



“Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada.” Juan 15:5, NVI

# Creecer

profundamente  
en Cristo

## Examen diario...

EL EXAMEN DIARIO es una práctica que puede usarse en forma efectiva ya sea individual o colectivamente. Puede hacerse a solas en unos quince minutos, o puede ser el enfoque de una conversación durante la cena. Esta práctica le ayudará a estar más consciente de la presencia de Dios en y a través de sus días.

Este proceso se llama a veces, la oración de examen. “El Examen nos hace consciente de los momentos que al principio pasamos por alto como insignificantes, momentos que esencialmente pueden dar dirección a nuestra vida.”<sup>1</sup>

1) *Recuerde que está en la presencia de Dios.* Estamos siempre en la presencia de Dios, pero en oración estamos más atentos a la presencia de Dios en una manera especial. Dios le conoce íntimamente. Él le ama de una manera más profunda. En Juan 15, Jesús dice, “Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes.” Esta invitación es para hacer en él nuestro

hogar. Mientras se aquieta, haga consciencia que Dios está presente alrededor y dentro de usted.

2) *Observe su día con gratitud.* Después de unos momentos, empiece a darle gracias a Dios por el regalo de un nuevo día. Momentos especiales llegarán a su mente: haber dormido bien la noche anterior, el olor del café en la mañana, la risa de un niño, una buena comida, o una lección bien aprendida. Así como agradece durante su día, también agradézcale a Dios por su presencia en las cosas pequeñas y grandes.

3) *Pida ayuda al Espíritu Santo.* Pídale al Espíritu de Dios que le ayude a ver sus acciones y actitudes. Pídale ayuda para entender la motivación de su corazón, para ver los dones de Dios y como puede responder a ellos. Pida que aprenda y que sea moldeado mientras reflexiona. Recuerde, este no es un tiempo para detenerse en todas sus defectos. Es una oportunidad para crecimiento personal y en su relación con Dios.

4) *Repase su día. Este es el más extenso de todos los pasos.* Aquí, repasará su día entero, obsérvelo como una película, la cual se repite en su mente. Asegúrese en notar los detalles, el contexto en lo cual ocurrieron los eventos, y como usted se comportó. Al mirar su día, note especialmente sus motivos y sus emociones. Esto no es un psicoanálisis; más bien, es un tiempo para que usted discierna sus motivos diarios, acciones y reacciones. No intente arreglar todo en este paso, solo examine que tan consciente ha estado usted a la presencia de Dios y a sus acciones en su vida. ¿Qué lo acercó a Dios? ¿Qué lo alejó de Dios? Termina dándole gracias por otro día.

### **Repasa su día con la familia**

“El Examen es una práctica para discernir la voz y la actividad de Dios dentro de su día. Es un vehículo que crea una conciencia profunda de los deseos que Dios anhela para nuestra vida.”<sup>2</sup>

1) Cada tarde mientras cena, pida a su familia que compartan acerca de su día.

- ¿Cuál fue el momento más especial de su día?

- ¿Qué no estuvo bien?

Al comenzar esta práctica, es a veces algo difícil recordar o pensar en qué decir, pero así como usted sigue adelante con la práctica en el camino podrá anticipar qué compartirá.

2) Después de haber hecho esto por un tiempo puede empezar a agregar nuevas preguntas.

- ¿Dónde vio a Dios obrando hoy?
- ¿Dónde vio a alguien actuar en fe?
- ¿Por quién le gustaría hoy orar?
- ¿Dónde ve necesidades que deban tratarse como familia?

3) Cierra este tiempo con oración.

“Grábate en el corazón estas palabras que hoy te mando. Incúlcalas continuamente a tus hijos. Háblales de ellas cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes.”—Deuteronomio 6:6-7

### **Endnotes**

1. Dennis Linn, Sheila Fabricant Linn, y Matthew Linn, *Sleeping With Bread* (Paulist Press, 1995).
2. Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us* (Intervarsity Press, 2005).



Esta práctica de Crecer profundamente es parte de una serie. Para conocer más de estos materiales o para bajar este u otros recursos de la red ve a [CovChurch.org](http://CovChurch.org). Para pedir copias de la práctica Crecer profundamente ve a [CovBooks.com](http://CovBooks.com).