

PASOS A SEGUIR EN CADA EJERCICIO (Meditación o contemplación)

1° Parte: Actos preparatorios (5 m.; ante el Santísimo Sacramento: de rodillas)

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.

2° Parte: Cuerpo de la meditación o contemplación (15 m; sentado)

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.

3° Parte: Actos conclusivos (7 m; ante el Santísimo Sacramento: de rodillas)

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 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.

4° Parte: Examen de la meditación o contemplación (3 m; sentado)