

IGNATIAN EXAMEN

FOR LIFE DURING COVID-19

WRITTEN BY: SUSAN HAARMAN

The Examen is a traditional method of prayerful awareness that is a bedrock in Ignatian spirituality and Jesuit education. It's a short, easy way to reflect on your day and become more mindful about where you are experiencing grace or goodness and where there is room in your actions and life for growth. Especially in times of uncertainty and rapid change, taking time to reflect becomes essential.

What people don't often realize is that the Examen is exceptionally flexible and adaptive. It can be used to review your day or it can be adapted to hone in on a specific issue or focus. So in light of the new set of circumstances many of us find ourselves in with COVID-19, it is helpful to adapt the Examen to this unique situation.

Take a moment to settle. Take a deep breath. Get comfortable. Like a rock settling on the bottom of a lake after it's thrown in, let yourself settle.

1. ACKNOWLEDGE how you are feeling in this moment. If being calm is hard, acknowledge it. If you find yourself frustrated or stressed, acknowledge it. God wants to be present in all parts of our lives—not just the easy or serene moments.

2. ASK for light and insight as you prepare to review your day. For some that light may come in the form of a sense of the Divine. For others it's from a deep sense of your true self.

3. TAKE A MOMENT TO THINK ABOUT HOW COVID-19 HAS IMPACTED YOUR LIFE. Even as we are being asked to distance ourselves from one another socially, ask yourself what connections you find yourself grateful for?

Who makes you feel grounded and connected to God?

(continued on back)

4. PUBLIC HEALTH ISSUES HAVE A WAY OF MAKING US RECOGNIZE HOW INTERWOVEN OUR LIVES ARE WITH OTHERS IN SOCIETY.

It can help us realize who we may often choose not to see or connect with. Is there a person or group of people especially affected by COVID-19 that you don't often choose to see or connect with normally? What connections to others are you becoming more aware of? Who do you normally choose to reach out and connect to? Who do you avoid or refuse to see? If you can, picture the faces of these people. What connections do you take for granted in your life? What connections impact you the most?

5. NOTE THE EMOTIONS YOU FEEL when you think of these individuals without judging or overanalyzing. Simply acknowledge them, pay attention, and listen to where God may be speaking.

6. AS YOU THINK OF THE WAYS WE ARE CONNECTED OR DISCONNECTED TO ONE ANOTHER, pick a connection (or lack thereof) that seems important, significant, or is manifesting itself the strongest. Pause and reflect on where you're being invited to grow from that moment. If you are a person of faith, take a moment to pray with it.

7. GOD GIFTED US WITH LIMITLESS CREATIVITY AND IMAGINATION. Even in this time of separation and possible isolation, what is one way you can maintain meaningful connection to others—whether directly, through technology, or intentional focus and attention?

8. TAKE A DEEP BREATH AND MOMENT OF QUIET. When you are ready, return to your day.

SUSAN HAARMAN is the Associate Director at Loyola University Chicago's Center for Experiential Learning, facilitating faculty development and the service-learning program. She has degrees from Marquette University, Loyola University of Chicago, and the Jesuit School of Theology at Berkeley, and previously served as the faith and justice campus minister, also at Loyola University Chicago. In addition to having a Masters in Divinity, she also holds a Masters in Community Counseling, a certificate in directing the 19th Annotation of the Spiritual Exercises, and is currently in a doctoral program. Her research focuses on the intersection between social justice education, civic identity, and imagination. She is also an improviser storyteller in Chicago.



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.