

Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

PRIMER EXAMEN

«REFLECTIR SOBRE UNO MISMO Y EXAMINAR LA CONCIENCIA» dice San Ignacio. El examen es una de las piezas maestras de los ejercicios y jamás debe omitirse. El examen es como una meditación abreviada, que consta de los siguientes puntos.

1. Acción de gracias.

Puesto en la presencia de Dios, dale gracias por todos los beneficios recibidos.

Beneficios generales, como el sol que nos ilumina, el aire que respiramos, los alimentos que nos comemos, la lluvia que fertiliza nuestros campos, el cielo y la tierra y cuanto en ellos se contiene.

Beneficios sobrenaturales, como la Encarnación, la Redención, la gracia, el evangelio, el perdón de los pecados, la Virgen María, la Eucaristía, la Iglesia, el sacerdocio, la misa, los sacramentos, la santa Virginitad en el mundo, el divino Corazón, el cielo.

Beneficios particulares, otorgados a ti y no a otros, como un cuerpo bien conformado con sus cinco sentidos y potencias, robustez, salud, grados de inteligencia, etc.

Dale gracias, para que sobre el fondo de la generosidad divina resalten mejor las negras manchas de nuestra ingratitud e iniquidad.

2. Petición de luz.

Cometemos el pecado con nuestras propias fuerzas, porque es un acto natural. Pero el conocimiento del pecado es un acto sobrenatural y, por consiguiente, no puede verificarse sin la ayuda de Dios, ayuda o gracia, que no podemos conseguir más que orando.

Así como los rayos del sol permiten ver el polvo suspendido en el aire y el que se deposita en los muebles, de la misma manera con la luz de Dios se ven todos los pecados y manchas del alma.

El conocimiento de los pecados es proporcional a la luz. Los santos, que tenían mucha luz, conocían hasta las menores imperfecciones. Los mundanos, que tienen poca luz, no perciben ni los crímenes más grandes.

Pidamos esta luz variando la fórmula. O pidamos a Jesús que nos anticipe un poco de aquella luz, que nos dará abundantemente en el momento del juicio supremo para conocer todas nuestras injusticias y justificar su condena.

Interpongamos la intercesión de San Pablo, que nos ha dado a conocer el juicio «como el día de la manifestación de los corazones». Pidámosle que, desde ahora, podamos ya manifestarnos y revelarnos a nosotros mismos.

Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

3. Exploración del corazón...

EXAMEN SOBRE LOS TRES PRIMEROS MANDAMIENTOS

1. Amarás a Dios sobre todas las cosas.
2. No tomarás el nombre de Dios en vano.
3. Santificarás las fiestas.

1. ¿Tiende mi corazón a Dios, de manera que en verdad lo ame sobre todas las cosas en el cumplimiento fiel de sus mandamientos, como ama un hijo a su padre, o, por el contrario, vivo obsesionado por las cosas y riquezas temporales? ¿Obro en mis cosas con recta intención?
2. ¿Es firme mi fe en Dios, que nos habla por medio de su Hijo? ¿Me adhiero firmemente a la doctrina de la Iglesia? ¿Tengo interés en mi instrucción religiosa, escuchando la Palabra de Dios, participando en la catequesis, evitando cuanto pudiera dañar mi fe? ¿He profesado siempre con vigor y sin temor mi fe en Dios? ¿He manifestado mi condición de cristiano en la vida pública y privada?
3. ¿He rezado mañana y noche? ¿Mi oración es una auténtica conversación, de mente, de corazón, o un puro rito exterior y farisaico? ¿He ofrecido a Dios mis trabajos, dolores y gozos? ¿Recurro a Él en mis tentaciones?
4. ¿Tengo reverencia y amor hacia el nombre de Dios, o le ofendo con blasfemias, falsos juramentos, o usando su nombre en vano? ¿Me he conducido irreverentemente con la Virgen María, Santa Eucaristía y santos?
5. ¿Guardo los domingos y días de fiesta de la Iglesia, participando activa, atenta y piadosamente en la celebración litúrgica y, especialmente, en la misa? ¿He cumplido el precepto anual de la confesión y comunión pascual?
6. ¿Tengo quizá otros dioses fuera del Dios Único y verdadero, es decir, cosas por las que me preocupo y en las que confío más que en Dios, como son las riquezas, las supersticiones, el espiritismo, o cualquier forma de inútil magia?

Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

7. Dolor de contricción.

Consiste este punto en dolerme de mis faltas y pecados al hacer estos exámenes.

Los motivos de contricción pueden ser el cielo perdido, el infierno o purgatorio merecidos, la fealdad del pecado en sí mismo, o la ingratitud del pecador, que en este caso soy yo, o la agonía de Jesús en el huerto, o la agonía de Jesús en la cruz.

8. Propósito.

Es la firme resolución de no volver a pecar.

Puedo valerme de algunos pasajes de la Escritura. Por ejemplo, de David: «Juré y ratifiqué observar tus justísimos decretos»; o de San Pedro: «Aunque tenga que morir contigo, nunca te negaré»; o de hijo pródigo: «Ya no soy digno de llamarme hijo tuyo». Quería decir: «Cueste lo que cueste, ya no volveré a marcharme de casa jamás»; o como en las antiguas fórmulas de contricción se protestaba: «Morir antes que pecar».

Terminar con un Padre nuestro.