

EXAMEN DE CONCIENCIA - LA ORACIÓN

(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.
- 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:

- ¿Estoy convencido/a de que la oración es algo en lo que se puede progresar día a día y quiero realmente adentrarme más y más en esto que es tan importante en mi trato con Dios?
- ¿He probado algunos de los modos de oración que aconseja San Ignacio?
- ¿Tengo bien claro aquello que decía San Juan Berchman de que “todo lo que trae inquietud viene del diablo”?
- ¿Voy a seguir el consejo de santa Teresa de que *quien no hallare maestro que le enseñe oración, tome este glorioso santo (san José) por maestro y no errará el camino*?
- ¿Estoy atento/a mi “mundo interior” para luchar contra todo aquello que me quita la paz?
- ¿Sé que son los escrúpulos? ¿Conozco si los tengo o no? Si los tengo, ¿he puesto los medios para superarlo?
- ¿He progresado en tratar a Dios como Padre?

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...