**Caminos de oración…**

***El Examen***

Aunque San Ignacio no lo inventó, ni fue el único en utilizarlo, el Examen de Conciencia (o Examen de la Conciencia o, más comúnmente conocido como “el Examen”) se asocia con mayor frecuencia a él y a la orden que fundó. San Ignacio consideraba esta oración tan importante que instruyó a sus hijos espirituales a **NO omitirla nunca**, incluso si todas las demás oraciones del día debían dejarse de lado.

El Examen es una oración que nos permite repasar nuestro día, revisándolo bajo la guía del Espíritu Santo para encontrar la presencia y la acción de Dios en él. En lugar de ver las cosas cotidianas como una distracción para la oración, el Examen nos invita a explorar y sondear profundamente nuestro día para encontrar la intervención de Dios en cada cosa que hacemos. El Examen nos ayuda a apreciar dónde hemos visto el rostro de Dios o escuchado su voz en medio de la vida cotidiana. Un cazador experimentado que ve huellas de animales en la nieve sabe que un ciervo, un zorro u otra criatura ha pasado cerca. De igual manera, el Examen nos ayuda a identificar pistas del “paso” de Dios, cuando quizás estábamos demasiado ocupados o distraídos para notarlo. Entonces, este método de oración nos ayuda a encontrar a “Dios en todas las cosas”. Orar a diario nos hace más sensibles a la acción del Espíritu Santo en nuestra vida de discipulado.

A diferencia del examen de conciencia que se utiliza antes de la Confesión, el Examen no se centra principalmente en el pecado (aunque incluye su reconocimiento). El objetivo de esta oración es cultivar una profunda gratitud por los dones de Dios y un mayor discernimiento sobre cómo respondo bien (o mal) a la voluntad de Dios en mi vida diaria. El Examen también produce una transformación interior y una mayor libertad, porque a través de él llego a conocerme mejor a mí mismo y la relación de Dios conmigo.

San Ignacio recomendaba hacer el Examen dos veces al día durante unos 15 minutos, aunque la mayoría de las personas lo hacen una vez al día, por la noche. Por lo general, tiene cinco pasos o etapas. Al principio pueden parecer algo rutinarios, pero con el tiempo, la oración se vuelve más espontánea y natural.

Escribir brevemente puntos claves en un diario de oración después de cada Examen facilita el diálogo en la dirección espiritual sobre el discernimiento diario y el reconocimiento de la gracia de Dios en la vida cotidiana.



 **5 PASOS DEL EXAMEN**

Este esquema se basa en la presentación de San Ignacio en los *Ejercicios Espirituales* (n. 43), y es una adaptación de la Oración del Examen de Timothy M. Gallagher, OMV.

**Transición** Me doy cuenta de que Dios me mira con amor al iniciar mi Examen. Recuerdo que Dios ha creado y ordenado todas las cosas.

**Paso uno: Gratitud** Tomo nota de los dones que Dios me ha dado este día, dándole gracias a Dios por ellos.

**Paso dos: Petición** Pido a Dios discernimiento para que este Examen sea una obra de gracia, y no un simple ejercicio de introspección, ni una simple reflexión sobre mi día. Pido al Espíritu Santo que ilumine mi vida, para que pueda repasar el día con sus ojos y guiado por la gracia.

**Paso tres: Revisión** Con Dios, repaso en oración el día, hora por hora, con sus múltiples actividades y encuentros. ¿Experimenté hoy algo sorprendente o inusual? Una llamada o un correo de un amigo con el que no hablaba desde hace años… un recuerdo doloroso que creía olvidado… algo hermoso en la naturaleza… una noticia que me conmovió o me perturbó… Mientras recorro mi día, busco los movimientos de mi corazón (sentimientos) y de mi mente (pensamientos). ¿Cuáles provienen de Dios? Normalmente, el Espíritu Santo actúa para darnos paz, alegría, fuerza y ánimo. ¿Qué impulsos claramente no han sido de Dios, sino que representan sugerencias del enemigo? Analizo mis decisiones en respuesta a ambos tipos de impulsos. ¿Cómo se deleitó Dios en mí hoy? ¿Cómo se sintió orgulloso de mí?

**Paso cuatro: Perdón** Reconozco honestamente cualquier forma en que me haya alejado de Dios hoy, ya sea por no amar cuando se presentó la oportunidad o por obrar mal en pensamiento, palabra o acción. Pido sanación y perdón a Dios, quien libera las cargas de mi corazón. Si es necesario, me propongo confesarme.

**Paso cinco: Renovación**  El Examen concluye con una breve mirada hacia el día que viene, con esperanza y confianza, confiándolo a la gracia de Dios. Con Dios, planifico concretamente cómo vivir el día siguiente conforme a Su amoroso deseo para mi vida.

El Examen nos ayuda a crecer en el auto conocimiento, así como a discernir la presencia, la acción y la voluntad de Dios en la vida cotidiana. A través de él, encontramos más fácilmente a Dios en todas las cosas y amamos todas las cosas en Cristo.