

## EXAMEN DE CONCIENCIA - EL PADRENUESTRO

(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:

¿Sigo buscando realizar los Ejercicios con *grande ánimo y liberalidad*? [cf. 5]

¿He perseverado en mis propósitos?

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

“Señor, enseñanos a orar” (Lc 11,1) ¿He podido reconocer que en la oración del Padrenuestro es la oración por excelencia, el resumen y modelo de toda oración cristiana y fuente de abundantes reflexiones?

¿Trato de imitar a Cristo en sus misterios?

¿Se ha enamorado mi corazón de Jesús, llena mi vida porque, como Sta. Teresa, *después que vi la gran hermosura del Señor, no veía a nadie que en su comparación me pareciese bien ni me ocupase*?

¿Sigo decidido, y aún más, en seguir al Señor bajo su bandera?

¿Puedo ver en María el mejor ejemplo de confianza en Dios Padre? ¿Le pido ayuda?

### 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...**