

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 durante este día).	2º. Pide la gracia, para 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:

¿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 San Francisco de Sales que el Señor *te ha amado siempre desde la eternidad; por esto te preparaba las gracias y los favores que te ha hecho?*

¿Me acostumbro a tratar con el Señor después de comulgar?

¿Me complazco con todo mi amor en la excelencia de Dios? ¿Entiendo, como decía san Francisco de Sales, que *no es poco lo que hacemos cuando Dios trabaja con nosotros?*

¿Estoy dispuesto a perseverar en los propósitos que el Señor me ha hecho ver durante estos Ejercicios?

¿He hecho un “Plan de Vida” en el que los bajo al concreto de mi día a día y mis obligaciones?

¿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...