

## 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:]**

|                                                                                             |                                                                                      |                                                                                                           |                                                                |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>1º. Da gracias</b> a Dios por los beneficios recibidos (especialmente durante este día). | <b>2º. Pide</b> la gracia, la luz, para conocer tus faltas y pecados, y rechazarlos. | <b>3º. Examina</b> las faltas o pecados cometidos durante este día, particularmente tu defecto dominante. | <b>4º. Pide</b> perdón a Dios por todos esos pecados y faltas. | <b>5º. Propón</b> , 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 San Francisco de Sales, *la muerte y la pasión de nuestro Señor es el motivo más dulce y el más fuerte que puede mover nuestros corazones en esta vida mortal, y en la gloria celestial?*

¿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 San Francisco de Sales, *en el Calvario no puede haber vida sin amor, ni amor sin la muerte del Redentor. Fuera de allí todo es, o muerte eterna o amor eterno, y toda la sabiduría cristiana consiste en saber escoger bien?*

¿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...*