

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

---

### 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.

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

---

### 3. Exploración del corazón...

#### EXAMEN SOBRE LOS PECADOS CAPITALES

1. ¿Soy soberbio? ¿Qué concepto y estima tengo de mí? ¿Me creo superior a todos, más inteligente, más docto, más experimentado, más virtuoso, más santo que los demás? ¿Me comparo con los demás hombres, como el fariseo de la parábola? ¿Soy un ídola de mí mismo? ¿Soy un autosuficiente: yo me lo sé todo y nadie tiene que enseñarme nada? ¿Codicio el ser visto y el conseguir aplausos? Si los obtengo ¿los saboreo y me ensalzo neciamente? ¿Me coloco siempre en el primer puesto? ¿Me pongo siempre en el escaparate? ¿Hablo de mí y de mis cosas y de cuanto puede atraer la atención de los otros y el favor de los grandes?
2. ¿Soy avaro? ¿Estoy apegado a los bienes de la tierra? Si los tengo ¿no me sacio nunca de ellos y más quería tener cuanto más tengo? ¿Me inquieto si no los tengo? ¿Me consumo de rabia y de enojo al ver que los demás los tienen? ¿He quebrantado alguna vez los grandes principios de justicia por tener más? ¿Ha cerrado y endurecido la avaricia mi corazón a la caridad con los demás? ¿He llegado a ser un egoísta, como aquel de la Escritura, que decía: «Comeré yo solo» y los demás que se mueran de hambre, con tal de que yo tenga lo suficiente y nade en la abundancia?
3. ¿Soy lujurioso? En las inevitables luchas del espíritu contra la carne ¿cuál de los dos vence? ¿Es mi vida semejante a la de los animales de la tierra? ¿Qué horror siento a este género de caídas? ¿He perdido la vergüenza y repugnancia por la frecuencia con que me abandono a ellas? ¿He llegado hasta formarme la persuasión de que ciertas cosas son inevitables a mi edad y en mis condiciones? ¿Me justifico y debilito así para la lucha? ¿Qué resistencia opongo a las tentaciones? ¿Qué ha determinado echar sobre el fuego de la concupiscencia, que arde dentro de mí, agua que lo apague o bencina que lo avive?
4. ¿Soy envidioso? ¿Me molesta y siento pesar de que otros tienen lo que yo no poseo: dotes o cualidades de mente y de corazón? ¿Me entristezco al ver que prosperan sus asuntos y negocios, que se granjean y obtienen alabanzas de sus padres y superiores? ¿Creo que me hace sombra la nube de incienso, que se tributa a los demás? ¿He puesto sobre alguien mi lengua envenenada? ¿He atribuido a los demás intenciones, que nunca han tenido? ¿He sido un Caín o un Abel para con mis hermanos?

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

---

5. ¿Soy iracundo? ¿Me abandono a esta impetuosa pasión? ¿Se me escapan los arrebatos de ira, las palabras ofensivas y las groserías? ¿Quizá imprecaciones? Peor aún, ¿blasfemias? ¿Conservo en lo íntimo de mi corazón rencores, resentimientos y quizá odios? ¿Tramo y forjo en mi mente planes de venganza, o más bien, pongo en práctica lo de perdonar «hasta setenta veces siete»? ¿Es mi norma la de los judíos: «ojo por ojo y diente por diente», o más bien, la evangélica: «Benedicid a los que os maldicen y haced el bien a los que os odian; rogad por aquellos que os persiguen»?
6. ¿Soy goloso? ¿Voy tras los placeres de los gustos? ¿Voy en busca de golosinas, de bebidas agradables, de sabores delicados, de vinos embriagadores? ¿Para procurarlo malgasto el dinero, que debiera utilizar en beneficio de mi alma? ¿Me entrego a la comida o a la bebida a la manera de los brutos animales? ¿Abuso de los manjares, tanto de los que perjudiquen mi salud, como de los que enturbien y anulen mi espíritu?
7. ¿Soy perezoso? ¿Lo soy al levantarme de la cama? ¿Soy perezoso para rezar mis oraciones? ¿No encuentro nunca tiempo propicio, o más bien, no tengo nunca una verdadera voluntad? ¿Soy perezoso en los trabajos y deberes escolares? ¿Perezoso en las obligaciones de mi oficio, carrera o profesión? ¿He hecho mío el ideal del perezoso, el sueño? ¿Paso mucho tiempo al día ocioso, sabiendo que el ocio es el padre de todos los vicios?

### EXAMEN SOBRE LA HUIDA DE LAS OCASIONES

1. ¿Amas el peligro de pecado? ¿Lo buscas? ¿Te metes en él a ciegas? si así es ¿cómo puedes asegurar y decir que estás arrepentido de tus pecados? ¿Si el arrepentimiento es el pesar y disgusto de haber ofendido a Dios?, ¿cómo puedes creer que estás arrepentido, cuando quieres ofenderle todavía, poniéndote en el peligro? ¿Tiendes a caer en presunción, como San Pedro de ser suficientemente fuerte para resistir, como si pudieses llegar a eso sin la ayuda de Dios y como si Dios hubiese de dar su gracia al presuntuoso? ¿Alegas para excusarte la experiencia del pasado, como si en un solo momento no pudiera ocurrir lo que no ha ocurrido en un año? ¿O eres más bien un iluso, que tiene ojos y no ve, tiene oídos y no oye?
  2. ¿Quiénes son tus compañeros? ¿Son mejores o peores que tú? ¿Son tales que puedan mejorarte, o más bien empeorarte o pervertirte? ¿Conoces el proverbio: «dime con quién andas y te diré quién eres»? ¿Sabes que, si tus compañeros son
-

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

---

ligeros, tú serás ligero; si son mundanos, tú serás libertino? ¿Quieres continuar así, o estás decidido a abandonar a tus compañeros? ¿Al prometerlo, eres sincero o un hipócrita? ¿Piensas que lograrás engañar a los hombres? ¿Por qué no piensas que así nunca lograrás engañar a Dios, escudriñador de los corazones humanos?

3. ¿Cuáles son tus diversiones? ¿Son de hecho una recreación, o sea, actos, que tienden a crearte de nuevo, cuando estás desgastado o cansado por la fatiga o el trabajo? ¿O, más bien, son acciones, que tienden a destruirte física y moralmente? ¿El trabajo es para ti la regla y la diversión es la excepción? ¿O, al revés, frecuentas aquellos lugares cerrados y oscuros, donde los ojos se cansan con las imágenes luminosas y los nervios están tensos bajo el esfuerzo y la vibración de la pasión? ¿Frecuentas aquellos salones, donde a la variedad que deleita, se substituye la representación de las figuras obscenas, que degradan y pervierten?
4. ¿Cuáles son tus lecturas? ¿Tomas y lees todo lo que cae en tus manos? ¿No te preocupas de seleccionar, porque dices que todo te va bien? ¿Prefieres libros, que describen todo crudamente con peligro para tu alma? ¿Gastas el dinero en procurarte tales libros? ¿Procuras que alguien te los preste a ocultas, y a escondidas? ¿Recurres al consejo de algún sacerdote competente o de persona de buen juicio y te sometes a él?

### 5. 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.

### 6. 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.