

## EXAMEN DE CONCIENCIA - LA VISITACIÓN

(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:

- ¿Sigo buscando realizar los Ejercicios con *grande ánimo y liberalidad*? [cf. 5]
- ¿He perseverado en mis propósitos?
- ¿El misterio meditado me ha ayudado a conocer más a Jesús, el Señor y a su Madre y Madre mía? ¿Estoy dispuesto/a a servir al prójimo como Ella lo hizo?
- ¿Siento que, como María, estoy llamado/a a llevar a Cristo a los demás?
- ¿El canto del Magnificat, puede ser también una acción de gracias mía para con el Señor? ¿O no veo cosas buenas en mi vida?
- ¿Me he persuadido de que Dios quiere hacer también obras grandes en mí al modo que las hizo en María Santísima?
- ¿Valoro más el Ave María, por formar parte de él la salutación de Santa Isabel?

### 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...**