

## ESQUEMA PARA LA MEDITACIÓN - EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA VIDA COTIDIANA

**(1) Preparación:** Me aparto al menos **1h** en el momento del día que planifiqué dedicar a estos Ejercicios, desconecto alarmas, notificaciones etc., accedo al enlace con el material de los EE, y me pongo en presencia del Señor.

**(2) Visualización:** Veo el material del día, tomo notas -puedo consultar el PDF adjunto como subsidio-. (Si es una **Plática** el Ejercicio finaliza aquí).

**(3) Meditación:** **Tras** visualizar el video, **durante al menos los 30 min.** siguientes medito sobre lo escuchado siguiendo las indicaciones del Padre, con la ayuda de mis notas. Los primeros días podré utilizar como ayuda un audio con una **meditación guiada**.

**(A)** Me pongo en la **presencia del Señor** con la **Oración Preparatoria** "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" EE[46].

**(B)** Brevemente recuerdo los **preámbulos** de la meditación que expuso el Padre en el video:

**1º Historia:** Recordar brevemente la verdad que quiero meditar o contemplar.

**2º Composición de lugar:** Ayuda a centrar la imaginación y la atención en el tema que se quiere meditar o contemplar.

**3º Petición de la gracia propia:** La petición ha de ser según la materia que se medite. Por ejemplo, si la contemplación es de Resurrección, demandar gozo con Cristo gozoso; si es de Pasión, demandar pena, lágrimas y tormento con Cristo atormentado.

**(C) Cuerpo de la Meditación o Contemplación:** La mayor parte de los 30 min, ejercitando las tres potencias: es decir, la memoria, la inteligencia y la voluntad. Nos dice San Ignacio que en algunos casos habrá que usar más de la imaginación y estar "ahí", en el misterio que se contempla "como un esclavito indigno" que ve, oye, huele lo que hay en esa circunstancia.

**1º Memoria:** Recordando las verdades que se van a meditar o contemplar

**2º El entendimiento:**

¿Qué debo pensar sobre esto? ¿Qué conclusiones puedo sacar de esta verdad? ¿Cuáles son los motivos para hacer estos propósitos? ¿Qué debo hacer en el futuro para ordenar mi vida de acuerdo con esta verdad? ¿Qué obstáculos tendré que superar? ¿Qué medios voy a emplear para realizar estos propósitos?

**3º La voluntad:**

- Afectos que se producen cuando uno va meditando.

- Resolución/es tomada/s al fin de cada punto que se medita.

**(D) Coloquio:** El momento más importante, nuestra conversación con Nuestra Madre, y/o con Nuestro Señor Jesucristo y/o con el Padre Celestial, hablando como un amigo habla con otro, con la confianza con la que un hijo habla con su padre, pidiendo una gracia, o culpándose por haber hecho algún mal, o comunicando cosas y pidiendo consejo en ellas.

 **Toda la meditación o contemplación se ordena a éste momento** .

**(4) Examen de la Meditación:** Preferentemente después de la meditación (*también podría hacerse a la noche, con el examen del día*). ¿Seguí los pasos? ¿Me distraje? ¿Vi luces? ¿Cómo mejorar para la siguiente? Examinó el modo en que hice la meditación, para ver los errores o imperfecciones que se cometieron y buscar el remedio para las próximas meditaciones.