

EXAMEN DE CONCIENCIA GENERAL Y PARTICULAR

(Antes de acostarte, en lo posible de rodillas, y hecha la señal de la cruz, haz esta oración:)

Dios y Señor mío, en quien creo y espero, a quien adoro y amo con todo mi corazón, te doy gracias por haberme creado, redimido, hecho cristiano y conservado en este día. Dame la gracia de conocer mis pecados y arrepentirme de ellos.

(Hacer un examen breve de conciencia, siguiendo, por ejemplo, estas indicaciones:)

- 1º. Da gracias a Dios por los beneficios recibidos (especialmente durante este día).
- 2º. Pide la gracia, la luz, para conocer tus faltas y pecados, y rechazarlos.
- 3º. Examina las faltas o pecados cometidos durante este día, particularmente tu defecto dominante.
- 4º. Pide perdón a Dios por todos esos pecados y faltas.



Además, tras hacer los Ejercicios se recomienda hacer un examen sobre los Ejercicios mismos: la fidelidad a las indicaciones que se dan, las “adiciones” que propone San Ignacio, es decir, sus consejos para hacer mejor los Ejercicios, y sobre todo las inspiraciones del Espíritu Santo. Las siguientes preguntas te pueden ayudar para hacer el examen de los Ejercicios:

- ¿Estoy haciendo el exámen de conciencia con de manera adecuada o ya en la cama y casi sin fuerzas?
- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Sigo firme con los propósitos de los Ejercicios?
- ¿Puedo ver en San Ignacio un ejemplo de vida interior? ¿Aspiro a imitarlo?
- ¿Entiendo que el examen es oración, que lo hago con y por Dios? ¿Pido su ayuda? ¿Me he convencido de que no he de abandonar nunca a Jesucristo para convertirme de verdad, porque como dice Sta Teresa, *de este Señor nuestro es por quien nos vienen todos los bienes?*
- ¿Comprendo que no hay santidad sin vivir según la recta razón?
- ¿Voy a hacer el firme propósito con Sta Teresa de *servir a este Señor, no pretendo otra cosa sino contentarle?*
- ¿Tengo firmeza en los propósitos? ¿Los pienso/medito/examino antes de tomarlos?
- ¿Por qué suelo fallar en lo que me propongo? ¿Tengo deseos de mejorar en ese aspecto tan importante?

Oración

Señor mío Jesucristo, he llegado al final de la jornada, y en tu nombre voy a descansar; pero antes de caer en la inconsciencia del sueño quiero reafirmar mi fe y mi amor a Ti. Cuando vivías en la tierra Tú también te fatigabas y dormías; quiero unir mi descanso a tu descanso y mi sueño a tu sueño; y que estas horas que viviré inconsciente sean también para gloria de Dios y bien de mi alma; quiero dormir bajo el amparo de tu Divina Presencia; que mi fe en Ti se mantenga viva en mi alma; y que el fuego de tu amor encienda mi corazón durante toda la noche y sea la luz de mi nuevo despertar. Amén.

Padre nuestro... Tres Ave María... Gloria...