

DÍA 11 - EXAMEN DE CONCIENCIA - ADICIONES 1ª SEMANA, PENITENCIA

[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, tras hacer los 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 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?
- ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible? (cf. EE 20).
- En cuanto me ha sido posible, ¿he cumplido hoy con mis propósitos para con los Ejercicios?
- ¿Tengo presente las adiciones que da San Ignacio para mejor hacer los Ejercicios o ya las he olvidado?
- ¿Tengo deseos de ponerlas en práctica?
- ¿Me he convencido un poco más al menos de que es necesaria la penitencia para salvarse y santificarse, y no solo la interior, el arrepentimiento de los pecados sino también, en cuanto pueda, la exterior?
- ¿Estoy convencido que es necesario no sólo dejar el pecado, sino purificar enteramente mi corazón de todos los afectos que nacen del pecado?
- ¿Tengo algún propósito de mortificación en este tiempo de Cuaresma o de Ejercicios?
- ¿Lo estoy cumpliendo?
- ¿Reaccioné pronto ante las tentaciones?
- ¿Vencí el desánimo, la aridez o la desolación?
- ¿Debería ser más generoso con Dios en este sentido?

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...