

EXAMENES IGNACIANOS

PARA REVISAR, DISCERNIR Y CRECER

1.- EXAMEN DE ORACION

- ✓ Al **terminar el espacio de oración** para ver como me fue en la contemplación o meditación.

2.- EXAMEN GENERAL

- ✓ Al **finalizar el día o en la eucaristía diaria en la tarde** para ver el conjunto del día y tomar conciencia del paso del Señor en mi propia vida.
- ✓ Discernimiento de espíritus para calar hondo y preguntar a Dios : ¿ Que espíritu me mueve ? ¿ Actúa lo mejor de mi bajo la acción de la gracia o lo peor ?
- ✓ **CINCO MOMENTOS DEL EXAMEN GENERAL :**
 - a) **PIDO SU LUZ** y su gracia para ver claro lo sucedido hoy (verme como El me ve buscando encontrar a Dios en todas las cosas)
 - b) **AGRADEZCO BENEFICIOS RECIBIDOS**
 - c) **EXAMINO LO QUE NO ESTUVO BIEN** (que esperaba Dios de mí y como respondí a este deseo; no solo malas acciones, sino tendencias mal orientadas, inclinaciones desordenadas, y señales del mal espíritu. ¿Que quisiera no hubiese sucedido? ¿Qué es lo que mas me reprocho? ¿Qué estuvo en mi corazón todo el día? - ¿Qué experimento?, ¿A dónde me lleva? . Seguir las mociones del buen espíritu, y enfrentar las tretas del malo. Cambiar ese defecto concreto que el Señor me muestra)
 - d) **PIDO PERDON** (pedir perdón a Dios y perdonar de corazón a los hermanos que nos hicieron daño).
 - e) **PROPONGO UNA ENMIENDA** (como puedo mejorar mañana)

3.- EXAMEN PARTICULAR

- ✓ **Unos minutos dos veces al día (después almuerzo y cena, caminando por la calle, yendo al trabajo)** para tomar conciencia de algún defecto concreto a corregir y nuestra reforma de vida. Sirve para, además de descubrir y confesar pecados, para prevenirlos, y acoger con fe y gratitud la acción de Dios en mi vida.
- ✓ Establecer un vínculo entre **Eucaristía y examen**. Traigo mi vida a la Eucaristía y llevo la acción de gracias a mi vida.
- ✓ No se trata de autodisciplina sino de sumisión a la acción de Dios en mi vida. Evitar tanto la superficialidad como la obseción. Buscar el origen de los hechos, cual es la causa raíz : **de donde nació, en que dirección apunta y adonde me lleva**. Se trata de **observar y confrontar**.
- ✓ Aprendemos a discernir no solo **hechos** sino **tendencias**, el mal disfrazado de bien. **Dios crea y siempre hace crecer**. El mal espíritu trata de entorpecer, de hacerlo imposible.
- ✓ En la sequedad adoptar la actitud del pobre ante Dios : “Señor, no se orar. Me da pena”. Es un ejercicio mas **místico** (cuando el Señor nos toca hondamente) que **ascético** (nuestro esfuerzo por responder).
- ✓ **Exámenes sectoriales** : ¿como anda mi matrimonio? ¿mi servicio a los demás? ¿mis relaciones con mis hijos? ¿con mis compañeros de trabajo y/o comunidad? ¿soy muy mandón? ¿soy muy influenciado? **Doy gracias por lo que va bien, pido perdón por lo que está torcido**.
- ✓ **SE REALIZA EN 3 TIEMPOS :**
 - a) **AL LEVANTARSE** hacer **propósito** de cuidarse del defecto o pecado que se desea corregir (**atención vigilante**).
 - b) **DESPUES DEL MEDIODIA** controlar cuantas caídas se tuvo hasta ese momento y pedir gracia a Nuestro Señor para acordarme y enmendarme. Aceptación de la propia impotencia para corregirnos solos y de la necesidad de apertura a la gracia para poder hacerlo. No poner el acento tanto en la culpabilidad como en ir saliendo de la propia ignorancia o inconsciencia (reconocer el defecto).
 - c) **DESPUES DE CENAR** idem al punto anterior.