

EXAMEN DE CONCIENCIA - REGLAS PARA HACER ELECCIÓN

[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?
- ¿Voy haciendo propósitos concretos?
- ¿Tengo presente que mi salvación pasa por escuchar la llamada de Jesucristo y estar dispuesto siempre a hacer su voluntad?
- ¿He considerado seriamente si tengo alguna decisión que tomar en la que pueden ser muy útiles las reglas para hacer elección?
- En caso afirmativo ¿he empezado a ponerlas en práctica o al menos tengo serios propósitos de hacerlo?
- ¿He entendido -como para poder aplicarlos en mi vida- la diferencia de los tres tiempos para hacer “sana y buena elección”?
- ¿Después de estos ejercicios, voy a aceptar en todo lo que Dios quiera de mí, diciendo también “Padre mío, que no se haga mi voluntad sino la tuya”?
- ¿He podido descubrir en mí algún afecto desordenado?
- ¿Me lleva ese afecto al pecado o es de una cosa buena o indiferente?
- ¿Tengo -o al menos la pido- firme voluntad de ordenar esos afectos?

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...