

EXAMEN DE CONCIENCIA - REFORMA DE VIDA

[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:

¿Tengo serias intenciones de hacer un plan para mi vida según la voluntad de Dios o pienso que se puede ir improvisando...?

Si tengo un plan de vida ¿lo voy a revisar/rectificar/confirmar y consultar sobre él con algún sacerdote o mi director espiritual?

¿Pido al Señor «enmendar la propia vida» o lo que es lo mismo, corregir el pecado y mis desórdenes personales?

¿Estoy dispuesto a salir de mi propio amor, querer e interés? [Cf. 189]

¿Tengo algo de desorden? ¿Soy capaz de poner en práctica las reglas de San Ignacio?

¿Tengo al Señor como modelo de todas mis acciones?

¿Sigo con grande ánimo y liberalidad haciendo estos santos Ejercicios?

¿Voy a hacer el propósito, en esta meditación, que quiero convertirme, que con San Francisco de Sales quiero purificar mi alma del afecto al pecado venial *porque sería una insensatez demasiado grande querer, con pleno conocimiento, guardar en nuestra conciencia una cosa tan desagradable a Dios como lo es la voluntad de querer desagradarle?*

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...