

## EXAMEN DE CONCIENCIA - LA VISITACIÓN

[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:

¿He mantenido viva la sed de Dios?

¿He perseverado en mis propósitos?

¿He sido generoso/a hoy con el Señor para cumplir con mis propósitos para con los Ejercicios?

¿Tengo la disponibilidad a las mociones del Espíritu Santo?

¿El canto del Magnificat, puede ser también una acción de gracias mía para con el Señor?

¿O no veo cosas buenas en mi vida?

¿Tengo presente que a Él solamente he de adorar?

¿Veo que Dios me protege y guía?

Como decía San Francisco de Sales, *al poner mi alma en presencia del Señor, reconociéndose indignísima de estar delante de una tan soberana Majestad, y reconociendo, no obstante, que esta misma bondad así lo quiere, ¿pido la gracia de servir y adorar al Señor?*

¿Valoro más el Ave María, por formar parte de él la salutación de Santa Isabel?

### 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...*