

Examen General y Particular [32][24]

8ª Plática – Cuaresma 2021 – (DÍA 23)

Ya hemos hablado del examen de conciencia cuando dimos la plática sobre la confesión (8ª Plática¹), sin embargo, dada la trascendental importancia que le da san Ignacio y que nos ofrece más de un tipo de examen, volvemos a tocar el tema aquí, in extenso, pero mostrándolo como algo que no solo está ligado a la confesión. Hablaremos entonces del examen general y examen particular.

1- REFLEXIÓN CONTINUA SOBRE SÍ MISMO²

Tratándose del método de San Ignacio, 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. Una palabra al menos sobre cada uno de ellos (...) (Examen general y particular, que trataremos debajo)

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 más difíciles y pesadas. **Del examen, jamás dispensa a nadie**. (...)

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 aun los más íntimos. ¡Qué finura y precisión de análisis, la de San Ignacio! No se da por satisfecho con la simple comprobación de los hechos; quiere que nos

¹ En esta tanda de Cuaresma, día 3 de marzo de 2021.

² En este punto y en el siguiente, sigo casi textualmente a IGNACIO CASANOVAS, *Comentario y Explanación de los Ejercicios*.

acostumbremos a investigar sus causas, como lo hace él analizando el origen de nuestros pensamientos [32].

Oración: ...a cada punto de la oración le sigue invariablemente como si fuera su sombra, un acto de reflexión. Esto de la reflexión, es para San Ignacio un tópico explícitamente repetido por él aun en los casos en que fácilmente podía sobrentenderse, y una voz que llama al ejercitante a «**reflexionar en sí mismo para sacar algún provecho**» [123]. Sin dificultad se entiende, que el hombre, que sin cesar nos repite que nuestro conocimiento debe ser «interno» y que debe llegar a convertirse en «sentimiento», tiene clavada la mirada en tal pensamiento, hasta verlo hecho carne dentro de una voluntad sincera y robusta.

Reglas de discernimiento: son “semejantes a experiencias de laboratorio psicológico ordenadas a descubrir el verdadero móvil de nuestros actos internos: si es Dios, el demonio o nosotros mismos. Allí se someten a los reactivos espirituales del maestro, la tristeza y la alegría, la sequedad y la consolación, el temor y la esperanza, los pensamientos cuya causa es desconocida y los que tienen su origen en causa precedente y averiguada ya”. (Casanovas)

2- EL EXAMEN GENERAL DE CONCIENCIA [32]

Cuando por primera vez, a los cinco años justos de haber sido escrito, fue citado a juicio ante un tribunal eclesiástico de teólogos y juristas el libro de los Ejercicios, y cuando San Ignacio no contaba en punto a ciencias sagradas más que con principios sumamente pobres, lo único que en él llamó la atención de aquellos jueces fue **la intrepidez con que en el libro se analizaban y aclaraban los actos más delicados y finos del pensamiento, definiendo en cada caso su grado de responsabilidad. Estas finuras y exquisiteces de observación se hallan en el examen general.** Ya en el mismo título declara San Ignacio, que el examen no se limita a preparar al ejercitante para que haga una hermosa confesión, **sino que atiende a conseguir la pureza del alma.**

Primera parte

Este documento de San Ignacio tiene dos partes bien distintas, una de instrucción moral que al hacer la división en pensamientos, palabras y obras, toca algunos puntos particulares definiendo cuándo se comete el pecado mortal o venial (ya la vimos en la 8ª plática); y la otra práctica que enseña cómo debe hacerse el examen general [43].

Reparemos en el título que San Ignacio pone a este documento. «*Examen general de conciencia para mejor limpiarse y para mejor se confesar*». Limpiarse es quitar de nuestras costumbres todo lo que es pecado mortal, venial o imperfección deliberada; lo que San Ignacio llama «Apariencia de pecado deliberado» [348, 349] en las reglas para «*sentir escrúpulos y suasionés de nuestro enemigo*».

Lo primero que hay que hacer en este trabajo de limpieza o enmienda de las costumbres es, **afinar bien la conciencia moral**, para que el hombre, sin caer en los escrúpulos, aprenda a darse cuenta de los pecados mortales y veniales y de las mismas

imperfecciones deliberadas, y sepa distinguir cuándo una cosa es pecado mortal o venial o sólo imperfección.

Segunda parte

La segunda parte del documento puede servirnos para toda la vida, pues nos enseña la manera práctica para **hacer diariamente el examen general de conciencia**.

MODO DE HACER EL EXAMEN GENERAL Y CONTIENE EN SÍ CINCO PUNTOS [43]

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

El 2º: pedir gracia para conocer los pecados y lanzallos.

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 dijo en el examen particular.

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

El 5º: proponer enmienda con su gracia. Pater noster [32-43].

¿Cuál es en la vida espiritual el fin de semejante examen?

La respuesta, nos indicará el espíritu con que lo hemos de hacer. Decir que el examen general cotidiano es un medio para purificar nuestras almas de sus faltas ordinarias y una preparación remota que asegura y facilita la confesión general, sería contestar a la pregunta de una manera inadecuada. **Cierto que éstos son buenos frutos del examen, pero San Ignacio va tras un fin espiritual de más elevada importancia; pretende que nuestras faltas cotidianas no enfríen nuestro fervor, y menos aún nuestro amor a Dios.**

Es muy interesante como san Ignacio cuidaba mucho que nada le quitara ese “deseo de aprovechar” que tuvo desde los comienzos. En este sentido se puede decir que si algo nos enfría la devoción, debe caer bajo la regla del tanto cuanto; un ejemplo puede servir, escribe el P. Rivadeneira:

“Prosiguiendo, pues, en los ejercicios de sus letras, aconsejaronle algunos hombres letrados y píos, que para aprender bien la lengua latina y juntamente tratar de cosas devotas y espirituales, que leyese el libro *De milite christiano*, que quiere decir *De Un caballero cristiano...* que compuso en latín Erasmo Roterodamo... Y entre los otros que fueron deste parecer, también lo fue su confesor. Y así, tomando su consejo, comenzó con toda simplicidad a leer en él con mucho cuidado y notar sus frases y modos de hablar. Pero advirtió una cosa muy nueva y muy maravillosa, y es que en tomando libro, que digo, de Erasmo en las manos, comenzando a leer en él, juntamente se le comenzaba a entibiar su fervor y a enfriarse la devoción. Y cuanto más iba leyendo, iba más creciendo esta mudanza. De suerte que cuando acababa la lición, le parecía que se le había acabado y helado todo el fervor que antes tenía... Y como echasse de ver esto algunas veces, a al fin echó el libro de sí”³.

Sigamos con el examen de conciencia:

³ RICARDO GARCÍA-VILLOSLADA, S.I., *San Ignacio de Loyola, Nueva Biografía*, BAC, Madrid 1986, p. 263-264.

Conocer el camino para hacernos santos y saber amar a Dios rodeados de faltas, es punto y asunto capitalísimo.

Convenzámonos de esta triste realidad; es decir, de que **siempre tendremos faltas** y que carecer de ellas por completo, es un don extraordinario con el que no podemos contar.

Quede asimismo bien asentado esto otro: que **a pesar de las faltas podemos y debemos ser santos. Viene aquí muy a cuento lo que en la meditación del infierno advierte San Ignacio, o sea, que las faltas pueden hacernos olvidar del amor de Dios** [65].

Por consiguiente, hay faltas que disminuyen el fervor, y otras que no. La causa de tal diferencia, no es totalmente objetiva, sino que tiene su parte subjetiva; es decir que no están en ellas, sino que en parte también en nosotros mismos. Uno conservará el fervor o lo perderá, según que sepa o no caminar por entre dichas faltas. Ahí está el fin del examen general; **su oficio es ayudar a conservar el fervor, sin que lo destruyan las faltas de cada día.**

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

Busca san Ignacio contraponen nuestras faltas diarias a los infinitos beneficios que recibimos de Dios, repetidos por Él cada día y con el mismo amor de siempre. La **creación**, la **redención** y la **providencia** se renuevan con nuevas maravillas de la bondad del Señor, todos los días y en cada momento, sin que nuestras multiplicadas miserias sean parte para hacerle apartar sus ojos de nosotros pecadores.

¡Qué aspecto tan diferente adquieren nuestras faltas, si las proyectamos sobre el corazón de Dios y el corazón de Jesús, que a pesar de mis ingratitudes me ha amado y me ama hasta la misma muerte! Vistas así, no sólo no enfrían en nuestro corazón el amor de Dios, sino que lo encienden todavía más. **Por eso quiere San Ignacio que el primer punto del examen sea dar gracias a Dios por los beneficios recibidos.**

De aquí nacen naturalmente, los actos de dolor y de propósito que son los dos últimos puntos del examen, y los principales a juicio de los autores ascéticos.

El 2º es pedir gracia para conocer los pecados y lanzallos.

“Sin mí nada podéis hacer” (Jn 15,5)

Grande es el poder de la introspección diaria para descubrir las faltas; pero de sí, sin una luz superior, no es suficiente. Entra un rayo de luz en una habitación y vemos que revolotean en el aire infinitas partículas que no sabíamos que existan.

Por lo que se refiere a nuestras **intenciones**, al móvil principal de nuestros actos y a los fines complicados que a veces nos proponemos en ellos, hay en nuestro espíritu profundidades muy oscuras.

Sólo el espíritu sobrenatural que escudriña las profundidades de Dios y la palabra divina que alcanza hasta a división del alma y del espíritu, pueden iluminar ante nuestros ojos esas tinieblas del espíritu, descubriéndonos lo bueno y lo malo de nuestros actos.

Dios nuestro Señor da esta sabiduría del cielo a quien se la pide con humildad y sinceridad, confiada y constantemente; por eso San Ignacio quiere que se la pidamos todos los días y en cada uno de los exámenes.

El 3º: demandar cuenta al ánimo: 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 dijo en el examen particular.

Entre los **dos extremos** igualmente viciosos, a saber: el de los que sienten pereza y hasta horror de examinar sus obras y el de los que en esto padecen verdadera obsesión y no acabarían nunca de examinarse, **existe el justo medio** de pedirse uno cuenta de sus actos, con firmeza, sí, pero a la vez con apacible serenidad de espíritu.

De transcendental importancia en nuestra vida espiritual **es conocer nuestras propias faltas. En una casa sin guardián, no hay nada seguro y quien quiera conservar sus tesoros ha de estar muy al tanto de quién entra y quién sale de su casa. Esta comparación gráfica, nos declara la diferencia que va del hombre que no cae en la cuenta de sus actos más íntimos, al que los conoce uno por uno.**

El primero, casi sin advertirlo, se encuentra con que ha perdido por completo el tesoro de los santos deseos que le enfervorizaban, porque se los ha robado la turbamulta de pensamientos, palabras y obras defectuosas que se le han entrado por todas partes sin que nadie se lo estorbara; al paso que **el segundo**, o no deja pasar a ninguno de estos enemigos, o si alguno ha entrado en su casa, no sale de ella sin saberlo antes registrado. Éste es el primer fin del examen general de cada día.

Para darnos perfecta cuenta de nuestras obras, encarga el Santo que en torno de ellas analicemos nuestros pensamientos, palabras y obras. No quiere decir esto que en todas se hayan de examinar esas tres cosas, porque en muchas de ellas, no habrá por qué; sino que a cada una la miremos por el lado que más conviene para hacerla con perfección. Si se tiene escrita la lista de las ocupaciones del día, será muy conveniente tener estudiado lo que en cada obra se ha de examinar de un modo especial, atendiendo a su naturaleza, o a las veces que en ella solemos faltar, o a los planes de perfección que nos hemos trazado.

El conocimiento de nuestras faltas no neutralizaría cumplidamente la influencia maléfica que ellas ejercen sobre nuestro fervor, y por esta razón pone San Ignacio en el examen **otros actos esenciales** que ya hemos ido viendo.

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

Si sentimos las cosas tal como San Ignacio las propone, fácilmente nuestro **dolor será de contrición**, porque traerá su origen del contraste entre nuestra malicia y la bondad infinita de Dios. Será **un dolor amoroso**, que no se encogerá ajustándose a la medida de nuestras miserias, sino que se extenderá por las inmensidades del amor misericordioso de Dios que, como lo canta la Iglesia, **en nada muestra más su omnipotencia que en ser benigno y perdonador**. Será un dolor humilde, quieto y confiado, considerando que Dios nuestro Señor nos ama, no por alguna perfección nuestra, que ninguna tenemos, sino movido de su corazón de padre, qué tanto más ama a su hijo cuanto lo ve más pobre y

llagado de pies a cabeza. Y este dolor parará naturalmente en amor, avivándose cada vez más aquel nuestro valeroso atrevimiento con que nos preguntábamos en los Ejercicios, qué habíamos de hacer por Cristo, y nos ofrecíamos a Él para seguirle hasta la misma Muerte. **Con esto nuestras faltas lejos de ser agua que enfríe nuestro amor a Dios, serán combustible que lo encenderá cada vez más.**

Por el mismo camino correrá el propósito: será sincero, humilde y confiado. Un examen cuyo fin principal fuera el conocimiento exacto de todas nuestras faltas, fácilmente engendraría en nosotros el desaliento, viéndonos caer cada día; y hasta podría llevarnos, si no a la desesperación, por lo menos a un oscuro pesimismo, persuadiéndonos que no habríamos nacido para la santidad. En cambio, **un examen orientado principalmente a fomentar en nosotros el amor de Dios**, hará que apoyemos toda nuestra confianza, no en nosotros mismos, sino únicamente en Dios; y consiguientemente que miremos confiados el mañana, esperándolo todo de su infinita misericordia.

Si Dios no se cansa, ni me vuelve la espalda viendo mis faltas cotidianas, ¿por qué me he de cansar yo de aguantarme a mí mismo? Si Dios me regala con un nuevo día para que le ame, ¿por qué no entrar en él, lleno de humildad y confiada esperanza de que yo también le amaré a Él un poquito más? No tengo yo prendas que afiancen estas mis promesas, pero puedo asegurarlas en el amor infinito que me ayudará.

San Ignacio en las Constituciones encarga que se haga el examen general dos veces al día juntamente con el examen particular; a mediodía y a la noche. Los que quieran llevar una vida espiritual, deben hacerlo, por lo menos, una vez al día.

3- EL EXAMEN PARTICULAR⁴ [24]

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

“El protestante doctor Vittoz sentía gran admiración por san Ignacio de Loyola. Decía que se había adelantado tres siglos a su tiempo en la fina introspección psíquica y en la atinada pedagogía que revela en sus Ejercicios y Exámenes”⁵.

I. Importancia

Considero que es el método personal *más útil* para combatir no sólo los defectos comunes, sino incluso los vicios arraigados e incluso los problemas adictivos (en este último caso se entiende: *al mismo tiempo* que se realizan las terapias necesarias o convenientes). **Me parece que este método, sencillo pero exigente, es convenientísimo para quien quiere progresar en la vida espiritual y se vuelve indispensable para quien debe resolver conflictos afectivos.** Cada director espiritual

⁴ Sigo casi textualmente a P. MIGUEL ANGEL FUENTES, I.V.E., *El examen particular de conciencia y el defecto dominante de la personalidad*. Ediciones del Verbo Encarnado, San Rafael 2012², pp.15-16.

⁵ NARCISO IRALA, *Control cerebral y emocional*, LEA, Buenos Aires, 1994, cap. “Educación de la Voluntad”.

—así como el terapeuta— es libre de elegir sus métodos de trabajo y tal vez a muchos no les guste este (“cada maestrillo con su librillo”, reza el dicho). Respetando la libertad de elección de cada uno, propongo este instrumento que ya ha dado sobrados resultados espirituales y psicológicos durante siglos⁶. El mismo san Ignacio, su gran sistematizador y divulgador, lo practicaba cuidadosamente, como refiere el P. Laínez al P. Polanco: **“Tiene tanto cuidado con su consciencia que cada día va confirmando (comparando) semana con semana, y mes con mes, y día con día; y procurando cada día de hacer provecho”**⁷. El P. Narciso Irala cita las palabras del doctor Schleich, protestante, profesor de la Facultad de Medicina de Berlín, quien afirmaba: **“Con toda seguridad y convicción digo que con esas normas y ejercicios en las manos [el método ignaciano], podríamos aún hoy día transformar nuestros asilos, prisiones y manicomios, e impedir que fuesen recluidos los dos tercios de los que allí están”**⁸.

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

Es lamentable que sean tan pocas las personas que recurren a este método, verdadero báculo para caminar en la formación de la voluntad, en el desarraigo efectivo de los defectos y en el crecimiento de la virtud. Y más lamentable aún es la triste realidad que observamos en los innumerables laicos católicos, religiosos y sacerdotes, los cuales, conociéndolo y teniendo conciencia de su importancia y necesidad, lo descuidan, lo realizan con pasmosa indolencia y hasta lo abandonan... ¡y luego se maravillan de continuar arrastrando vicios, defectos o, sencillamente, de vivir estancados en el camino espiritual!¹⁰

Esto se debe, en parte, al abandono general de la vida espiritual (por parte de fieles y pastores), en parte también a prejuicios contra cualquier proyecto espiritual serio (e indudablemente este es un elemento esencial de un proyecto espiritual serio) y en parte, en fin, a la ignorancia de su naturaleza y de su fin. Y cuando se ignora esto último, como señalaba Casanovas, el examen **“se convierte en un mecanismo complicado y fastidioso, a manera de penitencia espiritual”**¹¹.

⁶ Escribía Pío XII a los sacerdotes: “No omita el diario examen de conciencia, que es el medio más eficaz así para darse cuenta de los progresos de la vida espiritual durante el día, como para remover los obstáculos que entorpecen o retardan el progreso en la virtud, como, finalmente, para conocer los medios más idóneos de asegurar al ministerio sacerdotal mayores frutos e implorar del Padre celestial perdón para tantas debilidades” (Pío XII, *Menti Nostrae*, 52).

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

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

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

¹⁰ Escribe Royo Marín: “Omitir con frecuencia el examen o serle materialmente fiel, pero practicándolo con un espíritu rutinario y sin vida, es condenarlo a la esterilidad casi absoluta. El alma que quiera santificarse de veras ha de persuadirse de que se frustrarán en gran parte todos los demás medios de adelantamiento si no se les somete al control y vigilancia del examen diario de conciencia practicado con exquisita y vivificante fidelidad” (ROYO MARÍN, A., *Teología de la perfección Cristiana*, Madrid [1968], 759).

¹¹ CASANOVAS, IGNACIO, *Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola*, Balmes, Barcelona 1945, 363. Éste es uno de los más célebres comentaristas de San Ignacio.

II. En qué consiste...

El examen es a un mismo tiempo un “estado” y una “operación de espíritu”. Es un **estado de espíritu** en el sentido de “una disposición general del hombre que le hace estar atento siempre y vivamente interesado en conocer, discernir y perfeccionar, cuanto le sea dado, las reacciones producidas en su alma”¹². He aquí el primer provecho para una persona con defectos arraigados o con desórdenes afectivos: su **actitud** pasa a ser *interés por cambiar y mejorar y por vivir conscientemente su vida y sus movimientos interiores* (lo que no se da cuando la persona está hundida en el pozo de los afectos desquiciados). Y también es una **operación** que “requiere sus horas determinadas y tiene leyes precisas para su ejecución. La operación sin el espíritu, termina en una rutina enojosa y estéril; el espíritu sin la operación carece de eficacia práctica”¹³.

Sigue señalando Casanovas que “hay dos clases de personas que yerran en la explicación del examen de San Ignacio; los que sólo atienden a multiplicar los pormenores prácticos exigiendo su cumplimiento de una manera casi supersticiosa, y los que los desprecian, tomándolos por un sistema de contabilidad, impropio de los asuntos espirituales y enervador de los corazones. Tan superficial e injusta es la posición de los unos como la de los otros”¹⁴.

En suma: el examen “trata de conservar el espíritu, despierto y activo en todas las horas del día, para que el hombre alcance el fin que se ha propuesto, de la manera más seria y eficaz. Esto es lo primero y lo principal, porque es como la vida espiritual del alma. Cuanto viene después de esto, es secundario por grande que sea su importancia; y como secundario lo debe mirar y tratar quien quiera dar a las cosas su justo valor, sin pecar ni por exceso ni por defecto”¹⁵.

III. Modo de practicarlo

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

El mejor *modo* de practicar este examen es el que explica san Ignacio de Loyola en sus Ejercicios Espirituales¹⁶. El santo distribuía el trabajo en tres momentos fundamentales:

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

1º Por la mañana, después de levantarse, entre las primerísimas cosas que se han de hacer, se debe determinar con precisión el objetivo del trabajo, es decir, el *propósito o proyecto personal espiritual* que se tiene entre manos (aquello que se quiere corregir, desarraigar o adquirir, ya sea tal o cual defecto, tal o cual virtud, tal o cual hábito o costumbre). Es una toma de conciencia. Además, todo cristiano que sabe que el éxito de su trabajo depende de la ayuda de Dios, debe también pedir en este primer momento ese auxilio para poder realizar bien su trabajo. A quienes cuesta mucho este paso puede resultarles muy

¹² CASANOVAS, IGNACIO, *Ejercicios*, 364.

¹³ *Ibídem*.

¹⁴ *Ibídem*, 364-365.

¹⁵ *Ibídem*, 365.

¹⁶ IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios Espirituales*, nn. 24-31.

provechoso escribir una pequeña oración en la hagan mención de aquello que quieren lograr y los motivos. Por ejemplo, quien quisiera trabajar en la *humildad*, podría hacer algo así:

“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. Especialmente hoy quiero ser humilde practicando la humildad en las palabras, tanto en las que diga de mí, como en aquellas con las que me refiera al prójimo. Quiero vivir la humildad a imitación de tu corazón humildísimo y manso. Te pido esta gracia por intercesión de tu santa y humilde Madre”.

Nótese que en esta posible oración no solo he indicado la virtud que se intenta alcanzar sino también el acto concreto en que queremos encarnarla en este preciso día. Más adelante veremos la importancia y el modo de determinar los posibles actos concretos que debemos ir practicando *de a uno*.

[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 conseqüenter¹⁷ haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósita y particular de la qual se quiere corregir y emendar¹⁸ 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.

2º A la mitad del día (antes o después del almuerzo, aproximadamente, o cuando resulte más cómodo en cada caso) se deben hacer dos cosas:

a) 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 *anotarlo* en alguna libreta o agenda. Algunos se quejan de la “materialidad” de este trabajo y prefieren no descender a tal particular, limitándose a consignar su trabajo a la memoria; pero olvidan que la finalidad de este esfuerzo es vencer la *flojedad* y la *pereza*; por eso aconsejo que lo hagan como aquí se indica, por lo menos quienes sufran de enfermedades afectivas o tengan defectos muy arraigados. Por otra parte, conviene no sólo *observar y notar* cuántas veces se ha fallado, sino los *motivos* por los que esto ha ocurrido, para corregirse y forjar la prudencia de ahora en más.

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

San Ignacio proponía el siguiente modo de anotar (que cada persona puede adaptar como mejor le ayude):

¹⁷ consiguientemente.

¹⁸ emendar.

Día 1	m.....
	t.....
Día 2	m.....
	t.....
Día 3	m.....
	t.....
Día 4	m.....
	t.....
Día 5	m.....
	t.....
Día 6	m.....
	t.....
Día 7	m.....
	t.....

Por cada día figuran dos líneas, en la primera se anotan (con algún signo) las fallas (o, por el contrario, el cumplimiento de los actos propuestos) de la mañana, en la segunda las de la tarde.

[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.

3º Finalmente, al finalizar el día, 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.

Es muy conveniente, enseñaba el mismo san Ignacio, que cuando uno toma conciencia de haber faltado a su propósito, haga algún gesto externo, del cual sólo él conozca el significado (como poner la mano en el pecho, por ejemplo) de modo tal que manifieste su pesar por haber caído. Lo mismo se diga cuando uno realiza alguno de los actos que se había propuesto hacer: debe hacerlo tomando conciencia de lo que hace. Señala Casanovas que este *tomar conciencia* del acto mismo en que se cae en un defecto (que nos habíamos propuesto evitar) o se practica una virtud (que nos habíamos señalado realizar) tiene una capital importancia: “después de la previsión dicha [es decir, del prever qué actos vamos a hacer o evitar] no hay cosa de tanta importancia como el darse uno cuenta de sus propios actos; del mismo modo que no hay cosa más fatal, que la inconsciencia en las caídas o la rutina en el obrar (...) Este estar atento a las caídas debe ser *enteramente consciente*, y esa cuidadosa advertencia debe manifestarse hasta con una acción externa, llevándose, por ejemplo, la mano al pecho. Este gesto externo denota arrepentimiento, si se ha caído en falta, y es además una renovación del propósito de no caer. No es posible que se habitúe

a las caídas el que se da cuenta de cada desliz, se arrepiente al instante y de la misma caída toma pie para renovar su espíritu. Si esta renovación se hace cual conviene, tal vez el mismo resbalón sirva de estímulo y acicate para dar un salto adelante, como suele suceder en los resbalones materiales”¹⁹. Esto no está muy lejos de lo que, quienes luchan contra problemas graves y muy arraigados, llaman *sanos rituales*²⁰.

No ignoro que algunos directores espirituales (a menudo desmañados) consideran este tipo de trabajo como una *mecanización* de la vida espiritual; sin embargo, hasta los buenos psicólogos lo considerarían por lo menos un método eficaz. Es indudable que esto mal llevado puede convertir el trabajo espiritual o el psicológico en una inútil automatización; por eso hemos advertido de la necesidad de darle un *espíritu*; porque la letra sin el espíritu mata (cf. 2Co 3,6).

Además, en el examen de la noche, la persona deberá observar si ha mejorado su conducta respecto de la mañana; y cada día (o al menos alguna vez a la semana) debería comparar su trabajo con el día o los días anteriores, viendo si ha mejorado o empeorado, buscando los motivos (si ha mejorado, para seguir trabajando en esa línea; si ha empeorado, para corregir aquellas cosas que lo hacen retroceder en el trabajo); y de vez en cuando comparar una semana con las anteriores, viendo si se progresa o se aleja de sus objetivos.

Con un trabajo firme a través de este método en pocos meses pueden corregirse defectos largamente arraigados. Pero hace falta perseverancia y tenacidad, y la suficiente humildad para volver a comenzar cuando se toma conciencia de haber recaído.

Los efectos de este examen son tan importantes para la conducta que considero que este tipo de trabajo debe ser incorporado incluso al tratamiento de las personas con adicciones y trastornos afectivos.

[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.

[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.

¹⁹ CASANOVAS, *ibídem*, 368-369.

²⁰ Así, por ejemplo, las personas que cargan con una adicción y luchan por salir de ella. En las adicciones se crean ciertos “rituales” que la persona adicta sigue estrictamente cuando se dispara su ciclo adictivo. Por eso, los especialistas señalan la importancia de crear rituales “sanos”, es decir rutinas o automatismos no ya enfermizos sino propio de personas sanas (cf. MIGUEL FUENTES, *La trampa rota*, San Rafael [2008], 279-281).

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

4- CONTENIDO: ¿DE QUÉ EXAMINARSE?

En cuanto al *contenido* del examen debe tratarse siempre de algo muy preciso y determinado y suficientemente conocido por quien realiza este ejercicio.

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; pero encarando las cosas genéricamente no puede adelantarse en el camino espiritual. Por eso 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. Una vez que, después de un tiempo de trabajo, se haya conseguido un cierto hábito respecto de estos actos, se puede ir pasando a nuevos actos de humildad. En este campo vale lo mismo que en otros: hay que manejar con desenvoltura las pequeñas cosas para poder, luego, gobernar las grandes.

Segundo: ¿cómo *elegir* la materia sobre la que se debe trabajar? Transcribo un texto del ya citado Casanovas: “Generalmente los autores ascéticos encarecen la necesidad que hay de elegir acertadamente el defecto o la virtud particulares sobre que debe llevarse el examen particular; y para asegurar este punto, establecen la teoría de la pasión dominante²¹, afirmando que primero se debe atacar el vicio principal, luego los secundarios y por último debe tratarse de virtudes. Todo esto es muy acertado, mirado como teoría fundada en el valor de los vicios y de las virtudes, *pero si se atiende al fin* a que se ordena el examen particular según el espíritu de San Ignacio, *tal vez convenga seguir un criterio diverso*. Siendo el fin del examen particular mantener siempre vivo y muy activo el deseo de la santidad, debe preferirse lo que atendida la clase de persona y las circunstancias en que se halla, haya de ser más eficaz para encender ese deseo, aunque esto rompa los moldes del orden objetivo con el que valoramos los vicios o las virtudes. Es tan grande la diversidad en que se hallan los espíritus respecto de un mismo grado de perfección o imperfección, y son tan varias las disposiciones en que un mismo espíritu puede encontrarse, que se hace muy difícil decretar a priori lo que es más provechoso. No perdamos nunca de vista, que la santidad es una vida y no una teoría, por muy bien pensada

²¹ Aunque trataremos del tema en la segunda parte de este trabajo, adelantemos, para entender bien lo que venimos diciendo que, por pasión o defecto dominante, Casanovas se refiere a la propensión o proclividad a un determinado acto pecaminoso producida por la repetición frecuente del mismo acto. Todos nacemos con predisposiciones naturales a ciertos actos buenos y a otros malos que son parte de nuestro temperamento. Si la voluntad no se opone desde el principio a estas predisposiciones connaturales al mal, estas adquieren pronto mayor vigor y se convierten en verdaderos defectos. “Defecto dominante” en el hombre es aquella proclividad cuyo impulso es más frecuente y más fuerte, aunque no siempre se observe exteriormente. Suele ser la fuente de los demás defectos y pecados en que cada persona cae frecuentemente.

que ésta sea; y que el examen particular no es un fin al que debe amoldarse la vida del alma, sino un medio para conservarla y perfeccionarla”²². Por tanto, aquello sobre lo que una persona debe examinarse ha de ser determinado según las necesidades de esta persona concreta “aquí y ahora”. Por tal motivo, por ejemplo, una persona dominada por un vicio como la lujuria o el alcohol, a pesar de que su pasión o vicio dominante sea la lujuria o la bebida, tal vez tenga que examinarse, al menos en algunos momentos de su vida, sobre su confianza y abandono en Dios (puesto que, sin estas actitudes es imposible lograr la recuperación), o sobre la humildad (cuando hay algún complejo de inferioridad en la raíz) o sobre otros actos diversos cuando se intenta usar el examen principalmente para robustecer o elevar el tono de la voluntad.

5- TRABAJO PREVIO

Sostengo que no se puede adquirir una virtud o combatir un vicio o defecto si no se conoce bien el terreno sobre el que se va a trabajar. Un buen militar estudia pormenorizadamente su propio ejército, a su enemigo y el terreno sobre el que librará la batalla; si no hace así, tiene asegurada la derrota. En nuestro caso ocurre algo similar; si uno quiere adquirir una virtud, debe volverse, en cierto modo, “especialista” en ella. Cuando alguien me dice, por ejemplo, “yo creo que tengo que trabajar en la mansedumbre porque mi problema principal es la ira”, suelo replicarle: “me parece una buena idea; méncioneme quince actos que pondría en práctica para lograr este objetivo”. La mayoría quedan perplejos; a lo sumo se les viene a la mente uno o dos actos; esto significa que de esa virtud saben poco y nada; pero de esa manera no es posible un trabajo serio, porque no podrán darse cuenta de las oportunidades que se le presenten para practicar esa virtud si no saben bien lo que es esa virtud y las distintas situaciones en que actúa; lo mismo se diga de los vicios. Quien quiera trabajar en serio, debe (según sus posibilidades y alcance) estudiar sobre el tema.

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, Tanqueray, 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, tal como se presenta *en la vida cotidiana de la persona interesada*. Una lista de quince a veinte actos es algo óptimo. Aquí ofrezco, a modo de ejemplo, algunos esquemas orientadores sobre la castidad (y su opuesta, la lujuria), sobre la acedia (y su opuesta, la diligencia) y sobre la humildad (y su opuesto, el orgullo). El modo en que están estructurados puede inspirar otros posibles esquemas:

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

- A. La principal causa de los pecados de lujuria son las *ocasiones de pecado* que se presentan a la *vista*; por tanto:
- Nunca miraré televisión estando solo.

²² CASANOVAS, *ibídem*, 370-371.

- Pondré un horario tope para acostarme y al llegar a esa hora nunca consentiré en seguir viendo televisión o conectado a Internet.
 - No navegaré por Internet en algún lugar donde no pueda ser visto por otros; usaré filtros contra pornografía y (si soy religioso) con programas que hagan patente a mis superiores los lugares en que entro.
 - No usaré “chat” o lo haré exclusivamente a la vista de otras personas o familiares.
 - Vigilaré la vista en las revistas, periódicos, etc.
 - Huiré de los lugares y ambientes peligrosos.
 - Cortaré tal o cual amistad que es puramente superficial y frívola.
- B. Otra causa principal de las caídas en la lujuria es la *sensualidad* (o blandura de los sentidos); por tanto, para vencer este problema:
- Buscaré ser mortificado en mis comidas.
 - Haré penitencia corporal, en la medida en que me sea posible, para mantener el dominio de mi cuerpo.
 - Mortificaré en mis sentidos, privándome de vez en cuando de cosas buenas (por ejemplo, de mirar alguna cosa honesta, de oler un perfume agradable, de sentir el tacto suave de alguna cosa; no porque esto sea malo, sino para *aprender a renunciar* a algo lícito, lo que me hará más fuerte cuando deba decir “no” a las tentaciones ilícitas).
 - Mantendré mi higiene corporal no buscando la comodidad sino forjar mi voluntad: mortificando mis sentidos (por ejemplo, con un golpe de agua fría al ducharme), dedicando a mi aseo personal un tiempo breve, siendo ordenado en mis cosas, etc.
- C. Otra fuente de caídas en la lujuria es el *ocio*; por eso:
- Trataré de estar siempre ocupado, aun cuando no tenga obligaciones (por tanto, trataré de tener buenas lecturas, de practicar algún hobby, de trabajar en alguna cosa práctica, etc.)
 - Trataré de hacer al menos dos veces por semana algún ejercicio corporal (caminar, deporte, gimnasia, etc.).
- D. Muchos caen en pecados de lujuria como castigo de su *orgullo*; entonces:
- Deberé vigilar sobre este punto, tratando de ser cada vez más humilde; aprovecharé las oportunidades de humillarme con trabajos y ocupaciones “bajas” a los ojos de los demás (y a los míos también).
 - Pediré a Dios la gracia de aceptar con humildad las humillaciones a que me sometan los demás.
- E. No puedo aspirar a la virtud de la castidad sin la *ayuda de Dios*; por tanto:
- Mantendré la comunión frecuente (diaria, si es posible), y la confesión semanal.
 - No abandonaré nunca la devoción a la Virgen, en especial el Rosario diario.
- F. Dice la Escritura que el que considera la naturaleza del pecado y las postrimerías no peca; por lo tanto:
- Consideraré la malicia del pecado de lujuria, la degradación que impone a mi cuerpo.
 - Recordaré diariamente (sobre todo antes de acostarme) que un día he de morir y que ignoro el momento, y que seré juzgado por todos mis actos, y que según haya obrado (bien o mal) me salvaré o me condenaré.
- G. La castidad es una virtud que se adquiere con actos positivos, aunque indirectos; por tanto:
- Seré modesto en mi modo de vestir.
 - Honesto en mi modo de hablar y en mis gestos (nada de chabacanería, de vanidad, de llamar la atención).
 - Prudente y equilibrado en el trato afectivo con los demás.
 - Limpio en las miradas (miraré a cada persona como quiero que miren a mis hermanas/os y a mi padre/madre).

- Pediré la gracia del pudor y actuaré en todo con pudor.

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

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

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

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

6- EL TRABAJO PROPIAMENTE DICHO

Los anteriores esquemas son sólo sugerencias; cada persona puede agregar o quitar elementos o hacer un plan análogo para otras virtudes u otros defectos, como más arriba se señaló. Como puede observarse, para elaborar un esquema sobre otras virtudes o vicios, basta con hacer una lista de las principales elementos de esa virtud (naturaleza, causa, modo de adquirirla, actos principales, actos secundarios, efectos, ocasiones de practicarla, vicios que se le oponen...), determinando, luego, diversos actos concretos para alimentar ese aspecto o para desarraigarlo. Los ejemplos antedichos son por sí elocuentes.

Con estas ideas delante, la persona que ha de trabajar en esta actitud, habrá de examinarse *solamente en uno de estos puntos* durante el tiempo que sea necesario hasta que quede arraigado; luego de lo cual, pasará a otro. No debe trabajar en varios puntos a la

vez, porque eso sería lo contrario de lo que intenta el examen particular (cuyo objetivo es concentrar la energía de la voluntad y la atención de la inteligencia sobre un solo foco). Se comprende, también, que cuando se pasa a examinar un nuevo aspecto o acto, *se debe mantener vivo el ejercicio de aquellos actos que ya se han adquirido*. Se debe ir ganando nuevo terreno con cada examen. De este modo en poco tiempo una persona puede cambiar de abúlica en enérgica y de viciosa en virtuosa.

7- EFECTOS

El trabajo realizado de este modo, no sólo conquista o hace crecer la virtud (o vence el defecto) en el que se ha focalizado la atención sino que al mismo tiempo tiene un efecto importante: fortalece la misma voluntad, que, con cada acto firme y enérgico, va vigorizándose y consolidándose.

Aún así, por encima de este beneficio sobre la voluntad, produce otro más importante (que es, según algunos autores, su fruto principal): conserva vivo y despierto el interés por la propia santidad y perfeccionamiento.

Sobre todo debemos reconocer una gran verdad: con muchísima frecuencia (por no decir “casi siempre”), sin un serio examen particular, todos los buenos deseos e intentos, se condenan, tarde o temprano, al fracaso total y el cristiano termina encerrado en la tibieza y la mediocridad. Por esta razón, no darle la importancia que merece puede ser un signo de necesidad.

8- EL DEFECTO DOMINANTE

Es notable la cantidad de buenas personas que después de muchos años de vida espiritual continúan sin acertar cuál es su defecto dominante.

Para descubrir la pasión que nos domina, hacen falta dos disposiciones previas.

La primera: pedir a Dios los medios necesarios; a saber: la luz sobrenatural para conocer adecuadamente nuestro mundo interior, y el sincero deseo de trabajar con seriedad en nuestra propia reforma. Esto último tiene una importancia capital; porque sucede a menudo que estamos dispuestos a conocernos, pero no tanto a cambiar; y ante tales disposiciones no resulta extraño que Dios no conceda tampoco las luces, porque no ilumina el camino del que no tiene seria intención de caminar.

Lo segundo: debemos procurar el valor para llamar las cosas “por su recto y feo nombre una vez que se las descubre, de lo contrario denominaremos nuestra falta de vigor como «complejo de inferioridad», y nuestro desordenado amor a lo carnal como «una liberación de la libidine». Judas perdió la posibilidad de salvarse porque nunca llamó a su avaricia con el nombre debido, sino que la disfrazó como amor a los pobres”²³. Esta observación no carece de importancia, ya que son pocos los resueltos a aceptar que tienen un fondo profundamente egoísta, o sensual, o codicioso, o rencoroso. Este temor a enfrentar la verdad en su desnudez es uno de los obstáculos más importantes en el descubrimiento de nuestra pasión dominante.

²³ SHEEN, FULTON, *Eleva tu corazón*, 114.

Entre los recursos para hacer aflorar ante nuestra conciencia nuestra falta dominante, podemos señalar los siguientes.

Ante todo, como señala monseñor Fulton Sheen, nos puede ayudar el observar cuál defecto nos enoja más cuando somos acusados del mismo: el traidor monta en cólera cuando es acusado por vez primera de ser desleal a su patria. También sirve considerar qué falta condenamos con más frecuencia o vehemencia en el prójimo, porque, por raros rulos de nuestra psicología, esta suele ser la misma que nos afecta a nosotros; así Judas acusó a Nuestro Señor de no amar suficientemente a los pobres. Quizá esto se explique porque esa falta, observada en otros, pareciera acusarnos a nosotros mismos.

Otro medio que nos permite descubrir nuestro defecto es el modo como los demás actúan respecto de nosotros. Esto tiene que ver con la ley física según la cual toda acción produce una reacción contraria e igual; lo que también vale en el plano psicológico. A veces los demás desconfían de nosotros, porque nosotros previamente desconfiamos de ellos. Si tratamos mal al prójimo, es probable que el prójimo nos trate mal. Aunque no se puede establecer esto como principio general, porque ocurre a veces que nos tratan mal sin que nosotros hayamos obrado de igual modo, como le ocurre, por ejemplo, al santo perseguido. Pero con mayor frecuencia podemos fiarnos de que las actitudes de los demás hacia nosotros hacen de espejo de nuestras disposiciones interiores.

Un nuevo medio consiste en preguntarnos adónde van nuestras ordinarias preocupaciones, cuál es el blanco de nuestros pensamientos y deseos; cuál es el origen corriente de nuestros pecados; cuál es generalmente la causa de nuestras tristezas y alegrías. Y también vale la pena interrogarnos qué piensa de esto nuestro director espiritual.

Asimismo, se puede advertir que este defecto suele estar relacionado con las tentaciones que con mayor frecuencia el enemigo suscita en nuestra alma, porque este, como enseña San Ignacio, nos ataca por nuestro punto más débil.

En fin, también puede detectarse teniendo en cuenta que, en los momentos de verdadero fervor, las inspiraciones del Espíritu Santo acuden solícitas a pedirnos sacrificios en la materia que más dificultad moral nos produce