

EXAMEN DE CONCIENCIA - DISCERNIMIENTO

(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:

En lo que van los Ejercicios ¿he podido identificar alguna tentación “nueva” -más o menos sutil- del enemigo?

¿Estoy tomando el examinarme como un verdadero e importante ejercicio espiritual diario?

En las desolaciones ¿he podido mantenerme firme y proceder con el “agere contra”?

En las consolaciones ¿he buscado humillarme? ¿Las valoro como la forma ordinaria en que el Señor se comunica conmigo?

¿He podido identificar momentos de desolaciones y consolaciones en mi vida? ¿He decidido bien? Sino, ¿estoy dispuesto/a a mejorar para la próxima, aunque cueste y mucho?

¿Me he convencido como Sta. Teresa, de que le necesito para no perderme por caminos equivocados, porque *si pierdo la guía, que es el buen Jesús, no acertaré el camino?*

¿Tengo ahora alegría de poseerte Señor, y como la Santa, de verdad *lo que más temo es perderte?*

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...