



Ejercicios Espirituales Vida Cotidiana - Online




Me aparto en el momento del día que más me convenga y   miro(escucho) el video(audio) que corresponde.

Si se trata de una “Plática”, el “ejercicio” finaliza tras visualizar (oir) el video (audio).

Si se trata de “Puntos de Meditación”, **después** de visualizar el video hago al menos **30 min** de **Meditación Personal** posterior, siguiendo estos pasos, y evitando distracciones



Preparación (*brevemente al inicio*)

-  me pongo en presencia del Señor con la **oración preparatoria** EE[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*”.
-  **preámbulo(s)**: san Ignacio nos propone una escena/historia de lo que se medita o contempla, y “hacer una composición de lugar” y a veces ”aplicación de sentido”: *imaginar un sitio físico y lo que ahí se vería, oiría, olería con nuestros sentidos*.
-  **petición**: pedir a Dios lo que quiero y deseo alcanzar por medio de esta meditación o contemplación.

Cuerpo de la Meditación (*la mayor parte de nuestros 30 min*)

Meditar sobre el tema a tratar, a veces dividido en puntos, 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”.

Conclusión - Coloquios

(EE [54]) Es el momento **más importante**, 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, con la confianza con la que un hijo habla 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 meditación o contemplación se ordena a éste momento.

Examen de la Meditación

(EE [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.

Ver Esquema de la Meditación en la siguiente página.

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.