo malo, sino que nos alienta, y esto es más importante, a obrar el bien, a buscar la perfección en todo lo que hacemos. Cuando se presenta la oportunidad de ayudar a una persona mayor a llevar la bolsa de compras a su coche, o de lavar los platos en la cocina, nuestra conciencia nos estimula a actuar de forma positiva.

### Calibrando con precisión

Cuando una conciencia es sana, no anda con rodeos: al pan, pan y al vino, vino; reconoce y llama bien al bien y mal al mal, sin confundirlos. Pero, por diversos motivos, nuestra conciencia puede desajustarse, como ocurre con las básculas que no señalan el peso correcto. Tal vez la mayor parte de nosotros no se inquietaría demasiado al subir a una báscula que marca menos de lo que debería. Sin embargo, quien desea conocer la verdad sabe que no puede engañarse utilizando básculas defectuosas.

Para ayudarnos a distinguir entre una conciencia bien calibrada y una que está desajustada, podemos emplear tres adjetivos que describen los grados de sensibilidad de la conciencia: escrupulosa, laxa y bien formada.

1. **Escrupulosa:** Una conciencia escrupulosa es una conciencia enferma. Es como una báscula que marca más de lo debido: todo le parece peor de lo que es. Descubre pecados donde no los hay y ve un mal grave donde sólo hay alguna imperfección. La persona escrupulosa es tímida y aprensiva, cree que sentir equivale a consentir y, por lo mismo, confunde la tentación con el pecado. Vivir con una conciencia escrupulosa es como conducir un auto con el freno de mano puesto: en continuo estado de fricción, tensión y estrés.

El mejor tratamiento contra ello es formar nuestra conciencia de acuerdo con las normas objetivas, y aconsejarse por alguien de probada rectitud de juicio.

2. **Laxa:** Si la conciencia escrupulosa peca por exceso, la conciencia laxa peca por defecto. Se asemeja a la báscula que marca menos que lo debido. La persona con conciencia laxa decide, sin fundamentos suficientes, que una acción es lícita, o que una falta es grave no es tan seria. Acepta como bueno lo que es una clara desviación moral.

La persona laxa tiene como lema Errar es humano; vive convencida de que es demasiado débil para resistirse al pecado, y tiende a quitarle toda importancia. No se preocupa ni hace esfuerzo alguno por investigar si lo que va a hacer es malo; se excusa en un todo mundo lo hace, por lo que no debe ser tan malo. Este tipo de persona tiende también a infravalorar la responsabilidad de sus acciones. Una conciencia laxa es como un resorte vencido. A fuerza de repetir actos contrarios a lo que exige su conciencia, la persona laxa pierde toda tensión espiritual; su conciencia ya no le reclama. Normalmente empieza por cosas pequeñas, pues cree que carecen de importancia; no advierte que ese camino desemboca en el abismo. Como señaló Chesterton: Un hombre que jamás ha tenido un cargo de conciencia está en serio peligro de no tener una conciencia que cargar.

3. **Bien formada:** La conciencia bien formada se localiza entre estos dos extremos. Una conciencia bien formada es delicada: se fija en los detalles, como un pintor de pincel fino que no se contenta con figuras y formas más o menos burdas, sino que insiste en la perfección, incluso en los aspectos más pequeños.

La persona que tiene su conciencia bien formada no se deja llevar por sofismas ni pretende huir de la verdad. Aún más, la conciencia bien formada no se limita a percibir el mal, sino que impulsa a buscar activamente el bien y la perfección en todo.

### **La educación de la conciencia es una tarea de toda la vida**

Desde los primeros años despierta al niño al conocimiento y la práctica de la ley interior reconocida por la conciencia moral. Una educación prudente enseña la virtud; preserva o sana del miedo, del egoísmo y del orgullo, de los insanos sentimientos de culpabilidad y de los movimientos de complacencia, nacidos de la debilidad y de las faltas humanas. La educación de la conciencia garantiza la libertad y engendra la paz del corazón.

En la formación de la conciencia, la Palabra de Dios es la luz de nuestro caminar; es preciso que la asimilemos en la fe y la oración, y la pongamos en práctica. Es preciso también que examinemos nuestra conciencia atendiendo a la cruz del Señor. Estamos asistidos por los dones del Espíritu Santo, ayudados por el testimonio o los consejos de otros y guiados por la enseñanza autorizada de la Iglesia (cf *Dignitatis Humanae*, n° 14).

### **Medios para cuidarla:**

Continuamente nos damos cuenta de que en tantos hombres y en la misma sociedad existe una incapacidad para discernir entre lo bueno y lo malo y las influencias de las pasiones incontroladas tienden a oscurecer más el dictamen de la conciencia. Ante esta perspectiva se nos hace urgente seguir formando nuestra conciencia, afilándola para ser luz, como el ojo para el cuerpo (cf Mt 6, 22-23), que es faro para no tropezar. Así, cuando nuestro ojo está con cataratas, o con miopía, o astigmatismo, vemos las cosas deformadas, subjetivas, pero si el ojo está sano, todo se ve con

objetividad.

**a. Vigilancia continua:** la conciencia no es una facultad estática, exige una formación continua, que empieza con la vigilancia. El mismo Jesús nos recuerda “vigilad y orad para que no caigáis en tentación” (Mt 26,41). Esta continua vigilancia requiere estar alertas; formación, y siempre basada sobre un realismo de nuestra débil realidad. Hay que estar atentas y analizar qué es lo que guía nuestra conciencia, si el egoísmo, las sugerencias del demonio y los criterios del mundo o la Voluntad de Dios, el Evangelio, la Regla, las Constituciones. La razón de ser de los distintos modos y momentos de examinar nuestra conciencia es precisamente su educación. Examinarnos para analizar delante de Dios si vamos caminando por donde Él quiere en lo concreto de nuestra vida. Educar nuestra conciencia con los medios maravillosos que la Iglesia me ofrece: balance personal. Todos son medios para ayudarme. Para ello se requiere, por un lado, recordar cuál es el campo de la Voluntad de Dios en lo concreto de nuestra vida y de nuestra condición de seguidores de Cristo. Y por otro una gran sinceridad con nosotros mismos para ver cómo vamos en relación con ese camino. ¿Apreciamos suficientemente la función pedagógica profunda de estas distintas formas de examinar nuestra conciencia? (cf CIC canon 664).

**b. Sacramento de la penitencia:** si queremos ir a la raíz misma del mal que puede deformar nuestra conciencia, hay que acudir al sacramento de la penitencia. Una de las ventajas de la confesión frecuente es precisamente la formación y educación de la conciencia. Un alma consagrada al servicio del Señor y profesional de la santidad debería acudir al sacramento ‘frecuentemente’ como establece el Código de Derecho Canónico en los números 630&2 y 664.

**c. Apertura al Espíritu Santo:** para que haya una connaturalidad entre la voluntad divina y la conciencia, el primer requisito es, pues, el estado de gracia, la caridad teologal que el Espíritu Santo derrama en nuestros corazones desde el bautismo. En realidad el artífice de una conciencia bien formada es el Espíritu Santo: es Él quien, por un lado, señala la Voluntad de Dios como norma suprema de comportamiento y, por otro, derramando en el alma las tres virtudes teologales y los dones, suscita en el corazón del hombre la íntima aspiración a la voluntad divina hasta hacer de ella su alimento. Seguir el Espíritu Santo es seguir la Voluntad de Dios. Con la ayuda del director espiritual analizamos nuestra situación personal, con sus logros y proyectos, con sus conflictos y posibilidades, repasa con nosotros el plan de Dios, el Evangelio, el espíritu de la Orden y de las Constituciones, colaborando con el Espíritu Santo a modelar nuestra conciencia. Supone, por nuestra parte, una actitud de fe sobrenatural, de madurez humana, de honestidad, de rectitud, sin buscar paliativos o sofismas (edad, saber, santidad) de confianza, claridad y responsabilidad personal: “Nadie puede dudar que el Espíritu Santo obra secretamente en las almas justas y las excita con exhortaciones e impulsos: si no fuese así, toda ayuda, todo adiestramiento externo, sería inútil...”

**d. Dirección espiritual.** Sin embargo, y lo sabemos por experiencia, estas exhortaciones, estos impulsos del Espíritu Santo, casi nunca se perciben sin la ayuda y la guía del magisterio externo.... Dios providentísimo, así como ha querido que los hombres en general se salven por medio de otros hombres, así también ha establecido que todos los que aspiran a más altos grados de santidad los alcancen por medio de hombres. Esta ha sido siempre la norma de la Iglesia; esto es lo que han enseñado unánimemente cuantos, en el curso de los siglos, sobresalieron por sabiduría y doctrina; y es norma que no se puede abandonar sin evidente temeridad y peligro... Añádase, además, que los que tratan de santificarse, por lo mismo que tratan de seguir un camino poco frecuentado, están más expuestos a extraviarse, y por eso necesitan, más que los otros, un doctor y un guía” (León XIII, Carta al cardenal Gibbons, *Testem benevolentiae*, 12 de enero de 1899).

**e. Sacramento de la eucaristía:** Pablo VI en su encíclica *Mysterium Fidei* dice que la Eucaristía dignamente recibida, sana las heridas del pecado, suaviza el ímpetu de la concupiscencia y del desorden de nuestras pasiones, enciende en el ánimo el deseo del bien, haciendo a nuestra conciencia más sensible y dócil a la Voluntad de Dios. Cristo en el Sagrario, además, se ha quedado para acompañarnos, para conversar con nosotros hablando al fondo de nuestros corazones, para escucharnos, para aconsejarnos, para sostenernos en nuestras debilidades, impulsándonos en nuestras flaquezas, para llenar de paz y gozo nuestras almas siempre que acudimos a Él.

**f. Estudiar la doctrina** moral cristiana, los Evangelios, los documentos y orientaciones de la Iglesia.

### Otras recomendaciones

**Reflexionar antes de actuar.** No guiarse por los instintos sino por convicciones. No guiarse por lo que se le salga a uno, el cristiano debe saber por qué hace las cosas y elegir siempre los motivos más elevados.

### Pedir ayuda y consejo

**Plena sinceridad llamando las cosas por su nombre**, ante uno mismo y ante Dios. Los problemas en el campo de la conciencia comienzan cuando uno empieza a encontrar justificaciones fáciles para no hacer el bien o, lo que es peor, hacer el mal.

Orar siempre de cara a Dios con el deseo de agradecerle. La opinión ajena, el tipo de comportamiento que sugiere la moda o el consenso de la mayoría, la utilidad práctica, el todos lo hacen, o el beneficio que pueda sacar de esa acción no son criterios para justificarla.

**Pedir ayuda constantemente al Espíritu Santo** que le hará ver todo desde Dios y desde el punto de vista de su amor que pide siempre lo mejor, la perfección para sus creaturas.

No desanimarse ante las fallas, aprender siempre de las caídas, comenzar de nuevo. Lo peor que se puede hacer es contemporizar con los fracasos, las desviaciones, las traiciones, aceptándolos como inevitables, irremediables, naturales. Hay que reparar el mal cometido, con amor y construir sobre las ruinas y sin complejos.

**Formar hábitos de buen comportamiento**, uso del tiempo, saber qué queremos en cada momento, exigirnos el fiel cumplimiento del deber, no permitirse ninguna falla conscientemente aceptada.

### Conclusión:

Ante la necesidad de decidir moralmente, la conciencia puede formular un juicio recto de acuerdo con la razón y con la ley divina, o al contrario un juicio erróneo que se aleja de ellas.

El hombre se ve a veces enfrentado con situaciones que hacen el juicio moral menos seguro, y la decisión difícil. Pero debe buscar siempre lo que es justo y bueno y discernir la voluntad de Dios expresada en la ley divina.

Para esto, el hombre se esfuerza por interpretar los datos de la experiencia y los signos de los tiempos gracias a la virtud de la prudencia, los consejos de las personas entendidas y la ayuda del

Espíritu Santo y de sus dones.

**Recomendamos:**

[La conciencia moral y su formación](#)

[Formación de la Conciencia y la virtud de la Sinceridad.](#)

[¿Cómo Formar la Conciencia?](#): Una conciencia bien formada irá acompañada siempre de tres actitudes esenciales: sinceridad, autoconvicción y responsabilidad.

[Lo que es el pecado y lo que no es](#): Dios juzga nuestros pecados tal como los tenemos en la conciencia.

**Si te gusta nuestro material, [suscríbete](#) y entérate de nuestras novedades:**

