

EXAMEN DE CONCIENCIA - TRIBUNALES

[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:

- ¿Le estoy dando más importancia al examen de conciencia “general” (el de la noche)?
- ¿He meditado sobre la materia en la que convendría hacer el examen particular?
- ¿A la vista de la Pasión del Redentor, tengo mayores deseos de pobreza y humillaciones, hasta el sacrificio de la salud y la propia vida por amor de Cristo? (cf. EE 197).
- ¿Detesto y aborrezco mis pecados por la pena que han causado a Cristo? (cf. EE 183, 197).
- ¿He sentido sus penas como mías?
- ¿Trato de entender las injusticias que vivo a la luz de la gran injusticia que vivió el Señor?
- ¿Entiendo con San Francisco de Sales que *También en la enfermedad se encuentra la voluntad de Dios, y, ordinariamente, más que en la salud?*
- ¿Veo con el Santo el peligro de volver atrás en la vida devota *cuando los gustos y los consuelos faltan?*
- ¿Entendí un poco más que aún algo tan importante como la virtud de la religión, si falta humildad, puede degenerar en pecados tan graves?
- ¿He aprendido la importancia del silencio en el ejemplo del Señor?
- ¿Y del ejemplo de hablar cuando se debe hablar?

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...