

## EXAMEN DE CONCIENCIA - REGLAS PARA SENTIR CON LA IGLESIA

[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</b> la gracia, 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</b> perdón 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:

- ¿Sigo poniendo todo lo que está de mi parte para que el Señor me dé la gracia de quitar de mi las afecciones desordenadas y así quitadas poder conocer y hacer su voluntad?
- ¿Se ha incrementado en mí, en este tiempo de Ejercicios, la vida interior, la capacidad de discernimiento?
- ¿He podido identificar alguna tentación del enemigo “bajo apariencia de bien”?
- ¿Realicé cada noche el examen de conciencia?
- ¿El tiempo necesario según mis posibilidades?
- ¿Me parece que podría hacerlo mejor? ¿En qué?
- ¿Doy el valor suficiente a la caridad a mí mismo, para reprenderme por mis imperfecciones sin enojos, pues como dice San Francisco de Sales, *los disgustos, despechos y asperezas contra sí mismo, tienden hacia el orgullo y no tienen otro origen que el amor propio, el cual se turba y se impacienta al vernos imperfectos*?
- ¿Descubrí en mí algún punto débil donde pueda ser más fácilmente vencido? ¿Estoy dispuesto a poner manos a la obra con el examen particular?
- ¿Tengo esperanzas en que los exámenes de conciencia, en la medida que persevere en ellos, serán muy efectivos para mi camino de santidad?

### 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...*