

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 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 OCTAVO MANDAMIENTO

No dirás falso testimonio ni mentirás

1. He mentido, he faltado a la verdad, he exagerado, he dicho medias verdades.
2. He calumniado, diciendo cosas de otro que no son verdad.
3. He difamado, revelando cosas de otro que son verdad, pero que no debía decir. Lo he hecho por envidia o venganza.
4. He dicho cosas de otro que otros me han dicho, que no sé si son verdad. He colaborado a extender la mala fama de otro.
5. He dado credibilidad a algo negativo que se dice sobre otro sin prueba alguna.
6. No he defendido al prójimo cuando se le ha calumniado en mi presencia.
7. He hecho juicios temerarios.
8. He inducido a los demás a pensar mal de otros, fomentando la desconfianza, sospecha, venganza...
9. En lugar de practicar la caridad fraterna, he criticado por la espalda.
10. He cotilleado o hablado con ligereza de lo que no sé o no debería importarme.
11. He sido vanidoso, he buscado que me admiren, he tenido actitudes narcisistas.
12. He actuado movido por la hipocresía o por cobardía.
13. He mantenido una imagen falsa de mí, aparentando lo que no soy.
14. Me preocupo en exceso de mi imagen y de lo que piensan los demás de mí.
15. Me he dejado llevar por el pesimismo y la tristeza, tanto en mi forma de ser como en las conversaciones.

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.