

LA ORACIÓN DEL EXAMEN

La oración del examen es un bello ejercicio de oración, popularizado por San Ignacio de Loyola, que nos ayuda a ver los modos en que Dios se mueve en nuestra vida cotidiana. Tómate algunos minutos y busca estar tranquilo, sin distracciones, al mediodía o por la noche, para rezar. Al reflexionar regularmente sobre nuestro día con la ayuda de Dios, nos comprometemos a cultivar la virtud y nuestras relaciones con Dios y con los demás.

Rezar la Oración del Examen

Comienza por aquietar tu mente y tu corazón para estar más consciente de la presencia de Dios, que siempre está contigo. Pídele a Dios que te conceda la gracia de ver claramente las experiencias que viviste en el día a través de sus ojos, de experimentar el amor que él te ofrece de forma incondicional y de escuchar los consejos que él te transmite.

AGRADECE

"Dar gracias a Dios nuestro Señor por los beneficios recibidos" (San Ignacio). Dios nos ama y muestra su amor a través de las bendiciones que nos concede. Las buenas cosas que vivimos en nuestra vida son signos y recordatorios de que Dios ha venido "para que las ovejas [nosotros] tengan Vida, y la tengan en abundancia" (Juan 10, 10). Nuestras bendiciones pueden ser grandes o pequeñas: la recuperación de un ser querido que estuvo enfermo; la buena acción de un desconocido o la belleza de la naturaleza, entre otras.

- Piensa en este día, en lo vivido hoy, ¿qué bendiciones recibiste? ¿Qué cosas buenas experimentaste?
- Trae a tu mente todos los buenos momentos del día.
- Haz una pausa y agrádecele a Dios por estas bendiciones.

RECONOCE QUE NECESITAS AYUDA

"Pedir gracia para conocer los pecados y rechazarlos" (San Ignacio). Al reconocer nuestras bendiciones, también reconocemos que luchamos y necesitamos ayuda. A menudo experimentamos quebrantamiento y dolor. Quebrantamiento en el mundo, en nuestras relaciones y en nuestro interior. Ese quebrantamiento, que no es parte del plan de Dios, es el resultado de aquellas veces en que, como individuos y como humanidad, elegimos apartarnos del amor de Dios. Reconocer esta ruptura y la necesidad de ayuda puede atemorizarnos, pero es un paso importante para superarla, porque Dios quiere crear un "corazón puro" para nosotros (Salmo 51, 12).

- Pídele a Dios que te conceda la gracia y el valor para enfrentar este quebrantamiento, tanto en el mundo como en tu interior, de modo que puedas sanar y crecer.



¡La Luz está ENCENDIDA para ti!

EXAMINA LA VIDA DE FORMA HONESTA Y SINCERA

"Pedir cuenta al alma desde la hora de levantarse hasta el examen presente" (San Ignacio). Conversa con Dios: "Señor, tú me conoces: tú sabes si me siento o me levanto; de lejos percibes lo que pienso" (Salmo 139, 1-3) y pídele que te ayude a revisar tu día. A medida que recorres el día con tu mente, pueden salir a la superficie diferentes momentos. Examina de forma honesta y sincera cada uno de ellos. Posiblemente recuerdes momentos de alegría; agradéclos nuevamente. Quizás encuentres momentos donde reconozcas la presencia de Dios solo en retrospectiva; desea ver más claramente. Es posible que descubras algo bueno oculto en una situación difícil; confía en la bondad de Dios aún en los momentos difíciles. Tal vez encuentres momentos donde te apartaste del amor de Dios y a pesar de experimentar el quebrantamiento y la ruptura, elegiste continuar así; hazte responsable por esos momentos y por tu actitud.

- Examina tu mañana, tu tarde y tu noche.
- A medida que recuerdes cada momento, pregúntale a Dios lo siguiente: ¿Dónde estuviste en ese momento, Señor? ¿Qué me pediste? ¿Cómo te respondí?
- Haz una pausa para escuchar la respuesta de Dios.

CONFÍA EN EL PERDÓN DE DIOS

"Pedir perdón a Dios nuestro Señor por las faltas" (San Ignacio). Cuando el examen de lo vivido en el día revele momentos en los que te hayas apartado del amor de Dios, permite que tu corazón se llene de tristeza, pero más aún, del deseo de recomponer tu relación con Dios. Tal como lo hizo el padre del hijo perdido, el amor infinito de Dios nos acoge y nos abraza cuando regresamos a él. No importa cómo te hayas apartado, Dios siempre quiere perdonarte. Nunca permitas que la tristeza te controle o te lleve a dudar de la fuerza del amor de Dios por ti, porque "ni la muerte ni la vida... podrá separarnos jamás del amor de Dios, manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor" (Romanos 8, 38-39).

- Pídele a Dios que te perdone.
- Confía, Dios verdaderamente te perdona; acepta su misericordia.

ASUME EL COMPROMISO DE VIVIR DE FORMA DIFERENTE

"Proponer enmienda con su gracia" (San Ignacio). Ya renovado, enfoca tus pensamientos en la llegada de un nuevo día con la claridad de esta experiencia de oración para que recuerdas que "conocerán la verdad y la verdad los hará libres" (Juan 8, 32).

- ¿Qué lecciones de esta oración puedes llevarte para mañana?
- ¿Qué acciones concretas puedes emprender para acercarte a Dios y al prójimo?
- Comprométete a ponerlas en práctica y pídele a Dios que te ayude a hacerlo.

Finaliza tu examen con un Padrenuestro, la oración que Jesús nos enseñó a rezar con confianza.

Para obtener recursos adicionales sobre oraciones, incluido un examen de conciencia como preparación para el sacramento de la Reconciliación, visita el sitio www.laluzencendida.org o descarga la aplicación CapitalCatholic en www.adw.org/capitalcatholic.

laluzencendida.org | #TheLightIsON |  