

Cuarto día – DÍA DE FORTALEZA

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.

Cuarto día – DÍA DE FORTALEZA

3. Exploración del corazón...

EXAMEN SOBRE EL SÉPTIMO Y DÉCIMO MANDAMIENTOS

No robarás.

1. He robado, he cogido algo de otros sin pedir permiso.
2. He dejado de devolver algo que no era mío.
3. He cometido injusticias sociales: fraudes, sobornos, enchufes, salarios injustos, especulación, precios abusivos, etc.
4. He sido perezoso y no he rendido lo que podía en mis obligaciones, trabajo, estudio...
5. He renunciado al ideal de la justicia, a poner mis talentos al servicio de los demás, me he limitado a buscar mi propio bienestar.
6. No he practicado la caridad cristiana con personas que realmente lo necesitaban, en la medida de mis posibilidades.
7. He hecho gastos innecesarios: juego, caprichos, lujo, derroches...
8. He participado de manera desmedida en juegos de azar o en apuestas.
9. No he colaborado al bien común cuidando la naturaleza, y cualquier cosa que compartimos socialmente: limpieza en las calles, mobiliario público, etc.

No codiciarás los bienes ajenos.

1. Tengo envidia de las cualidades o circunstancias de otras personas.
2. Tengo codicia hacia los bienes ajenos.
3. He perdido la paz interior por el apego al dinero y a los bienes materiales.
4. Me he entristecido por el éxito del prójimo, me he alegrado de sus fracasos.
5. No reconozco y acepto con humildad y paz mis equivocaciones, mis propias limitaciones. Me justifico siempre echando la culpa a los demás o a las circunstancias.
6. No he agradecido a Dios los dones que me da a mí, o a los demás.
7. He hecho de la queja o de la lamentación mi forma habitual de expresión.

SOBRE LA ORACIÓN

1. Estoy persuadido de la necesidad de la oración para obtener las gracias de Dios
2. Lo considero como una cosa superflua: si rezo, bien; y, si no rezo, da lo mismo.

Cuarto día – DÍA DE FORTALEZA

3. La considero y la juzgo como una cosa supersticiosa, propia de gente sencilla e ignorante y, en consecuencia, la desprecio.
4. Pongo mi empeño en hacerla y en hacerla bien, o no pongo ningún interés en ello
5. Tengo un tiempo fijo para la oración ordinaria. O mejor, rezo en todo tiempo, elevando el corazón a Dios.
6. Rezo por la mañana, cuando me levanto y tengo por delante todo un día, que debo pasar y vivir cristianamente.
7. Yo, que no olvido jamás el dar alimento al cuerpo, me olvido con facilidad del alimento del alma.
8. Me escudo quizá con el pretexto de que tengo prisa y de que me falta el tiempo, como si fuera necesario mucho tiempo.
9. Rezo por la noche antes de acostarme para dar gracias a Dios y pedirle perdón.
10. Rezo durante el día, al principio de las acciones más importantes, en el momento de las tentaciones, de las dudas, en las aflicciones. Rezo para pedir luz en las grandes decisiones de la vida.
11. Cómo rezo. Pido el Reino de Dios y su justicia, o al menos, las cosas, que están relacionadas con el Reino de Dios y su justicia, o más bien, pido cosas terrenas y realmente poco importantes.
12. Rezo con espíritu resignado y sumiso a la voluntad divina. Soy humilde al pedir y lo manifiesto aún con la humildad externa al ponerme de rodillas. Rezo con confianza, convencido de la bondad de Dios. Rezo con insistencia y perseverancia, persuadido de que Dios tiene determinados el día y la hora para sus concesiones. Rezo con recogimiento y reverencia, como conviene a la Majestad de Dios, a la que dirijo mi oración.
13. Por quiénes rezo. Soy egoísta, o rezo también por los demás.
14. Soy apóstol de la oración. Ruego también por la conversión de los demás, y por la buena gente, para que se conserven y mejoren. Ruego por los agonizantes y por difuntos.
15. Cuando rezo, siento que no estoy sólo, sino más bien, que soy el representante de mis hermanos, de toda la humanidad delante del Dador de todo bien.
16. Participo en la oración pública. Voy a la iglesia, que es la casa de oración y me uno al pueblo creyente para dar a gloria a Dios.
17. Voy el domingo sin falta a Misa para unirme con mis hermanos a Jesucristo en el sacrificio de la Misa.

Cuarto día – DÍA DE FORTALEZA

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.