

## 5 pido perdón

Tomo conciencia de mis fragilidades y tal vez faltas y con corazón humilde y confiado pido perdón a mi Dios y a mi Padre.

## 6 pido la Gracia

Tomo unos minutos para pedir fuerza y gracia para el nuevo día.

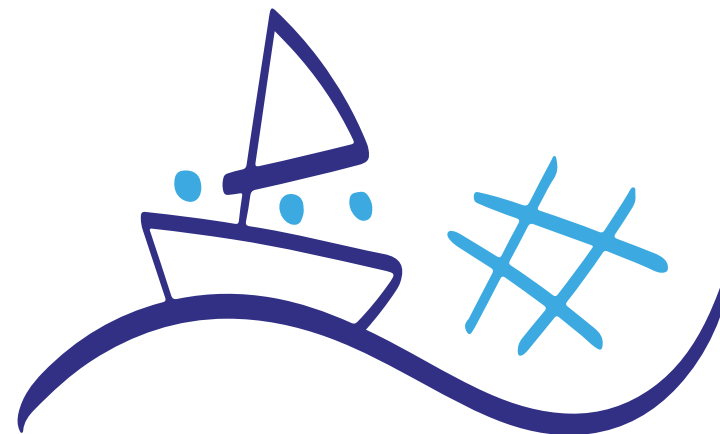
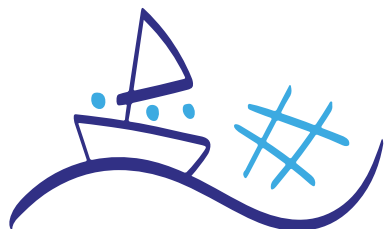
*Dígnate comunicarme Tu Divino Amor,  
que es la miel que endulza todas nuestras amarguras,  
suaviza las cosas ásperas, facilita las difíciles  
y nos lleva en sus brazos ... pues el amor lleva la carga sin carga,  
y aunque sea muy pesada, con el amor no lo siento.*

## 7 agradezco

Le doy gracias por mi vida, por acompañarme con su presencia amorosa, por su promesa de fidelidad.

Él me acompaña con su presencia amorosa y lo seguirá haciendo.

*Concédeme, Señor, la gracia de amarte  
tanto como mi espíritu desea.*



mar adentro  
echamos las redes

EL EXAMEN  
EN LA VIDA  
COTIDIANA



Claret y París nos transmitieron la práctica ignaciana del examen como punto firme de la vida cotidiana.

Renovamos nuestra buena práctica del examen vivido como encuentro de oración. Podemos dedicar 10 minutos de nuestro día, en el momento en que mejor convenga, para descubrir con atención el paso de Dios en nuestra vida y seguir respondiendo en fidelidad a su llamada cotidiana.

Proponemos unos pasos a seguir a la luz de la oración de la mañana de M. Antonia París

## 1 me sitúo

Me voy serenando, haciendo silencio de todo mí ser y tomando conciencia de que estoy en la presencia de Dios que me acompaña, que me conoce, que me ama y con quien me comunico. Puedo utilizar las palabras de la madre Antonia

*Dios mío, Trino y Uno, Padre, Hijo y Espíritu Santo;  
te suplico que te dignes iluminarme con tu infinita Sabiduría,  
para que te conozca a Ti y me conozca a mí,  
y conozca también lo que Tú quieres que haga,  
para servirte y amarte con toda la perfección  
que es posible en esta vida con tu ayuda y favor.*

## 2 pido luz

Pido la gracia de la transparencia y de la verdad. Tomo conciencia que el Espíritu, actúa continuamente. Pido su luz para ir identificando y discerniendo los movimientos interiores de desolación o y consolación.

*Dignate iluminarme para que conozca todo lo que tú quieres de mí para que sea dócil, y no resista a tus divinas inspiraciones y santísima Voluntad.*

## 3 recorro la jornada con Él

Hago memoria del día, repaso todas las horas, el momento en que me levanté, la oración, la eucarística, la Palabra, el encuentro con las hermanas, encuentros con otras personas, situaciones, pensamientos, sentimientos, mociones, lecturas, situaciones del mundo, trabajo realizado, decisiones tomadas.

Me detengo donde percibo el paso de Dios con gratitud con consolación y donde percibo la desolación.

Me abandono a su presencia siempre amorosa y misericordiosa.

Tomo conciencia, reconozco, tomo nota de lo que más resuena en mí, doy gracias por tanto bien recibido, por su amor.

Le presento y confío mi desolación, las heridas que volvieron a hacerse sentir y pido la gracia de superar:

*Hazme copia viva de Nuestro Señor Jesucristo.*

## 4 elijo una o dos vivencias significativas de la jornada

Entre lo vivido

¿Cuáles son los signos del buen espíritu y a qué me llevan?

- en mi relación con Dios
- en hacer fácil el camino a mis hermanas de comunidad y a otros
- en acercar gestos y palabras de Jesús a cuantos he encontrado a lo largo del día

*Con tu Omnipotencia infinita ayúdame para poder discernir todo como Tú quieres, pues ya sabes, que no puedo nada absolutamente sin tu gracia y divina asistencia.*