

## **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**

##### **No cometerás actos impuros.**

1. Soy una unidad de cuerpo y alma. He dissociado mi interioridad de la utilización de mi cuerpo.
2. He tratado a otros como objeto de placer.
3. He cometido actos impuros solo o con otras personas.
4. He mantenido relaciones homosexuales.
5. He recurrido a la pornografía.
6. En el noviazgo. No he vivido la castidad, he buscado excitación sexual. No he guardado la debida prudencia para evitar las ocasiones.
7. He tenido relaciones sexuales fuera del matrimonio. He sido infiel.
8. He recurrido a la prostitución.
9. He ultrajado la dignidad de la otra persona.
10. He evitado la concepción por medios anticonceptivos artificiales: píldoras, preservativos, esterilización, DIU, onanismo, etc.
11. He forzado violentamente o abusado moralmente de la intimidad sexual de alguien: violación, seducción engañosa, sexualidad violenta, incesto, pedofilia, etc.
12. He sido egoísta con la transmisión de la vida, he evitado tener hijos por egoísmo.

##### **No consentirás pensamientos ni deseos impuros.**

1. No he cuidado la pureza de mis intenciones, de mis pensamientos, de mis acciones.
  2. En mis relaciones con los demás, no he obrado con pudor y discreción.
  3. He consentido pensamientos, miradas o deseos impuros.
  4. He tenido conversaciones deshonestas.
  5. He seguido modas indecentes o provocativas.
  6. He enturbiado mi imaginación con imágenes pornográficas o espectáculos poco limpios.
  7. Mantengo amistades que son para mí una ocasión próxima de pecado contra la pureza.
  8. He asumido de forma acrítica los postulados de la ideología de género, del homosexualismo o del feminismo radical.
-

## **SOBRE EL USO DE LA CONFESIÓN**

1. Tengo confesor, y si puede ser, fijo, porque conoce el estado de mi alma, que pueda reprenderme, corregirme, y aconsejarme adecuadamente
2. He contraído la pésima costumbre de ir diseminando mis pecados por todos los confesionarios de la ciudad, por respetos humanos.
3. 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.
4. Me confieso con frecuencia, o me abandono fácilmente en esta materia. Una vez al año es obligatorio; una vez al mes es lo recomendable; y siempre que haga falta, sobretodo el pecado mortal.
5. Cómo me confieso. Invoco al Espíritu Santo para este acto eminentemente sobrenatural. Me preparo con seriedad, sin escrúpulos ni justificaciones.
6. Hago examen diligente de mis faltas, sobre todo, si son de cierta importancia.
7. Me esfuerzo por pedir el don de un dolor sincero, reflexionando sobre los motivos de la confesión.
8. Hago propósito firme de nunca más pecar y de evitar cuanto pueda ser ocasión de pecado.
9. Después de la confesión, me recojo en seguida para dar gracias a Dios por el inmenso beneficio recibido, imitando al único entre los diez leprosos curados que volvió para mostrar su reconocimiento a Jesús.
10. Cumpló la penitencia en seguida. Añado a la penitencia sacramental otras espontáneas y de mi elección que me ayudan a dominarme mejor.

## **Tercer día – DÍA DE DEVOCIÓN Y GENEROSIDAD**

---

### **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.