

EXAMEN DE CONCIENCIA - ENCARNACIÓN I

[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:

¿He mantenido viva la sed de Dios?

¿He perseverado en mis propósitos para con los Ejercicios?

¿Tengo presente que en el día de ayer acepté la llamada del Señor aún haciendo contra mi propio gusto e interés?

¿Pude atisbar en alguna medida la infinita humillación del Hijo de Dios al encarnarse?

¿Pude ver el amor de Dios Padre al enviar a su Hijo para nuestra salvación?

¿Considero a menudo, como nos recomienda San Francisco de Sales *cuántas veces el Señor me ha dado sus sacramentos; cuántas veces me ha ayudado, con inspiraciones, luces interiores y reprensiones, para mi enmienda; cuántas veces me ha perdonado mis faltas; cuántas veces me ha librado de las ocasiones de perderme, a que me había expuesto?*

Al meditar la sencillez y humildad de Dios, me ayuda a acercarme a él, porque como decía San Francisco de Sales *¿Y cómo, alma mía, no estarás de hoy en adelante, sometida a Dios, que ha obrado, en mí y para mí, tantas gracias y tantas maravillas?*

¿Veo en la docilidad de la Virgen María el ejemplo de humildad para mi vida? (cf. EE 108).

¿Estoy convencido de que si no conozco la vida del Señor va a ser muy difícil amarlo?

¿He pedido con convicción la gracia de un conocimiento interno de Jesús?

Jesús se encarnó para hacer la voluntad del Padre... ¿ha crecido mi deseo de imitarlo en esto?

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...