

Principio y Fundamento I - Fin del hombre

Examen de la Meditación

Dirá San Ignacio: “Después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, quier asentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede, y así mirada arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor; y haré otra vez de la misma manera”. [77]

Si bien no hace falta que sean 15m, sí nos puede hacer mucho bien hacer unos minutos de examen, en clima de oración -lo hacemos ante Dios-, para lo cual pueden servir las siguientes preguntas:

¿He mantenido viva la sed de Dios? ¿Tengo deseo de aprovechar todo lo posible? (cf. EE 20).

¿Conservo el ánimo y la generosidad para entregar mi persona y todo lo que tengo a la libre disposición de mi Creador y Señor? (cf. EE 5)

¿Voy siendo generoso con lo que Dios me muestra y me pide? ¿Soy dócil a la gracia de Dios?

¿Voy haciendo propósitos concretos?

¿Tomo nota de ellos, como también de las inspiraciones? ¿He tomado las notas necesarias en la exposición de temas? ¿Puse empeño en la meditación? ¿En la presencia de Dios, en la composición de lugar, la petición, los puntos, el coloquio...?

¿He hecho todo con espíritu de humildad, confianza y reverencia?

¿Busqué el lugar más adecuado? ¿Vencí las dificultades? ¿Conseguí el fruto de la meditación?

¿Me he detenido a meditar en profundidad quién es Dios y quién soy yo?

¿Reconozco a Dios como Principio y Fin de mi vida? ¿He descansado en la idea de Dios como Padre?

¿Tengo en cuenta la importancia de la salvación de mi alma? ¿Reconozco que Dios es Providente, que todo lo que permite en mi vida es para mi santidad?

Esquema de la Meditación

Preludios	1° Ofrecer a Dios la oración que se va a hacer: ponerse en presencia del Señor , oración preparatoria (EE 46)
	2° Historia: recordar brevemente la verdad que quiero meditar o contemplar
	3° Composición de lugar: Ayuda a centrar la imaginación y la atención en el tema que se quiere meditar o contemplar
	4° Petición de la gracia propia “la petición ha de ser según la materia que se medite, si la contemplación es de resurrección, demandar gozo con Cristo gozoso; si es de pasión, demandar pena, lágrimas y tormento con Cristo atormentado” (EE 48).
Cuerpo de la Meditación <i>(aplicación de las tres facultades del alma: la memoria, el entendimiento y la voluntad, para cada una de las partes de la meditación)</i>	1° Memoria: recordando las verdades que se van a meditar o contemplar
	2° 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?
	3° La voluntad: - afectos que se producen cuando uno va meditando; - resolución tomada al fin de cada punto que se medita
Conclusión	1° Visión sintética de los propósitos hechos durante la meditación
	2° Diálogos (coloquios) , diálogo íntimo con Dios Padre, con nuestro Señor, con la Virgen o algún santo (este diálogo puede estar presente desde el inicio de la meditación o contemplación).
	3° Examinar el modo en que se hizo la meditación , para ver los errores o imperfecciones que se cometieron y buscar el remedio para las próximas meditaciones.