

## 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 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 MANDAMIENTOS CUARTO Y QUINTO

Honrarás a tu padre y a tu madre.

1. No he sido obediente, respetuoso ni cariñoso con mis padres, superiores, profesores, etc.
2. He hecho sufrir a mis padres por mi actitud o comportamiento.
3. He sido orgulloso y no he aceptado las correcciones o consejos de los demás.
4. Adopto por sistema una actitud rebelde ante lo que se me manda o se me dice.
5. No he sido alegre y servicial, he pretendido que los demás me sirvan.
6. No soy comprensivo con mis padres, no tengo paciencia o no les he cuidado cuando me han necesitado.

#### Con mis hermanos

1. No me he relacionado como debería con ellos. Tengo envidias, celos, arrastro complejos.
2. No me he sacrificado por ellos, ni estoy atento a sus necesidades.
3. No he buscado su bien moral y espiritual, especialmente a los más débiles o manipulables.

#### Los padres

1. No me he volcado en la educación de mis hijos, dándoles tiempo, cariño, lo mejor de mí mismo, procurando su formación y siendo ejemplo de vida cristiana.
2. No me preocupo por los que afecta a su vida: amigos, estudios, internet, educación religiosa, etc.
3. Siempre estoy más pendiente de darles consejos, antes que escucharles y hacerme cargo de sus sentimientos y valoraciones.
4. No rezo suficientemente por ellos.
5. Les tengo un amor poco exigente, les consiento indebidamente. Les doy todo hecho.
6. No pongo los medios para que mi familia viva comunitariamente la fe, y vivan en un ambiente católico.

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

---

### Entre esposos

1. No he cumplido con entrega mis votos (en la salud y la enfermedad, en las tristezas y alegrías).
2. Cuando me he encontrado con dificultades, no me he dejado ayudar o no he pedido ayuda.
3. Convivo con unión libre, y no quiero casarme.
4. No me esfuerzo por querer a mi cónyuge ni le acepto tal como es.
5. Soy orgulloso, posesivo, me falta sensibilidad, celoso, etc.
6. Me dejo llevar por la ira o la impaciencia en mis relaciones familiares.

### Relación sociedad-familia

1. No defiendo la familia ante las autoridades políticas.
2. He dejado que el Estado se entrometa en la educación de mis hijos, sin reclamar mis derechos y ejerciendo mis deberes.
3. No he sido responsable a la hora de colaborar al bien común.

### No matarás.

4. Me he implicado en algún tipo de violencia, no he hecho posible por evitarla, o los he justificado de algún modo: asesinato, amenazas, secuestro, torturas, aborto, eutanasia, violencia doméstica, peleas, etc.
5. No he sido instrumento de paz.
6. Tengo odio o rencor.
7. He insultado, ridiculizado, humillado, despreciado.
8. He discriminado injustamente a otros.
9. No he sabido ni he querido perdonar.
10. He negado el saludo o excluido a otra persona.
11. He atentado contra mi vida o cometido imprudencias: conducción temeraria, suicidio, etc.
12. He descuidado gravemente mi salud.
13. He sido motivo de que otros se hayan alejado de Dios, o he sido culpable que otros hayan pecado de acto o de pensamiento (pecado de escándalo).

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

---

### 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.