
EXAMEN GENERAL Y PARTICULAR - EMPEZAR Y ACABAR BIEN MI DÍA

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [Google Drive](#)]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Segunda Parte, Cap. X y XI), en la que el Santo nos aconseja sobre cómo deben ser las **ORACIONES DE LA MAÑANA, DE LA NOCHE** y el **EXAMEN DE CONCIENCIA**

LA ORACIÓN DE LA MAÑANA

Además de esta oración mental perfecta y ordenada y de las demás oraciones vocales que has de rezar una vez al día, hay otras cinco clases de oraciones más breves, que sirven de adelantamiento y renuevos de la oración más completa; de las cuales la primera es la que se hace por la mañana, como una preparación general para todas las obras del día. Las harás de esta manera:

1. Da gracias a Dios y adora profundamente a Dios por la merced que te ha hecho de haberte conservado durante la noche anterior; y, si hubieses cometido algún pecado, le pedirás perdón.
2. Considera que el presente día se te ha dado para que, durante el mismo puedas ganar el día venidero de la eternidad, y haz el firme propósito de emplearlo bien con esta intención.
3. Prevé qué ocupaciones, qué tratos y qué ocasiones puedes encontrar en este día de servir a Dios, y qué tentaciones de ofenderle pueden sobrevenir, a causa de la ira, de la vanidad o de cualquier otro desorden; y, con una santa resolución, prepárate para emplear bien los recursos que se te ofrezcan de servir a Dios y de progresar en el camino de la devoción. Y al contrario, disponte bien para evitar, combatir o vencer lo que pueda presentarse contrario a tu salvación y a la gloria de Dios. Y no basta hacer esta resolución, sino que es menester preparar la manera de bien ejecutarla. Por ejemplo, si preveo que tendré que tratar alguna cosa con una persona apasionada o irascible, no sólo propondré no dejarme llevar hasta el trance de ofenderla, sino que procuraré tener preparadas palabras de amabilidad para prevenirla, o procuraré que esté presente alguna otra persona, que pueda contenerla. Si preveo que he de visitar un enfermo, dispondré la hora y los consuelos pertinentes que he de darle; y así en lo demás.
4. Hecho esto, humíllate delante de Dios y reconoce que, por ti misma, no podrás hacer nada de lo que has resuelto, ya sea para evitar el mal, ya sea para practicar el bien. Y, como si tuvieses tu corazón en las manos, ofrécelo, con todas tus buenas resoluciones, a la divina Majestad y suplícale que lo tome bajo su protección y que lo fortalezca, para que salga airoso en su servicio, con estas o semejantes palabras interiores: «Señor, he aquí este pobre y miserable corazón que, por tu bondad, ha concebido muchos y muy buenos deseos. Pero, ¡ay!, es demasiado débil e infeliz para realizar el bien que desea, si no le otorgas tu celestial bendición,

la cual, con este fin, yo te pido, ¡oh Padre de bondad!, por los méritos de la pasión de tu Hijo, a cuyo honor consagro este día y el resto de mi vida». Invoca a Nuestra Señora, a tu Ángel de la Guarda y a los Santos, para que te ayuden con su asistencia.

Todos estos actos espirituales, si es posible, se han de hacer breve y fervorosamente, antes de salir de la habitación, a fin de que, con este ejercicio, quede ya rociado con las bendiciones de Dios, todo cuanto hagas durante el día. Te ruego, Filotea, que jamás dejes este ejercicio.

DE LA ORACIÓN DE LA NOCHE Y DEL EXAMEN DE CONCIENCIA

Así como antes del comer temporal haces tu comida espiritual, por medio de la meditación, de la misma manera, antes de cenar, has de hacer una breve cena o, al menos, una colación, devota y espiritual. Procura, pues, tener un rato libre antes de la hora de cenar, póstrate delante de Dios, recogiendo tu espíritu en la presencia de Cristo crucificado (que te representarás con una sencilla consideración o mirada interior), vuelve a encender en tu corazón el fuego de la meditación de la mañana con algunas fervorosas aspiraciones, actos de humildad y amorosos suspiros inspirados en este divino Salvador de tu alma, o bien repitiendo los puntos que más hayas saboreado en dicha meditación, o bien animándote con alguna otra consideración, como mejor te parezca.

En cuanto al examen de conciencia¹, que se debe hacer siempre antes de acostarse, cualquiera sabe cómo se ha de practicar:

1. Demos gracias a Dios por habernos guardado en este día.
2. Examinemos cómo nos hemos portado en cada hora, y, para hacerlo con mayor facilidad, consideremos dónde, con quiénes y en qué ocupaciones nos hemos empleado.
3. Si descubrimos haber hecho algún bien, demos gracias a Dios. Si, al contrario, hemos hecho algún mal, de pensamiento, palabra u obra, pidamos perdón a su Divina Majestad, con propósito de confesarnos en la primera ocasión y de enmendarnos cuidadosamente,
4. Después, encomendemos a la Providencia Divina nuestro cuerpo, alma, la Iglesia, los parientes, los amigos. Pidamos a Nuestra Señora, al Ángel de la Guarda y a los santos que velen por nosotros y sean nuestros intercesores; y con la bendición de Dios, vayamos a tomar el descanso que Él ha querido que nos sea necesario.

Este ejercicio, lo mismo que el de la mañana, nunca se ha de omitir; porque, con el de la mañana, abres las ventanas de tu alma al Sol de justicia, y, con el de la noche, las cierras a las tinieblas del infierno.



Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios

¡Ave María y adelante!

¹ Nota de la presente edición: Este mismo texto sobre el examen de la noche se incluye en el Material Extra del día que se medita la Llamada del Rey Eternal.