

EXAMEN DE CONCIENCIA - PECADOS PROPIOS

(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 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? ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible? (cf. EE 20).
- ¿Llegué a la convicción de que soy un/a pecador/a?
- ¿Reconozco con dolor el peligro que ha corrido mi alma, y como dice Sta. Teresa, *qué tarde se han encendido mis deseos, el tiempo que ha perdido mi alma?*
- ¿Qué amor y agradecimiento tengo por Cristo, mi Creador ofendido por mis pecados, por haberse encarnado y haber muerto en cruz para librarme del infierno, no dejándome caer en él, habiendo condenado a tantos otros menos pecadores que yo?
- ¿Estoy del todo convencido de que hay pecado en mí, porque como decía Sta Teresa, *que nunca nos culpan sin culpas, que siempre andamos llenos de ellas?*
- ¿He caído en la cuenta de la situación del pecador para evitar el pecado a toda costa, porque como decía Sta Teresa, *no hay tinieblas más tenebrosas ni cosa tan oscura y negra que el pecador?*
- ¿Aborrezco mis pecados mortales y veniales? (cf. EE 63) ¿Tengo sentido de pecado o lo he perdido, porque como decía Sta Teresa, a lo mejor *en nada me remuerde la conciencia?*

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...