Examen for Listening Sessions

(Pagsusuri para sa pulong ng pakikinig.)

Ang isang paraan upang maranasan ang mapagnilay-nilay na panalangin, ay ang kasanayan ng pakikinig at pagtanggap sa Diyos. Ito ay isang pagkakataon upang tingnan nang matagal at mapagmahal, ang tunay na pang-araw-araw na buhay.

Ang pagsusulit (examen) ay isang sinaunang pagmumuni-muni na panalangin na umaakit sa ating alaala at imahinasyon. Ito ay nag-aanyaya sa atin na makita ang ating mga karanasan sa paraan ng pagtingin ng Diyos. Nag-aalok ito sa atin ng pagsasama at pakiki-isa ng Diyos habang tayo ay bumabalik sa mga partikular na sandali na may mapagnilay-nilay na mga mata na nagpapalalim ng ating pagkakamag-anak sa Diyos.

Ang mga gawaing ito kapag patuloy na ginagawa, ay nagpapahusay sa ating kakayahang makilala ang pagtawag ng Diyos sa ating buhay sa pamamagitan ng higit na kalinawan kung kailan natin napapansin ang presensiya ng Diyos sa atin o kapag ito ay nakakubli o nakatago.

Sa kalaunan, mas madali nating mapapansin ang mga karanasang ito ng naramdamang pagkilos ng Diyos sa atin, na kilala bilang kaaliwan sa kaugalian ng pag-uunawa, at mga karanasan ng naramdamang pagliban, na kilala bilang pagkawasak o pagkatiwangwang.*

Paghahanda:

Magtakda ng 30 minuto sa isang lugar at magdala ng magagamit na mga gamit sa pagsusulat.

Pagmumuni-muni na panalangin

Italaga sa mga oras na ito ang makasama ang Diyos at hilingin an biyaya na tumingin ayon sa mga mata ng Diyos.

Hilingin sa Diyos na samahan ka sa iyong alaala sa mga pakikipag-ugnayan mo sa ating Diyosesis– sa ilang sandali, dahan-dahang lumingon sa nakaraan at pansinin ang mga ito kasama ang Diyos. Kasama sa mga karanasan sa ating Diyosesis ay ang mga lupon, mga alituntunin at paraan sa pagsamba, mga programa, mga pamamahala, mga pakikipag-ugnayan ng mga kawani, mga pagbuo, atbp.

Sa unang ikatlong bahagi ng iyong oras, bigyan mo ng pansin ang mga pagkakataong ikaw ay nakipag-ugnayan sa ating Diyosesis at nadama mo ang inspirasyon, kasiglahan, pakipag-ugnay, pagtataguyod, paghihikayat, atbp. Hayaan mo na ang iyong unang tugon sa Diyos ay isang pasasalamat: ‘O Diyos, salamat po,” Habang napapansin mo ang bawat karanasan, manatili ka kasama ang Diyos upang namnamin ito nang kasama siya.

Panumbalikan at baguhin mo uli ang iyong pagnanais sa mga biyaya na makita ang mga bagay ayon sa mga mata ng Diyos at upang samahan ka ng Diyos sa inyong pagsusuri o pagrerepaso.

Sa ikalawang ikatlong bahagi ng iyong oras, bigyan ng pansin ang mga pagkakataon na ikaw ay nakipag-ugnayan sa ating Diyosesis at nadama mo ang paninikip, pasanin, pagpapalayo ng damdamin, sama ng loob, pagbibitiw, atbp. Hayaan mo na ang iyong unang tugon ay ituro sa Diyos at hilingin: “Tulungan mo ako, O Diyos!. Tulungan mo kami, O Diyos!”

Kung ito ay magagawa at nararapat, galugarin kung ano ang pakiramdam ng pagiging mapagnilay at nakikibagay sa Diyos ngayon, tungkol sa karanasang ito na maaring hindi mo pa alam ang Diyos sa unang karanasan ng paghihigpit, pasanin, sama ng loob at kalituhan.

Sa huli, gumugol ng panahon sa pagsusulat kung ano-ano ang iyong mga napansin at natutuhan. Italaga ang mga kamalayang ito bilang handog sa Diyos.

****

*Nilikha ni Ignacio ng Loyola ang “Pagsusulit ng Kamalayan” sa panahon ng pagbubuo ng Society of Jesus. Si Walter Burghardt, SJ., ay inilalarawan na ang pagmumuni-muni ay isang mahaba’t mapagmahal na pagtingin natin sa tunay na buhay.

Dr. Nancy S. Weins, 7.2024