
EXAMEN DE LOS EJERCICIOS

**30 días de EJERCICIOS
EN LA VIDA COTIDIANA**





Examen de Conciencia - Preparación para Ejercicios Espirituales	3
Examen de Conciencia - Principio y Fundamento (1)	4
Examen de Conciencia - Principio y Fundamento (2)	5
Examen de Conciencia - Principio y Fundamento (3)	6
Examen de Conciencia - Reglas de Discernimiento 1ª sem 1ª parte	7
Examen de Conciencia - Tres Pecados	8
Examen de Conciencia - Pecados propios	9
Examen de Conciencia - Adiciones 1ª Sem, Penitencia	10
Examen de Conciencia - Muerte	11
Examen de Conciencia - Infierno	12
Examen de Conciencia - Misericordia	13
Examen de Conciencia - Examen y Confesión	14
Examen de Conciencia - Llamada del Rey Eterno	15
Examen de Conciencia - La Encarnación	16
Examen de Conciencia - Reglas Discernimiento 1ª sem -2ª parte	17
Examen de Conciencia - Dos banderas	18
Examen de Conciencia - Tres Binarios	19
Examen de Conciencia - Tres Maneras de Humildad	20
Examen de Conciencia -Reglas para Hacer Elección	21
Examen de Conciencia - Tempestad Calmada	22
Examen de Conciencia - Reforma de Vida	23
Examen de Conciencia - Getsemaní	24
Examen de Conciencia - Flagelación, Coronación y Ecce Homo	25
Examen de Conciencia - La Eucaristía	26
Examen de Conciencia - Crucifixión y Muerte	27
Examen de Conciencia - Soledad de la Virgen	28
Examen de Conciencia - Resurrección	29
Examen de Conciencia - Contemplación para Alcanzar Amor	30

EXAMEN DE CONCIENCIA - PREPARACIÓN PARA EJERCICIOS ESPIRITUALES

(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:

¿He dedicado a los Ejercicios el tiempo que me había previsto?

¿Busqué el lugar más adecuado? ¿Vencí las dificultades?

¿Estoy excesivamente apegado a algo? Ese apego ¿me impide hacer bien los Ejercicios y buscar la voluntad de Dios?

¿He buscado, al menos pidiéndole al Señor, el “grande ánimo y liberalidad” que me recomienda vivamente san Ignacio para sacar todo el provecho de los Ejercicios?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - PRINCIPIO Y FUNDAMENTO (1)

(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, durante los días de 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 la docilidad a 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? (cf. EE 20).
- ¿Conservo el ánimo y la generosidad para entregar mi persona y todo lo que tengo a la libre disposición de mi Creador y Señor? (cf. EE 5)
- ¿Estoy convencido de que necesito de los ejercicios para poder “*hacer mudanza en muchas cosas*”, como decía Sta Teresa? ¿Voy siendo generoso con lo que Dios me muestra y me pide?
- ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿Voy haciendo propósitos concretos? ¿Tomo nota de ellos, como también de las inspiraciones? ¿He tomado las notas necesarias en la exposición de temas?
- ¿Puse empeño en las meditaciones?
- ¿Me muevo por lo principal, cueste lo que cueste, como santa Teresa, que sólo la movía *el deseo de salvarse y de buscar los mejores medios*?
- ¿Logré reconocer mis errores en cuanto pienso acerca de Dios? ¿Reconozco a Dios como Principio y fin de mi vida? ¿Tengo en cuenta la importancia de la salvación de mi alma?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - PRINCIPIO Y FUNDAMENTO (2)

(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, durante los días de 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 la docilidad a 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? (cf. EE 20).
- ¿Conservo el ánimo y la generosidad para entregar mi persona y todo lo que tengo a la libre disposición de mi Creador y Señor? (cf. EE 5) ¿Voy haciendo propósitos concretos?
- ¿Puse empeño en las meditaciones? ¿En la presencia de Dios, en la composición de lugar, la petición, los puntos, el coloquio...?
- ¿Veo con claridad, deseo hacerlo vida y le pido al Señor con Sta. Teresa *que no se aparten de mi pensamiento vuestras palabras*?
- ¿Conseguí el fruto de la meditación? ¿Tengo mayor claridad sobre quién soy a la luz de Quién es Dios? ¿Comprendo un poco mejor el lugar que ocupó en este mundo y que ocupan las cosas que me rodean? ¿He entendido que mi dignidad viene principalmente por ser imagen de Dios y estar llamado a unirme a Él? ¿Puedo vislumbrar más claramente en mí el fin sobrenatural, trascendente a este mundo, para el que he sido creado?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - PRINCIPIO Y FUNDAMENTO (3)

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible? (cf. EE 20).
- ¿Es realmente Dios como ese “tesoro” encontrado en el campo? ¿Estoy dispuesto a “vender” todo lo demás para conseguirlo?
- ¿Me muevo por lo principal, cueste lo que cueste, como Sta. Teresa, que sólo la movía *el deseo de salvarse y de buscar los mejores medios*?
- ¿Cuáles son las “cosas” que me apartan de Dios? ¿Estoy dispuesto a apartarme de las “cosas” que me llevan al pecado con la fuerza que me indica el Señor con el ejemplo de “cortar la mano” o “quitar el ojo”?
- ¿Quiero de verdad comenzar a hacer todo aquello que me acerque al Señor y del modo que Él quiere que lo haga?
- Y de las demás cosas, que son buenas, ¿soy realmente indiferente? ¿O tengo apegos, como el joven rico, que no me permiten estar a disposición de la voluntad de Dios?
- ¿Han surgido en el día situaciones/sentimientos que me hayan permitido ver estos apegos?
- ¿Pedí ser indiferente? ¿Le ofrecí a Dios algo que veo que puedo estar apegado?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - REGLAS DE DISCERNIMIENTO 1ª SEM 1ª PARTE

(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:

- ¿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...

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 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:

¿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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - PECADOS PROPIOS

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible? (cf. EE 20).
- ¿Llegué a la convicción de que soy un/a pecador/a?
- ¿Reconozco con dolor el peligro que ha corrido mi alma, y como dice Sta. Teresa, *qué tarde se han encendido mis deseos, el tiempo que ha perdido mi alma?*
- ¿Qué amor y agradecimiento tengo por Cristo, mi Creador ofendido por mis pecados, por haberse encarnado y haber muerto en cruz para librarme del infierno, no dejándome caer en él, habiendo condenado a tantos otros menos pecadores que yo?
- ¿Estoy del todo convencido de que hay pecado en mí, porque como decía Sta Teresa, *que nunca nos culpan sin culpas, que siempre andamos llenos de ellas?*
- ¿He caído en la cuenta de la situación del pecador para evitar el pecado a toda costa, porque como decía Sta Teresa, *no hay tinieblas más tenebrosas ni cosa tan oscura y negra que el pecador?*
- ¿Aborrezco mis pecados mortales y veniales? (cf. EE 63) ¿Tengo sentido de pecado o lo he perdido, porque como decía Sta Teresa, a lo mejor *en nada me remuerde la conciencia?*

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - ADICIONES 1ª SEM, PENITENCIA

(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:

¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible? (cf. EE 20).

En cuanto me ha sido posible, ¿he cumplido hoy con mis propósitos para con los Ejercicios?

¿Tengo presente las adiciones que da San Ignacio para mejor hacer los Ejercicios o ya las he olvidado? ¿Tengo deseos de ponerlas en práctica?

¿Me he convencido un poco más al menos de que es necesaria la penitencia para salvarse y santificarse, y no solo la interior, el arrepentimiento de los pecados sino también, en cuanto pueda, la exterior? ¿Estoy todavía como decía Sta Teresa, *de pasatiempo en pasatiempo, de vanidad en vanidad, de ocasión en ocasión, a meterme tanto en muy grandes ocasiones?*

¿Tengo algún propósito de mortificación en este tiempo de Cuaresma o de Ejercicios? ¿Lo estoy cumpliendo?

¿He podido comprobar que con los ejercicios puede ser fácil convertirme, porque *no es menester más de amarnos de veras y dejarlo de veras todo por Vos, para que Vos, Señor mío, lo hagáis todo fácil?*

¿Estoy convencido como Sta. Teresa de que debo evitar siempre pecado *muy de advertencia, por chico que sea?*

¿Reaccioné pronto ante las tentaciones? ¿Vencí el desánimo, la aridez o la desolación?

¿Debería ser más generoso con Dios en este sentido?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - MUERTE

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿Voy haciendo propósitos concretos? ¿Puse empeño en las meditaciones?
- ¿Tengo el propósito de no ofender más a Dios, evitando todo pecado mortal y venial, y toda falta plenamente deliberada?
- ¿No tengo yo como la Santa la experiencia sobrada de que aunque evite los grandes pecados, *de los veniales, hacía poco caso, y esto fue lo que me destruyó?*
- ¿He obtenido un crecido e intenso dolor y lágrimas de mis pecados? (cf. EE 55)
- ¿He llegado al aborrecimiento del mundo, hasta estar dispuesto a apartar de mí las cosas mundanas y vanas? (cf. EE 63)
- ¿He pedido la gracia de la “conciencia de la muerte”, de tener una visión de fe de nuestra vida, la cual es un camino a la eternidad? ¿He pedido la gracia de que a la vista de nuestra muerte podamos aborrecer todo lo desordenado que hay en nosotros?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - INFIERNO

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿He obtenido un crecido e intenso dolor y lágrimas de mis pecados? (cf. EE 55)
- ¿He pedido la gracia sentir la pena que padecen los condenados, y que el temor de las penas del infierno me ayude para no pecar más?
- ¿He pensado en la gravedad de retrasar la conversión durante un tiempo más como decía Sta. Teresa, *y que, si se me acaba la vida, jamás tornaré a gozar de esta luz?*
- ¿Me sentí merecedor del infierno eterno con más razón que otros muchos? (cf. EE 48).
- ¿Tengo un vivo temor de Dios que me ayude a huir del pecado en caso de necesidad? (cf. EE 65).
- ¿He intentado crecer en el conocimiento de lo terrible del pecado, que justamente merece la separación eterna de Dios a quien muere en ese estado?
- ¿Ha crecido mi amor por la salvación de las almas?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - MISERICORDIA

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿He pedido la gracia de conocer la infinita misericordia de Jesucristo, de conocer la ternura de Dios Padre?
- ¿He podido profundizar en la gran verdad de que nadie tiene en el mundo poder de librarme de mis pecados sino sólo Dios?
- ¿Tengo como un deber el seguir adelante en el conocimiento y cumplimiento de la voluntad divina, hasta donde Él quiera servirse de mí?
- ¿Pedí la gracia de comprender que aún el pecado, del cual me arrepiento vivamente, puede servirme para llegar a la santidad?
- ¿Me siento como el hijo pródigo al volver a casa, con muchos deseos de servir a mi Padre?
- ¿Me he convencido de que, si deseo convertirme, cambiar en ejercicios, es porque quiero como Sta. Teresa, *vivir de aquí adelante..., otra vida nueva?*
- ¿He comprendido en alguna medida mayor que Dios es infinitamente más grande y poderoso que mis miserias y que no solo me perdona sino que me quiere santo/a?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - EXAMEN Y CONFESIÓN

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿Ya me he confesado o estoy preparando mi confesión? (mejor si puedo hacerla general de toda la vida o desde la última confesión general)
- ¿Tengo seria voluntad de trabajar en la disminución de los pecados veniales?
- ¿Estoy convencido de que la confesión es algo necesario para mi salvación y santificación personal?
- ¿Me ha llamado la atención esta idea de la conversión, de que los santos como Sta. Teresa, *después que el Señor los llamaba, no le tornaban a ofender*?
- ¿He logrado examinar las causas por las que quizás no hago la confesión con la frecuencia que debería? ¿Estoy dispuesto/a a combatirlas?
- ¿Estoy resuelto como Sta. Teresa a decir ¡basta! porque en esto *importa mucho, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar*?
- ¿Hago examen regularmente y me confieso para mantenerme en gracia del Señor? ¿He omitido en la confesión algún pecado mortal? ¿He recibido al Señor sin estar en 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...

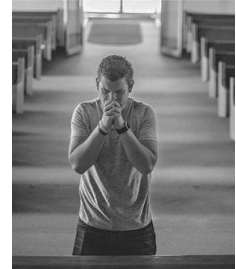
EXAMEN DE CONCIENCIA - LLAMADA DEL REY ETERNO

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Estoy excesivamente apegado a algo? Ese apego ¿me impide hacer bien los Ejercicios y buscar la voluntad de Dios? ¿Voy haciendo propósitos concretos?
- ¿Me he convencido que Jesús, el Señor, es realmente Rey de cielos y tierra?
- ¿He aceptado la llamada del Señor a seguirlo?
- ¿Quiero en todo ir al lado de Cristo en humillación y pobreza? (cf. EE 96).
- ¿Ofrezco toda mi persona al trabajo de estos Ejercicios?
- ¿Tengo presente que mi salvación pasa por escuchar la llamada de Jesucristo y estar dispuesto siempre a hacer su voluntad?
- ¿Soy consciente de que si rezo, como decía Sta Teresa *sabe el traidor que alma que tenga con perseverancia oración la tiene perdida*? ¿He caído en la cuenta de que Dios está conmigo en la oración, y sigo el consejo de la Santa de que *lo mejor es acordarse de que estoy delante de Él y tomar conciencia de quién es este Dios*?
- ¿Tengo como un deber el seguir adelante en el conocimiento y cumplimiento de la voluntad divina, hasta donde Él quiera servirse de mí?

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...

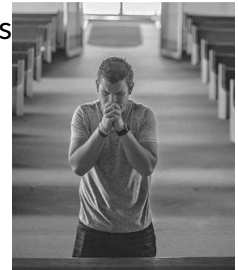
EXAMEN DE CONCIENCIA - LA ENCARNACIÓN

(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.



Examen sobre los Ejercicios.

¿He mantenido viva la sed de Dios?

¿He perseverado en mis propósitos para con los Ejercicios?

¿Tengo presente que en el día de ayer acepté la llamada del Señor aún haciendo contra mi propio gusto e interés?

¿Pude atisbar en alguna medida la infinita humillación del Hijo de Dios al encarnarse?

¿Pude ver el amor de Dios Padre al enviar a su Hijo para nuestra salvación?

¿Comprendo que «Emmanuel», Dios con nosotros, haya querido emparentarme con Él, y como decía Sta. Teresa, por la hermandad que *tenemos con este gran Dios le conozcamos y no le menospreciamos*?

¿Al meditar la sencillez y humildad de Dios, me ayuda a acercarme a él, porque como decía la Santa *¿Quién se atrevería, si le viéramos con tan gran majestad, a acercarse a Él con tanta tibieza, tan indignamente, con tantas imperfecciones!?*

¿Veo en la docilidad de la Virgen María el ejemplo de humildad para mi vida? (cf. EE 108).

¿Estoy convencido de que si no conozco la vida del Señor va a ser muy difícil amarlo?

¿He pedido con convicción la gracia de un conocimiento interno de Jesús?

Jesús se encarnó para hacer la voluntad del Padre... ¿ha crecido mi deseo de imitarlo en esto?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - REGLAS DISCERNIMIENTO 1ª SEM -2ª PARTE

(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:

En lo que van los Ejercicios ¿he podido identificar alguna tentación “nueva” -más o menos sutil- del enemigo?

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

En las desolaciones ¿he podido mantenerme firme y proceder con el “agere contra”?

En las consolaciones ¿he buscado humillarme? ¿Las valoro como la forma ordinaria en que el Señor se comunica conmigo?

¿He podido identificar momentos de desolaciones y consolaciones en mi vida? ¿He decidido bien? Sino, ¿estoy dispuesto/a a mejorar para la próxima, aunque cueste y mucho?

¿Me he convencido como Sta. Teresa, de que le necesito para no perderme por caminos equivocados, porque *si pierdo la guía, que es el buen Jesús, no acertaré el camino?*

¿Tengo ahora alegría de poseerte Señor, y como la Santa, de verdad *lo que más temo es perderte?*

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...

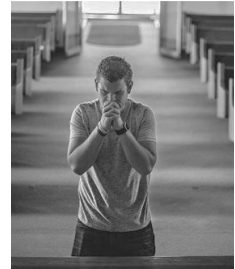
EXAMEN DE CONCIENCIA - DOS BANDERAS

(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:

- ¿He podido convencerme de que me encuentro en una gran batalla?
- ¿Estoy resuelto a seguir la bandera de Cristo cueste lo que cueste? ¿Pido esta gracia?
- ¿Mis decisiones se fundan en algún caso en la bandera de Satanás (apegos, algún punto de hora, orgullo)?
- ¿Voy a poner lo que esté de mi parte. como Sta. Teresa, para amar a Dios. sobre todo, sabiendo que este gran Dios no nos ha dejado de amar a nosotras aunque le hemos mucho ramel ofendido?
- ¿Qué cosas me impiden seguir a Cristo con mayor libertad y generosidad? ¿He podido ver algún engaño del maligno en mi vida? ¿He decidido algo al respecto?
- ¿He podido entender al menos un poco más la belleza y la importancia del desapego y pobreza, del desear las humillaciones y de la humildad?
- ¿Qué medios utilizo para resistir al maligno y fortalecer mi fidelidad a Cristo?
- ¿He pensado en alguna humillación que ya vivo en lo cotidiano que podría aprovechar para vivir según el plan de Cristo?
- ¿Tengo deseo de ser de aquellos que “a todos quieren ayudar”?

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...

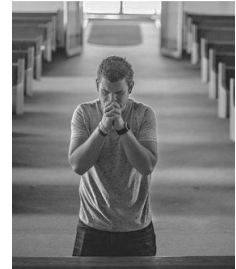
EXAMEN DE CONCIENCIA - TRES BINARIOS

(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 el corazón apegado desordenadamente a algo o a alguien? ¿Estoy dispuesto a dejar la cosa, o alejarme de la persona, para quitar eficazmente de mí tal afecto, si es para mayor gloria de Dios? ¿Me voy a empeñar en la perfección cristiana? porque como dice la Santa: *¿Qué pensáis, hijas, que es voluntad de Dios? Que seamos del todo perfectas; daos cuenta de lo que nos falta.*

¿Pongo mi empeño en no querer aquello, ni otra cosa, sino me mueve sólo el servicio de Dios? (cf. EE 155) ¿Insisto pidiendo que Dios, ordenando mis deseos, mude mi afecto, de modo que no ame yo a la cosa ni a la persona, sino por Dios?

¿Trabajaré desde ahora en conformar mi voluntad con la de Dios?, porque como decía Sta. Teresa, *qué diferente es la inclinación de nuestra voluntad a lo que es la voluntad de Dios! Ella quiere que queramos la verdad, y nosotros queremos la mentira.*

¿Me he convencido de que el fruto de los Ejercicios depende en gran medida de que llegue a la disposición de 3º binario?

Si he descubierto en mí algún apego que no me permita llegar al 3º binario ¿me he animado a pedir “contra la carne” como recomienda San Ignacio?

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...

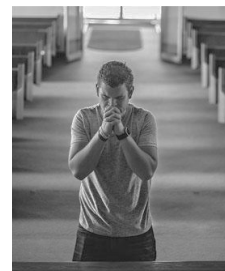
EXAMEN DE CONCIENCIA - TRES MANERAS DE HUMILDAD

(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:

- ¿Tengo realmente aversión al pecado mortal? ¿A qué estoy dispuesto/a con tal de evitarlo?
- ¿Qué pienso del pecado venial deliberado? ¿Realmente lo considero como lo consideraron los santos?
- ¿Qué me ata a las creaturas? De haber algo... ¿Lucho contra esa dependencia que no me permite ser indiferente?
- ¿Puedo ver la relación entre la humildad, el amor y el no ofender al Señor faltando a sus mandamientos?
- ¿Voy, al acabar estas meditación, convencido de lo que significa, y con palabras de santa Teresa decirle a Jesús: «Vuestra soy, para Vos nació, ¿qué mandáis hacer de mí?».
- ¿He logrado una mayor comprensión, al menos a nivel intelectual, del sentido del dolor a la luz de los sufrimientos del Cristo el Señor?
- ¿Puedo reconocer que el gran impedimento para la santidad es el no querer sufrir y la relación que tiene el padecer con el amor?

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...

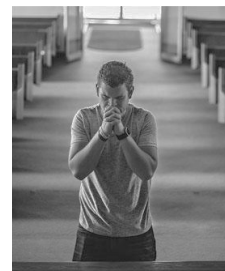
EXAMEN DE CONCIENCIA -REGLAS PARA HACER ELECCIÓN

(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:

¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Voy haciendo propósitos concretos?

¿Tengo presente que mi salvación pasa por escuchar la llamada de Jesucristo y estar dispuesto siempre a hacer su voluntad?

¿He considerado seriamente si tengo alguna decisión que tomar en la que pueden ser muy útiles las reglas para hacer elección? En caso afirmativo ¿he empezado a ponerlas en práctica o al menos tengo serios propósitos de hacerlo?

¿He entendido -como para poder aplicarlos en mi vida- la diferencia de los tres tiempos para hacer “sana y buena elección? ¿Después de estos ejercicios, voy a aceptar en todo lo que Dios quiera de mí, porque en palabras de Sta. Teresa, *Él sabe mejor lo que nos conviene; que nos puede con razón decir, que no sabemos lo que pedimos?*

¿He podido descubrir en mí algún afecto desordenado? ¿Me lleva ese afecto al pecado o es de una cosa buena o indiferente? ¿Tengo -o al menos la pido- firme voluntad de ordenar esos afectos?

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...

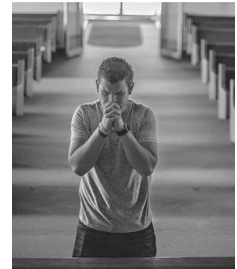
EXAMEN DE CONCIENCIA - TEMPESTAD CALMADA

(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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios?
- ¿He hecho todo con espíritu de humildad, confianza y reverencia?
- ¿Tengo deseos de crecimiento en mi vida espiritual, de santidad?
- ¿He pedido con convicción la gracia de un conocimiento interno de Jesús?
- ¿He vivido los momentos difíciles de este día con paciencia, como una oportunidad de conformar mi corazón al de Nuestro Señor?
- ¿Entiendo que “*Todo coopera para el bien de los que aman al Señor*”(Rom 8,28)?
- ¿Me ayuda a mi conversión, con Sta Teresa, *creer de Dios mucho más y más?*
- ¿He aceptado la llamada del Señor a seguirlo?
- ¿Mantengo siempre mi confianza en el Señor?
- ¿Confío en que el Señor está conmigo todos los días hasta la consumación de los siglos?

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...

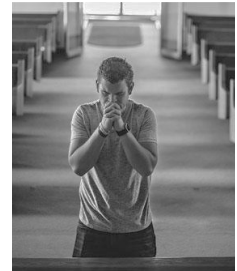
EXAMEN DE CONCIENCIA - REFORMA DE VIDA

(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:

¿Tengo serias intenciones de hacer un plan para mi vida según la voluntad de Dios o pienso que se puede ir improvisando...?

Si tengo un plan de vida ¿lo voy a revisar/rectificar/confirmar y consultar sobre él con algún sacerdote o mi director espiritual?

¿Pido al Señor «enmendar la propia vida» o lo que es lo mismo, corregir el pecado y mis desórdenes personales?

¿Estoy dispuesto a salir de mi propio amor, querer e interés? [Cf. 189]

¿Tengo algo de desorden? ¿Soy capaz de poner en práctica las reglas de San Ignacio?

¿Tengo al Señor como modelo de todas mis acciones?

¿Sigo con grande ánimo y liberalidad haciendo estos santos Ejercicios?

¿Voy a hacer el propósito, en esta meditación, que quiero convertirme, que con Sta. Teresa quiero vivir solo con Dios, porque lo que estaba viviendo *se pasa / Dios no se muda, / la paciencia todo lo alcanza, / quien a Dios tiene / nada le falta / Solo Dios basta?*

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...

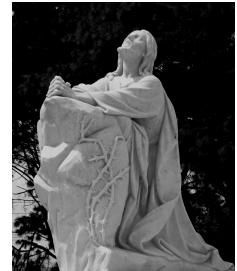
EXAMEN DE CONCIENCIA - GETSEMANÍ

(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:

- ¿Pude profundizar en esta “pasión oculta” del Señor, la de cargar mis pecados?
- ¿He obtenido un crecido e intenso dolor y lágrimas de mis pecados?
- ¿Detesto y aborrezco mis pecados por la pena que han causado a Cristo? (cf. EE 183, 197).
- ¿Qué lecciones saco para enmendar o perfeccionar mi vida, del misterio de la pasión que contemplo? (cf. EE 194).
- ¿Espero, como la Santa, que meditando sobre la Pasión. concluyó *que por aquí ganó muy mucho mi alma?*
- ¿Intento que mi oración en los momentos de dificultad sea como la de Jesús el Señor, o sea, aceptando la voluntad del Padre?
- ¿Puedo escuchar esa llamada de Jesús a hacerle compañía que, con gran deseo, me pide desde la Eucaristía?
- ¿Hago lo posible para mantenerme despierto en la oración?
- ¿Tomo como dicho a mismo aquel “velad y orad porque el espíritu está pronto pero la carne es débil”? ¿Soy dócil a ese llamado?

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...

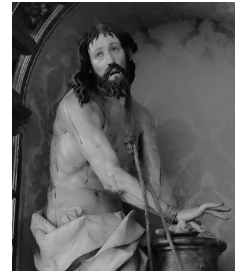
EXAMEN DE CONCIENCIA - FLAGELACIÓN, CORONACIÓN Y ECCE HOMO

(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:

¿Qué lecciones saco para enmendar o perfeccionar mi vida, del misterio de la Pasión que contemplo? (cf. EE 194).

¿He sentido sus penas como mías? ¿Me he convencido con Sta. Teresa, de que la cruz de Cristo es causa de los pecados, y, *que hice una gran traición, aunque con ignorancia*?

¿A la vista de la Pasión del Redentor, tengo mayores deseos de pobreza y humillaciones, hasta el sacrificio de la salud y la propia vida por amor de Cristo? (cf. EE 197).

¿Estoy persuadido de que la gloria de Dios más está en padecer que en hacer?

¿En qué grado participo íntimamente de las penas de Cristo?

¿Estoy pudiendo compenetrarme un poco más con el sentido de la penitencia en cuanto compartir los dolores del Señor?

¿He penetrado más en el misterio de aquel “me amó y se entregó *por mí*” (Gal 2,20)?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - LA EUCARISTÍA

(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:

- ¿Voy siendo generoso con lo que Dios me muestra y me pide? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?
- ¿Entiendo que no hay bajo el cielo otro nombre dado a los hombres por el que nosotros podamos salvarnos que el de Cristo?
- ¿Medito sobre la fuente de gracia de Dios que es la Eucaristía?
- ¿Entiendo que la celebración de la Santa Misa tiene tanto valor como la muerte de Jesús en la Cruz?
- ¿Tomé alguna resolución concreta para mejorar mi participación en el Santo Sacrificio de la Misa?
- ¿Pienso como Sta. Teresa que *está junto a mí, nuestro Señor, aunque no le ve ni con los ojos del cuerpo ni del alma y entendía tan cierto ser Jesucristo... que no lo podía dudar?*
- Esta tercera semana de Ejercicios ¿va confirmando mis propósitos?
- ¿Aprendí del Señor a conformar mi voluntad con la del Padre celestial, por más amagro que sea el cáliz que haya que beber?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - CRUCIFIXIÓN Y MUERTE

(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:

- ¿Qué lecciones saco para enmendar o perfeccionar mi vida, del misterio de la pasión que contemplo? (cf. EE 194). ¿Qué amor y agradecimiento tengo por Cristo, mi Creador ofendido por mis pecados, por haberse encarnado y haber muerto en cruz para librarme del infierno?
- ¿Detesto y aborrezco mis pecados por la pena que han causado a Cristo? (cf. EE 183, 197).
- ¿Estoy persuadido de que la gloria de Dios más está en padecer que en hacer?
- ¿Me convenzo de que hay que llevar cruces para convertirse, porque como nos recuerda Sta. Teresa, *el mismo Señor mostró ese camino de perfección diciendo: «Toma tu cruz y sígueme»?*
- ¿Me duelo con Cristo doloroso, trato de alcanzar, pido tener lágrimas y pena interna por tanta pena que Cristo pasó por mí? (cf. EE 203).
- ¿Busco identificarme con aquello de San Pablo “estoy crucificado con Cristo” para que el Señor viva más y más en mí? ¿Me convenzo de que también es el camino para ir después al cielo, porque como decía Sta. Teresa, *en la cruz está la vida / y el consuelo, / y ella sola es el camino / para el cielo?*
- ¿Acudo a María al pie de la Cruz, confiando en su amor y en los derechos de hijo que el Señor me ha otorgado?

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...

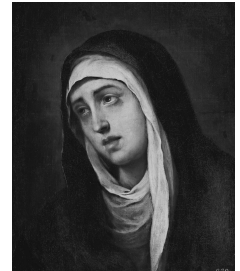
EXAMEN DE CONCIENCIA - SOLEDAD DE LA VIRGEN

(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:

- ¿Qué amor y agradecimiento tengo por Cristo, mi Creador ofendido por mis pecados, por haberse encarnado y haber muerto en cruz para librarme del infierno, no dejándome caer en él, habiendo condenado a tantos otros menos pecadores que yo?
- ¿Veo en la docilidad de la Virgen María el ejemplo de humildad para mi vida? (cf. EE 108).
- ¿Detesto y aborrezco mis pecados por la pena que han causado a Nuestra Madre?
- ¿Ruego a la Santísima Virgen que me ayude a enmendar o perfeccionar mi vida, a la luz del misterio de la pasión que contemplo? (cf. EE 194).
- ¿Voy a imitar a la Virgen Dolorosa en mis padecimientos, sin quejarme, sino como su Madre y Señora nuestra cuando estaba al pie de la cruz y no dormida, sino padeciendo? ¿Cuándo no pueda más no buscaré consuelos humanos, lo haré con Cristo y María, que como decía Sta. Teresa, siempre nos consuela más quejarnos a los que sabemos sienten nuestros trabajos y nos aman más?
- ¿Quiero acompañar a María en su dolor, consolarla y ser un buen hijo de Aquella que Nuestro Señor Jesucristo me dejó como Madre?
- ¿He pedido alcanzar la virtud de la fortaleza, de la cual es ejemplo María al pie de la Cruz?

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...

EXAMEN DE CONCIENCIA - RESURRECCIÓN

(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:

¿Con qué claridad brilla en mi espíritu la norma suprema del orden, la regla del tanto cuanto, es decir, no buscar en el uso de las criaturas otra cosa que el servicio de Dios y mi santificación, y de elegir siempre lo que más me conduce a este fin? (cf. EE 23)

¿Soy indiferente a todas las cosas criadas, es decir, para prepararme a quitar de mí todas las afecciones malas y desordenadas? (cf. EE 1).

¿He sentido alegría y gozo, por la gloria y el gozo de Cristo triunfante? (cf. EE 221).

¿Siento intenso gozo, como si fuese un triunfo mío? ¿Voy a aprovechar el tiempo para estar con el Señor, porque como decía Sta. Teresa, *nadie nos quita de estar con Él después de resucitado*? ¿Voy a acercarme con más alegría, para *encontrarme con Él, como a la Santa se le manifestó el Señor, como después de Resucitado*?

¿Hasta qué profundidad llego a comprender que el oficio del Señor es consolar a sus amigos?

¿Tomé alguna resolución concreta para dar alegría a los demás?

¿Tengo realmente mi corazón en el cielo, donde está Cristo sentado a la derecha del 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...

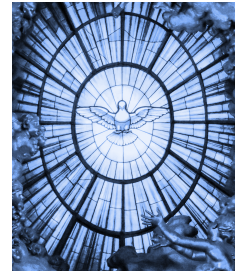
EXAMEN DE CONCIENCIA - CONTEMPLACIÓN PARA ALCANZAR AMOR

(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...