

## EXAMEN DE CONCIENCIA - ÚLTIMA CENA Y GETSEMANÍ

[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> para 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:

- ¿Pude profundizar en esta “pasión oculta” del Señor, la de cargar mis pecados?
- ¿He obtenido un crecido e intenso dolor y lágrimas de mis pecados?
- ¿Detesto y aborrezco mis pecados por la pena que han causado a Cristo? (cf. EE 183, 197).
- ¿Qué lecciones saco para enmendar o perfeccionar mi vida, del misterio de la pasión que contemplo? (cf. EE 194).
- ¿Pienso como San Francisco de Sales, que meditando sobre la Pasión, *Este divino amante padece insoportables dolores y muere contento de morir de dolor por mí, y por ello, así como me duelen sus dolores, me encantan sus amores, y no sólo me entristezco con Él, sino también me glorío en Él?*
- ¿Intento que mi oración en los momentos de dificultad sea como la de Jesús el Señor, o sea, aceptando la voluntad del Padre?
- ¿Puedo escuchar esa llamada de Jesús a hacerle compañía que, con gran deseo, me pide desde la Eucaristía?
- ¿Hago lo posible para mantenerme despierto en la oración?
- ¿Tomo como dicho a mismo aquel “velad y orad porque el espíritu está pronto pero la carne es débil”?
- ¿Soy dócil a ese llamado?

### 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...*