

Catechetical Minute – The Daily Examen

The Daily Examen is a technique of prayerful reflection on the events of the day to detect God's presence and discern his direction for us.

- The Examen is an ancient practice in the Church that can help us see God's hand at work in our whole experience.
- It is a process described by St. Ignatius of Loyola in his Spiritual Exercises.
- Fr. Dennis Hamm calls it 'rummaging for God' like going through a drawer full of stuff, feeling around, looking for something you are sure must be there.

Making a Daily Examen at the end of the day has many benefits:

- It helps us quiet our hearts and minds, making us better at prayer
- It helps us better understand God's plan for our life
- It is a tool for decision-making, helping us to follow God's will and not our own
- It fights spirits of negativity and depression and cures RGF: 'Resting Grumpy Face'
- It helps us make better confessions by prayerfully reviewing each day with God to see where we followed Him and where we strayed.

The Daily Examen is a super-easy and does not take a lot of time. Spend five to ten minutes at the end of the day to sit quietly in prayer.

- Become aware of God's presence.
- Review the day with gratitude.
- Pay attention to your emotions.
- Choose one moment of the day and pray from it.
- Look toward tomorrow with strength and grace.

The Daily Examen is such a powerful tool for Catholics I strongly recommend it to all of you. To make it easy and convenient, it is printed in the bulletin today for you as a cutout you can keep by your bedside.

Minuto Catequético – El Examen Diario

El **Examen Diario** es una forma sencilla de hacer oración al final del día. Nos ayuda a descubrir la presencia de Dios en lo que vivimos y a reconocer hacia dónde Él nos quiere guiar.

- Es una práctica muy antigua de la Iglesia que nos ayuda a ver cómo Dios ha estado actuando en nuestra vida.
- Fue enseñada por Saint Ignatius of Loyola en sus **Ejercicios Espirituales**.
- El Padre Dennis Hamm la describe como "**buscar a Dios entre las cosas del día**". Es como abrir un cajón lleno de cosas y buscar con cuidado algo que sabes que está ahí. Así también buscamos las huellas de Dios en nuestra jornada.

Hacer el Examen Diario cada noche tiene muchos beneficios:

- Nos ayuda a tranquilizar el corazón y la mente, para hacer mejor oración.
- Nos ayuda a entender mejor el plan que Dios tiene para nuestra vida.
- Nos ayuda a tomar mejores decisiones, buscando hacer la voluntad de Dios y no solamente la nuestra.
- Nos ayuda a vencer el desánimo, la negatividad y hasta el mal humor.
- También nos ayuda a hacer mejores confesiones, porque repasamos nuestro día con Dios y vemos dónde lo seguimos... y dónde nos alejamos de Él.

El Examen Diario es muy fácil y no toma mucho tiempo. Solo dedica de cinco a diez minutos antes de dormir.

1. Ponte en la presencia de Dios.
2. Da gracias por los regalos del día.
3. Fíjate en lo que sentiste durante el día.
4. Elige un momento importante y habla con Dios sobre él.
5. Mira el día de mañana con esperanza, pidiendo la fuerza y la gracia de Dios.

El Examen Diario es una herramienta muy poderosa para todo católico. Se los recomiendo de todo corazón.

Para que les sea más fácil practicarlo, hoy viene impreso en el boletín un pequeño recorte que pueden guardar junto a su cama y usar cada noche.