

Rezar em Todo o Lado

Ferramenta de Oração: Como rezar O Exame

O QUÊ?

O Exame é um caminho simples de quatro passos de reflexão e oração durante o dia. Esta ferramenta de oração dá-te as orientações para começares a rezar O Exame.

PORQUÊ?

«O Exame é uma solução imediata para o problema de “Sobre o que é que rezo hoje?” A resposta é: tudo o que te aconteceu hoje. Podes ter a impressão de que a tua vida diária é o mesmo aborrecimento de sempre. A vida diária é rica e significativa. Cada encontro, cada desafio, cada desilusão e cada alegria são um lugar em que podes encontrar Deus.» Jim Manney



REFERÊNCIA BÍBLICA

“Tudo quanto fizerdes por palavras ou por obras, fazei-o em nome do Senhor Jesus, dando graças por Ele a Deus Pai.” **Colossenses 3,17**

Uma breve introdução ao Exame

Uma forma centralizada e fundacional de oração para a formação espiritual é o Exame. O Exame é por vezes referido como um “exame de consciência” e foi elaborado por Inácio de Loyola (1491 – 1556).

Ajudou milhões de cristãos a centrar-se diante de Jesus à medida que terminavam dias longos e complicados. Esta forma prática de rever o dia, antes de dormir, dá-nos a oportunidade de nos tornarmos conscientes das formas como a presença de Deus nos tem acompanhado enquanto estivemos acordados.

Também nos encoraja a prestar atenção aos sussurros de Deus que talvez tenhamos perdido, e às vezes em que fomos menos como Cristo. Isto garante-nos uma oportunidade de receber novamente a graça e o perdão de Jesus. O Exame tem sido praticado de diferentes maneiras ao longo dos anos, mas envolve essencialmente uma mistura de gratidão, revisão cuidada, tristeza divina, perdão e graça renovadora.

Faz: Como rezar O Exame

Segue estes quatro passos simples:

1. Revê – pensa no teu dia como um filme que se repete na tua cabeça. Está atento ao que estás a rever. O que te deixou feliz? O que te deixou ansioso? O que te deixou zangado?

2. Alegra-te – agradece a Deus pelas coisas que são óbvias. Mas também pelas coisas menos óbvias de que nos esquecemos – atos aleatórios de bondade, ser saudável, uma música positiva ou uma refeição. Celebra e saboreia estes momentos na gratidão do Senhor.

3. Arrepende-te – pede perdão a Deus pelos momentos que revês na tua mente em que te envolveste em coscuvilhice, reagiste com um tom agressivo, tiveste falta de compaixão numa situação, ignoraste uma necessidade, não respondeste a um pedido. Recebe o perdão de Deus.

4. Recomeça – toma a decisão, no teu coração, de viver por Jesus amanhã e pede a graça de ver a Sua presença mais frequentemente.

O Exame pode durar cinco minutos ou uma hora. Se o fizeres uma vez – vai ser útil – se o fizeres todos os dias, pode trazer-te transformação.

Tem cuidado (como com qualquer ferramenta de oração) para que não se torne apenas outro dever. Pensa nisto como uma forma de dialogar com Deus em amizade – mantendo a prática num contexto de relacionamento.



Livros sobre o Exame

Discernir. O que se passa em nós?

Monique Lorrain

A Oração do Exame. Sabedoria Inaciana para as nossas vidas no tempo presente

Timothy M. Gallagher