EXAMEN PARTICULAR

[24] Examen particular y cotidiano: contiene en sí tres tiempos y dos veces examinarse.

Ejercicios de observarse a sí mismo, que pueden hacerse en formas diversas.

- **Examen** = *ejercicios de observarse a sí mismo*: pararme para caer en la cuenta de lo que me pasa y de lo que hago.

- **particular**: sólo me fijo en un fallo particular que quiero quitar.

- **y cotidiano**: cada día hay que hacerlo.

- **contiene en sí tres tiempos**: tres momentos en los que me paro y pienso en lo que quiero corregir. Muchas cosas que hacemos, como que se nos escapan, y nos damos cuenta cuando ya no tiene remedio.

  Con este **examen** (pararse) S. Ignacio quiere que estemos atentos a lo que va pasando por nosotros para que lo que hacemos no nos coja por sorpresa, sino que vayamos dominándolo siendo nosotros mismos.[1]
- **y dos veces examinarse**: pararme y caer en la cuenta de cuántas veces caí en el fallo que quiero corregir.

[1] Recordar páginas: 18-19 y 124-127

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.

1. Observación particular.
Se vigila algún aspecto particular o algún punto de la propia conducta, y se registra cuántas veces al día y en qué forma se presenta, para irlo cambiando poco a poco.
Para ello ayuda al empezar el día recordar el punto que se observa y por qué quiere uno cambiarlo, y proponerse hacerlo;

Cuando tenemos mucha ilusión por algo, nada más levantarnos pensamos en ello. Por eso S. Ignacio quiere que en ese momento pensemos en el defecto que queremos corregir, para así estar más atentos a lo largo del día.

SEGUNDO TIEMPO

[25] El segundo, después de comer, pedir a Dios nuestro Señor lo que hombre quiere, es a saber, gracia para acordarse quántas veces ha caído en aquel pecado particular o defecto, y para se enmendar adelante, y consequenter haga el primer examen demandando cuenta a su ánima de aquella cosa propósita y particular de la qual se quiere corregir y enmendar discurriendo de hora en hora o de tiempo en tiempo, comenzando desde la hora que se levantó hasta la hora y puncto del examen presente; y haga en la primera línea de la g = tantos punctos quantos han incurrido en aquel pecado particular o defecto; y después proponga de nuevo de enmendarse hasta el segundo examen que hará.

y luego a medio día revisar por horas o tiempos la mañana, tomar nota escrita, y renovar el propósito para la tarde;

En este segundo tiempo (después de comer) pararme y caer en la cuenta de las veces que he fallado en la mañana. Pero como los fallos más corrientes ni me doy cuenta porque se me escapan, quiere S. Ignacio que pida a Dios que los recuerde, y además ayuda para corregirme.

- **de la cual se quiere corregir y enmendar**: si uno no tiene mucho interés por corregir algo, no puede hacer el examen particular.

Con este examen se intenta que uno salga de su ignorancia y esté más atento a su vida. Los fallos que uno recuerde se deben anotar.

TERCER TIEMPO

[26] El tercero tiempo, después de cenar se hará el 2º examen asimismo de hora en hora, comenzando desde el primer examen hasta el 2º presente, y haga en la 2ª línea de la misma g = tantos punctos quantas veces ha incurrido en aquel particular pecado o defecto.

y, al fin del día, revisar así también la tarde.

Lo mismo que el anterior, pero después de cenar.

Cosas a tener en cuenta que pueden ayudarnos a ir dominando el defecto más pronto

[27] SÍGUENSE 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 aún delante de muchos, sin que sientan lo que hace.

Ayuda también el recurrir a una señal de desacuerdo (como sería mover a un lado y otro la cabeza, apretando un poco los labios) cada vez que uno cae en la cuenta de haber hecho lo que no quería.

Que tenga una señal de desacuerdo con el fallo (***como sería mover a un lado y otra la cabeza, apretando un poco los labios***). Las otras tres adiciones que pueden ayudarnos son:

[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.

La nota escrita se puede hacer gráficamente, mediante señales en una línea; y ayudará comparar luego la tarde con la mañana, y un día o una semana con los anteriores:

Ir comparando un examen con otro.

[29] 3º La 3ª: conferir el segundo día con el primero, es a saber, los dos exámines del día presente, con los otros dos exámenes del día passado y mirar si de un día para otro se ha enmendado.

Un día con el siguiente.

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

Una semana con otra.

Así nos vamos animando para estar atentos a lo que hacíamos casi sin darnos cuenta. Pero, como ya dijimos, hace falta que tengamos mucho interés por corregir el fallo, porque si no este método no funciona.

[31] Nota. Es de notar que la primera g = grande que se sigue significa el domingo; la segunda más pequeña el lunes; la tercera, el martes, y ansí consequenter.			
_____ G_____	DOMINGO	Mañana	_____
		Tarde	_____
_____ g _____	LUNES	Mañana	_____
		Tarde	_____
_____ g _____	MARTES	Mañana	_____
		Tarde	_____
_____ g _____	MIÉRCOLES	Mañana	_____
		Tarde	_____
_____ g_____	JUEVES	Mañana	_____
		Tarde	_____
_____ g _____	VIERNES	Mañana	_____
		Tarde	_____
_____ g _____	SÁBADO	Mañana	_____
		Tarde	_____