

## EXAMEN DE CONCIENCIA - TEMPESTAD CALMADA

[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> 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:

- ¿He mantenido viva la sed de Dios?
- ¿He hecho todo con espíritu de humildad, confianza y reverencia?
- ¿Tengo deseos de crecimiento en mi vida espiritual, de santidad?
- ¿He pedido con convicción la gracia de un conocimiento interno de Jesús?
- ¿Entiendo con San Francisco de Sales que *El deseo y el amor de la virtud comienza a hacernos virtuosos; pero el deseo y el amor de los honores comienza a hacernos despreciables y vituperables?*
- ¿He vivido los momentos difíciles de este día con paciencia, como una oportunidad de conformar mi corazón al de Nuestro Señor?
- ¿Entiendo que “*Todo coopera para el bien de los que aman al Señor*” (Rom 8,28)?
- ¿He aceptado la llamada del Señor a seguirlo?
- ¿Mantengo siempre mi confianza en el Señor?
- ¿Confío en que el Señor está conmigo todos los días hasta la consumación de los siglos?

### 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...*