

Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

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 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 LOS TRES PRIMEROS MANDAMIENTOS

Amarás a Dios sobre todas las cosas.

1. En mi jerarquía de valores, Dios no ocupa el primer lugar.
2. He antepuesto otras cosas a Dios: bienes materiales, personas, planes, gustos, criterios mundanos, etc.
3. No tengo una relación asidua con Dios, no cuido la oración, limito mi relación con Dios solamente a algunos momentos.
4. Digo que amo a Dios, pero no lo autentifico amando a los demás. Guardo rencor o malos sentimientos hacia mis «enemigos».
5. Me he avergonzado de mi fe, he callado por miedo o cobardía.
6. He alejado a alguien de Dios o de la Iglesia por mi mal ejemplo.
7. Cuando he tenido dificultades, no me he abandonado confiadamente a las manos de Dios.
8. Me he dejado invadir por la desesperación, o por la presunción.
9. He negado verdades de fe o la he puesto en duda voluntariamente, sin buscar formación o consejo.
10. He caído en la incredulidad, el agnosticismo, el ateísmo, la herejía, o la apostasía.
11. Me he dejado arrastrar por la tibieza, la pereza espiritual o la mediocridad.
12. No he procurado formarme para saber dar razón de mi fe.
13. He buscado amistades y frecuento ambientes que no me ayudan a ser mejor persona y a acercarme más a Dios.
14. He incurrido en supersticiones, espiritismo, videntes buscando falsas seguridades.

No tomarás el nombre de Dios en vano.

1. He tratado con poco respeto el nombre de Dios, de la Virgen y de cosas santas.
 2. He ofendido con blasfemias.
 3. He despreciado expresiones de fe y signos visibles de mi respeto y reverencia a Dios.
 4. Cuando he oído alguna blasfemia, no he hecho un acto de reparación, aunque sea interiormente.
 5. En mis conversaciones, he sido irreverente.
 6. He jurado sin necesidad. Cuando he jurado, he faltado a la verdad.
 7. No he cumplido las promesas y los votos hechos a Dios.
 8. He dirigido críticas destructivas contra la Iglesia, los sacramentos, los ministros de la Iglesia, etc.
-

Primer día – DÍA DE DESEOS Y CONTRICCIÓN

9. He comulgado en pecado mortal, sin confesar.
10. En la confesión, he callado pecados por vergüenza.
11. He utilizado signos religiosos (cruces, medallas) como amuletos, fetiches, o simplemente como meros adornos estéticos.

Santificarás las fiestas.

1. Pudiendo ir, no he ido a Misa el domingo y las fiestas de precepto señaladas por la Iglesia.
2. Si he ido, no he participado activamente, me he distraído o he llegado tarde voluntariamente.
3. Pudiendo ir a Misa presencialmente, me he contentado con verla por la tele, oírla por la radio o participar en una Liturgia de la Palabra (que no es Misa).
4. La Misa no es la cumbre y fuente de mi fe. He cumplido a regañadientes y solo como obligación.
5. No he guardado el descanso dominical, he trabajado sin necesidad urgente.
6. El domingo, no he cultivado relaciones familiares y sociales sanas.
7. No he procurado confesarme y comulgar con la frecuencia que necesito.
8. Sin necesidad, no he cumplido el ayuno eucarístico (no tomar nada una hora antes de la Misa).

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.