

DÍA 19 - EXAMEN DE CONCIENCIA - REGLAS DE DISCERNIMIENTO 1ª SEMANA (II)

[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:

¿Sigo buscando realizar los Ejercicios con *grande ánimo y liberalidad*? [cf. 5]

¿Voy haciendo propósitos concretos? ¿He perseverado en mis propósitos?

¿Quiero de verdad comenzar a hacer todo aquello que me acerque al Señor y del modo que Él quiere que lo haga?

En lo que van los Ejercicios ¿he podido identificar alguna tentación “nueva” -más o menos sutil- del enemigo?

¿Estoy tomando el examinarme como un verdadero e importante ejercicio espiritual diario?

En las desolaciones ¿he podido mantenerme firme y proceder con el “agere contra”?

En las consolaciones ¿he buscado humillarme? ¿Las valoro como la forma ordinaria en que el Señor se comunica conmigo?

¿He podido identificar momentos de desolaciones y consolaciones en mi vida? ¿He decidido bien?

Sino, ¿estoy dispuesto/a a mejorar para la próxima, aunque cueste y mucho?

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...