



EXPLICACIÓN DEL EXAMEN GENERAL DEL DÍA O

REVISIÓN DE LA VIDA COTIDIANA

Breve introducción:

Generalmente vivimos sin revisar lo que hacemos:

- ❖ bien porque la vida con su acelerado movimiento no nos deja respiro y momento,
- ❖ o bien por la inconsciencia con la que tendemos a hacer las cosas.

Este ejercicio es aún más necesario en momentos de cambios profundos como los que estamos viviendo, que exigen un atento discernimiento.

Este ejercicio también se podría denominar:

“Oración de Completas ignaciana”.

¿De qué se trata?

- ❖ De un ejercicio hecho al final de la jornada en el que, con el Señor, dirijo una mirada retrospectiva al día que ha pasado.
- ❖ De un ejercicio, realizado en un contexto orante, de **percepción** (conciencia psicológica) y **valoración** (conciencia moral) de todo lo que he hecho, pensado, sentido y experimentado a lo largo del día, para que esto me ayude a vivir de forma más consciente y atenta y a conocerme mejor.
- ❖ De dar gracias a Dios por todo lo recibido.
- ❖ De procurar descubrir con la luz del Señor si lo que me ha impulsado en este día ha sido el amor y dar gracias a Dios o si, por el contrario, ha sido el egoísmo y entonces pedirle perdón.

✘ EXAMEN GENERAL DEL DÍA: SUS PUNTOS ✘

1º) Ponerse en Presencia de Dios:

- ❖ Ante el Señor, conversando con Él “como un amigo habla a otro amigo”, dirijo una mirada retrospectiva a todo lo que he vivido a lo largo de este día ya próximo a terminar, intentando descubrir las huellas de Dios en él.

2º) Pedir gracia para:

- ❖ **Conocer y agradecer los bienes recibidos y realizados**
Voy revisando el día con atención para detectar los bienes que Dios me ha deparado bien directamente como la Eucaristía, los Ejercicios, la salud, el trabajo, los amigos... o bien a través de acontecimientos, personas, conversaciones, silencios, sucesos imprevistos...
También examino los posibles bienes que yo haya podido realizar hoy con el favor y ayuda del Señor.
Doy gracias a Dios por todos los bienes *recibidos* y *realizados*.
- ❖ **Afrontar con ánimo el misterio de los males padecidos**
Si en este día ha prevalecido lo que me agobia, contra lo que no puedo hacer nada, o al menos lo dudoso, entonces el dar gracias a Dios no me va a resultar sencillo.
Quizás (todavía) no me sea posible comprender que las pruebas a veces me pueden ayudar a crecer, a conocerme mejor, a confiar en Dios incluso contra toda esperanza.
- ❖ **Conocer y dolerme de mis pecados, males realizados**
También pido luz para descubrir los impedimentos que he puesto a la gracia de Dios en este día, haciendo una autocrítica sincera de mis intenciones, acciones y omisiones.

A esto me puede ayudar:

- “Sentir interno conocimiento de mis pecados y *aborrecimiento* de ellos;
- sentir el des-orden de mis operaciones, para que, *aborreciendo*, me enmiende y me ordene;
- tener conocimiento del mundo, para que, *aborreciendo*, aparte de mí las cosas mundanas y vanas.”

Ignacio de Loyola. EE 63

Me detengo en los tres puntos y pido perdón.

3º) Peticiones para mañana:

- ❖ De acuerdo con lo que acabo de examinar, considero con atención en qué y cómo puedo mejorar mañana.

Con este fin pido al Señor ayuda para:

- crecer un poco,
- dar un paso más,
- aprender de mis fallos,
- abrirme a las necesidades del mundo, comprometiéndome en “amar y servir con piedad y misericordia”,
- mantener a lo largo de todo el día un “clima” de atención amorosa a Su paso por mi vida.



Imagen: Candil ferroviario.
Centro de Espiritualidad “San Ignacio”
Salamanca

www.vacarparacon-siderar.es