



# LA ORACIÓN DE EXAMEN PARA TRABAJADORES

## DISCERNIR LA VOZ Y LA ACCIÓN DE DIOS EN EL TRANCURSO DEL DÍA

“Esto es lo que pido en oración: que vuestro amor abunde cada vez más en conocimiento y en buen juicio, para que discernáis lo que es mejor, y seáis puros e irreprochables para el día de Cristo, llenos del fruto de justicia que se produce por medio de Jesucristo, para gloria y alabanza de Dios”.

Filipenses 1:9-11

Examen es un ejercicio diario propuesto por Ignacio de Loyola hace unos 500 años para ayudar a la gente a servir mejor a Dios a través de la reflexión. Tiene cinco pasos sencillos y se completa en unos 10 minutos.

### 1. CALMA

Relájate. Deja que las tensiones del día desaparezcan y sé consciente de estar en la presencia de Dios.

### 2. GRATITUD

Piensa en tu día con gratitud por las cosas que Dios te ha regalado: una tarea completada, una relación en la que has podido profundizar, un proyecto que ha avanzado, clientes satisfechos con el servicio.

### 3. INSPIRACIÓN

Pídele al Espíritu Santo que te inspire para pensar sobre los hechos y las emociones del día de hoy.



## 4. REPASO Y REFLEXIÓN

Reflexiona con calma sobre lo que te ha pasado a ti, en ti y a través de ti hoy. Una vez que has pedido a Dios que te ayude con su Espíritu Santo, confía en que él te enseñará lo que quiere que veas. Es posible que las siguientes preguntas te ayuden a reflexionar.

- ▶ ¿Has aprendido algo hoy sobre Dios y sus formas de moverse en el día a día de la vida y el trabajo?
- ▶ ¿Te has encontrado con él en tus altibajos, en medio de tus miedos, alegrías, malentendidos, el agotamiento, la emoción?
- ▶ ¿Dónde has notado su ausencia durante el día? ¿A qué crees que se debe?
- ▶ ¿Sentiste que Dios te impulsaba de alguna manera en particular? ¿Cómo respondiste tú?
- ▶ ¿Cómo fue tu estado de ánimo hoy? Por ejemplo: ¿Qué te produjo calma? ¿En qué momentos experimentaste angustia o preocupación? Reflexiona sobre aquello que parece hacerte reaccionar de esa forma, y abre tus sentimientos a Dios para que te reafirme y sane.
- ▶ Identifica tus hábitos y patrones de comportamiento durante el día. ¿Algunos positivos que querrías reforzar? ¿Algunos negativos que puedas abandonar con la ayuda de Dios?
- ▶ ¿En qué momentos encontraste oportunidades para vivir alguna de las 6 “emes” hoy? ¿Cómo reaccionaste? ¿Harías algo diferente mañana?

## 5. RECONCILIACIÓN Y SOLUCIÓN

En medio de tu reflexión puedes haber identificado momentos para celebrar y momentos en los que hiciste mal.

- ▶ Da gracias a Dios por las cosas que fueron bien y pídele que muestre más de su amor por las personas a través de ti.
- ▶ En aquellos puntos en los que parece que tu respuesta a Dios o a los demás necesita mejorar, pide (y confía en que lo tendrás) perdón y alégrate al pensar en el gran deseo de Dios de ayudarte a amarle a él y a los demás.
- ▶ Finalmente, espera con ganas el día de mañana. Pide sensibilidad para reconocer los impulsos de Dios durante el día y valor y sabiduría para actuar a raíz de ellos. Ora para tener un corazón abierto en medio de un ambiente laboral con mucha presión y trabajo, y manos dispuestas a ministrar a quienes te rodean a medida que surjan oportunidades. Si sabes que vas a afrontar alguna situación difícil, pide sabiduría y buena actitud de corazón. Invita a Dios a estar contigo en cada situación.