

## EXAMEN DE CONCIENCIA - PARTICULAR

Frecuencia: Diario, en tres tiempos, 2 exámenes

**1. AL LEVANTARSE:** «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.»

**Objetivo:** Determinar con precisión el trabajo e ir practicando actos concretos **de a uno a la vez.**

### Sugerencias

Se debe ser preciso en el propósito o proyecto personal espiritual que se tiene entre manos (aquello que se quiere corregir, desarraigar adquirir, ya sea tal o cual defecto, tal o cual virtud, tal o cual hábito o costumbre). Se determina **el proyecto y el acto concreto** en el que se va a trabajar ese día.

### Ejemplo:

“Señor mío, Jesucristo, te pido luz y gracia para aplicar en este día todos mis esfuerzos a alcanzar y crecer en la virtud de la **humildad** (*proyecto específico*). Especialmente hoy quiero ser humilde **practicando la humildad en** las palabras (*acto concreto*), tanto en las que diga de mí, como en aquellas con las que me refiera al prójimo. Quiero vivir la humildad (*proyecto*) a imitación de tu corazón humildísimo y manso. Te pido esta gracia por intercesión de tu santa y humilde Madre”.

**2. ANTES O 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.»

1) Recordar cuántas veces se ha fallado en el propósito prefijado (o si han realizado los actos positivos propuestos). Para este fin, tal vez sea conveniente repasar lo que se hizo durante la mañana de hora en hora o de lugar en lugar, y hacer una marca en alguna libreta o agenda. Conviene no sólo observar y anotar cuántas veces se ha fallado, *sino los motivos por los que esto ha ocurrido*, para corregirse y forjar la prudencia de ahora en más.

2) Además de esto, se debe volver a renovar el propósito para lo que resta del día.

**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.»

Se debe volver a hacer el examen, repasando ahora las fallas que se han tenido desde el mediodía hasta ese momento. Nuevamente esto se anota en el lugar correspondiente.

Se harán las marcas de los fallos y cumplimientos en una línea para la mañana, y en otra línea diferente para la tarde.

### EJEMPLO:

Día 1      m.....  
                  t.....  
Día 2      m.....  
                  t.....

## ADICIONES

«1ª adición. La primera adición 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.

[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**.»

## CONTENIDO Y MATERIA DEL EXAMEN

La enmienda o supresión de un **defecto** o **acto desordenado**, su corrección indirecta mediante **actos positivos contrarios** o **quitando la causa** y **el mantenimiento de una disposición general** del espíritu que influya en toda la actividad

□ **PRECISIÓN:** Ante todo, debe ser **algo bien determinado**. Las principales fallas en el trabajo de la voluntad (y también en otros campos) provienen de proponerse planes muy generales (por ejemplo, “querer ser humilde”, o “querer ser generoso”). Si bien la humildad o la generosidad son virtudes concretas, todavía se trata de propósitos generales... **el propósito particular debe ser siempre algo concreto, y mientras más particularizado, mejor**. Si, por ejemplo, se quiere crecer en la humildad, los propósitos deberían puntualizarse: qué **actos concretos** de humildad (¿en las miradas, en las palabras, en los gestos?), o **respecto de quien** (superiores, súbditos, cónyuge, amigos, padres), o **en qué momentos del día**, etc.

□ **CONOCIMIENTO:** En nuestro caso ocurre algo similar; si uno quiere adquirir una virtud, debe volverse, en cierto modo, “especialista” en ella. Por eso, para un trabajo serio, recomiendo, ante todo, leer lo que dicen los libros clásicos de espiritualidad o moral sobre la virtud que se pretende adquirir o sobre el vicio que se quiere desarraigar (por ejemplo, alguna de las obras de Antonio Royo Marín, Tanquerey, Garrigou-Lagrange, Merkelbach, Prümmer, etc.). Una vez hecho esto, se estaría en condiciones de **hacer una lista, lo más exhaustiva que sea posible, de todos los actos que uno vea relacionados de modo directo o indirecto con la virtud o vicio que se quiere enfrentar (entre 15 y 20 es lo óptimo)**, tal como se presenta en la vida cotidiana de la persona interesada.

**EJEMPLO DE CORRECCIÓN:** (P. Calveras) «En realidad, poco aprovecha para extinguir un sentimiento interior que contra nuestra voluntad nos acomete como de envidia por una buena cualidad de un compañero, dolerse poniendo la mano en el pecho cada vez que lo sentimos. con este acto de mera protesta nada se adelanta porque no depende inmediatamente de la voluntad que tal sentimiento no se reproduzca, En tal caso, un clavo se ha de quitar con otro clavo... Es menester hacer actos contrarios, ora externos, como alabando una buena cualidad y hablando bien de la persona envidiada, ora interiores, como dando gracias a Dios porque así le ha favorecido, o considerando que Dios reparte los bienes como mejor sabe, y multiplicarlos con frecuencia creciente hasta que el sentimiento bueno domine y ahogue el sentimiento malo.»

<i>Día y Propósito</i>	<i>Mañana</i>		<i>Tarde</i>		<i>Observaciones</i>
	Fallos	Aciertos	Fallos	Aciertos	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					