

EXAMEN DE CONCIENCIA - SOLEDAD DE LA VIRGEN

[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:

¿Qué amor y agradecimiento tengo por Cristo, mi Creador ofendido por mis pecados, por haberse encarnado y haber muerto en cruz para librarme del infierno, no dejándome caer en él, habiendo condenado a tantos otros menos pecadores que yo?

¿Veo en la docilidad de la Virgen María el ejemplo de humildad para mi vida? (cf. EE 108).

¿Detesto y aborrezco mis pecados por la pena que han causado a Nuestra Madre?

¿Ruego a la Santísima Virgen que me ayude a enmendar o perfeccionar mi vida, a la luz del misterio de la pasión que contemplo? (cf. EE 194).

¿Voy a imitar a la Virgen Dolorosa en mis padecimientos, sin quejarme, *sino como su Madre y Señora nuestra cuando estaba al pie de la cruz y no dormida, sino padeciendo?*

¿Cuándo no pueda más no buscaré consuelos humanos, lo haré con Cristo y María, que como decía San Francisco de Sales, es *la más amable, la más amante y la más amada Madre de este único Hijo?*

¿Quiero acompañar a María en su dolor, consolarla y ser un buen hijo de Aquella que Nuestro Señor Jesucristo me dejó como Madre?

¿He pedido alcanzar la virtud de la fortaleza, de la cual es ejemplo María al pie de la Cruz?

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...