

Oración en todo lugar

Herramienta de oración: Cómo orar El examen (de conciencia)

¿Qué es?

El Examen es una forma sencilla de reflexionar y orar al final del día a través de cuatro pasos. Esta herramienta de oración hace un esbozo sobre cómo comenzar a orar El examen.

¿Por qué?

“El examen es una solución inmediata a la cuestión ‘¿por qué cosas puedo orar?’ La respuesta es: todo lo que te haya pasado hoy. Puede que tengas la impresión de que tu vida diaria es sombría y siempre la misma historia. No lo es. La vida diaria es abundante y está llena de significado. Cada encuentro, cada reto, cada decepción, y cada alegría son lugares donde Dios puede ser encontrado”. Jim Manney

Referencia Bíblica:

“Y todo lo que hagáis, de palabra o de obra, hacedlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre por medio de Él.” Colosenses 3:17

Una introducción rápida al Examen (de conciencia)

Una manera de centrar la oración y una herramienta fundamental para la formación espiritual es El examen. A veces El examen se denomina ‘examen de conciencia’ y se hizo popular gracias a Ignacio de Loyola (1491 – 1556).

El examen ha ayudado a millones de cristianos a centrarse en Jesús al final del día, en especial al final de esos días largos y complicados. Esta manera práctica de revisar el día antes de irnos a dormir nos brinda la oportunidad de tomar conciencia de las diferentes maneras en las que la presencia de Dios nos ha estado persiguiendo mientras estábamos despiertos.

También nos ayuda a prestar atención a las instrucciones de Dios que quizá nos hemos perdido, y a las veces en las que no nos hemos comportado como hijos de Dios. Esto nos da la oportunidad de recibir una vez más la gracia y el perdón de Jesús. El examen se ha practicado de formas diferentes a través de los años, pero

básicamente implica una mezcla de gratitud, análisis minucioso, dolor divino, perdón y gracia renovada.

Hazlo: Cómo orar el Examen (de conciencia)

Sigue estos cuatro pasos sencillos:

1. Revisa - piensa en tu día como si fuera una película que revives en tu cabeza. Date cuenta de lo que estás observando. ¿Qué te ha hecho feliz? ¿Qué te ha causado ansiedad? ¿Qué te ha enfadado?

2. Regocíjate - da gracias a Dios por esas cosas que son obvias. Pero también dale las gracias por las cosas que nos son tan obvias y que a veces olvidamos - los actos de bondad aleatorios, estar sano, una canción positiva o una buena comida. Disfruta y saborea estos momentos en gratitud a Dios.

3. Arrepiéntete - pide perdón a Dios por los momentos que te vengan a la mente mientras revisas el día, por ejemplo: involucrarte en cotilleos, reaccionar con un tono agresivo, falta de compasión en una situación, ignorar una necesidad, responder mal a un codazo. Recibe Su perdón de nuevo.

4. Reinicia – toma una decisión en tu corazón de vivir para Jesús mañana y pide de Su gracia para ver Su presencia más claramente.

Hacer El examen de conciencia puede llevarte cinco minutos o una hora. Si lo haces una vez - será útil - si lo haces cada día puede traer transformación a tu vida.

Ten cuidado (como puede pasar con cualquier otra herramienta de oración) de que no se convierta en algo que simplemente es otra tarea. Piensa en ello como una forma de dialogar con Dios dentro de una relación de amistad – manteniendo la práctica dentro del contexto de la relación.

Libros sobre El examen de conciencia

- The Sacred Year - Michael Yankoski
- Hearing God - Dallas Willard
- Prayer: Finding the Heart's True Home – Richard Foster