

## EXAMEN DE CONCIENCIA - EXAMEN GENERAL Y PARTICULAR

[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 la gracia,</b> para 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 perdón</b> a Dios por todos esos pecados y faltas.	<b>5º. Propón,</b> 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:

- ¿Estoy haciendo el exámen de conciencia con de manera adecuada o ya en la cama y casi sin fuerzas?
- ¿He mantenido viva la sed de Dios?
- ¿Persevero en mis Ejercicios?
- ¿Puedo ver en San Ignacio un ejemplo de vida interior?
- ¿Aspiro a imitarlo?
- ¿Entiendo que el examen es oración, que lo hago con y por Dios?
- ¿Pido su ayuda?
- ¿Reconozco con san Francisco de Sales que por mi mismo, *no podrás hacer nada de lo que has resuelto, ya sea para evitar el mal, ya sea para practicar el bien. Y, como si tuviese mi corazón en las manos, se lo ofrezco con todas mis buenas resoluciones, a la divina Majestad y suplicándole que lo tome bajo su protección y que lo fortalezca, para que salga airoso en su servicio?*
- ¿Comprendo que no hay santidad sin vivir según la recta razón?
- ¿Tengo firmeza en los propósitos?
- ¿Por qué suelo fallar en lo que me propongo?
- ¿Tengo deseos de mejorar en ese aspecto tan importante?
- ¿Creo con San Francisco de Sales, que el examen de la noche “*cierra las tinieblas del infierno*”?

### 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...*