

## EXAMEN DE CONCIENCIA - TRES PECADOS

(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:

- ¿Qué agradecimiento siento por la bondad y predilección de Dios para conmigo?
- ¿He podido reconocer, algo más al menos, la gravedad del pecado?
- Como Dios lo quiere, aun siendo pecador, ¿creo firmemente poder salir mejorado de los ejercicios, pues como decía Sta. Teresa, *porque aunque soy miserable, firmemente creo que podéis lo que queréis*?
- ¿He entendido bien lo que es el pecado en esta meditación, porque así, como decía la Santa, *si lo entendiese, no sería posible a ninguno pecar*?
- ¿Me he sentido merecedor del infierno eterno?
- ¿Qué penitencia he hecho de mis pecados pasados, no sólo interna -doliéndome de ellos-, sino también externa para reparar los pecados cometidos y satisfaciendo por ellos?
- ¿Qué amor y agradecimiento siento por Cristo ofendido por mis pecados?
- ¿Qué deseo tengo de hacer grandes cosas por Él?
- ¿Me parece mucho el propósito de no ofenderle más a sabiendas, evitar todo pecado mortal y venial y toda falta deliberada?

### 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...**