

EXAMEN DE CONCIENCIA - LA ORACIÓN

[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:

¿Estoy convencido/a de que la oración es algo en lo que se puede progresar día a día y quiero realmente adentrarme más y más en esto que es tan importante en mi trato con Dios?

¿He probado algunos de los modos de oración que aconseja San Ignacio?

¿Tengo bien claro aquello que decía San Juan Berchman de que “todo lo que trae inquietud viene del diablo”?

¿Voy a seguir el consejo de San Francisco de Sales de rogar a los santos y a la Santísima Virgen que nos envíen sus inspiraciones, y nos ayuden a perseverar en ellas?

¿Estoy atento/a a mi “mundo interior” para luchar contra todo aquello que me quita la paz?

¿Sé que son los escrúpulos?

¿Conozco si los tengo o no? Si los tengo, ¿he puesto los medios para superarlo?

¿He progresado en tratar a Dios como Padre?

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...