



# EXÁMEN DE CONCIENCIA DIARIO

1.- **Pido luz a** Dios para poder entrar en mi propio "corazón" y poder caer en la cuenta de lo que me mueve en el día. y le suplico:

Aquí estoy, Señor,

¡Aquí estoy ante ti, en tu presencia!

Ven y quédate conmigo:

Que tu Espíritu esté en lo más íntimo de mi corazón. Enséñame qué he de hacer, hacia dónde he de dirigir mis esfuerzos, que vea claramente lo que otros esperan de mí.

Así con tu ayuda haré una vida mejor.

No permitas que me separe TÍ

y me deje llevar de la comodidad y el miedo.

Que no me domine el egoísmo

y que este dispuestos a gastar la vida por los que me necesitan.

Dame tu fuerza para que sea justo

y lleve la cruz de cada día con fortaleza.

2.- **Repaso el día** procurando descubrir la huella de Dios en mi vida.

Puedo mirar el día desde cuatro aspectos:

a/ los dones que he recibido hoy: el regalo de mi vida ... el alimento de cada día... la esperanza que he mantenido a pesar de las "cruces", el cariño de otros ... Mis fuertes y hermosos deseos ...

b/ también miro las "cruces" que me llegan: la forma de ser de otros ... los proyectos que no se cumplen ... Mi impotencia para conseguir lo que busco y necesito ... y en medio de la cruz suplico fuerza al Señor para llevarla y suplico luz para que vea mi cruz con los ojos de Dios ...

c/ la presencia de Dios: en mi familia, en mi comunidad, en mi trabajo, en la amistad, en la creación, en el pobre, en la Iglesia, en mi corazón, en la Eucaristía, en la oración, "donde dos estén reunidos en su nombre"...

d/ el trabajo de Dios por mí y conmigo: sosteniendo la creación, siendo providente, inspirando, animando, dando amor, amistad, inteligencia...

e/ el reconocimiento de las cualidades de Dios, sembradas por doquier. Como por el agua remontamos a la fuente, y por los rayos al sol, así por la amistad humana, por la paternidad/maternidad, por la generosidad... podemos barruntar cómo será la amistad, paternidad, generosidad ... de Dios.

### 3.- **Examino mi “corazón”** a la luz de Dios

En una doble dirección:

- repaso qué he dado hoy al Señor, cómo le he hecho presente, cómo he trabajado por Él y con Él, cómo he difundido su manera de ser.

- examino qué “espíritu” (qué forma de ser) me ha movido durante el día: el de hijo o el de esclavo. Y reconozco los movimientos espirituales en mi espíritu: Mociones que he tenido, luces, indicios de lo que Dios quiere de mí.,

### 4.- **Doy gracias, pido perdón**

En el punto anterior pueden haber surgido grandes alegrías de unión con Dios y de realización de su voluntad -lo agradeceré- o pueden constatarse algunas faltas leves o graves. Pido perdón, con un firme acto de fe en el amor de Dios: "nada nos puede separar del amor de Dios manifestado en

Cristo Jesús”, Dios nos ama sin medida.

Este acto de amor confiado cierra mi día, dándole gracias por su amor, por encima de cualquier cosa que haya ocurrido.

## 5.- Y el mañana será mejor...

No porque me fíe en exceso de mí mismo, sino porque hoy he conocido un poco más al buen Dios y me he conocido un poco más a mí mismo. Sabiéndome amado, aumentan mis fuerzas y mi esperanza de unirme más a Él mañana. Y esto hará un mañana mejor para mi y para aquellos con quienes me encuentre.

Me despido con la oración de Jesús: el Padrenuestro...

