

Ignatian MEDITATION and CONTEMPLATION

Reflective MEDITATION:

This method is appropriate for any biblical text, especially teachings from the *Epistles*.

1. **Begin:** consider how God looks upon you and loves you; become aware of being in God's presence; stand for a moment, bow if you wish, then be seated comfortably for your time of prayer.
2. **Preparatory Prayer:** offer to God all your will and actions, especially in this time of prayer; ask God for a specific grace that you need and desire right now (peace, consolation, hope, etc.).
3. **Meditate on the Biblical Text** that you have selected:
 - o **Read** the biblical text through slowly, recalling what it is about; then let it come alive for you!
 - o **Reflect** on the truths that God wants to teach you in this text.
 - o **Ponder** the meaning of each word, phrase, and sentence in the text.
 - o **Focus** on three points (words, phrases, images, ideas) that stand out to you.
 - o **Embrace** what God is saying to you; let your heart be moved with love and desire.
 - o **Notice** what is going on *inside you* as you pray: joy, sorrow, peace, confusion, love, anger, etc.
 - o If you get *distracted* or your mind wanders, gently *return to the biblical text* and your focal points.
4. **Colloquy:** enter into a short personal conversation with Jesus (or God the Father, or the Holy Spirit); speak heart-to-heart, as if conversing with a close friend.
5. **Closing Prayer:** conclude by praying the Our Father, Hail Mary, or another familiar/favorite prayer; you might stand, kneel, bow, raise your hands, or adopt another posture to mark the end of your prayer.

Afterward, briefly *review* what you experienced during this time of prayer (maybe *journal* about what happened), and *look forward* to your next prayerful encounter with God (when? where? which biblical text will you use?).

Imaginative CONTEMPLATION:

This method is especially appropriate for scenes from the *Gospels*, but also possible with other biblical stories.

1. **Begin:** consider how God looks upon you and loves you; become aware of being in God's presence; stand for a moment, bow if you wish, then be seated comfortably for your time of prayer
2. **Preparatory Prayer:** offer to God all your will and actions, especially in this time of prayer; ask God for a specific grace that you need and desire right now (peace, consolation, hope, etc.).
3. **Contemplate the Biblical Story** that you have selected:
 - o **Read** the text slowly and carefully; recall what it is about; then let it come alive for you!
 - o **Place yourself inside** the story, using your imagination; become one of the characters in the scene.
 - o **Participate** in the dynamics of the scene, dialoguing & interacting with Jesus and other characters.
 - o **Observe** what is going on around you in the scene: What do you see, hear, feel, smell, taste, touch?
 - o **Dialogue** with the other characters: What do they say or ask you? What do you say or ask in reply?
 - o **Notice** what is going on *inside you* as you pray: joy, sorrow, peace, confusion, love, anger, etc.
 - o If you get *distracted* or your mind wanders, gently *return to the biblical text* and re-enter the scene.
4. **Colloquy:** enter into a short personal conversation with Jesus (or God the Father, or the Holy Spirit); speak heart-to-heart, as if conversing with a close friend.
5. **Closing Prayer:** conclude by praying the Our Father, Hail Mary, or another familiar/favorite prayer; you might stand, kneel, bow, raise your hands, or adopt another posture to mark the end of your prayer.

Afterward, briefly *review* what you experienced during this time of prayer (maybe *journal* about what happened), and *look forward* to your next prayerful encounter with God (when? where? which biblical text will you use?).

Meditación y contemplación Ignaciana

MEDITACIÓN reflexiva:

Este método es apropiado para cualquier texto bíblico, especialmente las enseñanzas de las **Epístolas**.

1. **Comienza:** considera cómo Dios te mira y te ama; conviértete en una conciencia de estar en la presencia de Dios; párate por un momento, inclínate si lo deseas, luego siéntete cómodamente para tu tiempo de oración.
2. **Oración Preparatoria:** ofrece a Dios toda tu voluntad y acciones, especialmente en este tiempo de oración; pídele a Dios una gracia específica que usted necesita y desea en este momento (paz, consuelo, esperanza, etc.).
3. **Medita en el texto bíblico** que has seleccionado:
 - **Lea** el texto bíblico lentamente, recordando de qué se trata; ¡entonces déjelo cobrar vida para usted!
 - **Reflexiona** sobre la verdad que Dios quiere enseñarte en este texto.
 - **Medita** en el significado de cada palabra, frase y oración del texto.
 - **Enfócate** en tres puntos (palabras, frases, imágenes, ideas) que te destaquen.
 - **Abraza** lo que Dios te está diciendo; deja que tu corazón se mueva con amor y deseo.
 - **Fíjate** en lo que está pasando dentro de *tí* mientras oras: alegría, tristeza, paz, confusión, amor, ira, etc.
 - Si te *distraes* o tu mente vaga, regresa suavemente al texto bíblico y a tus puntos focales.
4. **Coloquio: entrar** en una breve conversación personal con Jesús (o Dios el Padre, o el Espíritu Santo); hablar de corazón a corazón, como si conversara con un amigo cercano.
5. **Oración de clausura:** concluya con un Padre Nuestro, Ave María, o una oración familiar/favorita; podrías ponerte de pie, arrodillarte, inclinarte, levantar las manos o adoptar otra postura para marcar el final de tu oración.

Después, *revise* brevemente lo que experimentó durante este tiempo de oración (tal vez *un diario* sobre lo que sucedió), y espere su próximo encuentro de oración con Dios (¿cuándo? ¿dónde? ¿qué texto bíblico usará?).

CONTEMPLACIÓN imaginativa:

Este método es más apropiado para escenas de los **Evangelios**, pero también es posible con otros textos bíblicos.

1. **Comienza:** considera cómo Dios te mira y te ama; conviértete en una conciencia de estar en la presencia de Dios; párate por un momento, inclínate si lo deseas, luego siéntete cómodamente para tu tiempo de oración.
2. **Oración Preparatoria:** ofrece a Dios toda tu voluntad y acciones, especialmente en este tiempo de oración; pídele a Dios una gracia específica que usted necesita y desea en este momento (paz, consuelo, esperanza, etc.).
3. **Contempla la Historia Bíblica** que has seleccionado:
 - **Lea** el texto despacio y con cuidado; recuerde de qué se trata; ¡entonces déjelo cobrar vida por usted!
 - **Colóquese** en la historia, usando su imaginación; conviértase en uno de los personajes de la escena.
 - **Participar** en la dinámica de la escena, dialogando e interactuando con Jesús y otros personajes.
 - **Observa** lo que está sucediendo a su alrededor en la escena: ¿Qué ves, oyes, sientes, hueles, saboreas, tocas?
 - **Diálogo** con los otros personajes: ¿Qué te dicen o te preguntan? ¿Qué dices o preguntas en respuesta?
 - **Fíjate** en lo que está pasando dentro de *tí* mientras oras: alegría, tristeza, paz, confusión, amor, ira, etc.
 - Si te *distraes* o tu mente vaga, regresa suavemente al texto bíblico y vuelve a entrar en escena.
4. **Coloquio: entrar** en una breve conversación personal con Jesús (o Dios el Padre, o el Espíritu Santo); hablar de corazón a corazón, como si conversara con un amigo cercano.
5. **Oración de clausura:** concluya con un Padre Nuestro, Ave María, o una oración familiar/favorita; podrías ponerte de pie, arrodillarte, inclinarte, levantar las manos o adoptar otra postura para marcar el final de tu oración.

Después, *revise* brevemente lo que experimentó durante este tiempo de oración (tal vez *un diario* sobre lo que sucedió), y espere su próximo encuentro de oración con Dios (¿cuándo? ¿dónde? ¿qué texto bíblico usará?).