

EXAMEN DE CONCIENCIA - ADICIONES 1ª SEMANA, 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 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).

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 convencido, como nos dejó dicho San Francisco de Sales, que *es necesario no sólo que dejes el pecado, sino que purifiques enteramente tu corazón de todos los afectos que nacen del pecado?*

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

¿Lo estoy cumpliendo?

¿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...