



THE EPISCOPAL
NETWORK FOR
STEWARDSHIP

Examen de los relatos de corresponsabilidad

Descripción del Examen

Una forma de orar es buscar la providencia y generosidad de Dios en el "texto sagrado" que es tu propia vida. Hace alrededor de 500 años, San Ignacio de Loyola aconsejaba meditar en oración al proponer lo que se ha llamado el Examen (a menudo rezar diariamente, pero puede ser analizar cualquier parte de la vida). El Examen es una práctica de reflexión en oración sobre nuestras experiencias con el fin de detectar la presencia de Dios y saber hacia dónde nos orienta. Prueba esta versión para tener mejor conciencia sobre el dinero y tu historia:



1. Toma conciencia de la presencia de Dios y elige la gratitud.
2. Analiza una parte de tu vida o alguna experiencia, identifica tanto lo positivo como lo negativo.
3. Presta atención a tus emociones: ¿dónde afloran muchos sentimientos?
4. Elige un aspecto de la experiencia y ora. ¿Cuál podría ser la lección?
5. Pregunta a Dios qué podrías hacer con esta nueva toma de conciencia.

Cuenta tu historia para ti mismo y para los demás (relato público)

1. ¿Qué pasó? Elige algún aspecto de tu experiencia que quieras describir, utilizando términos afectivos en primera persona (sentimientos) siempre que sea adecuado.
2. ¿Cuál fue el desafío? ¿Qué decidiste? ¿Sucedió algo nuevo como consecuencia de ello? (El arco narrativo).
3. Cuando corresponda, piensa en cómo tu decisión se relaciona con los demás o cómo sus consecuencias sirven para mejorar el bien común.



Helping People Live Generously

4. Invita a otros a sumarse a tu decisión o a contribuir al bien común.

Ejemplo (muy abreviado)

Recuerdo mi primera conversación sobre el diezmo, que era un concepto desconocido para mí, ya que había crecido sin ir a la iglesia. Era desconcertante, ya que trataba de saber qué debía hacer como nuevo cristiano, y el diezmo parecía ser parte del diálogo, pero no podía entender cómo hacerlo en términos del presupuesto familiar. Además, parecía tan contracultural (incluso en mi iglesia presbiteriana de entonces). Mi pastora, que sabía del recorrido espiritual que estaba viviendo, me miró con gran compasión (ver Marcos 10:17-22) y me dijo “un diezmo no es suficiente.”

No me pedía que hiciera una promesa de donación mayor, ella reconocía que yo estaba sintiendo un profundo llamado a responder más plenamente al amor de Dios. Eso me inició en la donación proporcional, que ahora es más que un diezmo. Sigue siendo insuficiente... pero en mi recorrido aprendí que es imposible dar lo “suficiente” a Dios. ¡Pero es muy reconfortante poder dar un poco más año tras año!

Súmate a mí en el esfuerzo por dar algo aunque “no sea suficiente” y descubre la alegría de dar más de lo que pensabas que podías.

¿Oíste sobre (1) alguna experiencia que te hiciera sentir algo? ¿Asumiste un (2) desafío y tomaste una decisión (especialmente una que (3) sirviera a los demás)? ¿Tuvo un resultado que cambió las cosas para mejor? (4) ¿Una invitación a otros a hacer un aporte para el bien común?

El examen ignaciano

Una forma de orar es buscar la providencia y generosidad de Dios en el "texto sagrado" que es tu propia vida. Hace alrededor de 400 años, San Ignacio de Loyola aconsejaba meditar en oración al proponer lo que se ha llamado el Examen Diario. El Examen es una técnica de reflexión en oración sobre nuestras experiencias cotidianas con el fin de detectar la presencia de Dios y saber hacia dónde nos orienta. Prueba esta versión de la oración de San Ignacio:

1. **Toma conciencia de la presencia de Dios.** ***Escucha tu nombre. Mira hacia atrás y piensa en los eventos del día en compañía del Espíritu Santo. El día te puede parecer confuso: borroso, revuelto y enredado. Pide a Dios que te dé claridad y comprensión.



Helping People Live Generously

2. **Analiza el día con gratitud.** La gratitud es la base de nuestra relación con Dios. Recorre el día en la presencia de Dios y presta atención a las alegrías y los momentos de goce. Concéntrate en los regalos del día. Mira el trabajo que hiciste, las personas con las que interactuaste. ¿Qué recibiste de estas personas? ¿Qué les diste? Presta atención a las pequeñas cosas como la comida que comiste, los lugares que viste y otros placeres aparentemente pequeños. Dios está en los detalles.
3. **Presta atención a tus emociones.** Una de las grandes percepciones de San Ignacio fue que detectamos la presencia del Espíritu de Dios en nuestras diferentes emociones. Reflexiona sobre los sentimientos que experimentaste durante el día. ¿Aburrimiento? ¿Euforia? ¿Resentimiento? ¿Compasión? ¿Ira? ¿Confianza? ¿Qué te dice Dios a través de estos sentimientos? Dios probablemente te presentará algunos momentos de los que te arrepentirás. Fíjate bien si tienen otras implicancias. ¿Tu sentimiento de frustración significará que Dios quiere que consideres tomar una nueva dirección en alguna área de tu trabajo? ¿Tienes problemas con alguna amiga? Quizás deberías hablar con ella.
4. **Elige un aspecto del día y ora a partir de él.** Pide al Espíritu Santo que te dirija a algo que ocurrió durante el día que Dios considere especialmente importante. Puede ser un sentimiento, positivo o negativo. Puede ser un encuentro significativo con otra persona o un momento vívido de placer o paz. O puede ser algo que parezca insignificante. Míralo. Ora por ello. Permite que la oración surja espontáneamente de tu corazón, ya sea de intercesión, alabanza, arrepentimiento o gratitud.
5. **Mira hacia adelante.** Pide a Dios que te ilumine para afrontar los desafíos del mañana. Presta atención a lo que vas sintiendo mientras piensas en lo que vendrá. ¿Tienes dudas? ¿Sientes alegría? ¿Tienes temor? ¿Te sientes feliz? Permite que estos sentimientos se conviertan en oración. Busca la guía de Dios. Pídele ayuda y comprensión. Ora por la esperanza.

San Ignacio aconsejaba a las personas a hablar con Jesús como si fuera un amigo. Termina el Examen Diario con una conversación con Jesús. Pide perdón. Pide protección y ayuda. Pide sabiduría para abordar las preguntas que tienes y los problemas que enfrentas. Haz todo esto con espíritu de gratitud. Tu vida misma es un regalo y está adornada con regalos diarios de Dios. Termina el Examen Diario con el Padre Nuestro.

Adaptado de <http://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen/how-can-i-pray/>
También <http://www.pray-as-you-go.org/>
(Oración diaria basada en la Escritura para tu reproductor de MP3)



Helping People Live Generously

Agradecemos a la Rev. Julia McCray Goldsmith, sacerdotisa a cargo, Catedral de la Trinidad,
San José, California