

EXAMEN GENERAL Y PARTICULAR

2026

Plática (día 24)

Estamos un día más con una plática, que toca un tema muy importante que es el examen de conciencia.

La primera anotación es que por este nombre «ejercicios espirituales» se entiende todo modo de: (lo primero que dice es) «examinar la conciencia, de meditar, contemplar», y de hecho lo venimos haciendo de un modo u otro porque las meditaciones tienen mucho de eso. El examen de conciencia es **oración**, y ofrecemos también el examen de conciencia de la noche con esas preguntas que ayudan.

De todos modos ahora vamos a tocar el tema exprofeso, o sea, que vamos a profundizar en el tema tal cual lo trae San Ignacio.

Primero traigo como referencia que el número [32] de los ejercicios dice «**EXAMEN GENERAL DE CONSCIENCIA PARA LIMPIARSE Y PARA MEJOR SE CONFESAR**». Ese examen se ofreció en el día de ayer (bueno ayer o anteayer), perdón, pero bueno, cuando se dio la posibilidad de hacer el examen de conciencia para la confesión se puso el examen de conciencia de San Ignacio que nos ayuda mucho. No va directamente por los mandamientos sino al pensamiento, la palabra y la obra. No lo voy a tratar aquí, pero para que sepan que eso está y es muy útil. Él lo trae como un examen incluso para hacer diariamente a la noche. Se puede hacer más rápido de lo que está aquí si es diario, pero las ideas son muy claras.

Lo que vamos a ver ahora puntualmente es el examen de conciencia **general y particular**, es algo que todos los años lo tratamos porque en definitiva, como decía, es muy importante, y muy de San Ignacio y muy provechoso para la vida espiritual, y como las otras cosas de Ignacio también las esquematizó, le dio un orden muy propio, muy de él. No es que no existiera el examen de conciencia antes, obviamente que sí, en los siglos XV, XVI obviamente ya habían muchos exámenes de conciencia. Los griegos hablan del examen de conciencia (en otros años hemos tratado así más largamente), pero como Dios le dio esa gracia a San Ignacio en otras cosas, también en esto, él le da una forma concreta, concisa y muy provechosa que es lo que vamos a tratar ahora.

Entonces vamos a ver dos exámenes de conciencia. Yo les aconsejo que con el tiempo traten de aprender a hacer los dos. Estamos ofreciéndoles que hagan sobre todo el primero que (vamos a ver ahora) que se llama examen de conciencia general, que es el que ofrecemos para hacer a la noche, pero hay otro examen de conciencia que es el examen de conciencia particular que es para hacerlo más veces en el día y que también está súper bien y de mucho provecho para la vida espiritual.

A- EXAMEN GENERAL

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

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

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

3° El 3° 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.

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

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

Recuerdo que estamos hablando de oración, es un examen de conciencia, pero es en oración, ante la presencia de Dios.

Y trae entonces cinco puntos.

1- Primer punto:

«Dar gracias a Dios Nuestro Señor por los beneficios recibidos».

¿Ven?: es oración. Uno dice ¿examen de conciencia?, ¿tengo que ver cómo me fue en el día?, lo primero que dice San Ignacio es: dar gracias a Dios, ¡qué importante es eso!, qué importante.

Miren aquí el librito «Peregrinando hacia la santidad», (si no lo tienen no se hagan ningún problema, si lo quieren lo vamos a ofrecer al final). Es un librito con reflexiones que hemos hecho para todos los días del año, ¿por qué lo traigo aquí?, porque si lo tienen y quieren pueden ver aquí un poco más el tema de la gratitud, (¡si quieren, sinó no!). El texto que yo voy a leer y voy a tratar está todo completo en lo que ofrecemos.

En el número 58 correspondiente al 27 de febrero, dice así San Ignacio en una carta, ¡y miren la importancia que le daba la gratitud!, realmente es una cosa impresionante.

En la su divina bondad considerando (salvo mejor juicio), la ingratitud ser cosa de las más dignas de ser abominada delante de nuestro Creador y Señor, y delante de las criaturas capaces de la su divina y eterna gloria, entre todos los males y pecados imaginables, (...)

¡Impresionante!, «ser cosas de las más dignas de ser abominadas delante de Dios y delante de los seres», porque también puede ser ingrato con el prójimo, «y delante de las criaturas capaces de su divina y eterna gloria entre todos los males y pecados imaginables», así como “en primer lugar” está la ingratitud.

(...) por ser ella desconocimiento de los bienes, gracias y dones recibidos, causa, principio y origen de todos los males y pecados (...)

Ahí está el punto, ¿por qué está tan mal ser desagradecido?, porque es desconocimiento de los bienes, gracias y dones recibidos. Y aquí, uniéndolo con otra parte de los ejercicios del final (que no voy a decir ni el nombre para los que lo están empezando), hay una parte que San Ignacio nos invita a hacer todo un racconto de los bienes recibidos de Dios, porque así nos damos cuenta cuánto nos ama.

Entonces justamente, si es desconocimiento de los bienes y gracias recibidos, si yo no reconozco eso de parte de Dios, no puedo reconocer o difícilmente pueda reconocer cuánto me ama Dios, y estas son todas cosas que yo con cada uno de ustedes podemos lógicamente deducir, nos lo dice San Ignacio, pero si yo no reconozco cuánto me ama Dios, entonces no voy a reconocer que Dios es Dios, que Dios es amor, por eso es tan importante y tan delicado el tema de ser desagradecido, tan terrible, porque voy a terminar no sabiendo quién es Dios, no tratando a Dios como tal.

Justamente por eso dice «es principio de origen de todos los males y pecados», ¡justamente por eso!, si yo no sé quién es Dios, y no sé que es Amor y que me ama, voy a caer en pecado, esa es la fuente de todos los males.

(...)y por el contrario, el conocimiento y gratitud de los bienes y dones recibidos, cuánto sea amado y estimado, así en el cielo como en la tierra.

Pues bien ya estamos con el primer punto, medítenlo si quieren, pero hay que ser agradecidos y San Ignacio nos invita a hacerlo cada día a la noche, haciendo el examen de conciencia, dar gracias a Dios por los bienes recibidos, tomarse el tiempo.

2- Segundo punto:

«perdir gracia para conocer los pecados y lanzallos».

Ya pasamos al tema de lo que más probablemente entendemos con el examen de conciencia: «Señor te pido la gracia de poder ver mis pecados, lo que he hecho mal y poder lanzarlos».

Lanzarlos: arrepentirme de verdad, esa palabrita incluso que está en castellano antiguo, lanzalios.

A veces nos pasa que recordamos los pecados «sí Señor perdón, pero...»; con fuerza: ¡no quiero eso Señor!, dame fuerza para rechazarlo de verdad, para tener verdadero propósito de enmienda. Pedir la gracia, claro pedir la gracia, tanto para conocer (que a veces nuestro amor propio no nos deja), como para rechazar _un acto de voluntad.

Es parecido a lo que decíamos de la regla de discernimiento: **darnos cuenta** que es algo malo, y **accionar** (actuar y rechazar), inteligencia y voluntad. Le pido al Señor la gracia.

3- Tercer punto:

«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».

El examen particular lo vamos a tratar después, aunque está en números antes.

Acá es ir viendo mi día, hora por hora, tiempo por tiempo, más o menos como me pueda salir, y como decíamos, del pensamiento, de la obra, de la palabra, según el examen que hemos comentado al principio que ya hemos ofrecido.

De todas maneras, aunque no lo hagamos tal cual así como nos lo trae San Ignacio, al menos un examen de conciencia, de cómo me fue durante el día, qué hice durante el día,

qué no hice, qué hice bien, qué no hice bien. Eso es como lo más típico del examen de conciencia, hay que tomarse el tiempo, hay que tratar de verlo a los ojos de Dios, habiendo hecho lo anterior.

Justamente el padre Casanovas dirá: cuando uno se toma el tiempo de agradecer a Dios primero, los pecados contrastan más. ¿Contrastan más en qué sentido?, que justamente Dios me ha dado tantas cosas y yo no he sido [digno de Él], me duele más y por eso ayuda empezar el examen de conciencia agradeciendo.

Mucho cuidado aquí también con lo siguiente: (no es que pasa pocas veces), puede ser que nos suceda que haciendo el examen de conciencia, como que me deprima, me agarre tristeza, me venga abajo, bueno, algo estoy haciendo mal, porque regla de discernimiento: si estoy haciendo algo que viene de Dios y me produce eso, algo estoy haciendo mal, o el demonio está metiendo la cola ahí, o el amor propio mío está demasiado alto y no se quiere doblegar, pero no tendría que esto hacernos mal, al contrario. Lo estoy haciendo ante Dios, ante su misericordia, pidiéndole perdón, sabiendo que me perdona. Si hay pecado grave tratando de hacer un acto de contrición perfecta, de arrepentimiento por amor a Dios, con esperanza de poder confesarme.

Nunca puede estar mal hacer un examen de conciencia, salvo que tenga yo, ojo, si tengo un problema muy serio de escrúpulos. Ahí no se aconseja tanto el examen de conciencia, porque el escrupuloso se complica, pero salvo en el caso del escrupuloso, (que si quieren pongan en youtube, o en google, lo que sea «los escrúpulos, padre Gustavo Lombardo»¹, y van a encontrar una charla de una hora y media _también la ponemos en la descripción de este vídeo_ perdón lo largo, pasa que dije todo lo que sabía, no es que sé tanto, simplemente leí cosas muy buenas del tema, porque es un gran sufrimiento el del escrupuloso, y me pareció que podría estar bien decir todo esto), pero salvo en ese caso, nunca puede hacernos mal el examen de conciencia. Si nos hace mal, repito, es que estamos haciendo algo mal.

4- Cuarto punto:

«pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas».

Casi que me adelanté a decir el cuarto recién.

5- Quinto punto:

«proponer enmienda con su gracia».

Es decir, lo que le pedíamos de poder lanzarlos a los pecados se lo pedimos, lo estamos poniendo por obra en el quinto punto.

No habría que dejar pasar un día de nuestra vida sin hacer un examen de conciencia.

Es propio del cristiano tener en cuenta qué he hecho bien, qué he hecho mal, agradecer a Dios lo que me ha dado, pero también, como hacen los comerciantes (ponemos siempre

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=3dnpgLzSsOA&>

el ejemplo), mis padres lo han sido muchos años, y comentaban cómo fue el negocio en ese día, las ventas y demás, siempre estaba presente en la mesa, era parte de la charla. Después hablaban de otras cosas, por supuesto.

El tema es que cómo fue mi vida hoy ante Dios, realmente me tiene que importar, me tiene que importar mucho, y así hacían los santos. San Ignacio lo hacía así. Dice el Padre Polanco que hizo el examen de conciencia toda su vida, hasta el último momento antes de morir, el mismo día de morir.

No habría que acostarse a dormir sin hacer un examen de conciencia. Y si llego a estar en pecado mortal, ¡con más razón!, pues tengo que rezar, hacer un acto de contrición, hacer un *Yo confieso*, y pedirle a Dios perdón por su cruz, es decir por amor a Él, porque no sé si me voy a morir a la noche. «¡Ay padre, que exagerado!, nadie se ha muerto a la noche», ¿quién me asegura a mí que yo cierro los ojos ahora, y no los abro, y tengo la cara de Satanás...?, perdón, suena terrible, ¡pero si me muero en pecado mortal no me puedo salvar! ¿qué estoy diciendo que no sea católico?, perdón, si suena fuerte lo siento, pero el Señor también suena fuerte cuando dice, «*id al fuego eterno*», digo... Él es el Señor, yo soy un pequeño servidor, pero lo que quiero decir es que estamos apoyándonos en su doctrina, en su Iglesia.

Entonces, si estoy en pecado mortal y lo último que quiero es hacer un examen de conciencia porque estoy re mal, ¡con más razón tengo que hacerlo!, porque tengo que pedirle a Dios perdón, y pedirle la gracia (esto es la gracia de conocer los pecados y lanzarlos), tengo que pedirle la gracia del acto de contrición, de arrepentimiento por amor al Señor, y no por miedo a condenarme, porque ese no me alcanza para recuperar la gracia. A la atrición le hace falta la confesión. La contrición, con la disposición de poder confesarse lo antes posible, nos da la gracia de Dios. (Ponemos en la descripción otro vídeo que hablo del tema, si quieren ver por qué a veces no se puede hacer esto de “comulgo, total después me confieso”. ¡No! ¡si estoy en pecado mortal no!, y lo explicamos; ahí también explico lo que es la atrición y lo que es la contrición).

Hasta acá el examen de conciencia general, háganlo de muchísimo provecho, se los aconsejo vivamente.

B- EXAMEN PARTICULAR

Justamente San Ignacio lo trae un poquito antes, y es más propio de él en algún sentido, o sea, ya estaba también, pero él le da un esquema muy conciso y demás.

El padre Narciso Irala, en un libro muy bueno que se llama *Control cerebral y emocional*, dice del doctor Vittoz (un psiquiatra suizo):

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 Exámenes².

² NARCISO IRALA, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires, 1994, cap. “Educación de la Voluntad”.

El doctor Schleich, protestante alemán, profesor de la facultad de medicina de Berlín, 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 están³.

con toda seguridad y convicción, digo que con estas normas, un protestante, y ejercicios en las manos, está hablando del método Ignaciano, estamos diciendo meditación en general, pero también los exámenes, podríamos aún hoy día transformar nuestros asilos, prisiones y manicomios e impedir que fuesen reclusos los dos tercios de los que allí están.

El padre Polanco y el padre Lainez, ambos dos referían de San Ignacio:

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.

Eso es el examen de conciencia.

Bien aquí más que nada le pedimos al Espíritu Santo que nos convenza de esto. Hay que hacerlo para experimentar el bien que hace el examen de conciencia.

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

1- Primer tiempo:

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.

Aquí me voy a retrotraer un poquito y voy a comentar lo siguiente:

Uno tiene que elegir primero alguna cosa que uno quiere mejorar. Por ejemplo: quiero una virtud adquirirla, un defecto superarlo, no sé, pero necesito convencerme primero de que tengo que cambiar mi vida.

Recordemos: para elegir esto, entonces puedo buscar lo que se llama el **defecto dominante**, (casi todo lo que estoy diciendo en esta parte de cómo descubrirlo es de Fulton Sheen, que será Beato este año Dios mediante). El defecto dominante es un ajustamiento, un defecto que domina a todos los demás y que todos tenemos algunos, todos tenemos muchos defectos pero puede ser uno que sea causa de todos los otros, entonces ¿cómo hago para descubrirlo?, bueno ¿qué son las cosas que realmente me alegran demasiado? por así decirlo. Así que cuando hablan bien de mí, ¡que contento que estoy!, a todos nos pasa eso, pero en algún caso puede ser que sea más Cuando hablan mal, ¡uy que mal me pongo!, bueno ¿será la vanidad el defecto? Cuando veo que el otro tiene ese defecto, ¿un defecto particular me enoja más que otros?, generalmente lo tengo yo el problema, lo critico más, critico ese defecto más que otro, ¿o me duele más cuando me critican *ese* defecto?, cuando me critican otra cosa buh..., pero cuando me critican *ese* defecto...

³ NARCISO IRLA, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires 1994, 191-192.

O también tener presente cuando por ejemplo leemos vidas de santos, generalmente cuando vemos un santo que pone en obra la virtud que a mí más me falta, como que me puede venir una consolación del Señor, me atrae más. O en los momentos de consolación, Dios como que me pide trabajar en eso, y en los momentos de desolación me cuesta más eso. Ya sabemos lo que son consolaciones y desolaciones, entonces durante la consolación va a venir más claramente esa idea de mejorar en esa parte, en cambio durante la desolación al contrario.

Todos esos motivos pueden ayudarnos a ver cuál es mi defecto dominante. También ofrecemos como material extra, conocer cuál es el temperamento que tenemos. El temperamento son esas características físico psíquicas que tenemos desde la cuna, un poco por genética y otro poco por la educación que hemos tenido, pero que no nos determinan *ad unum*, es decir podemos mejorar, y por eso, conociendo nuestro temperamento podemos trabajarlo y forjar el carácter.

Decíamos que ofrecemos en el material extra un formulario de un cuestionario que ayuda con esto. Lo llenan y les llega la respuesta de cuál es el temperamento. Puede darles una mano, no es matemática esto, pero una mano puede darles y saber cómo se trabaja.

Pero si no sé cuál es mi defecto dominante entonces, decía el Beato Allamano (si mal no recuerdo), que podemos trabajar en la humildad y nunca nos vamos a equivocar. Humildad siempre a todos nos falta.

Otra cosa a tener en cuenta, y esto lo trae el padre Irala también, que lo que hace el propósito particular es mantener el alma en santa tensión (ya vamos a explicar cómo) a la santidad. Por eso si tengo ganas de trabajar en una cosa y no en otra, también esas ganas puedo tomarlas como del Espíritu Santo, porque como va a ser arduo día a día mantenernos (no es difícil, pero es difícil perseverar), entonces si tengo ganas de mejorar esto, ¿por qué no tomo esas ganas como algo que me ayude para ir adelante? y puedo trabajar eso. Incluso puede ser durante un tiempo trabajar cosas que ni siquiera son tan importantes.

Por ejemplo: no soy puntual. Si mi defecto dominante es la soberbia, digamos que no ser puntual es bastante menos importante, pero aquí y ahora tengo que trabajar eso. Y también otra cosa a tener en cuenta: influye en los demás. La caridad con el prójimo también puede ser un criterio muy importante para que yo decida trabajar este tema y no otro.

Y una vez que decido en qué voy a trabajar, (si es la puntualidad no tengo que hacer tanto, podría ser por el lado de la voluntad...), pero digo que hay que investigar, hay que conocer.

El Padre Miguel Ángel Fuentes, sacerdote de nuestra congregación, tiene una página que se la recomiendo vivamente que se llama teologoresponde.org, muchas respuestas ya están ahí (otras pueden preguntar), temas más doctrinales. Él insiste en que, (y me parece perfecto, por eso lo digo), que hay que conocer la virtud.

Por ejemplo, si yo tengo que trabajar la humildad, él dice «bueno, decíme quince actos de esa virtud». «Ah bueno, no sé..., hablar bajito, mirar para abajo». ¡No, no!, tengo que

conocerla, mientras más la conozco, más mi inteligencia va a ayudar a que la voluntad se enamore de esa virtud.

Incluso puedo trabajar ciertos días un aspecto de virtud, otros días otro. Entonces es un trabajo también de investigación que ayuda muchísimo, por eso tiene muchos libros con respecto a esto. La colección se llama Virtus. Son libros chiquitos donde va tratando en cada uno distintas virtudes. Y tratar de hacer un esquema, (que vamos a ofrecer también aquí en el texto), «para mí la virtud humildad es esto, esto, esto»; «a mí me influye más aquí, allá», «tengo el problema de hablar mucho de mí mismo», bueno: no voy a hablar mucho de mí mismo, «contesto mal», etc. Está todo explicado ahí, son tres ejemplos muy claros, yo tengo que aplicarlo a mí, y hacer un plancito con respecto a la virtud que tengo que trabajar. A lo mejor no lo hago ya, en este día de ejercicio, pero a lo mejor sí antes que también los ejercicios, o después quizás, pero es muy útil.

Entonces, una vez que elegí el tema, y que lo estudié, me pongo manos a la obra con lo que me dice aquí San Ignacio.

Entonces, el **primer tiempo** es que «a la mañana, luego levantándose debe el hombre proponer de guardarse con diligencia de aquel pecado particular o defecto que quiere corregir y enmendar». Si yo tengo que trabajar la humildad, me levanto y pienso: «estoy trabajando la virtud» mientras me visto, me lavo los dientes. Tenemos ahí un tiempo muerto, digamos, que no creo que vamos a salvar el mundo con nuestros pensamientos. Entonces, ahí, recordar, trabajando la humildad y hacer quizás una pequeña jaculatoria, una pequeña oración: «Señor, dame la gracia de este día, aprovechar, porque he visto que...», me ayuda mucho.

Algún sacerdote me dijo alguna vez que me confesé, que el propósito particular (justamente el examen particular habla de propósito particular) es como un principio y fundamento para mí, para mi día a día, ya que he visto una cosa muy importante que va fundamentando mi vida espiritual.

Entonces ponerme ahí a pensar esta virtud, por qué la quiero trabajar, etc. Además, el hacer una oración chiquitita al Señor me pone en guardia. Un defecto dominante no es fácil desarraigarlo, y lo voy a tener mucho tiempo presente, entonces, si no me pongo en guardia, voy a caer en eso, no es fácil adquirir una virtud, quitarnos un vicio, una inclinación desordenada, no es fácil.

El Kempis (la Imitación de Cristo) dirá, «si cada año adquiriésemos una virtud, en breve seríamos santos». Siempre digo que si no nos ponemos las pilas, pasa un año, y en lugar de una virtud, tenemos un defecto más. Hay que esforzarse grandemente, entonces.

2- Segundo tiempo:

[25] El segundo, después de comer [al mediodía], pedir a Dios nuestro Señor lo que hombre quiere [Tengo que quererlo, ¡tengo que quererlo de verdad!, ¡vamos, que se puede!], es a saber, gracia para acordarse cuántas veces ha caído en aquel pecado particular o defecto, y para se emendar adelante, [Le pido la gracia de conocer qué quiero (quiero virtud) ¿y aquí que quiero? quiero saber cómo me fue en la mañana y quiero la gracia para enmendarme] y

consequenter⁴ haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósita y particular de la qual se quiere corregir y emendar⁵ 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.

Acá pone un ejemplo,

Día 1: G	mañana.....X..X.....
	tarde.....
Día 2: G	mañana.....
	tarde.....X.....
Día 3: G	mañana.....
	tarde.....
Día 4: G	mañana.....
	tarde.....
Día 5: G	mañana.....
	tarde.....
Día 6: G	mañana.....
	tarde.....
Día 7: G	mañana.....
	tarde.....

3- Tercer tiempo:

[26] El tercero tiempo, después de cenar [no dice antes de dormir. Interesante. Quizás es mejor no esperar para juntarlo con el examen de conciencia general de antes de dormir, porque estamos cansados y éste se puede hacer antes. Es una opción.] 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.

El padre Casanova recomienda, es que al mediodía (justamente lo dice San Ignacio), ¡me tengo que proponer mejorar para la tarde!, y es muy importante eso, porque la mañana ya pasó, ya es pasado, y la tarde todavía no llega. Entonces ese acto de voluntad firme de que, con la gracia de Dios, voy a mejorar, me hace aprovechar grandemente la tarde.

Entonces lo que decía el padre Casanova es que tiene algo muy bueno este examen de conciencia, y es que «mantiene el alma en tensión a la santidad». Tensión; nó tensionado,

⁴ consiguiientemente.

⁵ enmendar.

sino buscando firmemente la santidad. No se nos pasan los días..., no, no, no, ¡quiero realmente ser santo! porque estoy trabajando concretamente en esta virtud o en este defecto, y como las virtudes y los defectos crecen como los dedos de la mano, (si crece un dedo crecen los demás), si va creciendo un defecto crezco en otros defectos, y también la virtud. Entonces trabajando en uno, trabajo en todo.

4- Adiciones:

Vamos a ver ahora lo que aconseja en unas adiciones tan exactas, tan precisas de San Ignacio. Agregados, que nos ayudan a aprovechar más.

[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.

Hace mucho bien hacer un acto exterior cuando me equivoco. Por eso San Ignacio nos lo recomienda. Al hacerlo me hago cargo de la situación. Le pido al Señor la fuerza. Hay que probarlo, hace mucho bien.

[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.

Entonces comparo la tarde con la mañana, un día con otro, un día con otro y así, y una semana con otra. Por eso lo del padre Polanco: «[San Ignacio] llevaba tanto cuidado con su conciencia que cada día iba confiriendo semana a semana y mes a mes procurando cada día hacer provecho». Iba aprovechando. Podemos preguntarnos «pero a ver ¿la santidad es cuestión de numeritos?», no o sí; Si yo tengo problemas con la ira y resulta que empiezo a hacer el examen de conciencia y el primer día llegué a marcar 10 actos de ira internos o externos y ya me cansé, bueno. Si pasa una semana y son menos de 10, si pasa otra semana y son 5, y pasa un mes y ya casi es uno solo ¡voy progresando en la vida espiritual!, son actos los que me hacen santo o no, los que me acercan a Dios o me alejan, son actos externos, internos, ¡son actos!

El padre La Palma dice «aquello por lo cual nos encaminamos al cielo son actos», no los pasos, ¡son actos!, si mis actos son mejores, pues entonces no es tan complicado. Alguien puede decir «No, pero si haces así entonces después te vas a creer que eres un santo y vas a caer en la soberbia»... ¿entonces no hay que buscar la santidad jamás!? Obviamente puede pasar, justamente es una tentación, que superando ciertos defectos me creo que soy un santo y me creo que es obra mía y bueno. Pero tengo que trabajar la humildad y es otra

virtud, pero no me voy a quedar con un defecto porque... ¿se entiende?, es bastante obvio pero lo he escuchado.

Puede pasar que ahora ya no hago ningún acto de ira, bueno, vamos a hacer actos contrarios de la ira: actos de bondad, actos positivos. O no hago más actos de soberbia, ahora voy a hacer actos positivos de humildad: voy a hacer uno en la mañana y uno en la tarde ¡miren que bueno como cambia!; o de caridad, faltaba a la caridad y ahora voy a hacer actos de caridad, después dos, después tres.

¿Anotar es necesario?, digamos que es muy personal. En mi caso me hace falta. Seguimos todavía intentando hacer la aplicación, yo creo que puede servir un cuaderno, también tiene su qué. A veces una aplicación tiene ciertas facilidades, la haremos, para el que le sirva, pero en mi caso particular, si no lo hago así no lo trabajo tan seriamente.

Además, como dice el padre Irala, el examen de conciencia es voluntímetro y voluntífero, o sea **me mide** la voluntad, y voluntífero, **produce** voluntad, si yo hago examen de conciencia a la mañana todos los días, todos los días, la voluntad va creciendo sin duda.

El que vea que no le hace falta anotar, bueno tendrá que tener algún motivo. San Ignacio lo recomendando por algo. Cada uno con su conciencia, con su libertad, pero a veces no tiene que ser simplemente, «no tengo ganas» ¡no!, tiene que ser que realmente me parece que no me hace falta, bueno, cada uno lo verá. Pero en general, por ejemplo, en mi experiencia personal es muy útil anotar e ir haciendo esto de comparar.

Incluso me ha pasado que un tiempo lo dejé de anotar, (no dejé de hacer el examen, gracias a Dios lo sigo haciendo al examen), pero somos seres humanos y nos confundimos, «tampoco me es tan útil, me parece», porque muchas veces en mi vida he dejado de anotar y he vuelto a anotar, por eso recomendando hacerlo. Pero agarré el cuaderno y empecé a revisar exámenes pasados y me di cuenta de lo bien que me había hecho anotar, porque, porque me daba la sensación de que anotaba siempre y más o menos siempre igual, la típica, también es una tentación que tenemos, siempre los mismos defectos, y después de un tiempo volví a anotar y dije «¡pero en esto he mejorado!» y eso te pone contento y te das cuenta que sí, que se ha mejorado en eso. Lo anoté una vez, lo anoté otra vez y después se pudo superar, gracias a Dios por supuesto, pero con un instrumento tan potente como es esto. Recomendando entonces vivamente que lo traten de hacer.

La santidad es una cosa que es muy seria y que implica trabajo, claro que es obra de Dios, pero tenemos que poner nuestros medios, incluso vemos cómo para cosas del mundo, empresas y demás hacen cuadernos con propósitos, no sé qué, dan objetivos, esto no tiene nada malo. ¿no vamos a tener un objetivo nosotros de crecer la virtud?

Además la vida interior ¡es lo más importante que tenemos que hacer!; Lo que dice San Luis María de Monfort: todos los trabajos que hacemos, incluso apostólicos, dice él, comparado con nuestro trabajo interior, es un juego de niños; Y por otro lado si yo estoy haciendo bien eso y estoy entregándome a Dios con esa seria tarea de mejorar, ¿qué va a pasar?, ¡que voy a tener mucha más libertad de espíritu! Pase lo que pase, lo de afuera, ¿qué me importa?, ¡está todo bien! Que me digan que si esto, que no lo otro, que puedo, que allá,

que el trabajo, que no sé qué, me traten, no me traten: ¡yo estoy buscando a Dios! «*Buscad el reino de Dios, su justicia y todo lo demás se os dará por añadidura*» (Mateo 6, 33).

Entonces trabajar interiormente, seriamente, da mucha, mucha, mucha libertad de espíritu, nos acerca más al Señor.

Le escribía Pio XII a los sacerdotes, pero es aplicable para todos:

«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 al Padre Celestial perdón para tantas debilidades»⁶.

El padre Timothy Gallagher dice que también puede ser de provecho el examen de conciencia (él habla del general para explicar esto), para ver las consolaciones y desolaciones que he tenido durante el día también. Sin duda es un muy buen momento para ello, y para aplicar las reglas de discernimiento tanto a unas como a las otras.

Pues bien, queridos hermanos, Dios quiera y la Santísima Virgen los ayude para que se decidan. No se van a arrepentir, hace mucho bien, tomémonos en serio la vida espiritual.

Hay otras maneras también digo, cada uno puede tener creatividad. Decía el Padre Calvera, que una forma (antes cuando se usaban más las monedas) es: pongo una serie de monedas en un bolsillo, y cada vez que caigo en defecto lo pongo en el derecho y así. Cuando llega el fin de semana y con lo que hay en el bolsillo derecho hago una buena hora de caridad a los pobres o a la Iglesia. También eso me va a ayudar, somos hijos del rigor, no quiero perder dinero y me va a ayudar para eso, es una manera de contar distinta, pero como sea..., pero ¡busquemos a Dios de verdad!, ¡busquemos la santidad de verdad!, ¡tomémonos todo esto en serio!, que para eso estamos aquí, para ganarnos el Cielo, para salvar el alma, para ser santos y para ayudar a otros a serlo.

Y recuerda, no es fácil superar un vicio o ganar una virtud, desarraigar una inclinación no es fácil. A veces uno dice, «la paciencia la tengo dominada» si después en un momento no sé qué y ya la falté, es porque no la tenía tan dominada, hay que seguir trabajando. Pero así me voy conociendo, por ahí los martes a la tarde me falta la paciencia, ¿por qué? «Y, porque me encuentro con mi suegra» entonces el martes que viene vamos con una rama de rosas para la suegra. Todo preparado, más controlado.

Adelante con todo entonces, los encomiendo especialmente, sigamos con mucho fruto, sigamos perseverando que se puede, que vale la pena, porque el Señor vale la pena, porque Jesús murió por nosotros, por nuestra santidad, nuestra salvación, porque tenemos un instrumento tan grande con estos ejercicios, porque Dios nos ama y porque tenemos que ayudar a otros también a salvarse.

Ave María y adelante.

⁶ Pio XII, Exhortación apostólica *Menti nostrae*, 23 de septiembre de 1950.