

## P's of Preparation for Ignatian Biblical Prayer

### Passage of Scripture:

- Choose the biblical text for your prayer period (not too long, not too short).

### Pre-read the Passage:

- The night before, if praying in the morning (or a few hours before, if praying later in the day), read the biblical passage through once to refresh your memory and pick your "points."

### Points of Focus:

- What stood out in your first reading? For "Meditation, pick 2 or 3 "Points" to focus on.
- For "Contemplation," choose which character you will imagine yourself to be in the story.

### Period of Time:

- When will you pray, and for how long? Try to stick to your plans (don't cut the time short).

### Place:

- Pick a "sacred place" that is quiet and undisturbed. Candle? Cross? Religious art? Church?

### Posture:

- Sit in a comfortable position, on comfortable furniture (but not a bed, lest you fall asleep)

### Presence of God:

- As you begin, breathe calmly! Take a few moments to become aware that God is with you.

### Preparatory Prayer:

- Speak a short verbal prayer, directing all your actions, intentions, operations to God.

### Particular Grace:

- Ask for whatever "grace" you desire to experience in this period of prayer (be specific).

### PRAY with the Passage:

- Pray, as planned above, using Reflective Meditation or Imaginative Contemplation
- Conclude your prayer period, as usual, with a "Colloquy" and a formal "Conclusion."

## Pasos de Preparación para la oración ignaciana bíblica

### Pasaje de las Escrituras:

- Elije el texto bíblico para tu período de oración (que no sea demasiado largo, ni demasiado corto).

### Lea el texto una vez:

- La noche anterior, si oras por la mañana (o unas horas antes, si oras más tarde en el día), lee el pasaje bíblico una vez para refrescar tu memoria y para elegir tus "puntos".

### Puntos de enfoque:

- ¿Qué destacó en tu primera lectura? Para "Meditación," elige 2 o 3 "Puntos" de enfoque.
- Para "Contemplación," elige cual personaje te imaginarás ser en la historia bíblica.

### Período de tiempo:

- ¿A qué hora, y por cuánto tiempo? Trata de seguir sus planes (no acortes el tiempo).

### Lugar:

- Elije un "lugar sagrado" que sea tranquilo y sin ser molestado. ¿Vela? ¿Cruz? ¿Arte? ¿Iglesia?

### Postura:

- Siéntate en una posición cómoda, en muebles cómodos (pero no en una cama, para dormir)

### Presencia de Dios:

- ¡Al comenzar, respira! Tómame unos momentos para ser consciente de que Dios está contigo.

### Oración preparatoria:

- Haz una breve oración, dirigiendo todas tus acciones, intenciones, y operaciones a Dios.

### Gracia particular:

- Pide cualquier "gracia" que desees experimentar en este período de oración (sé específico).

### Ora con el texto bíblico:

- Ora, como has planeado, usando la Meditación Reflexiva o la Contemplación Imaginativa.
- Concluye tu período de oración como siempre, con un "Coloquio" y una "Conclusión" formal.