

## Segundo día – DÍA DEL TEMOR DE DIOS Y AMOR AGRADECIDO

---

### 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 anticipa 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.

## Segundo día – DÍA DEL TEMOR DE DIOS Y AMOR AGRADECIDO

---

### 3. Exploración del corazón...

## EXAMEN SOBRE LOS MANDAMIENTOS CUARTO Y QUINTO

### 4. Honrarás a tu padre y a tu madre.

### 5. No matarás.

#### EL CUARTO MANDAMIENTO

1. Si eres hijo, ¿obedeces a tus padres, viendo en ellos los colaboradores de Dios en la obra de la formación? ¿Tienes en cuenta lo que dice San Pablo: «Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor porque es justo... Obedeced a vuestros padres en todo porque es grato al Señor?». O por el contrario, ¿te rebelas contra ellos porque contrarían tus gustos y malas inclinaciones?
  2. Si eres hijo, ¿manifiestas reverencia y respeto a tus padres, viendo en ellos a los representantes de Dios? O por el contrario, ¿hablas mal de ellos, les echan en cara sus defectos, los insultas descaradamente y provocas su ira e indignación? ¿Los has maldecido alguna vez? ¿Te has burlado de ellos? ¿Te avergüenzas de su pobreza e incultura? ¿No los has reconocido en público? ¿Has levantado tu mano contra ellos, o les has negado el saludo?
  3. Si eres hijo ¿has ayudado a tus padres al verlos en necesidad material? ¿Sabes que esto es una deuda en justicia, que tienes que cumplir con ellos cuando lleguen a la vejez? ¿Tienes en cuenta lo que dice la Escritura: «Hijo, acoge a tus padres en la ancianidad y no les des pesares en su vida»? ¿Has ayudado a tus padres en lo espiritual, avisando al sacerdote para recibir los últimos sacramentos? ¿Los has preparado a bien morir, o sólo te ha importado que hagan bien su testamento para recibir su herencia?
  4. Si eres padre o madre, ¿amas a tus hijos con amor afectivo, deseándoles el mayor bien espiritual y corporal en este mundo y en el otro? O, por el contrario, ¿los odias, los maldices porque contrarían tus planes de diversión, o les deseas algún mal? ¿Los tratas con excesiva dureza y severidad, de suerte que viven siempre atemorizados y bajo el imperio del terror? ¿Los violentas o les gritas por fútiles pretextos? ¿Los has echado de casa, o les has hecho la vida imposible?
  5. Si eres padre o madre ¿amas a tus hijos con amor efectivo, apartando de ellos todo mal físico o moral? ¿Los amas con amor prudente, no con idolatría, satisfaciendo todos sus gustos y caprichos? ¿Los amas con amor sobrenatural, considerándolos como un sagrado depósito encomendado por Dios para que en su día se salven eternamente?
-

## Segundo día – DÍA DEL TEMOR DE DIOS Y AMOR AGRADECIDO

---

6. Si eres padre o madre ¿has cumplido con el deber de alimentarlos? ¿Has abandonado, como madre, este deber por tonterías de juventud, de belleza, de deformación del busto, o exigencias sociales? Juntamente con el alimento ¿te has preocupado del vestido, habitación, cuidados higiénicos, asistencia médica en las enfermedades? ¿Te has jugado tu fortuna en el casino, bar o taberna, mientras tus hijos carecían de lo necesario?
7. Si eres padre o madre, ¿proporcionas a tus hijos una educación integral, a medida de tus posibilidades: educación física, intelectual, religiosa, moral? ¿Vigilas sus compañías, sus diversiones, lecturas, estudio y conducta? ¿Los instruyes y aconsejas en plan confidencial, pero sosteniendo siempre la autoridad, que Dios te ha dado sobre ellos y a la cual no debes renunciar?
8. Si eres padre o madre, ¿qué ejemplo das a tus hijos? Al ver tu conducta religiosa, ¿deducirán acaso que la religión es cosa de mujeres? ¿Blasfemarán porque lo han aprendido de sus padres? ¿Frecuentarán las casas de perdición, porque su padre les ha enseñado el camino? ¿Qué ejemplos de justicia, de sinceridad, de caridad, de nobleza, de honradez observan en ti dentro del hogar? ¿Has meditado lo que dice la Escritura de «que se salvarán o se condenarán los padres por la buena o mala crianza que den a sus hijos»? ¿Has pensado que el ideal de toda educación es formar a Cristo en sus almas, para que el Padre los reconozca por hijos suyos en la otra vida?

### EL QUINTO MANDAMIENTO

1. ¿He matado a algún ser humano? ¿He cometido el crimen monstruoso de matarlo en el seno materno, procurando directamente o aconsejando el aborto o la eutanasia? ¿He matado la fe en algún alma, valiéndome de libros, revistas, periódicos, con burlas sangrientas, con disminuidos hipócritas, con críticas amargas o juicios arrogantes? ¿He matado alguna conciencia, apagando sus remordimientos, aturdiéndola con placeres ilícitos para desvanecerla poco a poco?
  2. ¿He matado alguna pureza en el niño, en el joven, en la mujer? ¿He enseñado el mal con picardía a quien lo ignoraba, o he insinuado el veneno de la corrupción, o tentado la fragilidad de la mujer, o escandalizado a algún pequeño? ¿He matado alguna vocación religiosa? ¿He quitado a alguien la idea del sacerdocio, de vida religiosa o de virginidad en el mundo?
  3. ¿He admitido alguna vez ideas de suicidio, de quitarme la vida por desesperación? ¿Sé que la vida es un sagrado depósito, que poseo, no en propiedad, sino en renta
-

## Segundo día – DÍA DEL TEMOR DE DIOS Y AMOR AGRADECIDO

---

o administración? ¿Sé que he de dar cuenta de ella al único Dueño y Señor? ¿He intentado alguna vez mutilar alguno de mis miembros sanos?

4. ¿He escandalizado alguna vez, incitando a otros a pecado con dichos, hechos u omisiones? ¿Conozco la malicia del escándalo: «Le valiera más, dice Jesucristo, atarse una rueda de molino al cuello y arrojarse al mar»? ¿He escandalizado con mis vestidos o modas audaces y provocativas? ¿He hablado mal públicamente contra la fe o buenas costumbres? ¿He propagado libros impíos y lascivos? ¿He traficado con la pornografía? ¿He escandalizado con bailes inmorales? ¿He cometido el escándalo social de aparecer como un buen cristiano y ser en mi vida, profesión y costumbres un verdadero pagano?
5. ¿He sido causa de alguna muerte por mi culpa en la carretera? ¿Conozco la moral del volante? ¿Observo las leyes del tráfico, o código de circulación, o las atropello fácilmente? ¿Sé que estas leyes obligan en conciencia? ¿Tengo presente aquello de que más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto? ¿Cómo voy al volante por la carretera? ¿Respeto a los demás?
6. ¿Siento odio hacia alguna persona, resentimiento, mala voluntad? ¿Si algunas personas me resultan antipáticas, fomento en mi interior semejantes antipatías? ¿Les niego el saludo? O, por el contrario, ¿me esfuerzo por vencer odios, antipatías, animadversiones?

### 4. 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.

### 5. 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.