

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, 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?
- ¿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?
- ¿Entiendo, como San Francisco de Sales, que *nuestro pecado nos desagradará infinitamente, porque es ofensa de Dios; pero la acusación de nuestro pecado nos será dulce y amable, porque Dios es honrado en ella?*
- ¿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 San Francisco de Sales y *deseo, propongo, delibero y me determino irrevocablemente servirle y amarle ahora y para siempre, dedicándole y consagrándole mi espíritu con todas sus facultades, mi alma con todas sus potencias, mi corazón con todas sus aficiones, mi cuerpo con todos sus sentidos, prometiendo nunca más emplear parte ninguna de mi ser contra la voluntad divina y soberana Majestad?*
- ¿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...