

Explicación del Examen General del Día

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 o precipitación con la que tendemos a hacer las cosas, sobre todo en esta sociedad "líquida".

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

También se podría denominar este ejercicio:

"Oración ignaciana de Completas "

¿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) *notando y haciendo pausa* en todo lo que he sentido y realizado 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 del Señor:

- ✦ 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 del Señor en él.

2º) Pedir gracia para:

- ✦ **Conocer y agradecer los bienes recibidos y realizados**
Examino el día con atención para detectar los bienes que he recibido hoy de Dios, bien directamente como la vida, la Eucaristía, los Ejercicios, la salud, el trabajo, la misericordia de otros conmigo... 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 la 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, lo que no comprendo o al menos es dudoso, entonces el dar gracias al Señor 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 el Señor incluso contra toda esperanza.
- ✦ **Conocer y dolerme de mis pecados, males realizados**
Se trata de mi aportación personal al mal del mundo. 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*, recordando que, con frecuencia, tendría que arrepentirme *más* de lo que *no* he hecho que de lo que he hecho mal.

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 Su gracia:

- para que aprenda de mis fallos;
- para que Él me haga instrumento de Su Misericordia;
- para que *creyendo obre según Sus mandamientos*;
- para que mantenga a lo largo de todo el día un “clima” de *atención amorosa* a Su paso por mi vida;
- para que cada día recuerde que “*el tiempo es tan largo como la gracia*” y, por tanto, dé gracias a Dios porque me ha dado vida hasta ahora;
- para que no olvide la fugacidad de mi propia vida;
- para que escudriñe mis *intenciones* y así gestione mi *tiempo* y mi *dinero* con criterios misericordiosos;
- para que considere lo que desearía haber hecho el día del *juicio* y lo haga con diligencia ya *ahora* y sin demora, de modo que *entonces “me halle con entero placer y gozo”*.

* * * * *

+ *Año de la Encarnación del Señor 2023* +

* * * * *



*Que al desplegarse la noche
hagas examen fecundo del día.
Que la oración te conforte
y te alimente.
Que tu fe sea impulsada y expleada
por la brisa del Espíritu en tu vida.*

*Que en lo cotidiano alcances
ámbitos de soledad y
silencio en quietud, que sean
aliento, estímulo, tiempo y espacio,
que te ayuden a abrigar la Llama.*

Gerardo Díaz Quirós