

Discernir la oración

- 1.- Qué hice, dónde, con qué textos, con qué método de oración. Tiempo, postura...
- 2.- Qué he sentido. Consolación espiritual, desolación, agitaciones, tentaciones, resistencias. Anoto los sentimientos de todo tipo, "humanos" o "divinos". De dónde provienen: de mi naturaleza; del buen espíritu; o del mal espíritu y me separan de Dios.
- 3.- Qué he visto en este rato de oración; qué he entendido, qué he comprendido mejor. Qué verdades se me imponen (o bien: qué dudas aparecen y toman importancia). Qué claridades se me ofrecen.
- 4.- A qué me mueve el buen espíritu, (y a qué me mueve el mal espíritu, o el mío propio). Hacia dónde me guía. Qué me sugiere. Qué puedo hacer
- 5.- ¿Qué debo hacer en adelante, en mi oración? ¿Debo cambiar algo para mi siguiente ejercicio de oración? ¿Debo repetir algo que me ayuda?

Nota: Lo ideal es hacer este examen de la oración inmediatamente después de cada rato dedicado a la oración, escribiendo el examen en el cuaderno.

(L. M. GARCÍA DOMÍNGUEZ, *El libro del discípulo. El acompañamiento espiritual, Sal Terrae - Mensajero, Santander - Bilbao 2011*)

