

PASOS A SEGUIR EN CADA EJERCICIO (Meditación o contemplación)

1º PARTE: ACTOS PREPARATORIOS

1. Oración preparatoria: (cf.: [46]) pedir gracia a Dios Nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad.
2. Primer preámbulo: (Ej.: [102, 111, 137, 150, 191, 201 y 219]) proponerse la historia de lo que se medita o contempla.
3. Segundo preámbulo: hacer composición de lugar (en caso de que no haya dos preámbulos éste será el primero).
4. Petición: pedir a Dios lo que quiero y deseo alcanzar por la presente meditación o contemplación.

2º PARTE: CUERPO DE LA MEDITACIÓN O CONTEMPLACIÓN

Tema a tratar: Se puede dividir en puntos. Se deben aplicar ejercitando las tres potencias: memoria, inteligencia y voluntad. Si es una contemplación habrá que usar más de la imaginación y estar “ahí”, en el misterio que se contempla “como un esclavito indigno”.

3º PARTE: ACTOS CONCLUSIVOS

Coloquios: (cf.: [54]) Es el momento más importante. Se trata de la oración afectiva con la Santísima Virgen y/o con Nuestro Señor Jesucristo y/o con el Padre Celestial, hablando como un amigo habla con otro, como un hijo con su padre, como un siervo con su señor, ya sea pidiendo una gracia, o culpándose por haber hecho algún mal, o comunicando cosas y pidiendo consejo en ellas. Toda la presente meditación o contemplación se ordena a éste momento.

EXAMEN DE LA MEDITACIÓN O CONTEMPLACIÓN

(cf.: [77]) ¿Cómo he procedido en la presente meditación o contemplación?: si mal, miraré la causa del mal proceder, y descubriéndola me arrepentiré para enmendarme en adelante; si bien, daré gracias a Dios Nuestro Señor y procederé de la misma manera en adelante.