

EXAMEN DE CONCIENCIA - TRES PECADOS

[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:

- ¿Qué agradecimiento siento por la bondad y predilección de Dios para conmigo?
- ¿He podido reconocer, algo más al menos, la gravedad del pecado, y que como dice San Francisco de Sales, *El ejercicio de la purificación del alma no puede ni debe acabarse sino con nuestra vida*?
- ¿Me he sentido merecedor del infierno eterno?
- ¿Qué penitencia he hecho de mis pecados pasados, no sólo interna -doliéndome de ellos-, sino también externa para reparar los pecados cometidos y satisfaciendo por ellos?
- ¿Qué amor y agradecimiento siento por Cristo ofendido por mis pecados?
- ¿Qué deseo tengo de hacer grandes cosas por Él?
- ¿Me parece mucho el propósito de no ofenderle más a sabiendas, evitar todo pecado mortal y venial y toda falta deliberada?

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...