



# Semana Dos

C U A R E S M A 2 0 2 0

## *Estrenar* : EXAMEN DE LA NOCHE

En el mundo de negocios hay una famosa frase que dice: “Nada mejora si no es medido!”. Esto tal vez sea verdad en lo referente a presupuestos e inventarios, pero también puede ser verdad en su progreso espiritual. San Ignacio de Loyola enseñaba el “Examen”, que es una auto-evaluación espiritual del día. Cada noche haga un examen de su día y cuestiónese honestamente. Pero esto es más que un recuento de las buenas y malas acciones, está más bien centrado en cómo Dios se mueve en su vida. Debido a las prisas y a nuestra naturaleza orientada a las tareas no nos damos cuenta de cómo la gracia de Dios entra en ella.

Con pasar 10 minutos contemplando los eventos de su día y como reacciono a ellos, podrá comenzar a ver el movimiento de Dios. Podrá notar patrones en sus reacciones o hábitos que tal vez no sabía que tenía y como estos lo acercan o alejan de Dios.

Este tipo de auto-conocimiento es inmensamente útil porque le ayuda a darse cuenta que es lo que necesita confesar, sobre que necesita orar, y qué pasos específicos hará el día de mañana para cambiar su vida. Al aprovechar al máximo esta práctica (aún después de la Cuaresma!) usted notará un profundo cambio espiritual en su vida. Estos son los cinco pasos para un Examen Ignaciano.

### Como rezar el Examen como disciplina espiritual :

Dedique unos 10-15 minutos para el examen. Haga su mejor esfuerzo para no ser interrumpido.

- Agradezca por los eventos e interacciones del día. Cultivar la gratitud mata nuestros sentimientos de derecho, y delante de Dios nadie tiene más derechos que El!
- Repase las partes más importantes de su día y busque la presencia o ausencia de Dios en ellas, y de qué forma estas situaciones le guían hacia Dios o lo alejan de Él.
- Responda a estas situaciones aferrándose a lo bueno y rechazando lo malo. Pregúntese porque fue guiado o alejado de Dios. Pida perdón por sus pecados. Alabe a Dios por lo bueno que hizo.
- Tome la resolución de que mañana será un mejor día por tal o cual cosa específica y concreta que hará para realmente mejorar para bien. Anticípese a lo que vendrá el día siguiente y cómo responderá con la Gracia de Dios para manejarlo.