

## AVISOS PARA EL EXAMEN DE LA MEDITACIÓN [77]

“**Miraré cómo me ha ido**” en la contemplación o meditación, dice San Ignacio; notar que no dice “cómo he hecho” el ejercicio, porque en este caso cada uno examinaría lo que el santo propone para ayudar en la oración, como son las adiciones y los preámbulos, los puntos y los coloquios; y concluiría: “he hecho mal” si culpablemente hubiera descuidado alguna de estas cosas; o “he hecho bien” si lo hubiera hecho todo al pie de la letra. Y no es este el sentido del examen.

“Miraré cómo me ha ido” supone que atienda al fruto que quería obtener en el ejercicio. Hay un doble fruto; **en primer lugar** la determinación con que comienzo la oración: “que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina Majestad” [46]; es un fruto general y que consiste en el haber podido estar en oración para dar gloria a Dios, aunque eso haya significado una continua lucha contra las distracciones o el sueño. En **segundo lugar**, el fruto particular, lo que pedí en la “petición”, el último preámbulo: “demandar a Dios nuestro Señor lo que quiero y deseo” [48]. Entonces si no he obtenido todo el fruto que pretendía y esto se dio por negligencia de mi parte, es señal de que me fue mal, si lo obtuve –o puse todos los medios para eso–, me fue bien.

Hay que tener en cuenta que para alcanzar todo el fruto del ejercicio no basta que yo ponga en acto todas mis potencias (memoria, entendimiento y voluntad) y que observe cuidadosamente todas las adiciones; esto debo tratar de hacerlo, pero el fruto **LO DA DIOS**, por eso en la “petición” suplico a Dios la gracia para alcanzar lo que quiero y deseo. Por eso en el examen debo preguntarme si Dios me ha dado el fruto que le pedía.

Por otra parte el enemigo procurará meterse para impedir que alcance el fruto, con sus tentaciones, etc. Por eso, en el examen, tengo que mirar también si no hay acción del mal

espíritu, no porque deba culparme de ello, porque el mal espíritu puede actuar sin culpa de parte mía, pero es necesario conocer su acción para defenderme.

Por lo tanto, en el examen debo atender a tres cosas: a) al trabajo mío; b) a la acción de Dios; c) a la intromisión del mal espíritu.

*“Y si [me ha ido] mal, miraré la causa [de] donde procede, y así mirada arrepentirme para enmendarme en adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor, haré otra vez de la misma manera”.*

Mirar, **BUSCAR LA CAUSA**: ¿por qué me fue bien... o mal? Tengo que aprender a meditar o contemplar, y lo que más me ayuda es conocer aquello que me conduce al buen o mal fin de la meditación.

Para progresar en la oración hay que atender, descubrir la acción de los varios espíritus (buenos o malos) en el alma. **Si no hubiese acción de los espíritus** -consolación o desolación- **normalmente** es signo de que en la oración algo no está bien y hay que examinarla hasta descubrirlo.

Además la acción de gracias me ayudará a no atribuir a mi devoción lo que es gracia de Dios (consolación). Tengo que gastar tiempo en reconocer mi pobreza espiritual.

También puede ayudar a mantener la consolación el averiguar en el examen qué cosas pueden haber contribuido a hacernos propicia la gracia de Dios y el buen resultado de la oración para hacer otra vez de la misma manera.

## EXAMEN DE LA MEDITACIÓN

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: “Después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, ya sea paseándome, ya sea sentado, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación. Si me fue mal, miraré la causa de donde procede, y descubierta está arrepentirme para enmendarme en adelante. Si me fue bien, daré gracias a Dios, y trataré la próxima vez de hacer de la misma manera” [77].

Para aprender a orar y para ir reconociendo la “voz” de Dios, distinguiéndola de otras “voces”, fíjate, por ejemplo, en los puntos siguientes:

¿Con qué voluntad de santidad fui y “entré” a la oración?

¿Cómo me ha ido (en general) en el ejercicio que acabo de hacer? ¿Alcancé el fruto del ejercicio realizado? ¿Cuál, me parece, ha sido la causa de esto?

¿Hice bien la preparación próxima al ejercicio? (Por ejemplo, sobre todo fuera de los ejercicios: ¿Preparaste con cuidado la materia, concretándola, previniendo el fruto que habías de sacar?)

¿Cumplí con el número [75] del libro de los ejercicios?

¿Hice bien los preámbulos de la meditación?

¿Concreticé y pedí la gracia que quería alcanzar?

¿Fui activo en ejercitar el entendimiento, sin prisa, con sinceridad y empeño?

¿Recorrí los puntos con tranquilidad? ¿Me quedé en cada punto el tiempo que Dios quería que me quedara? (Revisar el número [76] del libro de los ejercicios y ver si lo he cumplido)

¿Me dejé llevar por el cansancio, la pereza o la ansiedad? ¿Luché contra la desganancia?

¿Luché contra las distracciones? ¿Rechacé las tentaciones manifiestas o evidentes?

¿Me ganó el apuro, el deseo de ver toda la materia, de terminar pronto?

Analizar el discurso de los pensamientos [333]. (Para esto, me puedo ayudar de la otra hoja del examen de la meditación.)

¿Durante el tiempo de la oración, se han despertado afectos?

¿He tenido consolación? [336]. ¿Desolación? [317].

Si hubo desolación, ¿Cuál fue la causa? [322].

En el fervor, ¿me humillé? En la aridez, ¿fui animoso?

¿Qué luces me ha dado Dios? ¿Qué emociones he sentido? ¿Qué efectos obraron en mí?

¿Hablé con Dios?, ¿Lo dejé hablar? ¿Le supliqué las gracias que necesitaba, con humildad y perseverancia?

¿He hecho propósitos, generales y/o particulares, concretos y realizables? ¿Hice aplicaciones prácticas a las circunstancias de mi vida?

¿Anoté lo más importante, lo que vaya a ser necesario para la reforma de vida? (Si no, hazlo ahora)

Luego de haber realizado este examen, vuelve a preguntarte:

¿Alcancé el fruto del ejercicio realizado? ¿Por qué? (Pregunta muy importante para ayudarte a conocerte a ti mismo y la acción de Dios sobre tu alma).

Ahora, delante de Dios, si te ha ido mal en esta meditación por tu negligencia, pídele perdón, y busca el remedio eficaz; de lo contrario, dale gracias a Dios y pídele humildemente su favor para seguir mejorando.

Para terminar: ¿Hay algo que mejorar para el próximo ejercicio?