

THE EXAMEN PRAYER: EXAMINATION OF CONSCIOUSNESS

PRESENCE OF GOD:

Recall that I am in the presence of God, who is always gracing me with Divine Love and the Holy Spirit. Begin with some simple form of reverence, such as the sign of the cross, or a profound bow, entrusting myself into God's hands.

1. THANKSGIVING:

Spend a moment to be thankful for this day's gifts. Be concrete! Recall some of the people, happenings, and events during the day for which I am thankful. Look also at the more permanent gifts that allow me to participate in this day. Recall the strengths in times of difficulty, hope in times of weakness, a sense of humor and faith, intelligence and health, family and friends. God gives these things freely to draw me into the fullness of life. Be mindful and pause in thanksgiving!

2. PRAY FOR ENLIGHTENMENT:

Before exploring the mystery of the human heart, ask to receive the Holy Spirit so that I can look upon my actions, thoughts and motives with honesty and patience. *"When the Spirit of truth comes, he will guide you to all truth."* (John 16:13) The Holy Spirit inspires me to see with growing freedom the unfolding of my life story. Ask the Holy Spirit to let me see all from God's eyes – through the lenses of love. *"Love is patient, love is kind, love is not jealous or boastful, it is not arrogant or rude."* (1 Cor 13)

3. REVIEW OF THE DAY:

Recall the events of the day, explore the content of my actions with Christ by my side. Review the day—hour by hour—searching and examining the internal events and dynamics within my day. Notice where God has been at work in my day, when I have cooperated with God and when I have cooperated with the sinful/unfree elements within myself and not doing what I really want to do in the Lord. Many situations will show my heart divided: wavering between helping and disregarding, scoffing and encouraging, listening and ignoring, rebuking and forgiving, speaking and silence, neglecting and thanking. What spirits are within me, guiding my actions? Recognize recurring patterns of habits that catch my attention. What decisions during the day led me closer to the Lord and others away from the Lord? See the opportunities for growth in faith, hope and love and how I have responded.

4. RECONCILIATION (SORROW AND CONTRITION):

Having reviewed this day, I look upon myself with compassion and recognize my need for God. I try to realize God's love and concerns for me. Expressing sorrow for sin and brokenness, I ask for forgiveness for those times that I have resisted God's grace today. I desire to receive the forgiveness God offers me here and now for the times when I was not attentive and responsive to God's presence and love.

5. RESOLVE AND AMENDMENT:

I ask for the grace to firmly resolve to amend my shortcomings with God's grace and hope for a clean heart. I realize that God will help me tomorrow as I face new opportunities and challenges, guiding me through the day with the Holy Spirit. I give thanks for a renewed hope in grace and the enlightening presence of God.

See also <https://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen/>

EXAMEN DE CONOCIMIENTO

ME PONGO EN PRESENCIA DE DIOS

Recuérdate que estás en la presencia de Dios quien te está dando las gracias de Amor Divino y el Espíritu Santo. Comienza con algún signo de reverencia, tal como la señal de la cruz, poniéndote completamente en las manos de Dios.

1. ACCIÓN DE GRACIAS

Doy gracias a Dios por las bendiciones de este día. Recuerdo los momentos, personas, actividades de este día. Pienso en lo que he recibido y lo que he dado. También noto los dones permanentes que me dejan participar en este día. Recuerdo la fuerza particular en tiempos difíciles, esperanza en tiempos de debilidad, un sentido de humor y fe, inteligencia y salud, familia y amigos. Dios me da todo esto para invitarme hacia la plenitud de la vida. Medito unos momentos para darle gracias.

2. PEDIR LA LUZ

Pido al Espíritu Santo la luz para ver todo a través de los ojos de Dios – desde la perspectiva del Amor. Quiero recibir el Espíritu Santo para mirar mis acciones, pensamientos, y motivos con honestidad y paciencia. Así quiero entrar al misterio del corazón humano, considerando la historia de mi vida y de mi día.

3. REPASAR EL DÍA

Recuerdo los momentos del día, explorando el contenido de mis acciones con Cristo a mi lado. Repaso el día – hora tras hora – mirando las actividades exteriores y las dinámicas interiores. ¿Dónde ha estado Dios presente en mi día? ¿Cuándo he cooperado con la labor de Dios y con el amor de Dios? ¿Cuándo he resistido la labor y el amor de Dios? ¿Cuáles espíritus dentro de mí me están guiando durante el día? Noto las decisiones que me ayudaron a acercarme al Señor durante el día y cuáles me alejaron de Él. ¿Noto las oportunidades para crecer en mi fe, esperanza, y amor?

4. RECONCILIACIÓN

Con mi día repasado, me miro con compasión y reconozco mi necesidad de Dios. Trato de reconocer el amor de Dios para mí. Pido perdón por mis pecados y debilidades, y por los momentos cuando he resistido la gracia de Dios hoy. Deseo recibir el perdón que Dios me ofrece.

5. CRECIMIENTO Y CAMBIO

Pido la gracia para crecer y para cambiar mis resistencias con la ayuda del Señor y con esperanza de un corazón renovado. Me doy cuenta de que Dios me ayudará mañana también, mientras encuentro nuevas oportunidades y nuevos desafíos, guiándome cada día con el Espíritu Santo. Doy gracias por una esperanza renovada, y por la presencia y la luz de Dios.

Vea también <https://www.ignatianspirituality.com/ignatian-prayer/the-examen/>