

# EXAMEN

## DURANTE COVID-19

DE SUSAN HAARMAN

***El Examen es un método tradicional de conciencia de oración que constituye una base de la espiritualidad ignaciana y la educación jesuita.***

*Es una forma breve y fácil de reflexionar sobre tu día y ser más consciente de dónde sientes la gracia o la bondad y en qué aspectos de tus acciones y de tu vida hay margen para el crecimiento. Especialmente en tiempos de incertidumbre y cambios repentinos, es esencial dedicar tiempo a la reflexión.*

De lo que la gente no suele darse cuenta es de que el Examen es excepcionalmente flexible y adaptable. Se puede usar para repasar tu día o se puede adaptar para concentrarse en un tema o planteamiento específico. Así que a la luz de las nuevas circunstancias en las que muchos de nosotros nos encontramos con el COVID-19, es conveniente adaptar el Examen a esta situación excepcional.

**Tómate un momento para instalarte. Respira profundamente. Ponte cómodo. Como una roca que se asienta en el fondo de un lago después de que la lancen, asíéntate.**

---

**1. RECONOCE** cómo te sientes en este momento. Si te resulta difícil mantener la calma, reconócelo. Si te sientes frustrado o estresado, reconócelo. Dios quiere estar presente en todos los ámbitos de nuestras vidas, no solo en los momentos fáciles o serenos.

**2. PIDE** luz y entendimiento mientras te preparas para repasar tu día. Para algunos, esa luz puede presentarse como un sentimiento de lo Divino. Para otros, es desde un profundo sentimiento de tu verdadero ser.

**3. TÓMATE UN MOMENTO PARA PENSAR EN QUÉ IMPACTO HA TENIDO EL COVID-19 EN TU VIDA.** Incluso cuando se nos pide que nos distanciamos socialmente, pregúntate qué relaciones te resultan gratificantes.

¿Quién te hace sentirte enraizado y conectado con Dios?

**4. LOS PROBLEMAS DE SALUD PÚBLICA NOS HACEN RECONOCER LO INTERRELACIONADAS QUE ESTÁN NUESTRAS VIDAS CON OTRAS PERSONAS DE LA SOCIEDAD.**

Nos pueden ayudar a darnos cuenta de las personas que a menudo decidimos no ver o con las que no nos ponemos en contacto. ¿Hay alguna persona o grupo de personas especialmente afectadas por el COVID-19 que a menudo decides no ver o con las que no te pones en contacto normalmente? ¿De qué relaciones con los demás estás siendo más consciente? ¿A quién sueles recurrir y con quién te relacionas normalmente? ¿A quién evitas o te niegas a ver? Si puedes, imagina las caras de estas personas. ¿Qué relaciones das por sentadas en tu vida? ¿Qué relaciones son las que más te influyen?

**5. OBSERVA LAS EMOCIONES** que sientes cuando piensas en estas personas sin juzgar o analizar en exceso. Simplemente reconócelas, presta atención y escucha donde Dios pueda estar hablando.

**6. AL PENSAR EN LAS FORMAS EN QUE NOS RELACIONAMOS O NO LOS UNOS CON LOS OTROS, ELIGE UNA RELACIÓN (O SU AUSENCIA) QUE PAREZCA IMPORTANTE, RELEVANTE, O QUE SE MANIFIESTE COMO LA MÁS FUERTE.**

Haz una pausa y reflexiona sobre dónde te invitan a crecer desde ese momento. Si eres una persona de fe, tómate un momento para rezar con ella.

**7. DIOS NOS DOTÓ DE UNA CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN ILIMITADAS.**

Incluso en este periodo de separación y posible aislamiento, ¿cuál es una forma de mantener una relación importante con los demás, ya sea directamente, a través de la tecnología, o con un planteamiento y atención intencionales?

*Respira profundamente y tómate un momento de tranquilidad. Cuando estés listo, vuelve a tu día.*