

## EXAMEN DE CONCIENCIA- REGLAS DE 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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible?
- ¿He escuchado la plática de hoy atentamente?
- ¿Cumplí con mis propósitos cuaresmales?
- ¿Me lo creo de verdad y empiezo a esforzarme, porque como decía Sta. Teresa, si el que comienza se esfuerza *con el favor de Dios a llegar a la cumbre de la perfección...*?
- ¿Voy siendo generoso con lo que Dios me muestra y me pide? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿He podido valorar más mi “mundo interior”?
- ¿Reconozco que no estoy solo en este caminar?
- ¿He distinguido pensamientos del “mal” y del “buen” espíritu?
- ¿Reconozco que no puedo solo en este camino y que Dios me ayuda/guía por medio de sus ministros?
- ¿Estoy dispuesto a hacer consultas a uno de los directores de los Ejercicios o pongo excusas de algún tipo?

### 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...**