

EXAMEN DE CONCIENCIA - PECADOS PROPIOS, REPETICIÓN Y RESUMEN

(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).
- ¿He llegado a tomar la determinación como Sta. Teresa de que *perdería mil vidas antes que hacer un pecado mortal, y de los veniales estaré con mucho cuidado de no hacerlos?*
- ¿Tengo ánimo para convertirme, como dice Sta. Teresa, *por lo mucho que hace en este camino animarse a grandes cosas; o por el contrario, sigo desanimado?*
- ¿He obtenido (o al menos pedido con fuerza) un mayor conocimiento de la malicia de mis pecados y un crecido e intenso dolor y lágrimas por haberlos cometido? (cf. EE 55)
- ¿He podido percibir con al menos algo de mayor claridad el desorden de mis operaciones?
- ¿He pedido aborrecerlo? ¿Estoy convencido como Sta. Teresa de que tengo que *andar siempre con mucho cuidado, y apartarme de todas las ocasiones y compañías que no me ayuden a llegarme más a Dios?*
- ¿He llegado al conocimiento y aborrecimiento del mundo en cuanto opuesto a Dios, hasta estar dispuesto a apartar de mí las cosas mundanas y vanas? (cf. EE 63)
- ¿Tengo un vivo temor de Dios que me ayude a huir del pecado en caso de necesidad? (cf. EE 65).

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...