

EXAMEN DE CONCIENCIA PARTICULAR Y GENERAL [24]Y [32]

Plática – 2025

En este caso nos toca ver una plática que tiene que ver con el examen de conciencia. Ya el padre Mariano López habló sobre el examen de conciencia para la confesión.

Ahora vamos a hablar sobre el examen de conciencia un poco en general en el sistema ignaciano y después dos exámenes que trae San Ignacio que los que han hecho ejercicios otras veces los recordarán, nunca viene mal recordarlos dada la importancia que tienen.

El examen de conciencia en el sistema ignaciano tiene una trascendental importancia. Se vé en la vida del santo de manera muy diáfana. En su misma autobiografía va pensando todo el tiempo. Primero purifica su memoria -las cosas del pasado las deja-, va ordenando sus pasiones, va pensando todo el tiempo *quid agendum*, ¿qué convendría hacer? mucho tiempo pasa pensando, reflexionando.

Se ve claramente que es un hombre de mucha vida interior. Habrá habido alguna cosa natural, pero la gracia ha hecho su trabajo. De hecho se dice que no solamente en esta parte de la vida (antes de la conversión) que va dimensionando, que él iba pensando que iba a hacer, sino después -lo dicen los primeros jesuitas-, cómo San Ignacio profundizó mucho más en todo eso tanto en sí mismo como también para ayudar a otros, en las luces especialísimas, sobre todo la “exima ilustración del Cardoner” que tuvo aquí en Manresa.

El padre Villoslada -un historiador de San Ignacio- escribió un libro que tiene más de mil páginas con la vida del santo. Dice que para él es el hombre de más vida interior, más introspectivo que se conoce en la historia.

Tenemos que entender, en primerísimo lugar, que existe la vida interior y que hay que darle importancia.

La vida interior tiene una capital importancia y no puedo en concreto darle importancia si no examino mi conciencia, si no aplico mi potencias (mi inteligencia, mi voluntad) a la autoreflexión, que por supuesto se hace en un clima de oración.

Los griegos ya hablaban de la importancia del examen de conciencia, los que estaban en el templo de Delfos “conócete a ti mismo”, no se puede dar sin un examen de conciencia. Pero obviamente que con el cristianismo, con las enseñanzas de nuestro Señor y con la gracia de Dios, esto se potencia muchísimo más y se transforma en una oración también.

Miren lo que dice el padre Casanovas:

Día 143 – Reflexión continua sobre sí mismo

23 de mayo

En el siguiente texto, el P. Casanovas nos ayuda a entender qué lugar preponderante tiene el examen de conciencia en el sistema ignaciano. Si bien no estamos en Ejercicios y, por tanto, no

realizamos por ejemplo cinco meditaciones por día, la doctrina es incontestable y sirve para toda la vida:

Es de todo punto imposible prescindir de un elemento psicológico de primera fuerza, *cual es la reflexión*. Su conversión y el proceso íntegro de su santidad llevan impreso el sello de una honda observación interna que ha sido trasladada sin menoscabo alguno a sus Ejercicios.

En primer término viene el examen, y puede asegurarse con toda certeza que *no hay método ascético alguno que le dé tanta importancia como el de San Ignacio*. En el suyo se hacen ocho exámenes al día: dos veces el examen particular, una por lo menos el general, cinco de un cuarto de hora cada uno al final de las cinco meditaciones, dándonos en conjunto dos horas cabales de reflexión sobre sí mismo. Supone esto en el ejercitante un vigor y un equilibrio interior nada vulgares, si los hace como es debido desechando de sí toda debilidad y toda preocupación [...].

Entonces, examen de conciencia (que ya vamos a aplicar en general y en particular), pero también en el ejercicio de mes en retiro -me parece que lo dijimos al principio- se hacen 15 minutos de examen de conciencia por cada hora de oración.

Quiere San Ignacio que analicemos con la gracia de Dios qué pasa por nuestro interior, qué afectos hay, qué consolaciones, qué desolaciones, ¡cuánta importancia a este mundo!, y pasa el tiempo y pasan los años y vamos descubriendo cosas que antes no habíamos descubierto por la atención interior, por el dar importancia a esto.

Conviene advertir que los dos exámenes de que acabamos de tratar están puestos a continuación misma del Principio y Fundamento; o sea *junto a la síntesis maravillosa del ideal de perfección más esencial que darse puede*. ¡Qué contraste y qué eficacia a la vez! Según esto los Ejercicios comienzan por los dos exámenes dichos y *con ello quiere indicarnos San Ignacio, que ocupan en su sistema un sitio principalísimo*. Debíó sin duda recordar el Santo que su conversión tuvo sus comienzos en aquella serie de análisis internos con los que examinaba y comparaba los diferentes movimientos de su alma. A ciertos ejercitantes y atendiendo a sus condiciones personales, les dispensa de algunas cosas [...]. *Del examen, jamás dispensa a nadie*¹.

Y en otro lugar de la misma obra:

La mente de San Ignacio es, que la primera impresión que reciba el ejercitante sea *de gran tendencia introspectiva*, y que se acostumbre no sólo a advertir, sino a analizar todos sus actos [...] No se da por satisfecho con la simple comprobación de los hechos; quiere que nos acostumbremos a investigar sus causas, como lo hace él analizando el origen de nuestros pensamientos [32]².

Analizar sus causas, por qué este pensamiento, por qué otro, por qué este fervor, por qué otro. Él analizaba todos los días, y todos los días iba progresando en su vida espiritual. ¿por qué este pensamiento?, ¿por qué esta desolación?, ¿por qué esto me da fervor?, ¿por qué esto me lo quita?

Pensemos cuando a uno le da importancia algo exterior, un negocio, una cosa que está haciendo, una cosa que se puede contabilizar, una cosa que se puede medir, cuántas veces lo miramos y lo remiramos.

¹ I. CASANOVAS, S.I., *Comentario y explicación*, 130-105.

² *Ibid.*, 373.

En mi casa paterna, en la conversación de mediodía, a la noche muchas veces, era ¿qué tal las ventas?, era parte del diario vivir por así decirlo, y ¿qué tal nuestra vida interior?, ¿cómo llevamos eso?. Esa es la idea, porque de hecho incluso los dos exámenes que vamos a traer acá, San Ignacio los ofrece a todos los ejercitantes, ¡a todos!. Porque él dice, que hay algunos que son más rudos, tienen menos entendimiento, o también que tienen menos ganas de aprovechar, pero a todos les dice San Ignacio que les den estos exámenes.

Así que vamos a explicar lo que dice el padre Casanova, inmediatamente después del Principio y Fundamento vienen estos exámenes, **examen particular**, lo vamos a ver primero, y después vamos a ver el **examen general**. Uno se hace tres veces al día y otro se hace solamente a la noche. También podría hacerse al mediodía, pero al menos a la noche.

Esto lo hemos tratado ya en 2021, 2022, 2023. Hay charlas para todos los gustos y colores y sabores, pero lo más importante es que te convenzas de que es una cosa que se puede hacer y que hace muchísimo bien, y que se aprende sobre la marcha, es decir, yo te voy a dar unos consejos, pero lo aprendemos del todo cuando nos ponemos. A nadar se aprende nadando, a caminar caminando, a rezar rezando, a examinarse examinándose. No queda otra, y este tipo de cosas no son complicadas de entender. El valor se va aprendiendo sobre la marcha.

Ahora lo difícil tampoco es ejercitarlo una semana, diez días, dos semanas, un mes. Pero perseverar, perseverar, perseverar, perseverar sí que cuesta, sí que cuesta, porque nos falta voluntad, porque nos falta decisión de ser santos, porque le damos prioridad a otras cosas, porque en definitiva no está Dios en el primer lugar. Una vez que entendemos que realmente esto es tan efectivo para la vida espiritual y lo ponemos a Dios en primer lugar, entonces este medio no puede olvidársenos, y se nos olvida eh?, al menos la importancia que tiene. Salimos del ejercicio con fervor ¿y después?. Pero seamos con nosotros mismos leales, no nos mintamos. Es que Jesús deja de ser lo más importante para mí. No tanto como que voy a cometer pecado grave, ni siquiera incluso como que voy a cometer el pecado venial sin importarme, (ya veremos un poco lo que es el pecado venial deliberado y semi-deliberado), pero así y todo... La prioridad que tiene que tener en todo absolutamente, (a veces puede tener prioridad alguna cosa que hacemos por Él, pero no “Él”).

Se acordarán quizás de aquella anécdota del cardenal Van Thuan, que estuvo 18 años, 20, preso por los comunistas chinos. Obispo él, y la preocupación más grande que tenía -miren lo que es un hombre de Dios, y cuánto purifica incluso eso el Señor- ni bien lo apresaron, era pensar en su diócesis, en su gente. Estaba muy preocupado por que se quedaran sin pastor y todas las cosas que estaba haciendo él. Hasta que el Señor le hizo notar esta idea -que la explica hermosamente- que realmente nos tiene que ayudar muchísimo, es que él tenía que elegir a Dios y no las “obras de Dios”, por eso, aun que sean muy buenas las obras que hacemos no son Dios. No son Dios. Tanto cuanto, y por eso Dios nos las puede quitar cuando quiera, no se nos tendría que mover un pelo si fuésemos santos: Si Dios es lo primero, juego de niños son las otras cosas, dice San Luis María Grignon de Montfort. Juego de niños comparado con esa tarea de santificarnos, es decir, con esa tarea de poner a Dios, a Jesús nuestro Señor, en primer lugar.

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

El primer tiempo

o 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.

Bien, entonces, aquí primero hay que elegir una virtud a practicar, un defecto a superar -hay literatura sobre eso larga y tendida-. En la duda dice un beato, que podemos trabajar la humildad y nunca nos vamos a equivocar. Aquí en ejercicios, lo más importante es que los propósitos que se han hecho para los ejercicios cumplirlos. San Ignacio dice que en ejercicios -en retiro- el examen de conciencia se hará sobre los ejercicios.

¿Qué me propuse? ¿Lo estoy cumpliendo?. “No... que iba a dedicar todos los días, ni bien me levantara...”, ¿y lo estoy cumpliendo?, “no... que me acuesto tarde, no me levanto tan temprano...”, o “no... me iba a levantar, iba a rezar y no iba a ver el celular -el móvil-, nada”, ¿y lo estoy haciendo?; “que iba a privarme de no comer cosas dulces durante la semana, durante la Cuaresma, ¿lo estoy cumpliendo?, “iba a dedicar media hora a la oración y para los ejercicios...”, ¿lo estoy cumpliendo?.

Primer tiempo

Bueno, entonces me levanto a la mañana, y antes de pensar una cosa y otra -que tantas cosas tontas pensamos ahí, en que todavía no terminamos de tener conciencia- pensar bueno, tengo que mejorar esta virtud (fuera de los ejercicios), ahora en los ejercicios tengo que cumplir... vamos, vamos.

Primer acto después -si se quiere después de rezar los Tres AveMaría, que convendría que rezáramos todos ni bien nos levantamos- ahí, ¿qué virtud tengo que trabajar, o que estoy trabajando?. Después, en la vida cotidiana puede ser ¿qué defecto quiero desarraigar?, tengo que luchar contra la soberbia, contra la impaciencia, contra la pereza, contra la falta de amabilidad con el prójimo, lo que sea.

Bueno, entonces empezar con un acto de voluntad hacia la santidad en concreto. Como decía el Kempis «si cada año pudiésemos quitar un defecto, en breve seríamos santos». ¡Imagínense!, se nos pasa un año, y si nos distraemos un poco tenemos un defecto más, no uno menos. (Creo que el Kempis lo dice en positivo refiriéndose a una virtud, pero la idea es la misma).

El examen de conciencia particular es de San Ignacio. Una devota de él había visto que tenían la cinta que tenía en el cinturón, tipo cingulo que usaba en su ropa de mendigo, tenía un cuenta, que se llama cuenta de defectos, (iba pasando los defectos, que es esto que vamos a hablar ahora) existía [el examen de conciencia], pero así como lo trae San Ignacio no. Como en otras cosas el santo tiene una luz especial, una gracia especial, concretiza como en las reglas de discernimiento también. Aprovecharnos de esto, tenemos esta gracia que es San Ignacio, los ejercicios y esto puntual.

Casanovas afirma que lo que tiene buenísimo esto, por sobre todo, es que mantiene nuestra alma en tensión a la santidad. No es poco eso, porque si nó nos aflojamos. Tensión a la santidad. Así como la gente del mundo busca el objetivo, nos proponemos un objetivo y vamos con el objetivo, ¿y nosotros qué? «*Buscad el reino de Dios o justicia, y lo demás vendrá por añadidura*».

Buscar a Dios, la voluntad de Dios. Dice el Señor «*bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia*», de esa santidad, hambre y sed.

Segundo tiempo

[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 conseqüenter³ haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósita y particular de la qual se quiere corregir y emendar⁴ 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.

Bien, después de comer, entonces, un momentito, puede ser unos minutos, San Ignacio proponía, el examen de conciencia de esos ejercicios, como que 15 minutos, 15 minutos después de la noche también, a lo mejor 5, lo que se pueda, ¿no? ¿Cómo me ha ido en la mañana?

Por ejemplo, si es en los ejercicios, lo que estamos haciendo ahora, ¿cumplí?, ¿qué tenía propuesto para los ejercicios o para esta cuarema de especial? ¿Lo cumplí en la mañana o no? Fuera de los ejercicios: me había propuesto tratar con amabilidad a los demás, y me pongo a pensar y falté tres veces, porque trate mal al vecino, después no sé qué, después no sé cuánto, la suegra... y anoto ahí en la hojita que tenemos.

La G es de Gula, podemos poner lunes, martes, miércoles, el día que sea hoy, tres cruces arriba: falté tres veces, bueno, y me propongo mejorar para la tarde ¡no poco importante!. El padre Casanovas dice que casi es más importante eso que lo otro, porque la tarde todavía no llegó y otra vez tengo que hacer un acto de previsión, vamos a mejorar, todavía la tarde la tengo que mejorar. La mañana ya pasó, nos viene bien analizarla, pero bueno, vamos a ver a la tarde.

Tercer tiempo

[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.

Y llega la noche entonces, después de cenar...

Yo mucho tiempo tuve el problema de que hacía el examen éste con mucho sueño, porque lo hacía antes de dormir, y después me di cuenta que dice “después de cenar”, (no es lo mismo después de cenar que antes de dormir), generalmente antes de dormir sí hacemos el examen general -nosotros hacemos la oración de completas-, puede ser que sea al mismo tiempo y no hacerlo tan cansado, digo cada uno con su cada que, pero a mí me ayudó esto de no hacerlo tan cansado, tan cansado antes de dormir.

³ consiguientemente.

⁴ emendar.

Examinar otra vez, de hora en hora, de tiempo en tiempo, a ver ¿cómo me fue?. Es ascético esto, hasta que uno toma el hábito, una hora, otra hora, se nos pasan las cosas, a veces “uy, eso no me acordaba...”, si no me lo pongo a repensar... y la vida moderna va tan rápido.

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

Cuatro agregados pone el santo, muy precisos, concisos, pero muy provechosos.

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.

Me doy cuenta que caí en aquel efecto que estoy trabajando, entonces sin que nadie lo note, la mano en el pecho, eso tiene muchas conveniencias, una de las cuales es tomar control de la situación, (nó que las cosas vayan pasando sin que me dé cuenta), porque muchas cosas por ahí hacemos mal por falta justamente de frenarnos, de la introspección, de falta de autocontrol, después nos vamos a acordar mejor del examen, si hacemos así, de cuántas veces caímos. Después físicamente, somos cuerpo y alma, hasta con mi cuerpo me hago cargo de que hice mal, y obviamente le pido perdón al Señor, que eso no es poco importante, quizás es lo más importante de todo. Si me cuesta mucho: “soy nada más pecado”, tranquilo, “esto soy Señor, te pido perdón y fuerza para seguir”.

[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 addición: 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 conseqüenter.

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

Entonces comparar la tarde con la mañana, un día con otro, una semana con otra. Si lo hacemos así, con todas las de la ley, vamos a tener como una radiografía, un “genoma”, -digámoslo más modernamente- de nuestra vida, es decir a ver, ¿en qué?, ¿cuántas veces he caído?, ¿por qué este día más que este otro?, ¿qué problema tengo este día?, ¿qué actividad tengo que me hace caer más aquí?, ¿por qué empecé bien la primera semana y después aflojé?, ¿por qué esta mañana y a la tarde he hecho mal el examen del medio día?, ¿no estoy buscando la santidad?

Bueno, todo este análisis, si le damos importancia, da mucho fruto, y nos da un panorama muy amplio, en el sentido no general, sino profundo, pero amplio de nuestra vida espiritual, que tenemos que darle importancia.

Santo Tomás dice «los medios toman importancia por su relación con el fin». Si yo quiero, -perdón el ejemplo-, si yo quiero alcanzar a tener 10 millones de dólares, y resulta que tengo que visitar a un amigo que me va a dar 9 millones, si mi objetivo último es llegar a esos 10 millones, esa visita a ese amigo va a ser más importante que la visita al otro amigo que me va a dar 10. (Perdón que uso la palabra amigo, ni son amigos, lo estoy usando), pero entiéndeme la idea, el que me va a dar 9, si el objetivo que tengo es llegar a 10, el que me da casi todo..., bueno, los medios toman su importancia en razón del fin, y este medio nos es muy provechoso para alcanzar el fin, que es la santidad, porque nos va ayudando a corregir mucho nuestra vida espiritual.

Parte de los ejercicios es ir viendo justamente en qué cosas conviene trabajarse. A veces puedo pasar de refrenar defectos, si sigo trabajando, a aumentar la virtud contraria. Ayuda muchísimo.

Hay quienes dicen como que esto fuera como un poco “voluntarista”, bueno primero que es San Ignacio. No lo dijo el verdulero de la esquina. Segundo que está refrendadísimo por la Iglesia. Éste librito -ya lo hemos dicho más de 600 veces-, a veces puede ocultarse un poquito de pereza, y cuando uno tiene pereza en tomarse en serio la vida espiritual cualquier cosa se excusa, es muy fácil excusarse. Hay que hacer la prueba, y ver realmente cuán efectivo es esto, para justamente desarraigar esos defectos y alcanzar virtudes.

El padre Calveras también pone ejemplos así, antes ,cuando se usaba más tener un poco de monedas en un bolsillo, cada vez que hay un defecto, sacar una moneda de un bolsillo y ponerla en el otro, y lo que me queda en el otro bolsillo dárselo a los pobres a fin de semana, o a la iglesia, entonces en breve vamos a curar los defectos y algún pobre recibirá una buena donación. Así somos. La creatividad para alcanzar la santidad es muy grande, el Espíritu Santo no se queda quieto, dejémoslo actuar y pongamos los medios que hagan falta.

Decía un autor alemán “dos tercios de los manicomios, de los psiquiátricos estarían vacíos si se usara esto”. Realmente son de mucho provecho. A veces se hace trabajo en grupo así por whatsapp, porque a veces solos no podemos, por ejemplo si tenemos una adicción.

Bueno está ahí el examen en particular, súper importante agarrarle la mano, ojalá sea para cada uno un fruto del ejercicio, y empezar ahora a ver cómo estoy en los ejercicios, cómo estoy haciendo lo que me propuse en esta Cuarema, o en estos ejercicios.

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

Éste examen ya es a la noche, (sólo a la noche).

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

¡Qué importante es esto! Decía San Ignacio que uno de los peores defectos es la ingratitud.

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

No puedo solo. Necesito del Espíritu Santo, que me muestre. ¡Qué fácil es –sin querer– mentirnos, o no ver con claridad los defectos. Pedir al Espíritu Santo que nos ilumine con su luz para que podamos conocernos a nosotros mismos.

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.

Cf [32-] que puede ayudar. Ver hora por hora, tiempo en tiempo, palabra, obra... hasta que no le agarramos la mano cuesta, pero ¡qué bien hace!

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

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

Tenemos que ser efectivos en poner remedio. En definitiva siempre hay un problema de falta de mortificación. Por eso lo de Casanovas, «Continua mortificación para continuamente estar unidos a la Voluntad de Dios».

[32] EXAMEN GENERAL DE CONSCIENCIA PARA LIMPIARSE Y PARA MEJOR SE CONFESAR.

Preupongo ser tres pensamientos en mí, es a saber, uno proprio mío, el qual sale de mi mera libertad y querer; y otros dos que vienen de fuera, el uno que viene del buen espíritu y el otro del malo.

vv[33] DEL PENSAMIENTO.

1ª Hay dos maneras de merescer en el mal pensamiento que viene de fuera, verbigracia, viene un pensamiento de cometer un pecado mortal, al qual pensamiento resisto *impromptu*⁵ y queda vencido.

[34] 2ª La segunda manera de merescer es, quando me viene aquel mismo mal pensamiento, y yo le resisto, y tórname a venir otra y otra vez, y yo siempre resisto, hasta que el pensamiento va vencido; y esta segunda manera es de más merescer que la primera.

[35] Venialmente se peca, quando el mismo pensamiento de pecar mortalmente viene, y el hombre le da oído haciendo alguna mórula⁶ o rescibiendo alguna delectación sensual, o donde haya alguna negligencia en lanzar al tal pensamiento.

⁵ inmediatamente.

⁶ demora breve.

[36] 1ª Hay dos maneras de pecar mortalmente: la primera es quando el hombre da consentimiento al mal pensamiento, para obrar luego así como ha consentido, O para poner en obra si pudiese.

[37] 2ª La segunda manera de pecar mortalmente es quando se pone en acto aquel pecado, y es mayor por tres razones: la primera por mayor tiempo, la segunda por mayor intensidad⁷, la tercera por mayor daño de las dos personas.

[38] DE LA PALABRA.

No jurar ni por Criador ni por criatura, si no fuere con verdad, necesidad y reverencia; necesidad entiendo, no quando se afirma con juramento cualquier verdad, mas quando es de algún momento cerca el provecho del ánima o del cuerpo o de bienes temporales. Entiendo reverencia quando en el nombrar de su Criador y Señor, considerando, acata aquel honor y reverencia debida.

[39] Es de advertir que dado que en el vano juramento peccamos más jurando por el Criador que por la criatura, es más difícil jurar debidamente con verdad, necesidad y reverencia por la criatura que por el Criador, por las razones siguientes:

1ª La primera: quando nosotros queremos jurar por alguna criatura, en aquel querer nombrar la criatura no nos hace ser tan atentos ni advertidos para decir la verdad o para afirmarla con necesidad como en el querer nombrar al Señor y Criador de todas las cosas.

2ª La segunda es que en el jurar por la criatura no tan fácil es de hacer reverencia y acatamiento al Criador, como jurando y nombrando al mismo Criador y Señor; porque el querer nombrar a Dios nuestro Señor trae consigo más acatamiento y reverencia que el querer nombrar la cosa criada; por tanto, es más concedido a los perfectos jurar por la criatura que a los imperfectos; porque los perfectos, por la assidua contemplación y iluminación del entendimiento consideran, meditan y contemplan más ser Dios nuestro Señor en cada criatura según su propia essencia, presencia y potencia; y así en jurar por la criatura son más aptos y dispuestos para hacer acatamiento y reverencia a su Criador y Señor, que los imperfectos.

3ª La tercera es, que en el assiduo jurar por la criatura, se ha de temer más la idolatría en los imperfectos que en los perfectos.

[40] No decir palabra ociosa, la qual entiendo, quando ni a mí ni a otro aprovecha, ni a tal intención se ordena. De suerte que en hablar para todo lo que es provecho, o es intención de aprovechar al ánima propia o agena, al cuerpo o a bienes temporales, nunca es ocioso; ni por hablar alguno en cosas que son fuera de su estado, así como si un religioso habla de guerras o mercancías. Mas en todo lo que está dicho hay mérito en bien ordenar, y peccado en el mal enderezar o en vanamente hablar.

[41] No decir cosa de infamar o murmurar; porque si descubro peccado mortal, que no sea público, peccó mortalmente; si venial, venialmente; y si defecto, muestro defecto proprio; y siendo la intención sana, de dos maneras se puede hablar del peccado o falta de otro.

1ª *manera*. La primera: quando el pecado es público, así como de una meretriz⁸ pública, y de una sentencia dada en juicio o de un público error que inficiona las ánimas que conversa.

⁷ intensidad.

⁸ mujer pública.

2ª Segundo, quando el pecado cubierto se descubre a alguna persona para que ayude al que está en pecado a levantarlo, teniendo tamen⁹ algunas coniecturas o razones probables que le podrá ayudar.

[42] DE LA OBRA.

Tomando por objeto los diez mandamientos y los preceptos de la Iglesia y comendaciones¹⁰ de los superiores; todo lo que se pone en obra contra alguna destas tres partes, según mayor o menor calidad, es mayor o menor pecado. Entiendo comendaciones de superiores, así como bulas de cruzadas y otras indulgencias, como por paces, confessando y tomando el santísimo sacramento; porque no poco se peca entonces, en ser causa o en hacer contra tan pías exhortaciones y comendaciones de nuestros mayores.

Ojalá le tomemos cariño a estos exámenes de conciencia, que son un regalo tan grande que Dios nos ha hecho por intermedio de San Ignacio.

Examinarnos ahora sobre los ejercicios y ya proponernos ir pensando qué virtudes tenemos que ir trabajando, para que el fruto de los ejercicios se prolongue, y los propósitos que tenemos que tener. Por ejemplo San Ignacio nos propone la confesión semanal.

Hay que descubrir la hermosura, la grandeza del examen de conciencia. El padre san Pedro Fabro, compañero de San Ignacio todas las horas hacía un examen de conciencia. Todo nos va ayudando a vivir en presencia de Dios. Pequeños grandes secretos para alcanzar la santidad.

Le pedimos esa gracia a nuestra Madre del Cielo, que vivamos en presencia de Dios y aprovechemos muchísimo del examen de conciencia.

Si no entendemos la importancia que tiene el examen de conciencia en la espiritualidad ignaciana nos estamos perdiendo algo medular.

¡Ave María y adelante!

⁹ sin embargo.

¹⁰ recomendaciones.