

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

LA SOBERBIA

1. 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. Soy un ídolatra de mí mismo.
2. Me comparo con los demás hombres, como el fariseo de la parábola.
3. Soy un autosuficiente: yo lo sé todo y nadie tiene que enseñarme nada.
4. Codicio el ser visto y el conseguir aplausos.
5. Me coloco siempre en el primer puesto. Hablo siempre de mí y de mis cosas, en cuanto puedo atraer la atención de los otros y el favor de los grandes.

LA AVARICIA

1. Estoy apegado a los bienes de la tierra. Más quisiera tener cuanto más tengo. Me inquieto si no los tengo.
2. Me consumo de rabia y de enojo al ver que los demás tienen lo que yo quiero, y no lo tengo.
3. He quebrantado alguna vez los grandes principios de justicia por tener más.
4. He cerrado y endurecido mi corazón a la caridad con los demás.
5. He llegado a ser un egoísta, me molesta compartir lo que tengo con los demás.

LA LUJURIA

1. En las inevitables luchas del espíritu contra la carne, casi siempre vence la carne.
2. He perdido la vergüenza y la repugnancia por la frecuencia con que me abandono a mi lujuria.
3. He llegado a convencerme de que ciertas cosas son inevitables a mi edad y en mis condiciones. Me justifico y me debilito así para la lucha.
4. No opongo la resistencia que debiera a las tentaciones. A veces, incluso la avivo.

LA ENVIDIA

1. Me molesta y siento pesar de que otros tienen lo que yo no poseo: dotes o cualidades de mente, de carácter y de corazón...
2. Me entristezco al ver que prosperan sus asuntos y negocios, que se granjean y obtienen alabanzas de los demás.
3. Creo que me hace sombra la nube de incienso que se tributa a los demás.
4. He puesto sobre alguien mi lengua envenenada.
5. He atribuido a los demás intenciones que nunca han tenido.

Segundo día – DÍA DEL TEMOR DE DIOS Y AMOR AGRADECIDO

LA IRA

1. Me abandono a esta impetuosa pasión. Se me escapan los arrebatos de ira, las palabras ofensivas y las groserías, o peor aún, blasfemias.
2. Conservo en lo íntimo de mi corazón rencores, resentimientos y quizá odios.
3. Tramo y forjo en mi mente planes de venganza, o más bien, pongo en práctica lo de perdonar «hasta setenta veces siete».
4. 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».

LA GULA

1. Voy tras los placeres del gusto. Voy en busca de golosinas, de bebidas agradables, de sabores delicados, de vinos embriagadores.
2. Para procurarlo, malgasto el dinero, que debiera utilizar en beneficio de mi alma.
3. Abuso de los manjares, tanto de los que perjudican mi salud, como de los que enturbian y anulan mi espíritu.

LA PEREZA

1. Soy perezoso al levantarme de la cama. Soy perezoso para rezar mis oraciones.
2. No encuentro nunca tiempo propicio, o más bien, no tengo nunca una verdadera voluntad.
3. Soy perezoso en mis deberes familiares, en las obligaciones de mi oficio, carrera o profesión.
4. Miento para disimular mi pereza. Me justifico.
5. Espero a que otros hagan lo que debiera hacer yo.
6. 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. Amo el peligro del pecado. Lo busco. Me meto en él a ciegas.
2. Me arrepiento de verdad de mis pecados, que es el pesar y el disgusto de haber ofendido a Dios, que me ama tanto.
3. Tiendo a caer en la presunción, como San Pedro, de creerme suficientemente fuerte para resistir, como si pudiese llegar a eso sin la ayuda de Dios, y como si Dios hubiese de dar su gracia al presuntuoso.

Segundo día – DÍA DEL TEMOR DE DIOS Y AMOR AGRADECIDO

4. Me excuso alegando la experiencia del pasado, de la costumbre, como si fueran unas cadenas a las cuales estoy atado, y de las cuales en el fondo no quiero liberarme.
5. Quiénes son las personas de las cuales me rodeo. Conozco el proverbio: «dime con quién andas y te diré quién eres». ¿Son mejores o peores que yo? Si mis compañeros son ligeros, yo seré ligero; si son mundanos, yo seré mundano.
6. Estoy decidido a abandonar la compañía de los que no me ayudan a ser mejor. Pido a Dios esa firme resolución en mi corazón.
7. Cómo son mis diversiones: una recreación, o sea, actos, que tienden a crearme de nuevo, cuando estoy desgastado o cansado por la fatiga o el trabajo, o, más bien, son acciones, que tienden a destruirme física y moralmente.
8. Cuido mis lecturas, los programas que veo en la TV, lo que miro en el móvil, las conversaciones que tengo, etc., seleccionando lo que me ayuda,
9. Recorro al consejo de algún sacerdote competente o a una de persona de buen juicio, y le hago caso.

10. 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.

11. 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.