

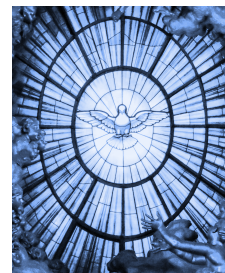
## EXAMEN DE CONCIENCIA - CONTEMPLACIÓN PARA ALCANZAR AMOR

(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.
- 5º. Propón, con la gracia de Dios, no volverlos a cometer mañana.



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:

¿Tengo segura esperanza que de parte de Dios no faltará su amor y su gracia que necesito para perseverar en su servicio?

¿Reconozco que de mí soy nada, impotencia, limitación, flaqueza, y que dependo continuamente de Dios en el ser y en el obrar? (cf. EE 234-237).

Al reconocer lo bueno que hay en mí ¿tengo mayor agradecimiento a Dios que me lo da? ¿Me siento más obligado a servirlo?

¿Atribuyo a Dios lo bueno que encuentro en las criaturas? ¿Voy experimentando, como Sta. Teresa, la alegría de tener al Señor en la Eucaristía porque *para mí es grandísimo consuelo ver una iglesia más adonde haya Santísimo Sacramento?*

¿Me acostumbro a tratar con el Señor después de comulgar, porque dice la Santa: *permaneced con Él de buena gana; no perdáis tan buen momento de negociar con Él, como es el tiempo después de haber comulgado?*

¿Me complazco con todo mi amor en la excelencia de Dios?

¿Veo y valoro los demás bienes creados como participación de la infinita excelencia de Dios? (cf. EE 237). ¿Hasta qué punto sé y siento que Dios me ama? ¿He pedido esa gracia?

### 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...**