

Tercer día – DÍA DE DEVOCIÓN Y GENEROSIDAD

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.

Tercer día – DÍA DE DEVOCIÓN Y GENEROSIDAD

3. Exploración del corazón...

EXAMEN SOBRE EL SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTOS

6. No cometerás actos impuros.

9. No consentirás pensamientos ni deseos impuros.

1. He cometido pecados graves contra el 6 y 9 mandamiento? ¿Pensamientos y deseos impuros consentidos? ¿Miradas lascivas? ¿Conversaciones obscenas? ¿Acciones deshonestas? ¿Lecturas malas? ¿Asistencia a espectáculos deshonestos? ¿Han sido estos pecados plenamente voluntarios? ¿He cometido otros pecados mayores, como fornicación, adulterio, incesto o sacrilegio? ¿He incitado a otros con mi mal ejemplo a cometer semejantes pecados?
2. ¿Sé que tales pecados son siempre graves y abominables a los ojos de Dios? ¿He meditado aquellas palabras de San Pablo: «No os engañéis, porque ni los fornicarios, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los sodomitas poseerán el Reino de los cielos? ¿Me doy cuenta de los terribles castigos, que acarrearán semejantes pecados en la Historia de la Salvación: el diluvio, el castigo de las ciudades malditas, Sodoma y Gomorra y tantos otros? ¿Me doy cuenta de que la lujuria degrada al hombre y produce en su alma ceguera, endurecimiento, odio a Dios, languidez de fe y hasta pérdida de la misma y en el cuerpo muchos estragos? ¿Conozco los efectos a donde llevan estos pecados, a saber, al robo y rapiña, a la injusticia manifiesta, al ateísmo, a las herejías y a las confesiones y comuniones sacrílegas?
3. ¿Me pongo en ocasiones de pecar contra este mandamiento? ¿He caído en alguna costumbre viciosa? ¿Convivo en fábricas, comercios o despachos con personas de otro sexo sin las debidas cautelas? ¿Tengo compañías o amistades peligrosas? ¿Cómo tomo el noviazgo? ¿Cómo una preparación seria para un estado de santidad, que es el matrimonio, o como cosa de juego entre jóvenes, jugando con pólvora? ¿Asisto a bailes modernos? ¿Leo libros inmorales o públicamente obscenos, que pervierten el corazón? ¿Provoco el pecado en los demás con mis desnudeces o vestidos indecentes?
4. ¿Soy lujurioso? ¿Deseo los placeres innobles de los sentidos? ¿Me parezco al hijo pródigo de la parábola que aspiraba a equipararse a los mismos animales: «Deseaba llenar su vientre con las bellotas, que comían aquellos animales? ¿Me he procurado placeres de esta índole viviendo lujuriosamente? ¿He envilecido mi dignidad de

Tercer día – DÍA DE DEVOCIÓN Y GENEROSIDAD

cristiano? ¿Me he convertido en el «hombre animal», de que habla San Pablo? ¿He llegado al extremo de no entender ya nada de las cosas de Dios?

SOBRE EL USO DE LA CONFESIÓN

1. ¿Tengo confesor? ¿Confesor fijo? ¿O he contraído la pésima costumbre de ir diseminando mis pecados por todos los confesionarios de la ciudad? ¿Hay algún sacerdote, que conozca el estado de mi alma, que haya asumido conscientemente la responsabilidad de dirigirla, que pueda reprenderme, corregirme, aconsejarme y asistirme en mi trance de agonía para presentar mi alma ante Dios?
2. ¿Soy franco con mi confesor? ¿Le revelo todo, o me valgo de subterfugios? ¿Le doy a conocer no sólo los pecados, sino también las tentaciones, las repugnancias y dificultades, desolaciones y los deseos de mi alma, juntamente con las luces de Dios? ¿Oigo su palabra como manifestación de la voluntad de Dios y soy dócil a su dirección?
3. ¿Me confieso con frecuencia, o me abandono fácilmente en esta materia? ¿Cómo me confieso? ¿Invoco al Espíritu Santo para este acto eminentemente sobrenatural? ¿Me preparo con seriedad, aunque sin escrúpulos? ¿Hago examen diligente de mis faltas, sobre todo, si son de cierta entidad? ¿Me esfuerzo por excitar en mi corazón el dolor sincero, reflexionando sobre los motivos de la confesión? ¿Hago propósito firme de nunca más pecar y de evitar cuanto pueda ser ocasión o incentivo de pecado?
4. ¿Qué hago después de la confesión? ¿Me recojo en seguida a dar gracias a Dios por el inmenso beneficio recibido? ¿Imito al único entre los diez leprosos curados que volvió para mostrar su reconocimiento a Jesús, o me parezco a los otros nueve? ¿Cumpló la penitencia, o la difiero notablemente, poniéndome en peligro de olvidarla y de no cumplirla jamás? ¿Añado a la penitencia sacramental otras espontáneas y de mi elección por el tanto de pena temporal, que queda por saldar? ¿Me valgo también de las indulgencias, que tan generosamente concede la iglesia?

Tercer día – DÍA DE DEVOCIÓN Y GENEROSIDAD

1. 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.

2. 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.