

TERMINANDO EL DÍA EN REFLEXIÓN Y ORACIÓN

ADAPTADO DE "IMAGO DEI CHRISTIAN COMMUNITY"

Los antiguos cristianos han practicado el Examen de Concientización en el que, cada tarde, se detienen para examinar los efectos que el día ha tenido en sus corazones a la luz del llamado de Dios. Puedes utilizar esta oración simple como un medio para ponerle más atención a tu día.

Este breve ejercicio de oración es para ayudarte a aumentar tu sensibilidad hacia el Espíritu que trabaja en tu vida y para brindarle la conciencia necesaria para cooperar y responder a la presencia de Dios. Si lo usas a diario, deberías encontrarlo útil para darte cuenta de los movimientos espirituales y elegir responder sabiamente a ellos. El Examen de Conciencia es un tiempo de reflexión, generalmente al final del día, y puede realizarse en 30 segundos o 30 minutos. Se trata de cinco etapas:

1. Agradecimiento

Comienza mirando el día y preguntando dónde debes estar agradecido. No elijas algo por lo cual crees que debes estar agradecido, sino que observa tu día y pon atención a lo que pueda surgir, así sea muy poco. Permite que la gratitud te llene y expresa esto al Espíritu Santo que en este momento te contempla.

2. Pide Luz

Esta es una oración de iluminación por parte de Dios. Confiamos en que Dios hablará a nuestra conciencia y nos disponemos a escucharlo. Nos cuesta mucho creer que nuestros propios pensamientos pueden ser realmente del Espíritu, pero Jesús nos dice en Mateo 10:20, "no serás tú quien habla, sino el Espíritu de tu Padre que habla a través de ti". De la misma manera, Pablo nos dice en Romanos 8 que "no sabemos por qué debemos orar, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que las palabras no pueden expresar". Por lo tanto, pídele al Espíritu que te muestre lo que Dios quiere que ores.

3. Encontrando a Dios en Todas las Cosas

Repasa los acontecimientos del día. Esta vez pídele al Espíritu que te muestre dónde ha estado la presencia de Dios en tu vida, ya sea en ti o en otros, y en los eventos de tu día:

- ¿Qué eventos en tu día te han impactado?
- ¿Dónde están los signos del Espíritu, es decir, la luz?
- ¿Dónde están los signos de desaliento del espíritu, es decir, la oscuridad?
- ¿Qué eventos interiores fueron significativos para ti?

- Observa lo que se destaca, como alegría, dolor, agitación, aumento de amor, ira, armonía, ansiedad, libertad, aislamiento, un sentido de la presencia o ausencia de Dios.
- ¿Dónde sientes que estás siendo atraído por el Espíritu de Dios?
- ¿Cómo respondiste a estos eventos o experiencias?

4. Responde a Dios en Diálogo

¿Hay alguna área en donde se te está empujando un poco para que enfoques tu atención, para orar más seriamente, para actuar? Aquí es donde tu energía necesita enfocarse en lugar de las muchas otras cosas que crees que son importantes. Habla de esto con Jesús.

Expresa lo que necesita ser expresado:

... alabanza ... pena ... gratitud ... deseo de cambio ... deseo de paz ...
intercesión ...

5. Ayuda y Guía para Mañana

Pídele a Dios tus necesidades para el mañana. Por ejemplo, es posible que debas orar para superar algo, para ser más sensible a la actividad de Dios en tu entorno, para celebrar de alguna manera, para confiar en Dios, para tomar algunas decisiones y actuar contra algunas fuerzas destructivas en tu vida, para desear una gracia particular de Dios.