

## Cuarto día – DÍA DE FORTALEZA

---

### 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.

## Cuarto día – DÍA DE FORTALEZA

---

### 3. Exploración del corazón...

#### EXAMEN SOBRE EL AMOR AL PRÓJIMO

1. En mi prójimo, veo un alma hecha a imagen de Dios y con un destino eterno, un alma redimida por la sangre de Jesucristo.
2. Según esto, amo a mi prójimo porque es igual que yo, destinado al cielo y que debe ser compañero de mi bienaventuranza eterna. Intento amarle como Cristo nos amó, hasta morir por nosotros.
3. Tengo enemigos. Me los he granjeado con mi mal carácter o quizá me los he fabricado con mi fantasía. Los excluyo de mi afecto. Les niego el perdón y el amor.
4. He hecho el bien a todos. He rogado por todos y deseando a todos el bien que deseo para mí mismo.
5. He tomado la defensa de mis hermanos y los he justificado cuando ha sido posible.
6. Les he ayudado en sus necesidades. Les he aconsejado en sus dudas, sugiriéndoles el bien. Les he edificado con mi buen ejemplo. Les he acompañado con de alguna palabra de alivio, de consuelo o exhortación.
7. Observo la regla sencilla y sublime de la caridad cristiana: no hacer mal a nadie, hacer el bien a todos.
8. He hecho el mal a alguien. He perdido la estima y aprecio, que de ellos tenía, con juicios y sospechas temerarias.
9. He hecho daño a alguien con la lengua, murmurando, calumniando en público o en privado.
10. He hecho daño a alguien perjudicándole en sus derechos, en sus haberes, en sus legítimas aspiraciones.
11. He hecho daño a alguien con tu ejemplo poco edificante.
12. Soy apóstol. Pertenezco a alguna asociación de apostolado.
13. Sé conciliar y hermanar los deberes de un buen ciudadano y súbdito respetuoso de la autoridad constituida con las exigencias de mi fe y de mi religión.

## 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.