

EXAMEN DE CONCIENCIA - TRES MANERAS DE HUMILDAD

[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:

¿Tengo realmente aversión al pecado mortal?

¿A qué estoy dispuesto/a con tal de evitarlo?

¿Qué pienso del pecado venial deliberado?

¿Realmente lo considero como lo consideraron los santos?

¿Qué me ata a las creaturas? De haber algo... ¿Lucho contra esa dependencia que no me permite ser indiferente?

¿Puedo ver la relación entre la humildad, el amor y el no ofender al Señor faltando a sus mandamientos?

¿Entiendo como dice san Francisco de sales que las dificultades *más provechosas al alma y las más agradables a Dios son las que nos vienen al azar o por la condición de nuestra vida, porque éstas no son escogidas por nosotros, sino que se reciben tal como las envía Dios, cuya elección siempre es mejor que la nuestra* ?

¿He logrado una mayor comprensión, al menos a nivel intelectual, del sentido del dolor a la luz de los sufrimientos de Cristo el Señor?

¿Puedo reconocer que el gran impedimento para la santidad es el no querer sufrir y la relación que tiene el padecer con el amor?

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...