

EXAMEN DE CONCIENCIA - GENERAL

Frecuencia: Diario, por la noche. **Duración:** 6-15 minutos

La **condición indispensable**, para que el examen se haga con constancia y con provecho espiritual, es que vaya acompañado de una *confianza segura y sin límites en la misericordia de Dios y en el amor de predilección que nos tiene*. Es menester no desalentarse ni desconfiar jamás, por numerosas, repetidas y vergonzosas que sean nuestras faltas.

Preámbulo: *Se pide el acto de la presencia de Dios, de preferencia de rodillas, se reza la siguiente oración preparatoria.*

†

**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.**

Sugerencias

Duración: 1 minuto.

Modo: Actos breves, pero muy reflexivos e intensos.

Para el acto exterior: se puede hacer una profunda inclinación o una gran reverencia, antes de arrodillarse para proseguir la oración.

Para el acto interior se puede realizar alguno de los siguientes: Recordar que Dios, por estar en todas partes, está también allí presente con su Majestad divina. / Contemplar a la Santísima Trinidad, que nos escucha desde el cielo. / Representarnos al buen Jesús que, dulce y pacífico, espera nuestra oración y nos llama por nuestro propio nombre, imaginándonos al mismo tiempo, en alguna manera, su rostro, su voz, y su figura en general / Considerarnos envueltos enteramente por la presencia divina, dondequiera que vayamos, como los peces están sumergidos en el agua y las aves en el aire y como el hierro candente está penetrado del fuego. / Ver cómo la Virgen María, nuestra Madre, intercede por nosotros desde el cielo, juntamente con nuestros santos patronos y abogados y con los ángeles de la guarda.

1^{ER} PUNTO: ACCIÓN DE GRACIAS a Dios, nuestro Señor, por los beneficios recibidos.

Duración: 2-3 minutos

Sugerencias

Recordar particularmente *un tipo diferente* de los beneficios recibidos, *según cada día distinto* de la semana, para agradecerlos todos en conjunto. A este objeto, se pueden dividir arbitrariamente en **siete grupos**, según este esquema o de una manera parecida.

Después de haber considerado los beneficios recibidos, se puede rezar un *Padrenuestro* y *Avemaría*.

Lunes: Me habéis **CREADO**, sacándome de la nada, cosa que desde toda la eternidad teníais decidida y decretada y habéis esperado, para ello, la hora y el momento más conveniente en el transcurso de los siglos. Esto demuestra que me amáis más que a todos aquellos otros infinitos seres que podíais haber creado y que habéis dejado para siempre en la nada, y que, a pesar de mi miseria, ingratitude y maldad, me habéis preferido a todos aquellos ángeles y santos que habríais podido crear en mi lugar.

Martes: Me habéis **REDIMIDO**, con el precio de vuestra sacratísima Sangre, y con tanto amor, como si la Redención hubiera sido para mí solo. Y aun hoy después de tantas ofensas mías estáis dispuesto a sufrir mil pasiones, si menester fuere, para redimirme y salvarme.

Miércoles: Me habéis **APLICADO LOS MÉRITOS** concediéndome la inmensa gracia del Bautismo, con la cual me habéis hecho cristiano. Ser cristiano es un compendio maravilloso de gracias que no comprenderé perfectamente hasta el cielo: ser hijo de Dios, ser heredero del cielo, ser miembro vivo de vuestro cuerpo místico, y ser mi cuerpo templo del Espíritu Santo.

Jueves: Me habéis **PERDONADO**, y ¡cuántas veces!, al acercarme al tribunal de la Penitencia que resucita al pecador a pesar de ser mis pecados tan graves y repetidos, y cometidos con tanto conocimiento y malicia.

Viernes: Me habéis alimentado y regalado con la **SAGRADA EUCARISTÍA**. ¡Cuántas veces os sacrificáis por mí, cada día, en la Santa Misa y cuántas misas he tenido la suerte de poder oír y ofrecer!

Sábado: Me habéis proporcionado **BENEFICIOS** y **GRACIAS PARTICULARES**. Inspiraciones y toques de la gracia: meditaciones, lecturas, pláticas, conversaciones, ejemplos, ejercicios espirituales, acontecimientos de la vida, enseñanzas, arrepentimientos, resoluciones, buenos propósitos...

Domingo: Me habéis **GUARDADO DE INNUMERABLES MALES** y desgracias. Y, como si esto no fuese suficiente, vuestra divina providencia me ha dado una inseparable compañía en mi Ángel Custodio, que me guía y guarda en todos los pasos de mi vida.

2º PUNTO: PEDIR la gracia para conocer los pecados y lanzarlos.

Duración: 1 minuto

Objetivo: Conocer nuestras faltas, detestarlas de todo corazón, y, como consecuencia lógica, enmendarse de ellas

Se reza la siguiente ORACIÓN:

Dadme, Señor, luz y gracia para examinar debidamente mi conciencia, sin engaño ni presunción, y haced que todo ello redunde en aumento de humildad, pero sin aliento.

Regid y santificad mi memoria, para que recuerde todas las faltas y pecados; mi entendimiento, para que conozca toda su fealdad y malicia, y mi voluntad, para que, bien arrepentido de todo corazón los deteste y resuelva eficazmente no volverlos a cometer.

Hacedme la gracia de que sienta un grande e intenso dolor de mis culpas, una intensa confusión y vergüenza de mi mismo y un íntimo horror al pecado y a cualquier desorden de mis intenciones, acciones y operaciones, para que, purificando mi conciencia y enmendando mis faltas, me perfeccione en vuestro amor y me santifique. Amén

3ER PUNTO: DEMANDAR CUENTA al alma, hora por hora.

Duración: 3-5 minutos

Observación: Se ha de tener una lista delante de las obras, pensamientos, afectos y relaciones en general que se han tenido en el día, del horario y del orden propuesto, para que sirva de guía.

Sugerencias:

Cada uno lo ha de **particularizar**, según **sus obligaciones y devociones**.

No hay que detenerse demasiado en pensar si se han hecho las obras debidas, sino que más bien hay que examinar el **cómo** se han hecho. Por otra parte, **no hay que entretenerse** en buscar las faltas sino atender a las que se ofrecen naturalmente y *sin esfuerzo* a la memoria. Es menester leer la lista

seguido, **sin detenerse** en cada apartado más que el tiempo necesario para que la conciencia responda *sí o no, bien o mal*. Si nada responde, si nada acude naturalmente a la memoria, señal es de que no hay falta alguna que anotar.

Se han de revisar los PENSAMIENTOS, PALABRAS Y OBRAS, de la manera siguiente:

1º PENSAMIENTOS: rectitud de intención y cuidado en cada obra.

2.º PALABRAS: la caridad que se ha guardado en el hablar del prójimo ausente y la amabilidad con el presente.

3º OBRAS: a) si se han hecho o no; b) puntualmente y a la hora debida c) íntegramente, sin dejar nada d) con la mayor perfección posible, sin tibieza ni negligencia.

EJEMPLO DE LISTA:

- Levantarse ¿Fui puntual, presto, devoto?
- Ejercicio del cristiano. ¿Bien realizado?
- Meditación
- Misa.
- Comunión
- Preparación y acción de gracias. ¿Con fervor, sin precipitación ni rutina?
- Ocupaciones: las obligatorias; las voluntarias; las imprevistas. ¿Con qué espíritu, actividad y puntualidad?
- Bendición y acción de gracias después de comer.
- Descanso y recreación. ¿Con qué orden y medida?
- Visita al Santísimo
- Lectura espiritual
- Estudio
- Rosario. ¿Se ha hecho con tibieza? ¿Se ha omitido? ¿Por qué?
- ¿He levantado el espíritu a Dios, entre día, con jaculatorias, Avemarías al dar las horas, Ángelus, Padrenuestros por las almas, ¿etc.?
- En las conversaciones y visitas, ¿ha habido críticas, murmuraciones o malas palabras?
- ¿Muestras de orgullo o vanidad?
- En el trato con el prójimo, ¿he sido paciente y caritativo con sus defectos?
- Dentro y fuera de la familia: ¿Me has dejado vencer por la tristeza, los escrúpulos o la excesiva alegría? ¿He dado buen ejemplo o has causado escándalo o desedificación?
- ¿He guardado el recogimiento interior, o bien he divagado con la imaginación y me he disipado con pensamientos de vanidad, inútiles y peligrosos?
- ¿He perdido el tiempo?
- ¿He guardado el recogimiento de la visita y los demás sentidos? -
- ¿He acudido en seguida a Dios en las tentaciones? ¿He huido de los peligros? ¿He invocado a la Madre de Dios y al Santo Ángel de la Guarda?
- Obras particulares del día: Confesión, visita a los pobres o enfermos, etcétera.
- Sobre el Examen general y retiro. ¿A la hora fijada? ¿Sin pereza ni descuido?

4º PUNTO: ACTO DE CONTRICIÓN

Se reza **una** de las siguientes fórmulas. **Objetivo:** Pedir a Dios nuestro Señor perdón de las faltas.

FÓRMULA A:

Para aquellas personas que sienten devoción al excusarse y humillarse delante de Dios por sus faltas

«Al ver, oh, Señor lo mucho que me amáis, me duele especialmente lo poco que os amo ¡Ni siquiera por vuestro amor llego a guardar los más sencillos propósitos! Ya sé que nuestra humana naturaleza es en extremo miserable. Mas siento en mí que la voluntad es culpable también. Me pesan sobre todo mis culpas, porque con ellas os ofendo y os disgusto, a Vos que sois Bondad infinita, a quien quiero amar sobre todas las cosas, aun a costa de mi vida. Al cúmulo de los pecados de mi vida pasada he de añadir los de hoy. De todos ellos juntos os pido perdón, diciendo de todo corazón el Acto de contrición, que quisiera fuese lo más perfecto posible: “Señor mío Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, en quien creo, en quien espero, a quien amo sobre todas las cosas: me pesa de haberos ofendido, por ser Vos quien sois, bondad infinita (y me pesa de que no me pese más); también me pesa, porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia y esperando en los méritos de vuestra preciosa Sangre. propongo no volver más a pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta. Amén».

FÓRMULA B:

Para aquellas personas que sienten la necesidad de animarse con la confianza en Dios contra el desaliento que sienten a la vista de sus faltas cotidianas:

«Oh Señor, al comparar lo que habéis hecho por mí con lo que yo he hecho por Vos, queda del todo confuso y avergonzado. Perdón, Dios mío, una vez más. Sé que mil perdones arrancados a vuestra misericordia no llegan a ser como una gota de agua sacada del mar, que no se nota. Sé que no os cansáis de compadecer nuestras flaquezas y miserias. Sé que manifestáis vuestra omnipotencia más que en otra cosa en perdonar y en compadecer. Sé que os es sobremanera grato el perdonarnos y que es un placer para vuestro amorosísimo Corazón. Con esta absoluta confianza en vuestro amor, no quiero dejar pasar ni un solo día de mi vida sin pedir os perdón de mis faltas y pecados, ya los haya cometido con malicia ya por sola flaqueza, y por grandes, numerosos, repetidos y vergonzosos que sean. Estoy cierto y convencido de que, mientras yo no me canse de luchar, Vos no os cansaréis de perdonar. Mi tarea es ésta, combatir las malas pasiones e inclinaciones; la completa victoria y el éxito es cosa enteramente vuestra, y bien veo que, si no es por una gracia especialísima vuestra, a pesar de mi buena voluntad, tendré que pedir os perdón, siempre y continuamente, todos los días de mi vida. Vos me amáis por encima de todas mis miserias y contra mis propias faltas, las cuales, no obstante, detestáis; quiero, pues, hacer lo mismo: amaros siempre y de todo corazón, a pesar de mis defectos y pecados. Bien sé que Vos Señor, permitís nuestras miserias, para que nos conservemos en humildad.

Confundido, pues, avergonzado y humillado, con la frente en tierra os pido sinceramente perdón y confío, oh buen Jesús, que, con este acto de humillación, arrepentimiento, confianza y buen deseo, ganaré delante de Vos más de lo que haya podido perder con las faltas de este día, desquitándome sobradamente y con creces de cuanto haya perdido por mi culpa. Pero, lo que más particularmente os pido es que jamás mis faltas y pecados sean para mí motivo de desconfianza, desaliento y olvido del amor que me tenéis; antes bien, que, siendo motivo de humildad y confusión, me una más íntimamente con Vos, oh, buen Jesús, y crezca cada día más en vuestro amor. Amén»

5º PUNTO: PROPONER ENMIENDA con la gracia.

Duración: 3-5 minutos **Objetivo:** Establecer propósitos, prever las ocasiones y pedir gracia a Dios, para cumplirlas con perseverancia.

Sugerencias

Rogar humildemente, repetir la plegaria, insistir y **expresar a Dios nuestra necesidad** y nuestros deseos. Se puede rezar la siguiente fórmula:

«¡Oh, Jesús dulcísimo! Ya que nada habéis querido omitir para manifestar el amor que me tenéis, tampoco quiero omitir cosa alguna para corresponderos. ¿Podría yo, pobre y mezquino, negaros pequeños sacrificios, al veros clavado en la cruz, derramando sangre, coronado de espinas, con los brazos extendidos, el corazón palpitante... y todo ello por mi amor, y, lo que es más triste, por mi culpa? No, oh, buen Jesús; quiero cumplir, absolutamente en todas las cosas vuestra divina voluntad, sea la que sea y cueste lo que cueste.

Por esto, **propongo firmemente** no ofenderos ni disgustaros en nada; antes, al contrario, quiero daros gusto en todo para demostraros mi amor. Y **en particular, propongo sinceramente, para el día de mañana...** [*determinense clara y concretamente los propósitos para el día de mañana*].

Mas, como quiera que, por mucho que proponga, de nada me servirá, si Vos no me ayudáis, os pido que bendigáis estos propósitos y que me ayudéis, con vuestra gracia, a cumplirlos fielmente, a mayor honra y gloria vuestra y provecho de mi alma. Amén.

Buen Jesús, ayudadme, porque sin Vos nada puedo hacer. Virgen Santísima, alcanzadme la constancia en el bien obrar y la perseverancia final. Ángel de mi guarda, haced que sea fiel a vuestras inspiraciones».

Se acaba Siempre con un *Padrenuestro* y *Avemaría*.