

Lunes, 1 de noviembre

Oración de clausura para el fin de día

Examen espiritual

Examen espiritual. El examen diario es una técnica de reflexión orante sobre los acontecimientos del día con el fin de detectar la presencia de Dios y discernir su dirección para nosotros. El examen es una antigua práctica en la Iglesia que puede ayudarnos a ver la mano de Dios operando en toda nuestra experiencia.

El método presentado aquí está adaptado de una técnica descrita por Ignacio Loyola en sus Ejercicios Espirituales. San Ignacio pensaba que el Examen era un don que venía directamente de Dios, y que Dios quería que se compartiera lo más ampliamente posible. Una de las pocas reglas de oración que Ignacio hizo para la orden de los jesuitas fue el requisito de que los jesuitas practicaran el examen dos veces al día, al mediodía y al final del día. Es un hábito que los jesuitas, y muchas otras cristianas, practican hasta el día de hoy.

Esta es una versión del examen diario de cinco pasos que San Ignacio practicó.

1. Tomar conciencia de la presencia de Dios.
2. Repasar el día con gratitud.
3. Prestar atención a sus emociones.
4. Elegir una característica del día y ora de ella.
5. Mirar hacia el futuro.

Versión #2. Adaptado por Jeff Eddings

Quédese con tranquilidad. Tómese unos minutos para callarse ante Dios. Considere dónde sintió que Dios estaba presente en su día.

Dé gracias. Dar gracias por las bendiciones que son tuyas en su vida y específicamente a partir de este día.

Ser consciente Tomar tiempo a través de su día. Fíjarse cómo respondió a las diferentes situaciones durante el día. ¿Cómo se sentía? ¿Por qué se ha sentido de esa manera? ¿Hubo invitaciones de Dios en el transcurso de su día? ¿Dónde aceptó esas invitaciones? ¿Dónde las resistió?

Arrepiéntase. Arrepentirse significa más que lamentar mis pecados y apegos desordenados. Significa tener un cambio de mente y de corazón. ¿Dónde necesita que Dios entre y cambie su mente y corazón? ¿Dónde necesita buscar el perdón de Dios y de las demás personas? ¿O incluso de si mismo?

Sea optimista. Mire hacia el día siguiente con esperanza. Resuelva crecer en gracia, ya que Dios les concederá nuevas oportunidades para ser formados en Cristo. Ore por esas oportunidades y las personas que pueda encontrar en el día.