

EXAMEN DE CONCIENCIA - EL PADRENUESTRO

[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:

¿Sigo buscando realizar los Ejercicios con *grande ánimo y liberalidad*? [cf. 5]

¿He perseverado en mis propósitos?

¿Estoy tomando el examinarme como un verdadero e importante ejercicio espiritual diario?

“*Señor, enséñanos a orar*” (Lc 11,1) ¿He podido reconocer que en la oración del Padrenuestro es la oración por excelencia, el resumen y modelo de toda oración cristiana y fuente de abundantes reflexiones?

¿Trato de imitar a Cristo en sus misterios?

¿Estoy dispuesto, con san Francisco de sales, *a ser paciente, no sólo en lo más grande y principal de las aflicciones que me sobrevengan, sino también en lo accesorio y accidental que de ellas se deriva*?

¿Sigo decidido, y aún más, en seguir al Señor bajo su bandera?

¿Puedo ver en María el mejor ejemplo de confianza en Dios Padre?

¿Le pido ayuda?

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...