

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

### SEGUNDO 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 LA FE

1. ¿Creo todo aquello, que Dios ha revelado y la santa madre Iglesia enseña? ¿He prestado oídos a las pretensiones de la razón, que querría entenderlo todo, aún las cosas ocultas de Dios? ¿He escuchado a los maestros del error, como son los impíos y los ateos y hombres perversos? ¿He leído libros, que pudieran perturbar mi fe, o socavarla en sus fundamentos? ¿He adquirido doctrinas reprobadas o condenadas por la iglesia? ¿Cómo me he portado en las dudas de fe? ¿Las he rechazado con toda energía diciendo en lo íntimo del corazón: Creo, Dios mío, estoy pronto a morir por mi fe?
2. ¿Conozco mi fe? ¿Recuerdo el catecismo que estudié en mi infancia, o la Religión de mis años de estudios? ¿Me he contentado con eso, o he sentido la necesidad de ampliar mis conocimientos religiosos? ¿Leo algún libro que afiance los fundamentos de mi fe y que me exponga ordenadamente las verdades reveladas? ¿Frecuento algún curso de enseñanza superior? ¿O, al menos, procuro oír la Palabra de Dios en la Iglesia los domingos y en días ordinarios los tiempos de Adviento y Cuaresma? ¿Sé resolver las principales dificultades, que suelen objetarse contra la fe? ¿Y, si no sé responder, me informo de los ministros de Dios?
3. ¿Es activa mi fe? ¿Soy un creyente en teoría y un ateo en la práctica, cristiano de palabra y pagano en las obras? ¿Me contento con rezar el símbolo de los apóstoles, el Credo, y olvido el Decálogo, o sea, los mandamientos de la ley de Dios? ¿Se puede decir de mí lo que en la Escritura se dijo del justo: «El justo vive de la fe»? ¿Me rijo siempre en mi vida por los principios de la fe? ¿Estoy penetrado del espíritu sobrenatural de tal modo que todos mis pensamientos, palabras y obras dependan de la fe? ¿O más bien, sigo los principios del mundo, de la naturaleza y de las pasiones y vivo como si eternamente debiese permanecer en la tierra?
4. ¿Es franca y abierta mi fe? Sin hacer inútiles ostentaciones ¿No oculto mi fe? ¿Me dejo intimidar por sonrisas irónicas, por palabritas punzantes, por burlas y mofas de los compañeros irreligiosos y perversos? ¿Soy víctima del respeto humano? ¿Soy un cristiano en casa y en la iglesia y un indiferente en la calle y en la profesión? ¿Practicante en la oscuridad e irreligioso en público? ¿Virtuoso en familia y libertino en la sociedad? ¿He consentido en tener conversaciones blasfemas por una imperdonable timidez? ¿He omitido los más importantes deberes de la vida

## Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

---

cristiana? ¿He hecho creer lo que afortunadamente no soy y en ningún caso querría ser?

5. ¿Qué amor tengo a la Iglesia y al Papa? ¿Sé y creo que la iglesia es la depositaria de la verdad revelada? ¿La intérprete autorizada de la Palabra de Dios? ¿La maestra infalible de la fe? ¿Sé y creo que el Papa es la cabeza visible de la iglesia, el sucesor de San Pedro, el pastor del único rebaño que guarda las llaves del reino de los cielos, el dulce Cristo de la tierra? ¿Venero a la Iglesia y al Papa? ¿Acomodo mi conducta a sus enseñanzas y decisiones? ¿Me inclino dócil a su voluntad? ¿Secundo sus deseos? ¿Defiendo su casa? ¿Intervengo a su favor? ¿Defiendo al Papa y a la iglesia cuando son impugnados, vilipendiados, perseguidos?

### 3. 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.

### 4. 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.