

## EXAMEN DE CONCIENCIA Y CONFESIÓN GENERAL

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿Ya me he confesado o estoy preparando mi confesión? (mejor si puedo hacerla general de toda la vida o desde la última confesión general)
- ¿Tengo seria voluntad de trabajar en la disminución de los pecados veniales?
- ¿Estoy convencido de que la confesión es algo necesario para mi salvación y santificación personal?
- ¿Me ha llamado la atención esta idea de la conversión, de que los santos como Sta. Teresa, *después que el Señor los llamaba, no le tornaban a ofender*?
- ¿He logrado examinar las causas por las que quizás no hago la confesión con la frecuencia que debería? ¿Estoy dispuesto/a a combatirlas?
- ¿Estoy resuelto como Sta. Teresa a decir ¡basta! porque en esto *importa mucho, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar*?
- ¿Hago examen regularmente y me confieso para mantenerme en gracia del Señor? ¿He omitido en la confesión algún pecado mortal? ¿He recibido al Señor sin estar en gracia?

### 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...**