

## EXAMEN DE CONCIENCIA - EL NACIMIENTO

[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:

Al ver al Señor nacido en suma pobreza y demás sacrificios, ¿sigo ofreciendo toda mi persona al trabajo, imitando a Jesús, como lo prometí en la llamada del Rey eternal? ¿Es decir, deseo para mi la pobreza -al menos espiritual, o sea, desapego de lo terreno- y la humildad que Dios Padre eligió para su Hijo?

¿Se me hizo posible -o al menos intenté- hacerme ese esclavito indigno que me pide San Ignacio, acompañando a la Sagrada Familia en Belén?

¿Voy a meditar en adelante el misterio de Belén, desde el agradecimiento a quien nunca se cansa de humillarse por nosotros?

¿En la humildad de los pastores pude reconocer la virtud necesaria para adorar al Señor?

¿Pude alegrarme con los ángeles del cielo por el nacimiento del niño Dios?

¿Tengo como un deber el seguir adelante en el conocimiento y cumplimiento de la voluntad divina, hasta donde Él quiera servirse de mí?

¿Puedo ir percibiendo la pobreza de la Sagrada Familia como un mensaje de Dios para mí?

¿Estoy dispuesto/a a ofrecer a Dios todo, aún lo más querido?

¿Quiero yo, como San Francisco de Sales, *mover los afectos hacia Dios y las cosas divinas*?

¿Puedo reconocer a Jesús como la luz del mundo? ¿Me alegro en ello y es fuente de paz para mí?

### 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...*