

## Quinto día – DÍA DE GOZO

---

### 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.

## Quinto día – DÍA DE GOZO

---

### 3. Exploración del corazón...

#### EXAMEN SOBRE LOS MANDAMIENTOS DE LA SANTA MADRE IGLESIA

1. OÍR MISA ENTERA TODOS LOS DOMINGOS Y FIESTAS DE GUARDAR. ¿Cumplo con este precepto, que es grave? ¿Me preocupo de que lo cumplan todos los de mi casa? ¿Lo dejo de cumplir por causas sin importancia, como unos amigos, una diversión, los simples quehaceres domésticos, una visita? ¿He dado este mal ejemplo a mis hijos? ¿Participo activamente, como quiere el Concilio, en la misa con oraciones, cantos, comunión? ¿Oigo la misa entera, o fácilmente suprimo la liturgia de la palabra? ¿Si he omitido una parte esencial de la misa, como ofertorio, consagración o comunión, me he preocupado de suplirla con esa misma parte en otra misa?
2. CONFESAR LOS PECADOS MORTALES, AL MENOS UNA VEZ AL AÑO Y EN PELIGRO DE MUERTE Y SI SE HA DE COMULGAR. ¿Cumplo con este precepto, al menos una vez al año por Cuaresma o Pascua? ¿Sé que es obligación grave? ¿Lo he hecho también con obligación grave en peligro de muerte? ¿Y para prepararme a comulgar, si no estoy en Gracia de Dios? ¿He hecho alguna confesión sacrílega con conciencia de haber callado pecados graves en ella? ¿Me he preocupado de que mis familiares cumplan con este precepto en esas tres circunstancias graves? ¿He denigrado con mis conversaciones o gestos el sacramento de la confesión? ¿Sé que, además de este precepto, la iglesia recomienda por boca de los papas la confesión frecuente?
3. COMULGAR POR PASCUA DE RESURRECCIÓN. ¿Cumplo con este precepto? ¿Me preocupo de que también lo hagan mis familiares? ¿Sé que el tiempo hábil para cumplir es desde el miércoles de ceniza hasta la fiesta de la Santísima Trinidad? ¿Me preparo debidamente? ¿Me preparo siempre con la confesión previa, si no estoy en Gracia de Dios y tengo conciencia de pecados mortales en mi alma? ¿Si estoy en Gracia de Dios, me preparo con actos de fe, humildad, amor y deseo? ¿Invoco al Señor, a la Santísima Virgen María y al Espíritu Santo para que ellos preparen mi alma? ¿Doy gracias después de la comunión con estos cuatro actos de adoración, entrega de mí mismo y de todas mis cosas, agradecimiento de todos los beneficios recibidos y petición de nuevas gracias? ¿Con mi ejemplo y con mis palabras despierto hambre de comulgar en los míos? ¿Medito aquellas palabras de Jesús de que «Si no coméis mi carne y no bebéis mi sangre, no tendréis vida en vosotros? ¿Vivo con especial interés la primera comunión de los hijos en la familia? ¿Cuido de que los enfermos graves en la casa reciban el Viático?

## Quinto día – DÍA DE GOZO

---

4. AYUNAR Y ABSTENERSE DE COMER CARNE CUANDO LO MANDA LA SANTA MADRE IGLESIA. ¿Cumplo con este precepto? ¿O, más bien, lo descuido y no le doy importancia? ¿Ayuno desde los veintiún años los miércoles de ceniza y el viernes santo? ¿Guardo la abstinencia de carne durante los viernes de año y, especialmente, los viernes de cuaresma? ¿Suplo la abstinencia durante los viernes del año, si no se puede hacer, con ejercicios de piedad y de oración, con mortificaciones corporales y con limosnas? ¿Cuando ayuno o hago abstinencia los viernes, me uno a la pasión y muerte del Señor, como recomienda la iglesia? ¿Hago mis limosnas a los pobres a través de la parroquia? ¿Sé que la observancia sustancial de este precepto es gravemente obligatoria? ¿Medito en este gran principio de que «todos los hombres están obligados por ley divina a hacer penitencia»?
5. AYUDAR A LA IGLESIA EN SUS NECESIDADES. ¿Ayudo a la parroquia, que es mi entronque con la iglesia, o, más bien, me desentiendo de dicha obligación? ¿Soy de los que dicen: que lo hagan los ricos, las beatas y los curas? ¿Me doy cuenta de que la iglesia necesita de medios materiales como sociedad humana para desenvolverse en la tierra? ¿Medito en las palabras de Jesucristo de que «el obrero apostólico es digno de su jornal y que San Pablo afirmó este derecho de los ministerios de Dios? ¿Sé que esta ayuda eran antiguamente los diezmos y primicias y, más tarde, los aranceles, que fueron sustituidos por la cuota fija, voluntaria y responsable, a tono con las posibilidades económicas de cada uno? ¿Conozco los grandes capítulos de ayuda a la parroquia, como culto, clero, obras parroquiales, apostolado y propaganda, seminario y misiones, obras varias? ¿Sé que la calidad de un católico práctico no se mide por sus rezos y oraciones, sino por la generosidad de su bolsillo a la parroquia según sus ingresos, riquezas o posición social?

### 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».

---

## **Quinto día – DÍA DE GOZO**

---

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.