

EXAMEN GENERAL Y PARTICULAR

2024

Plática – día 28

Ya hemos visto el tema del examen de conciencia, pero es tan importante el examen en la vida de un cristiano -y más de un sacerdote-, y le daba tanta importancia San Ignacio, que nos parece que vale la pena tocar de nuevo este tema haciendo una puntualización más en lo referente al examen particular y al examen de conciencia general que ya explicamos, porque es una herramienta valiosísima para la perseverancia en los propósitos y haciendo hincapié en que sea algo diario y constante.

«Porque por maravilla hallaréis cosa tan provechosa para enmienda de la vida, como tomarse el hombre cuenta de cómo la gasta, y de los defectos que hace. Porque el ánima que no es cuidadosa en examinar sus pensamientos, palabras y obras, es semejable a la viña del hombre perezoso, de la cual dice el Sabio (**Prov., 24, 30**): *Que pasó por ella, y vio su seto caído, y lleno de espinas*»¹. (**San Juan De Ávila**)

«Y por esto, y otros muchos bienes que de conocerse el hombre y reprenderse suelen nacer, siendo preguntado un santo viejo de los pasados, ¿dónde estaría uno más seguro, en soledad o en compañía?, respondió: “Si se sabe reprender, dondequiera estará seguro; y si no, dondequiera estará a peligro”»².

EXAMEN DE CONCIENCIA³

Cómo se debe hacer:

El sacerdote obtendrá más provecho, tanto de sus lecturas como de la meditación, si busca el modo de controlar hasta qué punto se preocupa por llevar a la práctica lo que ha leído y lo que ha meditado. Para esto hay un medio excelente, recomendado de manera especial al sacerdote por San Juan Crisóstomo: «Todas las noches, antes de entregarte al sueño, Llama a juicio, a tu conciencia, pídele cuentas muy exigentes de las decisiones malas que hayas tomado durante el día..., arráncalas, destrózalas, y castígate por ellas». La conveniencia de este ejercicio y el provecho que lleva consigo para la virtud cristiana, lo prueban los maestros más autorizados de la vida espiritual con admirables advertencias y consideraciones. Citaremos a este propósito unas instrucciones de San Bernardo: «Como, investigador diligente de tu pureza de alma, pídetes cuenta de tu vida en un examen de cada día, averigua con cuidado en que has ganado y en qué has perdido... Procura conocerte a tí

¹ SAN JUAN DE ÁVILA, *Audi Filia*, 62.

² *Idem*.

³ *Haerent Animo*, SAN PIO X, III, 2.

mismo. Pon todas tus faltas delante de tus ojos, ponte frente a ti mismo como delante de otro; y luego duélete, de tí mismo».

Consecuencias de no hacer examen:

Sería una vergüenza que en esto se cumplieran las palabras de Jesús: Los hijos de este siglo son más avisados que los hijos de la luz. Salta a la vista con qué cuidado administran sus negocios, la frecuencia con que revisan sus gastos y sus ingresos, la atención y el rigor con que llevan sus cuentas, cómo les duelen sus pérdidas y el enorme empeño que ponen en recuperarlas. Y nosotros quizá no pensamos más que en buscar honores, aumentar nuestro patrimonio, hacernos un nombre famoso por medio de la ciencia, descuidando con enorme negligencia el negocio más importante y más difícil: el de nuestra propia santificación. Apenas si de tarde en tarde nos recogemos en nuestro interior para examinar nuestra alma y, así, se va llenando de hierbajos como la viña del perezoso de la Escritura: «*He pasado por las tierras del perezoso y por la viña del necio, y he visto que las espinas las habían invadido y su cerca de piedras estaba destruida*». Y el peligro es tanto mayor cuanto que los malos ejemplos, perjudiciales para la virtud del mismo sacerdote, se multiplican a su alrededor, por lo cual es necesario vivir cada día más vigilantes y resistir con mayor esfuerzo. La experiencia demuestra que quien hace con frecuencia examen de sus pensamientos, de sus palabras y de sus obras, tiene más fortaleza para odiar el mal y huir de él, y también más ardor y celo para el bien. También la experiencia demuestra a cuántos inconvenientes y peligros está expuesto el que se niega a acudir a este tribunal, en el que la justicia se sienta para juzgar y al que la conciencia acude como reo y como acusador. Sería inútil buscar en él esa medida que tanto necesita el cristiano y que lleva a evitar hasta los más leves pecados, esa firmeza de alma, tan propia de un sacerdote y que le hace sentir horror hasta por la más pequeña ofensa a Dios. Es más, esta dejadez y este abandono llegan a veces hasta el punto de descuidar incluso el Sacramento de la penitencia, el mejor medio que Jesucristo Nuestro Señor, en su infinita misericordia, ha puesto al alcance de la debilidad humana. No se puede negar, y es muy lamentable tener que decir que no es raro ver sacerdotes que apartan a los demás del pecado con una elocuencia inflamada, y sin embargo, ellos no sienten ningún temor, porque se han endurecido; exhortan y estimulan a los demás para que se apresuren a limpiar los pecados de sus almas, y ellos mismos pasan sin confesarse meses enteros; saben echar el aceite y el vino saludables sobre las llagas ajenas, y ellos yacen heridos al filo del camino sin clamar por la ayuda de una mano fraterna que pasa por su lado. ¡Cuántas consecuencias indignas de Dios y de la Iglesia han resultado y resultan todavía de este proceder, cuántos perjuicios para el pueblo cristiano y cuántas vergüenzas para el estado sacerdotal!

Citamos algo más sobre la relación que tiene el examen cotidiano diario con el examen de conciencia de la confesión, de Pio XII, *Menti Nostrae*⁴:

⁴ Pio XII, *Menti Nostrae* I.

«El sacerdote, antes de cerrar su jornada de trabajo, se dirigirá al tabernáculo y allí se detendrá siquiera algún tiempo, para adorar a Jesús en su sacramento de amor, para reparar las ingratitudes de tantos hacia sacramento tan grande, para encenderse cada vez más en el amor de Dios y para permanecer de algún modo, aun durante el tiempo del reposo nocturno, que recuerda a su mente el silencio de la muerte, en la presencia del Corazón de Cristo.

No omita el diario examen de conciencia, que es el medio más eficaz así para darse cuenta de los progresos de la vida espiritual durante el día, como para remover los obstáculos que entorpecen o retardan el progreso en la virtud, como, finalmente, para conocer los medios más idóneos de asegurar al ministerio sacerdotal mayores frutos e implorar del Padre celestial perdón para tantas debilidades».

«Los ministros de la gracia sacramental se unen íntimamente a Cristo Salvador y Pastor por la fructuosa recepción de los sacramentos, sobre todo en la frecuente acción sacramental de la Penitencia, puesto que, preparada con el examen diario de conciencia, favorece tantísimo la necesaria conversión del corazón al amor del Padre de las misericordias»⁵.

Los clásicos de la espiritualidad cristiana, ya desde los monjes del desierto en los primeros siglos de nuestra era, pero especialmente a partir de Ignacio de Loyola en el siglo XVI, han considerado como método privilegiado para educar la voluntad, es decir, para adquirir virtudes, extirpar vicios y corregir defectos, el trabajo diario sobre un punto bien determinado de nuestra vida espiritual o afectiva.

«El protestante doctor Vittoz sentía gran admiración por san Ignacio de Loyola. Decía que se había adelantado tres siglos a su tiempo en la fina introspección psíquica y en la atinada pedagogía que revela en sus Ejercicios y Exámenes»⁶.

«El mismo san Ignacio, su gran sistematizador y divulgador, lo practicaba cuidadosamente, como refiere el P. Laínez al P. Polanco: “Tiene tanto cuidado con su consciencia que cada día va confiriendo (comparando) semana con semana, y mes con mes, y día con día; y procurando cada día de hacer provecho”⁷. El P. Narciso Irala cita las palabras del doctor Schleich, protestante, profesor de la Facultad de Medicina de Berlín, quien afirmaba: “Con toda seguridad y convicción digo que con esas normas y ejercicios en las manos [el método ignaciano], podríamos aún hoy día transformar nuestros asilos, prisiones y manicomios, e impedir que fuesen reclusos los dos tercios de los que allí están”⁸.

Este método es al mismo tiempo medidor de la propia voluntad (*voluntímetro*) y generador de voluntad (*voluntígero*)⁹; focaliza la atención y las energías de la persona en un punto preciso, lo que aumenta la capacidad de la voluntad para realizar los actos que habrán de culminar logrando el objetivo propuesto»¹⁰.

Escribe Royo Marín: «Omitir con frecuencia el examen o serle materialmente fiel, pero practicándolo con un espíritu rutinario y sin vida, es condenarlo a la esterilidad casi absoluta.

⁵ Decreto *Presbyterorum ordinis, sobre el ministerio y la vida de los presbíteros*, CVII.

⁶ NARCISO IRALA, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires, 1994, cap. “Educación de la Voluntad”.

⁷ Cf. LÓPEZ TEJADA, D., *Los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*, Comentario y textos afines, Madrid (2002), 191.

⁸ IRALA, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires 1994, 191-192.

⁹ Cf. IRALA, *Control cerebral y emocional*, 191. Él usa estos términos.

¹⁰ P. MIGUEL ÁNGEL FUENTES, *Examen particular de conciencia*. (Virtus 1), I,1.

El alma que quiera santificarse de veras ha de persuadirse de que se frustrarán en gran parte todos los demás medios de adelantamiento si no se les somete al control y vigilancia del examen diario de conciencia practicado con exquisita y vivificante fidelidad»¹¹. **(Royo Marín, A.)**

Hablemos rápidamente del examen de conciencia general.

[43] MODO DE HACER EL EXAMEN GENERAL, Y CONTIENE EN SI CINCO PUNTOS.

1º punto. El primer punto es dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios rescibidos.

2º El 2º perder gracia para conocer los pecados y lanzallos.

3º El 3º demandar cuenta al ánima: desde la hora que se levantó hasta el examen presente de hora en hora, o de tiempo en tiempo; y primero del pensamiento, y después de la palabra y después de la obra, por la misma orden que se dixo en el examen particular.

4º El 4º: pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas.

5º El 5º: proponer enmienda con su gracia. Pater noster.

[24] EXAMEN PARTICULAR Y COTIDIANO: CONTIENE EN SI TRES TIEMPOS Y DOS VECES EXAMINARSE.

El primer tiempo es, que a la mañana luego en levantándose, debe el hombre proponer de guardarse con diligencia de aquel pecado particular o defecto, que se quiere corregir y enmendar.

[25] El segundo, después de comer, pedir a Dios nuestro Señor lo que hombre quiere, es a saber, gracia para acordarse cuántas veces ha caído en aquel pecado particular o defecto, y para se emendar adelante, y conseqüenter haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósita y particular de la qual se quiere corregir y emendar discurriendo de hora en hora o de tiempo en tiempo, comenzando desde la hora que se levantó hasta la hora y punto del examen presente; y haga en la primera línea de la g = tantos puntos quantos ha incurrido en aquel pecado particular o defecto; y después **proponga de nuevo de emendarse hasta el segundo examen que hará.**

[26] El tercero tiempo, después de cenar se hará el 2º examen asimismo de hora en hora, comenzando desde el primer examen hasta el 2º presente, y haga en la 2ª línea de la misma g = tantos puntos quantas veces ha incurrido en aquel particular pecado o defecto.

[27] SIGUENSE CUATRO ADDICIONES PARA MAS PRESTO QUITAR AQUEL PECADO O DEFECTO PARTICULAR.

1ª addición. La primera addición es que cada vez que el hombre cae en aquel pecado o defecto particular, ponga la mano en el pecho, doliéndose de haber caído; lo que se puede hacer aun delante de muchos, sin que sientan lo que hace.

¹¹ ROYO MARÍN, A., *Teología de la perfección Cristiana*, Madrid [1968], 759.

[28] 2ª La 2ª: como la primera línea de la g = significa el primer examen, y la 2ª línea el 2º examen, mire a la noche si hay enmienda de la primera línea a la 2ª, es a saber, del primer examen al 2º.

[29] 3ª La 3ª: conferir el segundo día con el primero, es a saber, los dos exámenes del día presente, con los otros dos exámenes del día pasado y mirar si de un día para otro se ha enmendado.

[30] 4ª La 4ª adición: conferir una semana con otra, y mirar si se ha enmendado en la semana presente de la primera pasada.

[31] Nota. Es de notar que la primera g = grande que se sigue significa el domingo; la segunda más pequeña el Lunes; la tercera, el martes, y así consequenter.

G-----
g-----
g-----
g-----
g-----
g-----
g-----

Ejemplos de propósitos para mejorar:¹²

Ejemplo 1: material para un trabajo sobre la castidad y la lujuria

- A. La principal causa de los pecados de lujuria son las *ocasiones de pecado* que se presentan a la *vista*; por tanto:
- Nunca miraré televisión estando solo.
 - Pondré un horario tope para acostarme y al llegar a esa hora nunca consentiré en seguir viendo televisión o conectado a Internet.
 - No navegaré por Internet en algún lugar donde no pueda ser visto por otros; usaré filtros contra pornografía y (si soy religioso) con programas que hagan patente a mis superiores los lugares en que entro.
 - No usaré “chat” o lo haré exclusivamente a la vista de otras personas o familiares.
 - Vigilaré la vista en las revistas, periódicos, etc.
 - Huiré de los lugares y ambientes peligrosos.
 - Cortaré tal o cual amistad que es puramente superficial y frívola.
- B. Otra causa principal de las caídas en la lujuria es la *sensualidad* (o blandura de los sentidos); por tanto, para vencer este problema:
- Buscaré ser mortificado en mis comidas.
 - Haré penitencia corporal, en la medida en que me sea posible, para mantener el dominio de mi cuerpo.

¹² Cf. P. MIGUEL ANGEL FUENTES, I.V.E., *El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad*. Ediciones del Verbo Encarnado, San Rafael 2012², pp.15-16.

- Mortificaré en mis sentidos, privándome de vez en cuando de cosas buenas (por ejemplo, de mirar alguna cosa honesta, de oler un perfume agradable, de sentir el tacto suave de alguna cosa; no porque esto sea malo, sino para *aprender a renunciar* a algo lícito, lo que me hará más fuerte cuando deba decir “no” a las tentaciones ilícitas).
 - Mantendré mi higiene corporal no buscando la comodidad sino forjar mi voluntad: mortificando mis sentidos (por ejemplo, con un golpe de agua fría al ducharme), dedicando a mi aseo personal un tiempo breve, siendo ordenado en mis cosas, etc.
- C. Otra fuente de caídas en la lujuria es el *ocio*; por eso:
- Trataré de estar siempre ocupado, aun cuando no tenga obligaciones (por tanto, trataré de tener buenas lecturas, de practicar algún hobby, de trabajar en alguna cosa práctica, etc.)
 - Trataré de hacer al menos dos veces por semana algún ejercicio corporal (caminar, deporte, gimnasia, etc.).
- D. Muchos caen en pecados de lujuria como castigo de su *orgullo*; entonces:
- Deberé vigilar sobre este punto, tratando de ser cada vez más humilde; aprovecharé las oportunidades de humillarme con trabajos y ocupaciones “bajas” a los ojos de los demás (y a los míos también).
 - Pediré a Dios la gracia de aceptar con humildad las humillaciones a que me sometan los demás.
- E. No puedo aspirar a la virtud de la castidad sin la *ayuda de Dios*; por tanto:
- Mantendré la comunión frecuente (diaria, si es posible), y la confesión semanal.
 - No abandonaré nunca la devoción a la Virgen, en especial el Rosario diario.
- F. Dice la Escritura que el que considera la naturaleza del pecado y las postrimerías no peca; por lo tanto:
- Consideraré la malicia del pecado de lujuria, la degradación que impone a mi cuerpo.
 - Recordaré diariamente (sobre todo antes de acostarme) que un día he de morir y que ignoro el momento, y que seré juzgado por todos mis actos, y que según haya obrado (bien o mal) me salvaré o me condenaré.
- G. La castidad es una virtud que se adquiere con actos positivos, aunque indirectos; por tanto:
- Seré modesto en mi modo de vestir.
 - Honesto en mi modo de hablar y en mis gestos (nada de chabacanería, de vanidad, de llamar la atención).
 - Prudente y equilibrado en el trato afectivo con los demás.
 - Limpio en las miradas (miraré a cada persona como quiero que miren a mis hermanas/os y a mi padre/madre).
 - Pediré la gracia del pudor y actuaré en todo con pudor.

Ejemplo 2: material para un trabajo sobre la acedia y la presteza

- A. La acedia es tristeza de las cosas espirituales; por eso: pediré alegrarme de las cosas espirituales (Misa, oración, pruebas, enfermedades, fracasos). Para esto: incluiré mis fracasos diarios en la acción de gracias de cada día.
- B. La acedia tiende a que hagamos con negligencia, abreviemos u omitamos los actos espirituales, por razones fútiles; por tanto propongo:

- No abreviar ninguno de los actos en los que me ataca la acedia (todo acto de piedad y oración).
 - No omitirlos por ninguna razón que no provenga de la obediencia o de la urgencia de la caridad o de los deberes pastorales,
 - Por el contrario, buscaré hacer esas obras con perfección.
- C. La acedia hace que me apure en terminar lo que no me gusta. Por tanto:
- No me apuraré en los oficios que más me repugnan.
 - Daré a la oración el tiempo que merece (acción de gracias después de Misa, examen de conciencia, preparación para la Misa).
 - No haré ninguna de las cosas que más me gustan cuando éstas ocupen el lugar o el tiempo de otras que tengo por deber de estado.
- D. Hace elegir los oficios según los deleites que procuran. Por tanto: elegiré mis actividades según la urgencia, la utilidad del prójimo o el pedido de mis superiores.
- E. Hija de la acedia es la desesperación (repugnancia o huida de lo difícil). Por tanto: he de llenar el alma de la esperanza de poder llevar adelante las obras que Dios me pide, aun cuando me parezcan muy fastidiosas o pesadas o imposibles de cumplir.
- F. Engendra pusilanimidad para acometer lo que parece difícil. Por tanto: encararé con grande ánimo y generosidad las obras puntuales de mi santificación diaria.
- G. Engendra rencor y amargura contra los que nos mandan o nos piden las cosas que nos cuestan o no nos gustan. Por tanto:
- Tendré obediencia y buen espíritu con quien me manda (superior) o pide hacer una obra que me desagrada; esto implica: no quejarme de lo mandado, no hacer notar que se me pide algo pesado o injusto (forma de “desquitarme” haciendo sentir al superior como un tirano).
 - Trataré con caridad exquisita y paciencia a los que me piden cosas que me cuestan o cortan mis planes (a quienes, por eso, trato mal, como para que no vuelvan a pedir o para que sean breves).
- H. Engendra “divagación”, curiosidad, verbosidad, inquietud corporal... o sea, “paliativos”, diversiones por las cuales compensamos el esfuerzo del deber. En este orden haré todo lo posible por no distraerme o buscar “huidas” en diversiones. La recreación la dejaré para cuando toque recreación. Durante el tiempo de trabajo u oración, en cambio, pondré todo empeño en hacer bien mi deber.
- I. Para combatir la desolación que acompaña algunos actos espirituales he de meditar en el valor e importancia que estos actos tienen para mi vida.
- J. Aumentar lo que acrecienta la caridad (contra lo que se opone la acedia):
- Devoción a la Eucaristía
 - Devoción a la Virgen.
 - Lectura y meditación de la Sagrada Escritura.
- K. La tentación de acedia puede ser una purificación divina. Por eso: pediré a Dios paciencia... ¡mucho paciencia!

Ejemplo 3: material para un trabajo sobre la humildad y el orgullo

- A. La humildad brota del correcto conocimiento de mí mismo, de mis pecados, de la acción de Dios en mi alma, y esto es una gracia que tengo que pedir; por tanto, debo:
- Pedir la gracia de crecer en la humildad
 - Rezar las letanías de la humildad (del Cardenal Merry del Val)

- B. Y también tengo que poner los medios para conocerme a mí mismo; para esto debo:
- Hacer memoria de mis pecados
 - Recordar que todo lo bueno que tengo Dios me lo dio gratuitamente
- C. El orgullo me hace costosa la obediencia, sobre todo a los que son mis iguales y mis inferiores; de ahí que debo:
- Obedecer dócilmente a mis iguales e inferiores
 - Pedir que otro me indique lo que debo hacer (buscar la obediencia)
- D. El orgullo me hace sentir injustas las burlas y humillaciones; en este orden he de:
- Llevar en silencio las burlas y humillaciones
 - “Seguir la corriente” cuando se burlen de mí (aprender a reírme de mí mismo)
- E. El orgullo me lleva a crearme superior a los demás y a juzgar a los demás y a no saber aceptar ayuda de otro; por tanto, me esforzaré por:
- Pedir ayuda a otro (consejo, opinión, explicación)
 - Buscar la compañía de los que siento que “me hacen sombra”
 - No entretenerme pensando en los defectos de los demás
 - Hablar bien de los demás
- F. El orgullo me lleva a buscar la vanagloria que dan los hombres; por tanto, trataré de:
- No hablar de mí mismo, especialmente si es en mi propia alabanza
 - No prestar oído a los que hablen bien de mí
 - No dar mi opinión si no me la piden o si no es necesaria
- G. El orgullo hace que me cueste aceptar mis errores; por tanto, me propongo:
- Aceptar en silencio las correcciones
 - Pedir perdón personalmente a quien ofendiere
- H. Cristo es el supremo modelo de la humildad; entonces, he de contemplar la humillación de Cristo en la Pasión
- I. El orgullo hace que me guste pensar en mí mismo, en cómo los demás deben pensar bien sobre mí; por lo cual no me entretendré en pensar sobre mí persona

Para crecer en la humildad es necesario conocer qué es y cómo se llega a poseerla; por lo cual leeré y meditaré sobre esta virtud.

«I. Clases de exámenes de conciencia

1) Examen pagano: Séneca, estoicos, aún budistas; ¿Estoy contento de mí? Es examen de corrección, frío y seco. Desconoce la fe y la caridad.

2) Examen insuficiente: ¿Está Dios satisfecho conmigo? Algunos pasan en esto. Las dificultades están en que debilita mi esfuerzo, provoca insatisfacción, y lleva al complejo de inferioridad, o a dejar el examen. No sé lo que Dios piense de mí, lo sabré en el cielo.

3) Examen ignaciano: ¿Estoy contento de Dios? ¿Estoy contento de su voluntad, de lo que manda, de mi deber de estado, de mis superiores, de mi tiempo? ¿Coopero en el sitio y forma que Él me ha puesto, sin protestas? San Francisco de Sales afirma: "El que muere totalmente satisfecho de Dios, no pasa por el Purgatorio".

Fruto de este examen: Renovar cada día mi entrega, mi voluntad de cooperar, mi docilidad alegre y entera a mi Jefe, doliéndome de mis deficiencias. Al verme a mí contento con Él y con toda su voluntad, Él estará contento conmigo». (P. Hurtado)

«Pater, pater... yo moriré empezando». (Oma)