

Textos Material Extra - Examen de Conciencia

1. [EL EXAMEN DE CONCIENCIA](#), S. Alberto Hurtado
2. Modelo o [guión para el EXAMEN GENERAL](#)
3. Modelo o [guión para el EXAMEN PARTICULAR](#)

EL EXAMEN DE CONCIENCIA¹

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? ¿Cooperó 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.

II. Enemigos de mi dependencia

1) La falta de amor

2) Los diablos

a. El gran diablo de la rebelión, se llama "No". Es menos peligroso porque es demasiado explícito.

b. Los diablitos, cada uno con su nombre:

- El "Si" condicional. Se contenta con virtudes condicionales, que es lo mismo que ilusorias. Con un si: si sana el enfermo, si pasa el examen, todo con un si...
- El "Pero", la objeción... Limita la entrega. No es donación total.
- El "Salvo", menos, excepto, es el diablo de la excepción. Con una excepción todas las virtudes se tornan paráliticas... Nada se hace, si falta algo esencial. Es lo que hago yo al limitar mi entrega. Todo puedo perderlo si limito mi entrega.

Conclusión: expulsar al diablo y a los diablillos, origen de todos nuestros pecados y desórdenes; y dar lugar al verdadero amor que no conoce condiciones, objeciones ni

¹ Texto de SAN ALBERTO HURTADO, sobre el Examen de Conciencia extraído de su libro Un disparo a la eternidad [Ediciones Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile, 20043, p. 190-192.]

excepciones. Así nuestra alma estará dispuesta a la cooperación honrada con Nuestro Señor.

III. La Compunción

Ideas centrales: no es terrorismo ni artificial, tiene un sitio en cada día de mi vida, es la verdad ante Dios. Se apoya y termina en caridad. ¿Se puede conciliar alegría y compunción? Sí, Concilio Trento: "No ha entendido la compunción quien piensa que es tortura".

La contrición humana, es decir, pagana, es amargura de mi falta, que me empequeñece. La contrición cristiana no puede hacerse sin la gracia. No es para aplastarse sino para aplastar al pecado. No matar al hombre con pretexto de matar al pecado. No usa fórmulas hechas y artificiales. Es la verdad: Digo al Señor lo que pienso de mí: el mal por la omisión, el bien, y el mal omitido. ¡Uno como los demás! Le cuento mi vida real... Voy a mi Padre que me aguarda en mi casa, la Iglesia, con todos los de Dios y míos. Confianza: Dios respeta siempre los lazos que ha creado. Le digo que quiero ser mejor y le pido perdón, por medio de todos mis hermanos, cuyos méritos son también míos. Este es el sentido del "Yo confieso ante Dios Todopoderoso... por eso ruego... y a vosotros hermanos". Presentarme ante Dios como el que va sin entrada al teatro, en medio del grupo: por los méritos del grupo: la Compañía de Jesús, la Iglesia, mi familia. Obrar como si la red tuviera conciencia: reparar la parte rota, como obra todo ser vivo.

Frutos: la contrición cristiana se traduce en caridad: reconozco bienhechores en todos; en humildad: agradecido yo de su ayuda para mi perdón; en alegría: porque es la verdad y me anima a cooperar; en unidad: cada uno beneficiándose de los demás y a los demás, y sintiéndose unido a ellos. Se funda en la verdad, la justicia, el orden: engendra paz y caridad.

La contrición verdadera, perfecta, es la que produce desafecto al pecado. La que me mueve a detestarlo... No insiste en esa distinción de la atrición y contrición. Cuando lo detesto porque afea a la Iglesia y porque hace daño a su obra, la contrición es buena. Y esta contrición sólo requiere un acto de la voluntad, nada más.

IV. Examen de conciencia: Conocer los peligros personales

Cada uno tiene sus peligros propios, hay que conocerlos. Hoy día se cuenta la historia de los faraones, si hay habitantes en los astros, se jactan de decir "lo sé todo". Todo, menos yo mismo.

Pueden decirte cuál era el punto vulnerable de la armada de Aníbal, pero no cuál es el punto vulnerable de su corazón. Han estudiado la composición de los terrenos cuaternarios o primarios, pero no el fondo de su corazón. Poseyendo las ciencias paleontológicas, viven en la superficie de su alma. Conocen la historia del universo, ignoran la propia.

El demonio nos da el ejemplo de la necesidad del examen, pues estudia todos nuestros puntos flacos para atacarnos.

EXAMEN DE CONCIENCIA – GENERAL

Frecuencia: Diario, por la noche. **Duración:** 6-15 minutos

La **condición indispensable**, para que el examen se haga con constancia y con provecho espiritual, es que vaya acompañado de una **confianza segura y sin límites en la misericordia de Dios y en el amor de predilección que nos tiene**. Es menester no desalentarse ni desconfiar jamás, por numerosas, repetidas y vergonzosas que sean nuestras faltas.

Preámbulo: *Se pide el acto de la presencia de Dios, de preferencia de rodillas, se reza la siguiente oración preparatoria.*



Dios y Señor mío, en quien creo y espero, a quien adoro y amo con todo mi corazón, te doy gracias por haberme creado, redimido, hecho cristiano y conservado en este día. Dame la gracia de conocer mis pecados y arrepentirme de ellos.

Sugerencias

Duración: 1 minuto.

Modo: Actos breves, pero muy reflexivos e intensos.

Para el acto exterior: se puede hacer una profunda inclinación o una gran reverencia, antes de arrodillarse para proseguir la oración.

Para el acto interior se puede realizar alguno de los siguientes: Recordar que Dios, por estar en todas partes, está también allí presente con su Majestad divina. / Contemplar a la Santísima Trinidad, que nos escucha desde el cielo. / Representarnos al buen Jesús que, dulce y pacífico, espera nuestra oración y nos llama por nuestro propio nombre, imaginándonos al mismo tiempo, en alguna manera, su rostro, su voz, y su figura en general / Considerarnos envueltos enteramente por la presencia divina, dondequiera que vayamos, como los peces están sumergidos en el agua y las aves en el aire y como el hierro candente está penetrado del fuego. / Ver cómo la Virgen María, nuestra Madre, intercede por nosotros desde el cielo, juntamente con nuestros santos patronos y abogados y con los ángeles de la guarda.

1^{ER} PUNTO: ACCIÓN DE GRACIAS a Dios, nuestro Señor, por los beneficios recibidos.

Duración: 2-3 minutos

Sugerencias

Recordar particularmente *un tipo diferente* de los beneficios recibidos, *según cada día distinto* de la semana, para agradecerlos todos en conjunto. A este objeto, se pueden dividir arbitrariamente en **siete grupos**, según este esquema o de una manera parecida.

Después de haber considerado los beneficios recibidos, se puede rezar un *Padrenuestro* y *Avemaría*.

Lunes: Me habéis **CREADO**, sacándome de la nada, cosa que desde toda la eternidad teníais decidida y decretada y habéis esperado, para ello, la hora y el momento más conveniente en el transcurso de los siglos. Esto demuestra que me amáis más que a todos aquellos otros infinitos seres que podíais haber creado y que habéis dejado para siempre en la nada, y que, a pesar de mi miseria, ingratitud y maldad, me habéis preferido a todos aquellos ángeles y santos que habríais podido crear en mi lugar.

Martes: Me habéis **REDIMIDO**, con el precio de vuestra sacratísima Sangre, y con tanto amor, como si la Redención hubiera sido para mí solo. Y aun hoy después de tantas ofensas más estáis dispuesto a sufrir mil pasiones, si menester fuere, para redimirme y salvarme.

Miércoles: Me habéis **APLICADO LOS MÉRITOS** concediéndome la inmensa gracia del Bautismo, con la cual me habéis hecho cristiano. Ser cristiano es un compendio maravilloso de gracias que no comprenderé perfectamente hasta el cielo: ser hijo de Dios, ser heredero del cielo, ser miembro vivo de vuestro cuerpo místico, y ser mi cuerpo templo del Espíritu Santo.

Jueves: Me habéis **PERDONADO**, y ¡cuántas veces!, al acercarme al tribunal de la Penitencia que resucita al pecador a pesar de ser mis pecados tan graves y repetidos, y cometidos con tanto conocimiento y malicia.

Viernes: Me habéis alimentado y regalado con la **SAGRADA EUCARISTÍA**. ¡Cuántas veces os sacrificáis por mí, cada día, en la Santa Misa y cuántas misas he tenido la suerte de poder oír y ofrecer!

Sábado: Me habéis proporcionado **BENEFICIOS y GRACIAS PARTICULARES**. Inspiraciones y toques de la gracia: meditaciones, lecturas, pláticas, conversaciones, ejemplos, ejercicios espirituales, acontecimientos de la vida, enseñanzas, arrepentimientos, resoluciones, buenos propósitos...

Domingo: Me habéis **GUARDADO DE INNUMERABLES MALES** y desgracias. Y, como si esto no fuese suficiente, vuestra divina providencia me ha dado una inseparable compañía en mi Ángel Custodio, que me guía y guarda en todos los pasos de mi vida.

2º PUNTO: PEDIR la gracia para conocer los pecados y lanzarlos.

Duración: 1 minuto

Objetivo: Conocer nuestras faltas, detestarlas de todo corazón, y, como consecuencia lógica, enmendarse de ellas

Se reza la siguiente ORACIÓN:

Dadme, Señor, luz y gracia para examinar debidamente mi conciencia, sin engaño ni presunción, y haced que todo ello redunde en aumento de humildad, pero sin aliento. Regid y santificad mi memoria, para que recuerde todas las faltas y pecados; mi entendimiento, para que conozca toda su fealdad y malicia, y mi voluntad, para que, bien arrepentido de todo corazón los deteste y resuelva eficazmente no volverlos a cometer. Hacedme la gracia de que sienta un grande e intenso dolor de mis culpas, una intensa confusión y vergüenza de mi mismo y un íntimo horror al pecado y a cualquier desorden de mis intenciones, acciones y operaciones, para que, purificando mi conciencia y enmendando mis faltas, me perfeccione en vuestro amor y me santifique. Amén

3º PUNTO: DEMANDAR CUENTA al alma, hora por hora.

Duración: 3-5 minutos

Observación: Se ha de tener una lista delante de las obras, pensamientos, afectos y relaciones en general que se han tenido en el día, del horario y del orden propuesto, para que sirva de guía.

Sugerencias:

Cada uno lo ha de **particularizar**, según **sus obligaciones y devociones**.

No hay que detenerse demasiado en pensar si se han hecho las obras debidas, sino que más bien hay que examinar el **cómo** se han hecho. Por otra parte, **no hay que entretenerse** en buscar las faltas sino atender a las que se ofrecen naturalmente y **sin esfuerzo** a la memoria. Es menester leer la lista seguido, **sin detenerse** en cada apartado más que el tiempo necesario para que la conciencia responda *sí o no, bien o mal*. Si nada responde, si nada acude naturalmente a la memoria, señal es de que no hay falta alguna que anotar.

Se han de revisar los **PENSAMIENTOS, PALABRAS Y OBRAS**, de la manera siguiente:

1º PENSAMIENTOS: rectitud de intención y cuidado en cada obra.

2.º PALABRAS: la caridad que se ha guardado en el hablar del prójimo ausente y la amabilidad con el presente.

3º OBRAS: a) si se han hecho o no; b) puntualmente y a la hora debida c) íntegramente, sin dejar nada d) con la mayor perfección posible, sin tibieza ni negligencia.

EJEMPLO DE LISTA:

- ☐ Levantarse ¿Fui puntual, presto, devoto?
- ☐ Ejercicio del cristiano. ¿Bien realizado?
- ☐ Meditación
- ☐ Misa.
- ☐ Comuni3n
- ☐ Preparaci3n y acci3n de gracias. ¿Con fervor, sin precipitaci3n ni rutina?
- ☐ Ocupaciones: las obligatorias; las voluntarias; las imprevistas. ¿Con qu3 esp3ritu, actividad y puntualidad?
- ☐ Bendici3n y acci3n de gracias despu3s de comer.
- ☐ Descanso y recreaci3n. ¿Con qu3 orden y medida?
- ☐ Visita al Sant3simo
- ☐ Lectura espiritual
- ☐ Estudio
- ☐ Rosario. ¿Se ha hecho con tibieza? ¿Se ha omitido? ¿Por qu3?
- ☐ ¿He levantado el esp3ritu a Dios, entre d3a, con jaculatorias, Avemar3as al dar las horas, 3ngelus, Padrenuestros por las almas, etc.?
- ☐ En las conversaciones y visitas, ¿ha habido cr3ticas, murmuraciones o malas palabras?
- ☐ ¿Muestras de orgullo o vanidad?
- ☐ En el trato con el pr3jimo, ¿he sido paciente y caritativo con sus defectos?
- ☐ Dentro y fuera de la familia: ¿Me has dejado vencer por la tristeza, los escr3pulos o la excesiva alegr3a? ¿He dado buen ejemplo o has causado esc3ndalo o desedificaci3n?
- ☐ ¿He guardado el recogimiento interior, o bien he divagado con la imaginaci3n y me he disipado con pensamientos de vanidad, in3tiles y peligrosos?
- ☐ ¿He perdido el tiempo?
- ☐ ¿He guardado el recogimiento de la visita y los dem3s sentidos? -
- ☐ ¿He acudido en seguida a Dios en las tentaciones? ¿He huido de los peligros? ¿He invocado a la Madre de Dios y al Santo 3ngel de la Guarda?
- ☐ Obras particulares del d3a: Confesi3n, visita a los pobres o enfermos, etc3tera.
- ☐ Sobre el Examen general y retiro. ¿A la hora fijada? ¿Sin pereza ni descuido?

4º PUNTO: ACTO DE CONTRICI3N

Se reza **una** de las siguientes f3rmulas. **Objetivo:** Pedir a Dios nuestro Se3or perd3n de las faltas.

F3RMULA A:

Para aquellas personas que sienten devoci3n al excusarse y humillarse delante de Dios por sus faltas

«Al ver, oh, Se3or lo mucho que me am3is, me duele especialmente lo poco que os amo ¡Ni siquiera por vuestro amor llego a guardar los m3s sencillos prop3sitos! Ya s3 que nuestra humana naturaleza es en extremo miserable. Mas siento en m3 que la voluntad es culpable tambi3n. Me pesan sobre todo mis culpas, porque con ellas os ofendo y os disgusto, a Vos que sois Bondad infinita, a quien quiero amar sobre todas las cosas, aun a costa de mi vida. Al c3mulo de los pecados de mi vida pasada he de a3adir los de hoy. De todos ellos juntos os pido perd3n, diciendo de todo coraz3n el Acto de contrici3n, que quisiera fuese lo m3s perfecto posible: “Se3or m3o Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, en quien creo,

en quien espero, a quien amo sobre todas las cosas: me pesa de haberos ofendido, por ser Vos quien sois, bondad infinita (y me pesa de que no me pese más); también me pesa, porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia y esperando en los méritos de vuestra preciosa Sangre. propongo no volver más a pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén».

FÓRMULA B:

Para aquellas personas que sienten la necesidad de animarse con la confianza en Dios contra el desaliento que sienten a la vista de sus faltas cotidianas:

«Oh Señor, al comparar lo que habéis hecho por mí con lo que yo he hecho por Vos, queda del todo confuso y avergonzado. Perdón, Dios mío, una vez más. Sé que mil perdones arrancados a vuestra misericordia no llegan a ser como una gota de agua sacada del mar, que no se nota. Sé que no os cansáis de compadecer nuestras flaquezas y miserias. Sé que manifestáis vuestra omnipotencia más que en otra cosa en perdonar y en compadecer. Sé que os es sobremanera grato el perdonarnos y que es un placer para vuestro amorosísimo Corazón. Con esta absoluta confianza en vuestro amor, no quiero dejar pasar ni un solo día de mi vida sin pedir os perdón de mis faltas y pecados, ya los haya cometido con malicia ya por sola flaqueza, y por grandes, numerosos, repetidos y vergonzosos que sean. Estoy cierto y convencido de que, mientras yo no me canse de luchar, Vos no os cansaréis de perdonar. Mi tarea es ésta, combatir las malas pasiones e inclinaciones; la completa victoria y el éxito es cosa enteramente vuestra, y bien veo que, si no es por una gracia especialísima vuestra, a pesar de mi buena voluntad, tendré que pedir os perdón, siempre y continuamente, todos los días de mi vida. Vos me amáis por encima de todas mis miserias y contra mis propias faltas, las cuales, no obstante, detestáis; quiero, pues, hacer lo mismo: amaros siempre y de todo corazón, a pesar de mis defectos y pecados. Bien sé que Vos Señor, permitís nuestras miserias, para que nos conservemos en humildad. Confundido, pues, avergonzado y humillado, con la frente en tierra os pido sinceramente perdón y confío, oh buen Jesús, que, con este acto de humillación, arrepentimiento, confianza y buen deseo, ganaré delante de Vos más de lo que haya podido perder con las faltas de este día, desquitándome sobradamente y con creces de cuanto haya perdido por mi culpa. Pero, lo que más particularmente os pido es que jamás mis faltas y pecados sean para mí motivo de desconfianza, desaliento y olvido del amor que me tenéis; antes bien, que, siendo motivo de humildad y confusión, me una más íntimamente con Vos, oh, buen Jesús, y crezca cada día más en vuestro amor. Amén»

5º PUNTO: PROPONER ENMIENDA con la gracia.

Duración: 3-5 minutos **Objetivo:** Establecer propósitos, prever las ocasiones y pedir gracia a Dios, para cumplirlas con perseverancia.

Sugerencias

Rogar humildemente, repetir la plegaria, insistir y **expresar a Dios nuestra necesidad** y nuestros deseos. Se puede rezar la siguiente fórmula:

«¡Oh, Jesús dulcísimo! Ya que nada habéis querido omitir para manifestar el amor que me tenéis, tampoco quiero omitir cosa alguna para corresponderos. ¿Podría yo, pobre y mezquino, negaros pequeños sacrificios, al veros clavado en la cruz, derramando sangre, coronado de espinas, con los brazos extendidos, el corazón palpitante... y todo ello por mi amor, y, lo que es más triste, por mi culpa? No, oh, buen Jesús; quiero cumplir, absolutamente en todas las cosas vuestra divina voluntad, sea la que sea y cueste lo que cueste.

Por esto, **propongo firmemente** no ofenderos ni disgustaros en nada; antes, al contrario, quiero daros gusto en todo para demostraros mi amor. Y **en particular, propongo sinceramente, para el día de mañana...** [*determinense clara y concretamente los propósitos para el día de mañana*].

Mas, como quiera que, por mucho que proponga, de nada me servirá, si Vos no me ayudáis, os pido que bendigáis estos propósitos y que me ayudéis, con vuestra gracia, a cumplirlos fielmente, a mayor honra y gloria vuestra y provecho de mi alma. Amén.

Buen Jesús, ayudadme, porque sin Vos nada puedo hacer. Virgen Santísima, alcanzadme la constancia en el bien obrar y la perseverancia final. Ángel de mi guarda, haced que sea fiel a vuestras inspiraciones».

Se acaba Siempre con un *Padrenuestro* y *Avemaría*.

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 humilísimo 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 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.

[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.**»

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					