

(Español) Examen para sesiones de escucha

Una de las maneras de experimentar la oración contemplativa es simplemente hacer una práctica de escuchar y recibir desde Dios. Es una oportunidad para tomar una mirada larga y amorosa de lo de la vida diaria que es verdadera.

El examen es una antigua oración contemplativa, involucrando nuestra memoria e imaginación. Nos invita a ver nuestras experiencias vividas, como Dios las ve. Nos ofrece el acompañamiento de Dios cuando volvemos a momentos particulares con ojos contemplativos, profundizando nuestro parentesco con Dios. Esta práctica, realizada con el tiempo, mejora nuestra capacidad de discernir el llamado de Dios en nuestras vidas, dándonos una mayor claridad sobre cuándo notamos la presencia de Dios con nosotros y cuándo está oscurecido u oculto. Eventualmente, podemos notar más fácilmente estas experiencias de la presencia de aquellos sentidos, conocidos consuelos en la tradición del discernimiento y experiencias de ausencia, conocidas como desolaciones.*

Preparación:

Reservar 30 minutos en un espacio reflectante con un diario disponible.

Oración contemplativa

Dedicar este tiempo a estar con Dios, pidiendo que la gracia para ver con los ojos de Dios.

Pedir a Dios que lo acompañe en su memoria sobre las interacciones que ha tenido con nuestra diócesis: mirar hacia atrás lentamente en momentos discretos y notarlos junto con Dios. Las experiencias de nuestras diócesis incluyen comités, servicios de adoración, programas, gobernanza, interacciones del personal, formación, etc.

Durante el primer tercio de su tiempo, prestar la atención a los lugares en la interacción con nuestra diócesis donde sintió inspiración, vigorización, conexión, apoyo, aliento, etc. Permita que su primera respuesta sea dirigida a Dios en agradecimiento: "Dios, gracias." Mientras nota cada experiencia, demora con Dios para saborearla.

Renovar su deseo para la gracia de ver con los ojos de Dios y sea acompañado por Dios en su petición. Para el segundo tercio de su tiempo, prestar atención a los lugares en la interacción con nuestra diócesis donde sintió constricción, carga, desconexión, resentimiento, renuncia, etc. Permitir que su primera respuesta sea dirigida a Dios en pedido: "Dios, ayúdame. Dios, ayúdanos ". Si está disponible, explorar lo que es estar en sintonía con Dios ahora sobre esta experiencia, donde es posible que no haya sido consciente de Dios durante la experiencia inicial de constricción, carga, resentimiento, confusión. Finalmente, pase tiempo diario de lo que ha notado. Dedicar estas conciencia como una ofrenda a Dios.

*Ignacio de Loyola creó el examen de la conciencia durante la formación de la Sociedad de Jesús. Walter Burghardt, SJ, describe la contemplación como una larga y amorosa, mira a lo que es verdadero.

Dra. Nancy S. Wiens, 7.2024