

GIUSEPPE BUCCELLATO SDB



**INDICACIONES Y SUGERENCIAS  
PARA LA MEDITACIÓN DIARIA  
EN LA SOCIEDAD DE SAN FRANCISCO DE SALES**



CATANIA 2020



## INTRODUCCIÓN

### PARA COMENZAR EL CAMINO

Oración vocal, mental, meditación, contemplación  
Las enseñanzas sobre la meditación en los orígenes de la *Sociedad*  
Con Don Bosco y con los tiempos  
Oración personal y oración litúrgica  
Valor antropológico de la meditación

*LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO*  
*De una circular de don Pablo Albera*

### SUGERENCIAS Y REFLEXIONES GENERALES SOBRE EL «MÉTODO»

Los tres momentos fundamentales de la *meditación*  
El papel del cuerpo en la oración  
Los criterios adoptados para la elección de los métodos propuestos

*LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO*  
*De una circular de don Luis Ricceri*

## LOS MÉTODOS PROPUESTOS PARA LA MEDITACIÓN

### 1. MÉTODOS SENCILLOS

Repetición sencilla  
La oración de Jesús u oración del corazón (*hesicasmo*)  
Composición viendo el lugar (San Ignacio de Loyola)  
Una palabra sobre el papel de la imaginación en la meditación  
*Mira que te mira* (Santa Teresa de Ávila)  
Examen del día venidero

*LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO*  
*De una circular de don Egidio Viganò*

### 2. MÉTODOS ESTRUCTURADOS

La *Lectio Divina* (según el método de Guigo el Cartujo)  
La *Lectio Divina* (según Carlo Maria Martini)  
La *Lectio Divina*. Síntesis de don Pascual Chávez  
La meditación ignaciana  
Método ignaciano simplificado  
El método enseñado en el *Vade mecum* de don Giulio Barberis  
Método de los «siete pasos» (Lumko - Africa)  
El método de la *ruminatio* (según Clodovis M. Boff)  
El método de la *Centering Prayer* del P. Thomas Keating

*LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO*  
*De una circular de don Juan Vecchi*

## CONCLUSIONES

«Necesito hacer una recomendación muy especial y bien distinta, en torno a un medio que creo indispensable para que, cualquier método de trabajo espiritual, pueda resultar eficaz. Me refiero a hablar de meditación... Si el Señor no está con nosotros y no trabaja con nosotros, nuestro trabajo estará, inexorablemente, condenado a la esterilidad. Todo esto significa que es necesaria la oración y el espíritu de unión con Dios: debemos orar y meditar mucho; debemos hacer rezar a los novicios y enseñarles a tiempo a meditar bien. Nuestros novicios cuando vienen al noviciado ya aman la oración en general... Pero no podían tener ni idea de meditación. Por eso, al inicio del noviciado, sea vuestra primera gran preocupación la de enseñar a meditar, convencidos de que, solo cuando los novicios hayan comenzado a tener gusto por la meditación, podrán iniciar verdaderos progresos en la vida espiritual» (*Don Filippo Rinaldi*).

Hemos optado por comenzar nuestro *subsidio* con una cita, extraída de una carta de 1930, dirigida, por el entonces Rector Mayor, a los *Queridos Maestros de los Adcritos* [novicios], porque nos parece que resume bien el objetivo fundamental que nos hemos propuesto: dar algunas indicaciones y sugerencias concretas para volver a hacer *vital* y *eficaz* esta *práctica de piedad* que prescriben nuestras Constituciones y que la Iglesia sigue señalando como esencial en la formación inicial de los jóvenes seminaristas y de los religiosos.

«Para formarse en el espíritu del Evangelio –se lee en la *ratio* de la *Congregación para el Clero* de 2016, titulada *El don de la vocación presbiteral*–, el hombre interior necesita un atento y fiel cultivo de la vida espiritual, centrado prioritariamente en la comunión con Cristo a través de los misterios celebrados a lo largo del año litúrgico y alimentado en la oración personal y en la *meditación* de la Palabra inspirada. A través de la *oración silenciosa*, que le dispone a una relación auténtica con Cristo, el seminarista aprende a ser dócil a la acción del Espíritu, que progresivamente lo configura a imagen del Maestro»<sup>1</sup>.

Esta renovada exhortación de la Iglesia a la *oración silenciosa* y al *arte de meditar*, como *recursos* que nos permiten preservar nuestra identidad, nos llega en un momento particular de nuestra experiencia de creyentes y de religiosos. Hace unos años, el padre Clodovis Boff escribía: «El trajín cotidiano nos deja descentrados y dispersos. Perturbados, vivimos volcados hacia fuera. Somos como una pensión popular, atravesada constantemente por todo tipo de gente. De ese modo corremos el riesgo de perder nuestra identidad. Nos quedamos sin saber quiénes somos y hacia dónde vamos. Nos vamos quedando vacíos y subjetivamente empobrecidos. De ahí viene la falta de paz interior, la angustia, cuando no el desánimo y la depresión»<sup>2</sup>.

La dificultad que ha atravesado la práctica diaria de la *meditación*, sin embargo, no es reciente, puesto que ya en 1971 otro Rector Mayor, don Luigi Ricceri, afirmaba, en la *Relación sobre el estado de la Congregación* presentada al *Capítulo General Especial*: «Nos parece que podemos afirmar, sobre la base de los datos externos que poseemos, que en la Congregación se ha producido una notable caída, un descenso muy sensible del nivel espiritual, sobre todo en el sector de la piedad y de la vida espiritual»<sup>3</sup>; y, dos años después, escribía en la circular

---

<sup>1</sup> CONGREGACIÓN PARA EL CLERO, *El don de la vocación presbiteral. Ratio fundamentalis institutionis studiorum*, 8 de diciembre de 2016, 42.

<sup>2</sup> CLODOVIS M. BOFF, *Cómo hacer meditación. El método de la "rumia"*, PPC, Madrid 2016, 6.

<sup>3</sup> CGE, *Relación general sobre el estado de la Congregación*, 32.

*La oración, problema vital*: «La dolorosa síntesis de todo, sin embargo, está aquí: se reza poco y mal»<sup>4</sup>.

Esta intervención autorizada y valiente del magisterio salesiano está en consonancia, como tendremos ocasión de decir, con otras voces que la han precedido y seguido. El mismo Don Bosco, en la segunda edición italiana de las *Constituciones* (1877), quiso insertar en un lugar central, después de la introducción *A los socios Salesianos*, y antes del texto constitucional, una larga carta de san Vicente de Paúl a sus religiosos (¡de vida activa!) sobre la importancia de la meditación en común y sobre la necesidad de levantarse a la misma hora para hacerla; una referencia evidente a la importancia de una *práctica de piedad* que, es legítimo hipotetizar, que, desde entonces, resultaba problemática en la joven Congregación. «La gracia de la vocación está ligada a la oración»<sup>5</sup>, había escrito san Vicente a sus religiosos; y con la autoridad de este *santo de la caridad*, Don Bosco hace suyo, insertándolo en un lugar de gran importancia, el mensaje del santo francés y lo confía a la naciente Congregación.

Este subsidio nuestro, dirigido a todos los hermanos pero, en particular, a los que comparten la responsabilidad de la formación inicial, a los novicios y a los jóvenes Salesianos, nace del deseo de contribuir a hacer más vitales y compartidas algunas *reglas de juego* que están a la base de una sana *pedagogía a la oración*, en línea con las enseñanzas actuales de la Iglesia y con nuestra tradición.

Nos parece especialmente importante subrayar la necesidad, durante la primera formación a la vida religiosa salesiana, de esta *iniciación a la oración* de la que depende, a menudo de forma permanente, la *actitud* misma con la que viviremos, durante el resto de los años, los diversos acontecimientos de nuestra vida comunitaria y nuestra personal vida de oración. La falta de esta gradual *pedagogía*, unida a una práctica centrada en las *obligaciones* de la vida religiosa, más que en la autenticidad de una *relación de amor* que pueda llenar de sentido todas y cada una de nuestras *prácticas de piedad*, puede hacer fatigosa y poco vital la experiencia de la oración, a veces de manera indeleble.

Después de algunas aclaraciones iniciales, necesarias para emprender el camino, hemos dedicado unas páginas al papel y a la oportunidad de un *método*, que haga más eficaz y fecunda la *meditación* prevista por nuestras Constituciones. Pasaremos, luego, a la descripción práctica de algunos *métodos*, desde los más sencillos e inmediatos hasta otros más estructurados, que nos ha proporcionado la experiencia de la Iglesia y de la Congregación.

Por su propia naturaleza y para el propósito que se pretende lograr, este subsidio debe ser «experimentado» personal y comunitariamente, además de leerlo con atención. Los diferentes métodos propuestos deben ser verificados gradualmente en la *práctica*, preferiblemente con la ayuda de un *guía*, de cara a la maduración de un *método* personal y eficaz.

En la carta para convocar el Bicentenario del nacimiento de Don Bosco, el entonces Rector Mayor, don Pascual Chávez, exhortaba: «Urge conocer, profundizar y vivir la espiritualidad de Don Bosco. El conocimiento de los aspectos exteriores de la vida de Don Bosco, de sus actividades y de su método educativo no basta. En la base de todo, como fuente de la fecundidad de su acción y de su actualidad, hay algo que muchas veces se nos

---

<sup>4</sup> ACS n. 269, 12.

<sup>5</sup> *Regole o costituzioni della società di S. Francesco di Sales secondo il decreto di approvazione del 3 aprile 1874*, Torino 1877, 47.

escapa: su profunda experiencia espiritual»<sup>6</sup>. La preciosa herencia carismática que hemos recibido se revive para nosotros en la *tarea* de volver a *leer el pasado*, en particular a nuestro precioso magisterio, *para escribir un futuro* que sea coherente con el don que se nos ha dado. En esta perspectiva hemos querido insertar, en el texto, algunos *fragmentos* de magisterio salesiano sobre el tema de la *meditación*.

Escribió Don Bosco en la biografía de san Vicente de Paúl, publicada por primera vez en 1848, y luego reeditada en 1876 y 1877, cercanas a las primeras ediciones italianas de nuestras Constituciones: «No hay cosa más conforme con el Evangelio como reunir luces y fuerzas a través de la oración, la lectura y la soledad y, luego, dar parte a los hombres de este pasto espiritual. Es una imitación de lo que hizo nuestro Señor, y después de él, los apóstoles; es una unión del oficio de Marta y del de María; es seguir el ejemplo de la paloma, que digiere la mitad de la comida que ha ingerido, y luego con el pico pasa el resto a sus pichones para alimentarlos»<sup>7</sup>.

Esperamos que este preciado *alimento espiritual* siga alimentando y haciendo cada vez más fecunda la misión encomendada a nuestra Congregación.

---

<sup>6</sup> ACG n. 394, 13.

<sup>7</sup> GIOVANNI BOSCO, *Il cristiano guidato alla virtù ed alla civiltà secondo lo spirito di San Vincenzo De' Paoli*, Torino 1848, 39-40.

«El Señor conduce a cada persona por los caminos que Él dispone y de la manera que Él quiere. Cada fiel, a su vez, le responde según la determinación de su corazón y las expresiones personales de su oración. No obstante, la tradición cristiana ha conservado tres expresiones principales de la vida de oración: la oración vocal, la meditación, y la oración de contemplación. Tienen en común un rasgo fundamental: el recogimiento del corazón. Esta actitud vigilante para conservar la Palabra y permanecer en presencia de Dios hace de estas tres expresiones tiempos fuertes de la vida de oración» (*Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2699).

Lo primero que debemos hacer, antes de iniciar nuestro camino, es intentar entendernos sobre los términos que usaremos: *oración mental*, *meditación*, *contemplación*... ¿Son sinónimos o se necesita alguna aclaración? Estas primeras aclaraciones nos permitirán acercarnos con mayor conciencia a nuestra tradición menos reciente, e interpretar algunos textos que nos ha legado nuestro magisterio. En efecto, toda *memoria* auténtica se traduce en una *tarea*, en la responsabilidad de permanecer fieles a nosotros mismos y al *don* que hemos recibido.

Nuestras *Constituciones* actuales, en el número 93, afirman: «Una forma indispensable de oración es, para nosotros, la *oración mental*. Esta refuerza nuestra intimidad con Dios, salva de la sostiene la entrega al prójimo. Para Don Bosco es garantía de gozosa perseverancia en la vocación». En cambio, en los Reglamentos dice: «Los socios harán todos los días en común media hora, por lo menos, de meditación y algún tiempo de lectura espiritual».

Aclaremos de inmediato que la lectura personal de un buen libro puede ser un gran recurso para nuestra vida espiritual; en rigor, sin embargo, no puede sustituir habitualmente el tiempo reservado a la *meditación* que, como diremos es, ante todo, oración silenciosa, diálogo personal e íntimo con Dios.

Estas primeras precisiones, aunque nos obliguen a hacer, por unos instantes, la profesión de farmacéutico, son indispensables para acercarnos con mayor conciencia a la tradición de la Iglesia, e interpretar algunos textos que nos ha entregado la historia de la espiritualidad cristiana.

### Oración vocal, mental, meditación, contemplación

En su acepción más común y general, el adjetivo *mental* atribuido al término oración (o rezo) es antitético al adjetivo *vocal*; por tanto, no hace referencia a una oración que implique un *razonamiento lógico*, sino a una oración que implica los *afectos*, la interioridad del hombre, y que no necesita palabras para expresarse. El padre carmelita Albino del Bambino Gesù escribe, en su «Compendio de Teología Espiritual»: «La oración se llama mental cuando se desarrolla en las potencias del alma sin ninguna manifestación externa. Cada acto de fe, de esperanza, de amor, cada pensamiento y afecto espiritual es *oración mental*, es decir, un encuentro con Dios»<sup>8</sup>.

El cardenal Giacomo Lercaro, sin embargo, en su texto *Métodos de oración mental*, atribuye este significado a la expresión *oración mental difusa*, que por tanto define como «todo pensamiento piadoso que tenga por objeto a Dios o las cosas en relación con Dios»<sup>9</sup>,

---

<sup>8</sup> ALBINO DEL BAMBINO GESÙ, *Compendio di Teologia Spirituale*, Torino 1966, 336.

<sup>9</sup> GIACOMO LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, Milano 1969<sup>3</sup>, 3 [Edición española: *Métodos de oración mental*, Studivm, Madrid 1961].

distinguiéndolo de la *oración mental formal* que, para él, es «ese ejercicio particular de la vida espiritual, con el que, diariamente o con regular frecuencia, consagramos, con exclusión de cualquier otra ocupación, un determinado espacio de tiempo para entretenernos con Dios, sin el uso de fórmulas verbales prefijadas»<sup>10</sup>.

La *oración mental formal*, por tanto, sería aquella *práctica de piedad* a la que se refiere nuestros *Reglamentos*. «La *oración*, que las Constituciones prescriben para alimentar el espíritu –afirmaba don Paolo Albera en una circular suya titulada *Don Bosco modelo del Sacerdote Salesiano*– es la mental, que según santa Teresa es «una pura comunión de amistad, por medio de que el alma se entretiene a solas con solo Dios»<sup>11</sup>.

La *oración mental difusa*, la atención constante y actual a la *presencia* de Dios, es, por tanto, ese don particular que le fue reconocido a nuestro Fundador y que de ordinario llamamos *unión con Dios*, o incluso *gracia de unidad*.

En nuestro subsidio, sin embargo, consideraremos las dos expresiones *oración mental* y *meditación* como sinónimos. De hecho, en la historia de la espiritualidad cristiana, se han utilizado, la mayor parte de las veces indiferentemente<sup>12</sup> y, ambas, para indicar, según la terminología de Lercaro, la *oración mental formal*, es decir, aquella práctica particular de piedad, recomendada o prescrita en la vida religiosa o presbiteral, distinta a la *oración mental difusa*, que puede considerarse la *costumbre de pensar en Dios*, que debe acompañar también a la oración personal y, de manera más general, a toda nuestra vida. En cualquier caso, reiteramos que la expresión *oración mental* no pretende hacer referencia a una oración en la que solo quede implicada la *mente*, la inteligencia, sino a una oración que no se reduce a la sola expresión *vocal*, sino que involucra a todas las interioridades del orante. «Este pueblo me honra con los labios, pero su corazón está lejos de mí» (*Mt 15, 8*).

Sin embargo, observamos que, en algunos casos, el término «meditación» se ha reservado para el aspecto *reflexivo*, más que para el *orante*, de la práctica religiosa; en esta acepción, por ejemplo, se utiliza, como veremos, para describir el segundo momento del método de la *Lectio Divina* de Guigo el Cartujo, del que hablaremos.

El uso del término *meditación*<sup>13</sup> es común a muchas tradiciones espirituales y/o religiosas de diversos orígenes. Lo que tienen en común estas diferentes perspectivas es la búsqueda de un tiempo o de una técnica particular que concentra las energías de la persona en su *vida interior*.

El término *contemplación*, entonces, utilizado a menudo también en nuestra primera tradición salesiana, se refiere, de manera más clara, al objetivo fundamental de cada experiencia de oración y, en última instancia, al *fin* de la vida del creyente, que es la *unión con Dios*, la *deificación* de la que hablan los Padres y a la que hace referencia, con más frecuencia, la tradición ortodoxa. Don Egidio Viganò escribió: «La oración mental pasa gradualmente de la meditación a la contemplación; es una actitud interior por la que se entra en relación con el amor de Dios. Santa Teresa la describe como un trato de amistad con el Señor»<sup>14</sup>.

---

<sup>10</sup> *Ibidem*.

<sup>11</sup> PAOLO ALBERA, *Lettere circolari ai salesiani*, Torino 1922, 443. Por cierto, la frase exacta de santa Teresa es: «No es otra cosa oración mental, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama».

<sup>12</sup> Cf. GIACOMO LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, cit., 3.

<sup>13</sup> Para evitar equívocos, cada vez que hagamos referencia a la particular práctica de piedad, prevista en los *Reglamentos*, usaremos, en cursiva, *meditación*.

<sup>14</sup> ACG n. 338, 13.



El mismo Don Bosco narra en la biografía de Domingo Savio: «Su preparación para recibir la santa eucaristía era la más edificante. La noche anterior a la comunión, antes de acostarse hacía una oración con ese fin... Por la mañana hacía una preparación suficiente; pero la acción de gracias era sin límite. Ordinariamente, si no se le avisaba, olvidaba el desayuno, el recreo, y a veces hasta la clase, estando en oración o, mejor, en contemplación de la divina bondad que de modo inefable comunica a los hombres los tesoros de su infinita misericordia».

«La oración contemplativa –se lee en el *Catecismo de la Iglesia Católica*– es *mirada* de fe, fijada en Jesús. “Yo le miro y él me mira”, decía a su santo cura un campesino de Ars que oraba ante el Sagrario Esta atención a Él es renuncia a “mí”. Su mirada purifica el corazón. La luz de la mirada de Jesús ilumina los ojos de nuestro corazón; nos enseña a ver todo a la luz de su verdad y de su compasión por todos los hombres»<sup>15</sup>.

Se trata, por tanto, en todo caso, de la misma *caritas* que, en el momento en que nos hace más íntimos con Dios y con nosotros mismos, nos devuelve la consciencia de la *tarea* que nos ha sido confiada: la de ser «un buen regalo» para todos nuestros compañeros de viaje...

## Las enseñanzas sobre la meditación en los orígenes de la Sociedad

Los testimonios más evidentes de la importancia otorgada por Don Bosco y por la naciente Congregación a esta particular *práctica de la piedad* son probablemente las enseñanzas sobre la *importancia* de la meditación y el *modo* de hacerla que se darán desde el primer noviciado *canónico*, que tendrá su sede, durante los primeros cinco años, en la casa madre de Valdocco bajo la mirada paterna de Don Bosco, tras la aprobación oficial de las Constituciones de la *Sociedad*, que tuvo lugar el 3 de abril de 1874. En el *Archivo Salesiano Central* se conservan los cuadernos autógrafos donde el primer maestro de novicios, don Giulio Barberis<sup>16</sup>, transcribió, de manera ordenada y clara, el texto de las conferencias impartidas a los novicios a partir de 1875<sup>17</sup>. Las primeras páginas del primer cuaderno están dedicadas a una larga conferencia titulada *Meditación y forma de hacerla*; podríamos decir que este tema representa precisamente la *puerta de ingreso* a la experiencia del noviciado.

Una breve cita, extraída de estas páginas, expresa bien los sentimientos y las profundas convicciones de este precioso *maestro* de la espiritualidad *bosquiana*: «Oh si pudiera, un poco, hoy, atraeros a ella [a la meditación]; si pudiera, un poco, haceros penetrar en el corazón la utilidad que se deriva de ella, podría enseñaros muy bien a hacerla; para que saliera de esta conferencia todo contento y consolado y pudiera decir: Oh Señor, he puesto a muchos en el buen camino, he dado en mano la llave de la perseverancia a muchos otros; he reavivado el fuego del fervor en quien no lo tenía. Haga el Señor que así sea»<sup>18</sup>.

El *método* enseñado por don Barberis desde aquellos primeros años, como veremos, luego retomado y perfeccionado en su *Vade mecum de los jóvenes Salesianos*, es, sustancialmente, ignaciano; esto no supone ninguna sorpresa, teniendo en cuenta que, pocos años después, el primer Capítulo General de la naciente Congregación (1877), afrontando la cuestión de la elección de un texto para la *meditación* de los hermanos, reiterará

<sup>15</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2715.

<sup>16</sup> Don Giulio Barberis a partir del 1874 y, prácticamente, durante todo el resto de su vida tendrá responsabilidades formativas en la Congregación: maestro de novicios hasta el 1900, luego fue Inspector, durante nueve años y, por último, Director.

<sup>17</sup> Cf. ASC B 509.03.01.

<sup>18</sup> *Ibidem*.

la oportunidad de *seguir utilizando* el texto del padre jesuita Luis de la Puente<sup>19</sup>. «Es recomendable –se lee en las actas–, especialmente, la introducción. Introducción que conviene leer cien veces y aprender de memoria ya que vale como el oro. Quien siga bien lo que en ella se dice encontrará inmensamente facilitado el modo de hacer la meditación; pero hay que tener paciencia; a los principiantes se les debe enseñar bien; debemos asegurarnos de que todos tengan el libro en mano y hacerles que aprendan según ese método»<sup>20</sup>.

El historiador don Eugenio Ceria escribió, en el contexto del año 1875: «Aquel año adelantó mucho el noviciado en los caminos de la normalidad... En el trabajo de normalización, la piedad representaba la piedra fundamental del edificio religioso, y dentro de la piedad hay dos prácticas que son de capital importancia: los ejercicios espirituales anuales y la meditación diaria»<sup>21</sup>.

La *fidelidad* al carisma conlleva, como diremos en el párrafo siguiente, la conciencia de la importancia dada por el Fundador a la *oración mental* en la vida religiosa, pero *no* implica una rígida repetición de formas y métodos que son hijas e hijos de un preciso momento histórico. Se trata, como subrayaba la *Optiones Evangelicae*, «de una fidelidad dinámica abierta al impulso del Espíritu, que pasa por los acontecimientos eclesiales y los signos de los tiempos»<sup>22</sup>.

## Con Don Bosco y con los tiempos

El mandato que el Concilio Vaticano II ha encomendado a la vida consagrada es el de un *continuo retorno a las fuentes y a la primera inspiración de los institutos*<sup>23</sup>. En la misma línea, la exhortación apostólica *Vita Consecrata* afirmaba: «Ante todo, se pide la *fidelidad al carisma fundacional* y al consiguiente patrimonio espiritual de cada Instituto. Precisamente en esta fidelidad a la inspiración de los fundadores y fundadoras, don del Espíritu Santo, se descubren más fácilmente y se reviven con más fervor los elementos esenciales de la vida consagrada» (n. 36).s

El *carisma del fundador*, sin embargo, se presenta como *una realidad viva* que prolonga sus efectos en la historia, actualizando de manera creativa la experiencia fundacional, en fidelidad al don recibido. Progreso y regreso a los orígenes, renovación y fidelidad son *binomios* que deben conjugarse juntos. Podemos decir que cada carisma está destinado a permanecer fiel a su propio *patrimonio genético*, a su ADN, pero también a crecer y desarrollarse, como un *organismo vivo* que crece permanenciando fiel a sí mismo.

En relación a nuestro tema, nos parece que podemos identificar claramente como *elemento carismático indispensable* la atención prestada, desde los orígenes, a la *meditación* que Don Bosco recomendaba constantemente a los primeros Salesianos pero también a los seglares y a los jóvenes.

Al *cavaliere* Ugo Grimaldi di Bellino, en 1862, le escribió: «Cada mañana misa y meditación. Una pequeña lectura espiritual después del mediodía». A don Giovanni Anfossi, antiguo alumno del Oratorio de Valdocco, le escribió en 1867: «La meditación y la visita a las SS. Sacramento será para ti dos salvaguardias muy poderosas: aprovéchalas».

---

<sup>19</sup> Su muy difundida obra *Meditaciones de los misterios de nuestra santa fe, con la práctica de la oración mental sobre ellos*, publicada por primera vez en Valladolid en 1605, conoció numerosas ediciones en varias lenguas.

<sup>20</sup> ASC D 578, 116-117. En la edición italiana de 1875 que hemos consultado, editada por la Marietti, esta larga *Introduzione* ocupa 36 páginas.

<sup>21</sup> MBe XI, 234. 235.

<sup>22</sup> *Optiones Evangelicae*, 29.

<sup>23</sup> Cf. *Perfectae caritatis*, 2.

«Te recomiendo tres cosas: –le escribió al clérigo Luigi Vaccaneo ese mismo año– atención en la meditación de la mañana; frecuencia de compañeros más dados a la piedad; templanza en las comidas». Al *cavaliere* Federico Oreglia, otro amigo y benefactor del oratorio, le escribió en 1868: «No olvide hacer su meditación y su lectura espiritual todos los días». «Mientras estéis en casa –recomienda a los jóvenes que se van de vacaciones– al menos, recibid la santa comunión en los días festivos. Durante la semana, no olvidéis, cada mañana, vuestra, meditación»<sup>24</sup>.

Nótese que Don Bosco distingue constantemente, aquí como en otros lugares, la *meditación* de la *lectura espiritual personal*; esta última, como decíamos, es ciertamente útil para la vida espiritual, pero no es, en sentido estricto, *oración*, rezo. Esta consideración nos permite subrayar que el uso habitual de un texto durante todo el tiempo previsto por las Constituciones para la *meditación* diaria puede asimilarse a una *lectura espiritual personal* muy útil, pero no absuelve, estrictamente hablando, la indicación de dedicar, *al menos media hora*, de nuestra jornada, al diálogo íntimo y personal con Dios.

En los años anteriores a la fundación de la *Sociedad de San Francisco de Sales* y la aprobación definitiva de las Constituciones, Don Bosco supo aplicar, a los religiosos de la naciente Congregación, el *principio de gradualidad*, en relación con las exigencias de la vida religiosa. No debemos olvidar que, en el año en que se inició el camino hacia la *institucionalización*, algunos de sus «religiosos» ni siquiera llegaban a los dieciséis años de edad<sup>25</sup>. Un sano realismo, así como el deseo de no sobrecargar la conciencia de ninguno de ellos con obligaciones morales superiores a sus propias fuerzas inspiró, probablemente, a Don Bosco una sana prudencia.

Sin embargo, como hemos visto, en todos esos años hay referencias explícitas a la importancia de la *meditación* diaria, cuya duración establecerán definitivamente las Constituciones, aprobadas en 1874: *saltem per dimidium horae*<sup>26</sup>. Se lee, por ejemplo, en una hoja manuscrita de 1866, que Don Bosco utilizó varias veces en la predicación de los primeros cursos de *ejercicios espirituales* de la naciente Congregación, a partir de 1866: «Meditación: más breve o más larga, hacerla siempre. Que sea un espejo para nosotros, dice San Nilo, para conocer nuestros vicios y la falta de virtudes; pero nunca se omita. El hombre que no tiene oración es un hombre de perdición (Santa Teresa). *In meditatione mea exardescet ignis* [en mi meditación se encenderá fuego]. Es para el alma como el calor para el cuerpo»<sup>27</sup>.

## Oración personal y oración litúrgica

En esta primera parte de nuestro subsidio también hemos querido mencionar una de las posibles razones de la pérdida de interés, en la vida presbiteral y religiosa, por la práctica de la *meditación* en el período posterior a la conclusión del Concilio Vaticano II y, en particular, el *redescubrimiento* de la Liturgia como fuente y cumbre de la vida de la Iglesia.

---

<sup>24</sup> Las cartas a las que hacemos referencia se pueden encontrar en el segundo volumen del *Epistolario* editado por don Francesco Motto, en las páginas. 526, 446, 458, 494-495, 407.

<sup>25</sup> El 18 de diciembre de 1859, cuando se firmó el acta de adhesión a la *Società di S. Francesco di Sales*, Francesco Cerruti tenía quince años, Luigi Chiapale dieciséis, Antonio Rovetto diecisiete. La edad media de este primer grupo de adherentes, excepción hecha de Don Bosco y de don Alasonatti, era de menos de veintiún años.

<sup>26</sup> *Regulae seu Constitutiones Societatis S. Francisci Salesii juxta approbationis decretum die 3 aprilis 1874*, Torino 1874, 37.

<sup>27</sup> ASC A 225.04.03.

Si es innegable que las distintas formas de la *oración metódica* nacieron y se desarrollaron, principalmente, en determinados periodos de la historia de la espiritualidad, en los que la *liturgia* y la reflexión teológica, sobre la experiencia celebratoria, habían perdido relevancia y profundidad, también es cierto que, en ningún caso, la *reforma litúrgica*, iniciada por el Concilio Vaticano II, ha querido disminuir la importancia de la *oración personal* y todas las demás expresiones de *piEDAD* cristiana.

Los padres conciliares escribieron, en el número 12 de la *Sacrosanctum Concilium*: «Con todo, la participación en la sagrada Liturgia no abarca toda la vida espiritual. En efecto, el cristiano, llamado a orar en común, debe, no obstante, entrar también en su cuarto para orar al Padre en secreto; más aún, debe orar sin tregua, según enseña el Apóstol».

Muchos años antes, en la *Mediator Dei*, Pío XII había afirmado: «Sin duda, la oración litúrgica, siendo oración pública de la ínclita Esposa de Jesucristo, tiene una dignidad mayor que las oraciones privadas; pero esta superioridad no quiere decir que entre estos dos géneros de oración hay contraste u oposición. Las dos se funden y se armonizan, porque están animadas por un espíritu único».

La cuestión, sin embargo, no se resuelve discutiendo sobre la *mayor o menor dignidad* de las dos formas de oración, sino partiendo de la convicción de que la oración personal, la meditación, las devociones y los ejercicios piadosos preparan a la oración litúrgica y tienen origen en ella. La liturgia, en efecto, «la cumbre a la cual tiende la actividad de la Iglesia y al mismo tiempo la fuente de donde mana toda su fuerza» (SC n. 10).

El corazón de la *espiritualidad litúrgica*, al que se refiere la carta apostólica *Spiritus et Sponsa*, en el cuadragésimo aniversario de la promulgación de la *Sacrosanctum Concilium*, no está en el uso exclusivo de los medios ofrecidos por la liturgia, sino en la conciencia de que todos los demás medios están *orientados y subordinados* a ella.

En esta perspectiva, afirmamos firmemente que la *meditación* diaria es un *recurso* extraordinario para valorar los textos de la liturgia eucarística y para hacer más efectiva y auténtica la participación en ella, *fuentes y cumbre* de la vida de todo creyente.

Por tanto, el hábito de utilizar el tiempo de la *meditación* para la recitación personal del *Oficio de Lecturas*, práctica a veces extendida entre los hermanos, corre el riesgo de desnaturalizar, debido a la extensión y variedad de los textos propuestos, la identidad misma de este tiempo destinado, por nuestras Constituciones, a la *oración mental*, a un, familiar y silencioso, *trato* con Dios. En el plano estrictamente *jurídico*, entonces, las dos *obligaciones* son distintas y requieren, cada una por sus características particulares, energías, modalidades y tiempos propios.

## Valor antropológico de la meditación

Una última reflexión, de esta parte introductoria, está dedicada a una cuestión fundamental. La referencia inicial a nuestras Constituciones, de hecho, podría correr el riesgo de enmarcar el tema de la *meditación* en una perspectiva *jurídica*, la que también hemos insinuado en la última parte del párrafo anterior.

En realidad, la experiencia nos enseña que, si mantenemos la mirada fija en la *obligación*, aquí como en cualquier otro lugar, corremos el riesgo de perder de vista el *valor* y los beneficios que se derivan de este *hábito* saludable.

«¡Guardar silencio! ¡Qué palabras más extrañas! –le hace decir Bernanos al protagonista del *Diario de un cura rural*– Cuando es el silencio quien nos guarda»<sup>28</sup>.

La constatación de la pérdida de interés, por parte de algunos, en la práctica de la *meditación* diaria no debe traducirse en una exhortación moralista. Tal enfoque llevaría las de perder, porque dependería de un *voluntarismo* incapaz de captar el significado profundo de las cosas y las *motivaciones* que deberían iluminar nuestras acciones.

El riesgo que seguimos corriendo nosotros, los religiosos, en los intentos periódicos de hacer revisión de nuestra vida espiritual, es el de entregarnos obstinadamente a una *ética de la obligación*, en lugar de buscar las verdaderas *motivaciones* que deben sustentar nuestra experiencia humana y espiritual. En otras palabras, parece que a veces nos cuesta mucho preguntarnos si algo nos «hace bien», pero seguimos atormentándonos pensando que «tenemos el deber de hacerlo».

Por tanto, el hábito de hacer la *meditación en común*, desde los primeros años de nuestros itinerarios formativos, probablemente, ha dificultado el desarrollo de convicciones *personales* sobre la importancia de considerar nuestra *meditación* como un precioso *recurso*, más que como un deber. El resultado es que, en la mayoría de los casos, cuando falla el apoyo de un *horario* comunitario, la práctica de la *oración mental* personal entra, progresivamente, en crisis.

Sería cuestionable, incluso más radicalmente, si la oración en nuestra religión puede considerarse una *obligación*. Sabemos que esto ocurre en otros contextos religiosos, mientras que en el catolicismo el *deber de rezar*, en sentido estricto, parece ser una prerrogativa de los clérigos y de los religiosos. En el pasado reciente, pues, se intentaba aprovechar la llamada *virtud de la religión* para mostrar que de la virtud de la *justicia hacia Dios* brota, para todo creyente, la *obligación moral* de respetar a Dios, «restituyéndole» la *gloria* y el *honor* que le pertenecen.

Hoy entendemos que tal perspectiva es insuficiente para sostener nuestra vida de oración. El diálogo y la intimidad entre dos *personas* que se aman debería surgir de una exigencia profunda, de la inmediatez de una *relación* que debe ser custodiada y alimentada por momentos y tiempos oportunos, pero que, incluso, podría verse *amenazada* por normas rígidas y *hábitos* que no se han interiorizado suficientemente.

Nuestros itinerarios de formación inicial ponen a menudo en primer plano la *obligación* de respetar, desde la primera entrada en la comunidad religiosa, los tiempos de oración común y sus diversas *modalidades* sin haber dejado crecer suficientemente la *relación* que debe hacer gozoso este diálogo y sin haber aplicado el *principio de gradualidad* que está a la base de toda auténtica *pedagogía de la oración*; también la oración diaria del salterio, en los primeros años de la experiencia religiosa, es *impuesta*, frecuentemente, sin una adecuada formación bíblica; parece que lo importante sea decir (o cantar) las palabras juntos, sin preocuparnos demasiado por *cuidar* nuestra oración vocal involucrando la *mente* y el *corazón*.

El ejercicio periódico de la *libertad*, que sostiene y motiva toda relación profunda, podría acompañar el crecimiento del joven hermano en la conciencia de la *belleza* y la *gratuidad* de una vida de oración que pueda sostener el don de nosotros mismos y renovar las *motivaciones* que están a la base de nuestra opción de ser religiosos *por amor de...*

Aquí habría que apelar a una *ética de la felicidad*, querida para Aristóteles, como para santo Tomás, que ponga en el primer puesto la profunda convicción de que la *virtud* y la

---

<sup>28</sup> GEORGES BERNANOS, *Diario de un cura rural*, Luis de Caralt, Barcelona 1960, 217.

*felicidad* viven en la misma dirección, o a los temas del magisterio del papa Francisco y su continuas llamadas a la alegría; o, más bien, a los numerosos estudios científicos, cristianos y no cristianos, que relacionan la práctica meditativa con la *salud física y psicológica*, además de la espiritual.

Se debería anunciar con fuerza, incluso en un contexto puramente antropológico, que *meditar hace bien* y que la tarea del camino de la formación es restituir a cada hermano la conciencia del *valor* y del *gozo* que surgen de la oración personal, más que hacerla un elemento de *verificación* o de evaluación.

Este es el ideal al que intentamos tender.

La circular titulada *Don Bosco modelo del Sacerdote Salesiano* de don Pablo Albera, de 1921 es, sin duda, una de las más interesantes para «reconocer» algunos rasgos de la espiritualidad y de la *piEDAD* salesiana de los orígenes. Los dos párrafos centrales de esta larga carta, los números 15 y 16, llevan respectivamente el título: *Cómo debe ser nuestra oración* y *Método para hacer bien la oración*.

#### 15. *Cómo debe ser nuestra oración*

*La oración, que las Constituciones nos prescriben para alimento del espíritu, es la mental, que según Sta. Teresa es «una pura comunión de amistad, mediante la cual el alma se entretiene a solas y solo con Dios, y no se cansa nunca de mostrar su amor a Aquel por quien se sabe amada»; y según S. Alfonso de Liguori es «el horno donde las almas se inflaman de amor de Dios». «Si es útil, dice San Agustín, vivir con hombres sabios, porque de su conversación hay siempre que ganar; ¿qué deberá decirse de los que viven habitualmente en compañía de Dios?». Por eso nosotros, queridos míos, para conformarnos al espíritu de las Constituciones, debemos dar a la oración mental el carácter de verdadero trato íntimo, de conversación sencilla y afectuosa con Dios, tanto para mostrarle nuestro amor, como para llegar a conocer mejor las obras necesarias para nuestra santificación y animarnos a practicarlas con mayor generosidad. Este ejercicio, tomado en su sentido más amplio, no solo es moralmente necesario para la conservación de la vida espiritual conveniente a un sacerdote, sino absolutamente indispensable al progreso de la vida sobrenatural. Por tanto, debemos atenderlo con constancia, no dejándonos desanimar por las dificultades que allí podamos encontrar; y posiblemente hacerlo en común, durante toda la media hora prescrita.*

#### 16. *Método para hacer bien la oración*

*Al hacer la oración mental seguimos el método aprendido durante el noviciado y los años de nuestra formación religiosa, y las normas contenidas en el folleto: «Prácticas de piedad en uso en las Casas Salesianas». Evitemos agravar la mente y el corazón con diminutas divisiones y subdivisiones: estas cosas obstaculizan la obra del Espíritu Santo y quitan al alma la libertad de movimientos que es necesaria para elevarse a Dios. Nuestra meditación, sin embargo, sea activa, es decir, verdadera obra de las potencias del alma, que sin embargo no degenera en árida especulación, sino que limita la actividad del intelecto solo a las consideraciones necesarias para mover la voluntad y excitar en ella afectos sobrenaturales. Los maestros del espíritu declaran que es doctrina común de los santos que, a cada grado de perfección, corresponde un modo especial de oración. Por tanto, mientras nuestra alma esté absorbida en preocupaciones y ocupaciones externas, por buenas que sean, mientras esté expuesta a los graves peligros del pecado, y al mismo tiempo poco experta en las cosas espirituales, necesitaremos muchas reflexiones y consideraciones para elevar nuestra mente y nuestro corazón a Dios, y mover nuestra voluntad hacia resoluciones santas y fuertes. Sin embargo, a medida que la fuerza de las pasiones disminuya en nosotros, se hace más vivo el deseo del progreso espiritual y más ardiente el amor de Dios, el trabajo del intelecto jugará un papel cada vez menor en nuestra oración, y prevalecerán los movimientos del corazón, los santos deseos, las peticiones suplicantes y las resoluciones fervientes. Esta es la llamada oración afectiva, que es superior a la oración mental, y que, a su vez, conduce a la oración unitiva, llamada oración contemplativa ordinaria por los maestros del espíritu.*

*Quizás alguien piense que un Salesiano no deba apuntar tan alto, y que Don Bosco no haya querido esto de sus hijos, ya que al principio ni siquiera les impuso la meditación metódica en común. Pero puedo aseguraros que siempre fue su deseo ver a sus hijos elevarse, mediante la meditación, a esa unión íntima con Dios, que tan admirablemente había realizado en sí mismo; a esto no se cansaba de incitarnos en cada ocasión propicia.*

## Sugerencias y reflexiones generales sobre el "método"

«¡Señor, enséñanos a orar!» (Lc 11, 1). Los discípulos quieren orar, pero no saben cómo hacerlo. Puede convertirse en un gran tormento querer hablar con Dios sin saber cómo, verse obligados a quedarse mudos ante él, darnos cuenta de que, el eco de cada una de nuestras invocaciones, queda confinado en nuestro yo, que el corazón y la boca hablan un lenguaje distorsionado, a la que Dios no presta escucha. En esta dolorosa situación recurrimos a hombres que puedan ayudarnos, que sepan algo de oración. Si alguien que sabe cómo orar nos involucrara y nos permitiera participar en su oración, ¡tendríamos una ayuda! Ciertamente aquí nos pueden ayudar mucho aquellos cristianos que ya han recorrido un largo camino, pero solo a través de quien debe ayudarlos también, y a quien ellos nos dirigirán, si son auténticos maestros de oración, es decir, por medio de Jesucristo». (Dietrich Bonhoeffer).

La oración es *diálogo, encuentro, intercambio de sentimientos*. La iniciativa es siempre de Dios, de su Espíritu. Nadie puede llegar a este encuentro si Dios no lo «eleva». «¿Quién se podrá librar –exclama San Juan de la Cruz– de los modos y términos bajos si no le levantas tú a ti en pureza de amor, Dios mío?»<sup>29</sup>.

La oración cristiana, en su expresión más profunda, no es, por tanto, el resultado del esfuerzo o de una técnica humana, sino más bien un *don*. Sin embargo, esto, como cualquier otro don de la Gracia, requiere una *aceptación activa*, una colaboración a la acción de Dios en nosotros. Además de esto, este don se «inscribe» en nuestra naturaleza, respeta las leyes fundamentales y los dinamismos.

Por tanto, como acto humano, la oración es «educable». Los mismos evangelios dan testimonio de esta posibilidad; muchas son las enseñanzas sobre la oración contenidas en ellos.

Desde esta perspectiva, es posible una *pedagogía de la oración* que nos ayude a alcanzar «el umbral del misterio»; el resto está «más allá», es Gracia, es un don del Espíritu.

La historia de la espiritualidad cristiana, desde sus orígenes hasta nuestros días, es rica en indicaciones y enseñanzas sobre la oración y, más en particular, sobre la *meditación u oración mental*. Santos, fundadores, maestros del espíritu han dado vida a *escuelas de espiritualidad*, enseñando también *métodos* para la oración personal profunda.

El método, sin embargo, no es la oración; no es posible ningún automatismo. Sin embargo, respetando las exigencias de la naturaleza humana y de sus leyes, puede presentarse como una eficaz *introducción* a la oración, una ayuda, un comienzo; no es menos cierto que, cuando la oración, en algunos momentos de nuestra vida, surge de manera espontánea e inmediata, el uso forzado de un método se convertiría incluso en un *obstáculo* para la oración.

Es oportuno repetirlo. El método está inscrito en la *concreción* de nuestra vida. Su tarea fundamental, su propia naturaleza, es la de ayudarnos a *organizar el tiempo de la oración* respetando nuestros dinamismos antropológicos.

En este sentido, es significativo releer el comienzo de la conocida carta de Guigo el Cartujo a su amigo Gervasio. «Cierta día, durante el trabajo manual, había comenzado yo a reflexionar sobre el ejercicio espiritual del hombre, cuando de pronto se presentó a mi mente la escala de los cuatro grados espirituales: la *lectura*, la



<sup>29</sup> JUAN DE LA CRUZ, *Oración del alma enamorada*, 25.



*meditación, la oración y la contemplación*». Mientras se dedicaba al trabajo manual... Es en este contexto práctico y concreto donde encaja la intuición de Guigo, reconocido creador del método de la *Lectio Divina*.

La elección de un método es subjetiva y, en nuestra vida, temporal, nunca definitiva. «Todos los fieles –se indica en el número 29 del documento *Orationis formas*– deberán buscar y podrán encontrar el propio camino, el propio modo de hacer oración, en la variedad y riqueza de la oración cristiana, enseñada por la Iglesia».

Por tanto, no existe un método que pueda ser universal (*para todos*) e inmutable (*para siempre*). Cada uno de nosotros está llamado, de manera dinámica, a construir su propia y personal *pedagogía a la oración*.

El conocimiento de algunos de los métodos que nos ha dado la tradición, sin embargo, nos permite conocer las «reglas del juego» y elegir las indicaciones que mejor se adaptan a nuestra situación actual o nuestras dificultades.

Se podría añadir, paradójicamente, que la función de estos *métodos de oración mental* es la de... llevarnos a prescindir de un método, introduciéndonos gradualmente en un *estado de oración* teologal que puede marcar el final de toda complicación metodológica.

San Francisco de Sales escribe, a propósito de esto, en la *Introducción a la vida devota*: «Te ocurrirá, alguna vez, que, inmediatamente después de la preparación, tu afecto se sentirá en seguida movido hacia Dios; entonces, dale rienda suelta, Filotea, sin empeñarte en seguir el método señalado; pues, aunque ordinariamente la consideración debe preceder a los afectos y resoluciones, si el Espíritu Santo te concede los afectos antes de la consideración, no debes ir en busca de esta, ya que su fin es promover los afectos. En una palabra, cuando experimentemos el influjo de los afectos, debes aceptarlo y hacerle lugar, aparezca antes o después de todas las consideraciones»<sup>30</sup>.

En nuestra tradición, este particular don carismático, recibido por el fundador e invocado diariamente, se define como *unión con Dios*. Como afirmó don Luigi Ricceri, «para nosotros continúa siendo un vértice, un ideal hacia el cual aspirar, todavía no conseguido plenamente; por eso, estas verdades no deben ser pretexto para privar a nuestra alma del alimento que le pueda dar ese encuentro con Dios»<sup>31</sup>.

Queremos reiterar, a la luz de lo dicho hasta ahora, que el *método* no añade nada, desde el punto de vista *teológico*, a nuestra concepción de la oración, sino que representa, en otro nivel, el *antropológico*, una *ayuda* válida, especialmente en el tiempo ordinario o en el de la *aridez*, o en el del *cansancio*.

Sería imposible adentrarse, en poco tiempo, en el detalle de los innumerables *métodos de meditación* que la tradición de la Iglesia nos ha entregado<sup>32</sup> y de los que, incluso en la historia

---

<sup>30</sup> FRANCISCO DE SALES, *Introducción a la vida devota*, II parte, capítulo VIII. (en SAN FRANCISCO DE SALES, *Obras selectas I. Introducción a la vida devota. Sermones escogidos. Conversaciones espirituales* [texto preparado por EUGENIO ALBURQUERQUE], BAC, Madrid 2010, 65).

<sup>31</sup> LUIGI RICCERI, *La oración problema vital*, en ACS 269 (1973), 46.

<sup>32</sup> El instrumento más idóneo para conocer los *métodos clásicos* de la tradición católica sigue siendo, todavía hoy, el texto del cardinal Giacomo Lercaro (1891-1976) titulado *Metodi di orazione mentale* [Edición española: *Métodos de oración mental*, Studivm, Madrid 1961], publicado por primera vez en Génova en 1947 por los editores Bevilacqua&Solari-Apostolato. Existen muchos textos interesantes, más recientes y sistemáticos. En lengua italiana: GIAMPIERO COMOLLI, *La senti questa voce? Corpo, ascolto, respiro nella meditazione biblica*, Torino 2014; FRANZ JALICS, *Esercizi di contemplazione*, Milano 2018; SALLY WELCH, *Mindfulness cristiana. 40 semplici esercizi spirituali*, Cantalupa 2018; FRÉDÉRIC LENOIR, *Rallenta, ascolta, respira - La meditazione che apre il cuore al mondo*, Milano 2020. Entre los autores españoles: NURIA CALDUCH-BENAGES, *Saboreando la Palabra. Sobre la lectura orante o creyente (lectio divina)*, Verbo Divino, Estella (Navarra) 2012; GARCÍA M. COLOMBÁS, *La lectura de Dios. Aproximación a la Lectio divina*, Monte Casino, Zamora 1986; ANTONIO MARÍA MARTÍN, *La lectio divina ayer y hoy*.

más reciente, constituyen la preciosa aportación que, fundadores y hombres de espíritu, proponen en las diversas *escuelas*, a los movimientos que hayan tenido su origen en ellas.

Nuestra tarea será, simplemente, delinear algunos principios generales y proponer algunos *métodos* que consideremos más adecuados a nuestra espiritualidad y coherentes con nuestras tradiciones, con la *sensibilidad* de la Iglesia en el posconcilio y el progreso de las ciencias antropológicas.

### Los tres momentos fundamentales de la *meditación*

Un primer intento por unificar estos métodos, y reducirlos a lo esencial, nos lleva a darnos cuenta de que, en la mayoría de los casos, el *tiempo* de la meditación está *organizado*, ordinariamente, en tres momentos: *preparación*, *cuerpo de la meditación*, *conclusión*:

1. **PREPARACIÓN:** la *preparación* constituye una especie de *ingreso* en la oración. Podríamos decir que la esencia de este primer momento es la adquisición de la *conciencia de la presencia de Dios*. Es una suerte de *reapropiación* de nuestras energías interiores, que vienen *recogidas* en la certeza confiada de que *aquí y ahora* el Señor quiere retomar su diálogo de amor con nosotros.

En nuestra Congregación ha ocurrido, en los últimos tiempos, que este primer momento ha sido acompañado o guiado, en la meditación comunitaria, por una oración *vocal* de introducción a la meditación; esto podría ayudar a la concentración, pero, en algunos casos, se corre el riesgo de convertirse en una «delegación», una costumbre distraída y, por tanto, paradójicamente, un obstáculo para el auténtico recogimiento personal.

2. **MEDITACIÓN:** El *cuerpo de la meditación* representa el *corazón* de la experiencia. Creemos que, a la luz de la reflexión conciliar y de la tradición patrística, la Palabra de Dios debe ser siempre el centro. «Porque en los sagrados libros –leemos en el número 21 de la *Dei Verbum*– el Padre que está en los cielos se dirige con amor a sus hijos y habla con ellos; y es tanta la eficacia que radica en la palabra de Dios, que es, en verdad, apoyo y vigor de la Iglesia, y fortaleza de la fe para sus hijos, alimento del alma, fuente pura y perenne de la vida espiritual. Muy a propósito se aplican a la Sagrada Escritura estas palabras: "Pues la palabra de Dios es viva y eficaz", "que puede edificar y dar la herencia a todos los que han sido santificados"».

Para que la *meditación* sea una auténtica *oración mental*, y no, puramente, una *reflexión intelectual* sobre los temas de la Palabra, debe abrirse a un *diálogo*, a una *respuesta de amor* a la iniciativa de Dios que nos habla; debe introducirnos en la oración y sugerir la *materia* de esta. «Pero no olviden –reitera la *Dei Verbum* al respecto– que debe acompañar la oración a la lectura de la Sagrada Escritura para que se entable diálogo entre Dios y el hombre» (n. 25).

3. **CONCLUSIÓN:** La *conclusión* es el tiempo en el que la *eficacia transformante* de la Palabra de Dios se encarna en la concreción de nuestro itinerario diario de crecimiento en la fe y en el amor a Dios y a los hermanos. Una nueva conciencia, un sentimiento vivo de amor, un *propósito* (con la debida atención para evitar cualquier *moralismo*), un rincón de nuestra vida cotidiana a iluminar...; Francisco de Sales la llamó *ramo espiritual*, mientras que, en la *Lectio Divina*, se indica con el nombre de *actio*. «Se entiende por

oración –escribe Don Bosco en las notas que se utilizaron para las instrucciones de los ejercicios de 1870– todo lo que eleva nuestros afectos a Dios. La meditación de la mañana es la primera. Que cada uno la haga siempre, pero, bajando a la práctica, concluya siempre con la resolución de sacar fruto de ella, de evitar un defecto, de practicar alguna virtud»<sup>33</sup>.

Antes de entrar en la presentación de algunos métodos para la *meditación* u *oración mental*, nos parece importante decir unas palabras sobre el papel que tiene nuestro cuerpo en la oración y en la *meditación* en particular. También estas consideraciones, como las del *método*, no tienen especial relevancia *teológica*, pero pertenecen a la concreción de una sabia *pedagogía de la oración*.

## El papel del cuerpo en la oración

En la oración, todo el hombre debe entrar en relación con Dios y, por tanto, también su cuerpo debe asumir la posición más adecuada y acorde con esta *relación* tan particular; algo similar ocurre, también, en las relaciones ordinarias con nuestros hermanos.

Además, la posición del cuerpo puede expresar, de manera simbólica, el contenido mismo de la oración. El recaudador de impuestos de la parábola de Lucas 12 *permanece de pie y a distancia*, expresando su oración con la humildad de la actitud; Esteban, en los Hechos de los Apóstoles, *dobla las rodillas y clama a Dios en voz alta* para que no impute ninguna culpa a los que lo apedrean (cf. *Hch* 7, 60). Jesús mismo, en los evangelios, encarna, a menudo, con la actitud del cuerpo, su oración: *levantando los ojos al cielo*, reza durante el episodio de la resurrección de Lázaro (cf. *Jn* 11, 41) o al comienzo de la oración sacerdotal (cf. *Jn* 17, 1); se postra con el rostro en tierra en Getsemaní, mientras su sudor se vuelve como gotas de sangre (cf. *Lc* 22, 44).

En nuestra tradición, quizás como consecuencia de un cierto *dualismo* antropológico que casi ha contrapuesto el *cuerpo* al *alma*, no se le ha dado, generalmente, gran importancia al papel del cuerpo en la oración y, más particularmente, en la *meditación*. Sin embargo, en la historia de la espiritualidad cristiana no faltan enseñanzas y tradiciones que valoran el papel del cuerpo, recuperando las exigencias de una *antropología unitaria*. Baste citar, a modo de ejemplo, la antigua tradición de las *nueve formas de rezar de santo Domingo* (se trata de la descripción de las nueve diversas posiciones que el santo asumía en sus oraciones), o de las indicaciones que, constantemente, Ignacio de Loyola da a los que comienzan el camino de los *ejercicios espirituales* («...entrar en la contemplación, cuándo de rodillas, cuándo prostrado en tierra, cuándo supino rostro arriba, cuándo asentado, cuándo en pie, andando siempre a buscar lo que quiero...» [n. 76]).

En estas últimas décadas y en algunos contextos particulares, ha crecido la conciencia de cuánto la actitud del cuerpo puede favorecer (u obstaculizar) la oración. Prueba de ello es la preocupación que animó una intervención, en 1989, de la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe titulada *Carta a los Obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*. En este importante documento, único documento posconciliar que se ha dedicado únicamente a los temas de la oración, se trazan las características de la oración cristiana a la luz de la Revelación, para poder destacar algunos *errores* o absolutizaciones relacionados con algunas *técnicas o prácticas de meditación* provenientes de otras tradiciones religiosas, que podrían ejercer un atractivo para el hombre de hoy.

---

<sup>33</sup> MBe IX, 632.

Al mismo tiempo, sin embargo, el documento afirmaba, con gran equilibrio, que «la experiencia humana demuestra que la posición y la actitud del cuerpo no dejan de tener influencia sobre el recogimiento y la disposición del espíritu, por lo cual algunos escritores espirituales del Oriente y del Occidente cristiano le han prestado atención. [...]. Los autores espirituales han adoptado aquellos elementos que facilitan el recogimiento en la oración, reconociendo al mismo tiempo su valor relativo: son útiles si se conforman y se orientan a la finalidad de la oración cristiana» (n. 26).

Así, en definitiva, estas *técnicas* de relajación, de concentración, de recogimiento *psicofísico* no son, en modo alguno, condenadas o demonizadas, pero se destaca su valor *instrumental y relativo*: «La caridad de Dios, único objeto de la contemplación cristiana, es una realidad de la cual uno no se puede «apropiar» con ningún método o técnica: es más, debemos tener siempre la mirada fija en Jesucristo, en quien la caridad divina ha llegado por nosotros a tal punto sobre la cruz» (n. 31).

En conclusión, intentemos resumir algunas indicaciones que consideramos útiles y actuales en una sana *pedagogía para la meditación*:

- la experiencia enseña que, la posición y la actitud del cuerpo, no están desprovistas de influencia sobre el recogimiento y la disposición de la persona;
- la elección de la posición más adecuada para la concentración es completamente subjetiva. En general, sin embargo, podemos decir que esta posición, para ser una ayuda al recogimiento, no debe ser *ni demasiado cómoda*, porque favorecería la relajación excesiva, *ni demasiado incómoda*, porque dificultaría la concentración. En cualquier caso, la posición elegida debe mantenerse, razonablemente, durante el tiempo de la meditación;
- las *técnicas* de relajación *psicofísica*, en particular las que se refieren al control de la *respiración* o a formas de entrenamiento [*training*] real, pueden ser una ayuda útil, una introducción a la meditación, pero no deben absolutizarse y dependen de la sensibilidad y de las experiencias previas, a partir de la experiencia de cada uno;
- también es de particular importancia, la elección de un *ambiente* tranquilo y adecuado para el recogimiento. Para alguno y, en algunos momentos, puede ayudar la *música* de fondo, o la *penumbra* del ambiente o el aroma del *incienso*, o un ícono o una vela encendida... Se trata, también es este caso, de elementos *relativos* que ciertamente pueden ser de ayuda para algunos (como un obstáculo para otros...); también aquí vale el principio de que hay que evitar cualquier *automatismo*, y que la meditación es simplemente, en su esencia, como afirmó santa Teresa de Ávila, *pensar en Dios amándolo...*
- en nuestra tradición salesiana, la meditación se hace habitualmente *en común*. Esta circunstancia particular puede constituir un *valor añadido*, porque sostiene nuestra fidelidad a las Constituciones y contribuye a fortalecer la *comunidad* a través del testimonio mutuo de fe. Queda el peligro, ya destacado, de una *rutina* que podría no favorecer la autonomía y la maduración de un itinerario personal a la oración, debilitando, a la larga, la *autenticidad* de nuestras motivaciones.

## **Criterios utilizados para la elección de los métodos propuestos.**

Este subsidio se propone presentar algunos *métodos* que pueden ser *propuestos*, todavía hoy, a nuestra Congregación y, en particular, a los novicios y jóvenes hermanos.

La elección que hemos realizado se basa en algunos principios, y responde a algunos *criterios* que, creemos, pueden encarnar las necesidades y características de nuestros itinerarios formativos y, al mismo tiempo, de nuestra identidad carismática. Vamos a intentar enunciarlos:

1. Un primer criterio nos parece que debe buscarse en la necesaria *intonía con los progresos actuales de las ciencias teológicas* y, en particular, con la conciencia de la *centralidad de la Palabra de Dios* en la vida de todo creyente». Las personas consagradas serán fieles a su misión en la Iglesia y en el mundo en la medida que sean capaces de hacer un examen continuo de sí mismas a la luz de la Palabra de Dios» (*Vita consecrata*, n. 85).

2. Un segundo criterio puede considerarse la *consonancia con la tradición* de nuestra familia religiosa. El regreso a nuestras *fuentes*, solicitado por el Concilio como premisa indispensable para la renovación de la vida religiosa, nos permitirá poner en valor algunas *tradiciones espirituales* y algunas indicaciones que pueden revitalizar nuestra *meditación*. En este sentido, puede ser interesante subrayar, haciendo referencia también al primer criterio, que los textos de meditación de los jesuitas De la Puente y Rodríguez, que durante, aproximadamente, un siglo han acompañado la meditación de los Salesianos, hacen continua referencia a los *misterios* de la vida de Cristo, así como emergen de los relatos evangélicos;

3. Un tercer e irrenunciable criterio es la *fidelidad a nuestras Constituciones*. «Los socios harán todos los días en común media hora por lo menos de meditación», se lee en el número 71 de los Reglamentos; análogamente, en el primer texto constitucional, aprobado en 1874, se leía: «Singulis diebus unusquisque praeter orationes vocales *saltem* per dimidium horae orationi mentali vacabit»<sup>34</sup>. Probablemente, debería enfatizarse más a menudo el adverbio *saltem* (¡al menos media hora...!). En todo caso, encomendamos a don Pablo Albera la exégesis de nuestro dictado constitucional: «La *oración*, que las Constituciones nos prescriben para alimentar el espíritu –afirma en una circular titulada *Don Bosco modelo del Sacerdote Salesiano*– es la mental, que según para santa Teresa es un pura comunión de amistad, por medio de la cual el alma trata “de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama” » [...]. Para conformarnos al espíritu de las Constituciones, debemos dar a la oración mental el carácter de verdadero trato íntimo, de conversación sencilla y afectuosa con Dios»<sup>35</sup>.

4. El último criterio que queremos tener en cuenta es la sencillez y la inmediatez del método. Es un criterio relativo, que surge del sentido común, y también del convencimiento de que una estructura excesivamente articulada puede convertirse en un obstáculo, más que en una ayuda, en el breve tiempo previsto por nuestras Constituciones para esta práctica de piedad.

---

<sup>34</sup> «Cada uno tenga cada día, además de las oraciones vocales, media hora por lo menos de oración mental».

<sup>35</sup> PAOLO ALBERA, *Lettere circolari ai salesiani*, Torino 1922, 443.

Esta apasionante carta del rector mayor don Luigi Ricceri titulada *La oración, problema vital* (ACS n. 269) data de 1973. El contexto es el del *Capítulo General Especial*, el primero celebrado después de la conclusión del Concilio Vaticano II, y de la beatificación de Don Michele Rua. Se trata de una circular redactada «con autoridad», de palabra contundente sobre el tema vital de la oración, redactada a la luz de los datos recogidos en el *Informe general sobre el estado de la Congregación* preparado para la apertura del CG XXI. La crisis y las muchas deserciones de esos años encuentran, pues, una clave de lectura en las graves y profundas deficiencias de la vida de oración de los hermanos. Las causas de esta carencia, según don Ricceri, tienen sus raíces en el período de la primera formación, donde, a menudo, había un vacío en la pedagogía de la oración, agravado por convicciones inexactas sobre el papel de la oración en la vida salesiana.

*Más graves y profundas se presentan las deficiencias en la línea de la oración personal: deserción o abandono total, en muchos casos, de la meditación, de la lectura espiritual; dígase lo mismo de la visita al Santísimo, del Rosario, etc. En otros casos se debe lamentar la vaciedad de la meditación como "oración mental", sustituyéndola arbitrariamente por diversas formas, quizá en pos de la novedad, pero que no son de hecho verdadera oración. Empobrecimiento apostólico del trabajo, realizado a veces solo "profesionalmente", sin intención ni proyección apostólica.*

*Podría añadir otras constataciones. Pero la dolorosa síntesis de todo ello es esta: se reza poco y mal.. Un Inspector hacía la radiografía de la situación de su Inspectoría: "Cierta ausencia de Dios en nuestras conversaciones y en nuestras acciones. Una fe malherida. Corazones hastiados o alborotados. Falta de espacio, de paz y de calma para la oración y la alegría. Los móviles de nuestra actividad carecen de raíces evangélicas y de fuerza. Tenemos mucha falta de interioridad ". En estas sinceras y valientes constataciones, tal vez puedan verse reflejados no pocos Hermanos.*

*Las causas son múltiples.*

*Ante el cuadro que acabamos de esbozar, viene natural una pregunta: ¿cuáles son las causas de esta situación? Son muchas y convergentes, si bien de diversa naturaleza. Algunas tienen raíces muy lejanas, complejas, no fáciles de detectar, ya que se trata en buena parte, de una realidad interior que se identifica con la historia íntima de la vida espiritual de cada uno.*

*Otras son de índole general dependientes del ambiente sociológico, del cambio de cultura, de corrientes de pensamiento, especialmente en cuanto a la concepción del hombre y del mundo, de ciertas hipótesis o tesis teológicas o pseudoteológicas aceptadas acríticamente, al menos de hecho.*

*Otras, en cambio, tienen una más directa relación con nuestra Congregación, como, por ejemplo, los notables cambios en el campo educativo-pastoral, los nuevos y distintos ritmos de la vida comunitaria, o la falta real de un "espacio" de tranquilidad para el recogimiento y diálogo con Dios.*

*No pocas causas ahondan sus raíces en el lejano período de la formación, donde a menudo se puede constatar que hubo un fallo real en la pedagogía de la oración, agravado por nuestro género de vida eminentemente activo y por las ideas muy aproximativas e inexactas acerca del papel de la oración en la vida salesiana.*

# Los métodos propuestos para la meditación

---

«La oración cristiana está siempre determinada por la estructura de la fe cristiana, en la que resplandece la verdad misma de Dios y de la criatura. Por eso se configura, propiamente hablando, como un diálogo personal, íntimo y profundo, entre el hombre y Dios. La oración cristiana expresa, pues, la comunión de las criaturas redimidas con la vida íntima de las Personas trinitarias. En esta comunión, que se funda en el bautismo y en la eucaristía, fuente y culmen de la vida de Iglesia, se encuentra contenida una actitud de conversión, un éxodo del yo del hombre hacia el Tú de Dios. La oración cristiana es siempre auténticamente personal individual y al mismo tiempo comunitaria; rehúye técnicas impersonales o centradas en el yo, capaces de producir automatismos en los cuales, quien la realiza, queda prisionero de un espiritualismo intimista, incapaz de una apertura libre al Dios trascendente. En la Iglesia, la búsqueda legítima de nuevos métodos de meditación deberá siempre tener presente que el encuentro de dos libertades, la infinita de Dios con la finita del hombre, es esencial para una oración auténticamente cristiana»<sup>36</sup>.

El Catecismo de la Iglesia Católica afirma en el número 2707: «Los métodos de meditación son tan diversos como diversos son los maestros espirituales. Un cristiano debe querer meditar regularmente; si no, se parece a las tres primeras clases de terreno de la parábola del sembrador (cf. Mc 4, 4-7. 15-19). Pero un método no es más que un guía; lo importante es avanzar, con el Espíritu Santo, por el único camino de la oración: Cristo Jesús».

Hemos optado por presentar algunos de estos métodos que nos ha dado la historia de la espiritualidad dividiéndolos en dos grandes grupos: hay métodos *sencillos*, de inmediata comprensión y uso, que pueden ser adoptados sin complicaciones particulares, y métodos *estructurados*, con un esquema más complejo, articulado, que contiene numerosas subdivisiones y fases.

## 1. MÉTODOS SIMPLES

Estos primeros métodos, por tanto, no requieren una compleja *organización del tiempo de la meditación*. Algunos también pueden considerarse como *propedéuticos* para un método más articulado o incluso como parte de él.

Esto no debe llevar a creer, sin embargo, que estos métodos *sencillos* sean, además, *fáciles*, porque en algunos casos requieren *un corazón de niño* y un buen hábito de *concentración* y conciencia del objetivo fundamental de cada práctica meditativa, que siempre sigue siendo una *introducción* a la umbrales del Misterio.

El mismo Don Bosco escribe en su *Il Cattolico Provveduto*: «Orar significa elevar el propio corazón a Dios y entretenerse con él mediante pensamientos santos y sentimientos devotos. Por tanto, cada pensamiento de Dios y cada mirada a él es oración, cuando se combina con un *sentimiento* de amor [...]. La oración es, por tanto, algo muy fácil. Todos pueden, en cualquier lugar, en cualquier momento, elevar su corazón a Dios con sentimientos piadosos. No son necesarias palabras refinadas y exquisitas, sino que bastan los simples pensamientos acompañados de devotos afectos internos. Una oración que consiste únicamente en pensamientos, por ejemplo en una tranquila admiración de la grandeza y omnipotencia divina, es una oración interna, o meditación o contemplación. Si se expresa por medio de palabras se llama oración vocal. Tanto la una como la otra forma de orar deben ser apreciada

---

<sup>36</sup> CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE, *Orationis formas. Algunos aspectos de la meditación cristiana*, 15 de octubre de 1989, n. 3.

por el cristiano que ama a Dios. Un buen hijo piensa de buen grado en su Padre, y desahoga con él los afectos de su propio corazón»<sup>37</sup>.

## Repetición simple

Hay muchas tradiciones espirituales que hacen uso de la repetición de una palabra o de una frase para favorecer la concentración y, en las grandes religiones, la oración. En el *yoga* o en la *meditación trascendental* se recomienda utilizar un *mantra* (de las raíces sánscritas *man*, que significa «mente» y *tra*, que significa «proteger») para concentrar y liberar las energías internas de cualquier distracción; pero, repetimos, el punto de llegada de la meditación cristiana no es «vaciar la mente» (*no pensar nada*), sino *pensar en Dios amándolo* (Santa Teresa)<sup>38</sup>.

En la tradición cristiana de los siglos pasados se recomendaba, a menudo, el uso de las *jaculatorias*, verdadera síntesis *entre oración vocal y oración mental* y una herramienta eficaz para adquirir el hábito al constante *pensamiento de Dios*. Nuestras primeras Constituciones las señalan como una oportunidad, por si acaso, por razones de ministerio, no se pueda hacer la *meditación* en común: «Cada uno tenga cada día –se lee en el número 3 del capítulo sobre las *Prácticas de piedad* del texto de 1875–, además de las oraciones vocales, media hora por lo menos de oración mental, a no ser que se lo impida el ejercicio del sagrado ministerio. En este caso lo suplirá con jaculatorias más frecuentes y ofrecerá con mayor fervor a Dios las obras que le impidan asistir a las prácticas de piedad establecidas» (en *Fuentes Salesianas. Don Bosco y su obra*, 718).

En concreto, después de la *introducción a la meditación* se podía elegir una o más invocaciones contenidas en la liturgia del día (en el salmo responsorial o en las lecturas) y repetirla silenciosamente con la mente y el corazón atentos al Misterio... No se trata, por tanto, de una repetición puramente *mecánica* de una oración, sino de una *interiorización* que, al mismo tiempo, puede recogerlos y entregarnos a una sencilla y profunda *intimidad*.

Al final de la media hora se puede concluir de la forma habitual (*Oración de abandono a María Auxiliadora*).

Muchos *maestros del espíritu* sugieren vincular esta repetición al ritmo de la respiración. El mismo San Ignacio en sus *Ejercicios* propone: «que con cada un anhélito o resollo se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del *Pater noster* o de otra oración que se rece, de manera que una sola palabra se diga entre un anhélito y otro, y mientras durare el tiempo de un anhélito a otro, se mire principalmente en la significación de la tal palabra»; enseñanza retomada también por don Barberis en su *Vade mecum*: «Se puede tomar, útilmente, como tema de meditación la fórmula de una oración que se sabe de memoria, por ejemplo el *Pater*, el *Ave Maria*, los actos de fe. En este caso, se recita una de estas oraciones, deteniéndose un rato en cada palabra para reflexionar, para penetrar en su significado y nutrir el alma. Haciendo así, te pasa la media hora de meditación, incluso con solo recorrer el *Pater noster*»<sup>39</sup>.

Para las posibles distracciones ordinarias se aplica un principio general: basta con volver *suavemente* al verso o a la invocación elegida.

---

<sup>37</sup> GIOVANNI BOSCO, *Il Cattolico Provveduto per le pratiche di pietà*, Torino 1868, 2-3.

<sup>38</sup> Esta era la concepción de la meditación del franciscano Francisco de Osuna, a la que se opuso Teresa de Ávila. La meditación cristiana no consiste en *no pensar en nada*, sino en *pensar en Dios amándolo*.

<sup>39</sup> GIULIO BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, Torino 1931, 1176.



Una de las aplicaciones particulares de la *repetición sencilla* puede considerarse la oración tradicional de la comunidad de *Taizé*. Los cantos que dan ritmo a las tres citas diarias son sencillos, formados por una sola frase repetida durante mucho tiempo, a menudo en diferentes idiomas, extraídos de salmos o pasajes bíblicos, con desarrollo silábico (una sílaba por cada nota). Son *módulos* sumamente pegadizos, siempre incisivos, a menudo armonizados en varias voces; por eso, favorecen la interiorización y la oración profunda.

## La oración de Jesús o la oración del corazón (*Hesicasmo*)

Entre las *repeticiones sencillas*, la más extendida, ciertamente, se origina en el Oriente cristiano y se conoce como *Oración de Jesús* u *Oración del corazón*. Revelada por Evagrio Póntico (siglo IV) y otros maestros espirituales como Juan Clímaco (siglo VI), la práctica del *hesicasmo* (del griego *hēsýkhía* que significa tranquilidad, paz), todavía está viva en la tradición ortodoxa, pero su difusión se produjo en el siglo pasado, también en muchos ambientes católicos.

Consiste en la repetición incesante de la fórmula *Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí pecador*, que se divide en dos por el ritmo de la respiración (inspiración: *Señor Jesucristo Hijo de Dios*; espiración: *ten piedad de mí pecador...*). La oración suele ser ritmada con la ayuda de un *rosario* particular de lana o de cuerda, generalmente de cien nudos, llamado *komboskini*. Cuenta la leyenda que fue san Antonio Abad, inspirado por una visión de la Madre de Dios, quien inventó la forma de hacer los nudos de este rosario ortodoxo.

Esta oración se hizo famosa en Europa, en el siglo pasado, por la publicación de los *Relatos de un peregrino ruso* de un autor anónimo del siglo XIX. El comienzo de estos *Relatos* es particularmente sugerente: «Por la gracia de Dios soy hombre y soy cristiano; por mis actos, gran pecador; por estado, peregrino de la más baja condición, andando siempre errante de un lugar a otro. Mis bienes son: a la espalda, una alforja con pan duro, la santa Biblia en el bolsillo y basta de contar. El domingo vigesimocuarto después de la Trinidad entré en la Iglesia para orar durante el oficio; estaban leyendo la epístola de San Pablo a los Tesalonicenses, en el pasaje<sup>1</sup> en que está escrito: *Orad sin cesar*. Estas palabras penetraron profundamente en mi espíritu, y me pregunté cómo es posible orar sin cesar, siendo así que todos debemos ocuparnos en diversos trabajos a fin de proveer a la propia subsistencia».

Una de las descripciones más detalladas de la «oración del corazón»<sup>40</sup> está contenida en un escrito anónimo, probablemente obra de un monje del Monte Athos, Nicéforo el Solitario (siglo XIV). «Apoya la barbilla en el pecho — escribe Nicéforo en su *Método de la oración* —, estate atento a ti mismo con tu inteligencia y tus ojos sensibles. Aguanta la respiración durante el tiempo necesario para que tu inteligencia encuentre el lugar del corazón y permanezca allí integralmente. Al principio todo parecerá tenebroso y muy duro, pero, con el tiempo y con la práctica diaria, descubrirás en ti una alegría continua».

Por estas características, y según la terminología del documento *Algunos aspectos de la Meditación cristiana*, este método puede definirse como *psico-físico*; este último aspecto, sin embargo, no es esencial para el método y depende de la sensibilidad de cada uno.

El *Catecismo de la Iglesia Católica* también se refiere a la *Oración de Jesús*. «Esta invocación de fe bien sencilla ha sido desarrollada en la tradición de la oración bajo formas diversas en Oriente y en Occidente. La formulación más habitual, transmitida por los espirituales del Sinaí, de Siria y del Monte Athos es la invocación: “Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad

---

<sup>40</sup> Señalamos aquí que la expresión «oración del corazón» se utiliza en otros contextos y en otras tradiciones espirituales con un significado diferente, en muchos casos con el significado más general de «oración afectiva».

de nosotros, pecadores” Conjuga el himno cristológico de *Flp* 2, 6-11 con la petición del publicano y del mendigo ciego (cf *Lc* 18,13; *Mc* 10, 46-52). Mediante ella, el corazón está acorde con la miseria de los hombres y con la misericordia de su Salvador».

En la tradición ortodoxa, la repetición de la *Oración de Jesús* no es solo un *método* para la *meditación* diaria, según la indicación de Pablo a los tesalonicenses sino que, gradualmente, abre el corazón del orante a la *oración continua*: «Sed constantes en orar. Dad gracias en toda ocasión» (*1 Tes* 5,17-18). Es esa *gracia de unidad* que se invoca a diario, en nuestra tradición reciente, en la *Oración de abandono a María Auxiliadora*: «Tú, que fuiste la Maestra de de Don Bosco, enséñanos a imitar sus virtudes, especialmente la *unión con Dios*...».

## Composición viendo el lugar (San Ignacio de Loyola)

La *composición viendo el lugar* constituye quizás el elemento más característico de la pedagogía ignaciana de la oración.

Consiste en introducirse, con la ayuda de la *imaginación* y mediante la *aplicación de los sentidos espirituales*, dentro del escenario del Evangelio que estamos *contemplando*. Se lo dejamos al santo vasco para describir este camino interior: «*El primer punto* es ver las personas con la vista imaginativa, meditando y contemplando en particular sus circunstancias, y sacando algún provecho de la vista. *El segundo*: oír con el oído lo que hablan o pueden hablar, y reflitiendo en sí mismo, sacar dello algún provecho. *El tercero* oler y gustar con el olfato y con el gusto la infinita suavidad y dulzura de la divinidad del ánima y de sus virtudes y de todo, según fuere la persona que se contempla, reflitiendo en sí mismo y sacando provecho dello. *El cuarto*: tocar con el tacto, así como abrazar y besar los lugares donde las tales personas pisan y se asientan, siempre procurando de sacar provecho dello»<sup>41</sup>.

El propósito de la *composición viendo el lugar* es, por tanto, el de «colocar» al orante en el corazón del episodio evangélico, despertando en él *emociones* y *sentimientos* que le permitan sacar un *fruto espiritual* de él. El papel de la *imaginación* va más allá: también se invita al orante a encontrar su puesto, su papel en la historia que contempla. Por ejemplo, escribe Ignacio, en relación con la contemplación de la Natividad en la segunda semana de los Ejercicios: «(1) *El primer punto* es ver las personas, es a saber, ver a Nuestra Señora y a Joseph y a la ancila y al niño Jesús, después de ser nascido; (2) haciéndome yo un pobrecito y esclavito indigno, mirándolos, contemplándolos y sirviéndolos en sus necessidades, como si presente me hallase, con todo acatamiento y reverencia possible; (3) y después reflectir en mí mismo para sacar algún provecho».

La facultad de la *imaginación* se convierte así en *fantasía creativa*, siempre con el único propósito de suscitar en qué medida la conciencia de un hecho que no es lejano en el tiempo, pero que ocurre *para mí* y de generar en él sentimientos de amor y de gratitud, de auténtica y profunda *participación interior*. «Porque no el mucho saber harta y satisface al ánima, mas el sentir y gustar de las cosas internamente –escribió Ignacio en la tercera anotación de sus Ejercicios».

---

<sup>41</sup> IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios Espirituales*, nn. 122-125.

## Una palabra sobre el papel de la imaginación en la meditación

Este método para la *meditación* o *contemplación* de los *misterios* de la vida de Jesús no constituye una novedad en la historia de la Iglesia, pero forma parte de una corriente espiritual que parte de las reflexiones de Bernardo de Claraval y de san Buenaventura<sup>42</sup>.

Ignacio, de manera providencial, entró en contacto con esta tradición espiritual a través de la *Vita Christi* de Ludolfo de Sajonia<sup>43</sup>, durante su convalecencia en Loyola. Luigi Tucillo escribió, en un artículo muy interesante titulado *La escena de la pasión entre visio y actio en la literatura meditativa y el arte tardomedieval*: «Lo que distingue a la obra de Ludolfo es la extraordinaria implicación física a la que se llama al lector dentro de los episodios: adopta una perspectiva interna a la escena, desciende físicamente al espacio y actúa en primera persona. Por ejemplo, cuando en la casa de Ana, Jesús está rodeado por sus enemigos, el devoto es invitado a acercarse a su Maestro y a sentarse a su lado. De manera similar, durante la flagelación, cuando Cristo es representado en un río de sangre, quien medita es empujado a lanzarse sobre él: lo toca, lo abraza y recibe sobre sí los azotes destinados al Condenado. Hace sentir su presencia física, se convierte en actor, coprotagonista de los hechos, compañero de Jesús y casi un doble suyo»<sup>44</sup>.

Sobre el mismo tema, Juan De Caulibus († 1376) en su *Meditationes vitae Christi* escribe: «Si quieres sacar provecho de estas meditaciones, hazte presente en las palabras y en las acciones del Señor Jesús, que se relatan, como si escucharas lo con tus oídos y lo vieses con tus ojos, con todo el fervor de tu espíritu, con diligencia, con gozo y durante mucho tiempo»<sup>45</sup>.

El método de la *composición viendo el lugar* se presta a ser utilizado en la meditación de los relatos evangélicos. Don Giulio Barberis escribe en su *Vade mecum de los jóvenes Salesianos*: «San Ignacio también nos enseña a aplicar nuestros cinco sentidos en determinadas circunstancias, ayudando con nuestra *imaginación* a la debilidad de nuestro espíritu. Esto se hace removiendo nuestros sentidos de toda sensación terrenal, e imaginándonos *viendo* con los ojos la belleza del celeste esposo y de lo que estamos meditando; *saborear* con el paladar el alimento espiritual de sus palabras; *oír* la dulzura de su voz con las orejas; experimentar la suavidad de sus perfumes con el *olfato*; y con *tacto* la felicidad de sus abrazos. Y así todas nuestras potencias ocuparlas con el Señor o con los misterios que meditamos»<sup>46</sup>.

En muchos otros casos, nuestro primer maestro de novicios sugiere a los jóvenes Salesianos que recurran a la *imaginación* para *hacer viva la llama* de la vida espiritual. «Mira el tabernáculo –escribe por ejemplo–, e *imagínate* que Jesús realmente te observa desde él. Él está ahí vivo y verdadero, con su corazón ardiente de amor por nosotros, y dispuesto a darte mayores o menores gracias según el mayor o menor compromiso que pongas en hacer bien la meditación. ¡Oh! *imagínate*, realmente, que ves a Jesús con tus ojos: *imagínate* que tenga sus ojos, todo el tiempo de meditación: entonces la meditación, ciertamente, te saldrá bien [...]. Mira el crucifijo y concéntrate en ti mismo, *imagínate* que de verdad ves a Jesús en la cruz, mientras está en agonía por los inmensos espasmos que sufre y que vuelve su mirada

---

<sup>42</sup> Cf. *ibidem*, nn. 179-188.

<sup>43</sup> Además de Ludolfo podríamos citar otros nombres ilustres, como Vicente Ferrer († 1419) o Tomás de Kempis († 1471).

<sup>44</sup> LUIGI TUCILLO, *La scena della passione tra visio e actio nella letteratura meditativa e nell'arte tardomedievali*, in [www.academia.edu/26145843/](http://www.academia.edu/26145843/) (09/01/2020).

<sup>45</sup> *Ibidem*.

<sup>46</sup> GIULIO BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, Torino 1965, 1195-1196.

a ti, y encuentre algún alivio si haces, con gran devoción, la meditación, mientras que se añadirían nuevos dolores a los muchos que ya sufre, si te viera meditando distraído y frío»<sup>47</sup>.

Puede ser motivo de interés y de investigación, el estudio de algunas *técnicas*, utilizadas en el ámbito psicológico, que potencian el papel *terapéutico* que se puede atribuir al uso de la llamada *imaginación creativa*<sup>48</sup>. Otra técnica psicológica que puede combinarse, en algunos aspectos, con las reflexiones realizadas es la del *psicodrama*<sup>49</sup>.

Incluso en el contexto cristiano<sup>50</sup>, algunos autores afirman el gran valor de algunas *imágenes bíblicas* que pueden dar una nueva profundidad a nuestras acciones, abrir nuevas perspectivas, revelar la riqueza de nuestra vida interior. Eugen Kästner escribió: «La verdad quiere tener una casa. Y no puede vivir sino en la imagen, en la palabra, en la poesía. Solo entonces se conecta con la tierra, sufre, se regocija; solo entonces puede crecer y florecer. Las imágenes son ventanas... En las imágenes hay una llamada desde arriba para todas las cosas. En la imagen, en la parábola todo está concatenado con anillos de oro brillante. La metáfora es el amor entre las cosas; todo se mantiene unido mediante la representación»<sup>51</sup>.

Si nos dejamos involucrar en algunas de estas *imágenes de sanación*, producirán efectos en nosotros y modificarán nuestro ser y nuestro comportamiento, sin ni siquiera tener que pasar por propósitos concretos; actuando sobre el inconsciente, estas representaciones también pueden cambiar las condiciones de nuestra acción.

Por tanto, no se trata de un *juego* en sí mismo, sino de una implicación emocional *dentro de* la página evangélica, que puede llevar a una conversión del corazón.

### **Mira que te mira (Santa Teresa de Ávila)**

Este antiguo método también hace uso de la *imaginación* del orante.

*Obsérvalo mientras te mira...* El método consiste en imaginar a la segunda persona de la Santísima Trinidad frente a nosotros, con la ayuda de los *sentidos espirituales* y, luego, detenerse a analizar su mirada, para sentir sus efectos beneficiosos en nuestra vida.

Así exhorta Teresa a sus hermanas en *El camino de perfección*: «No os pido ahora que penséis en Él, ni que saquéis muchos conceptos, ni que hagáis grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más de que le miréis. Pues ¿quién os quita volver los ojos del alma -aunque sea de presto, si no podéis más- a este Señor?» (26,3). Y en su autobiografía, que María Mazzarello leyó y releyó en mornese a los jóvenes del taller, escribe: “Quien la ha comenzado [la oración] no la deje... Y quien no la ha comenzado, por amor del Señor le ruego yo no carezca de tanto bien... y si persevera, espero yo en la misericordia de Dios, que nadie le tomó por amigo que no se lo pagase; que no es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama» (*Libro de la vida* 8,5).

---

<sup>47</sup> *Ibidem*, 1194-1195. En el original dice *figurados*; hemos preferido el verbo equivalente *imaginados*.

<sup>48</sup> La bibliografía sobre este tema es muy abundante. Señalamos, entre otros, estos textos: NEVIO DEL LONGO, *La rêverie in psicoanalisi. Immaginazione e creatività in psicoterapia*, Milano 2018; FAUSTO PRESUTTI, *Educazione alla creatività e alla immaginazione*, ISPEF 2015; PETER RICE, *L'immaginazione costruttiva*, Milano 2012.

<sup>49</sup> El inventor del psicodrama es Jacob Moreno, psiquiatra. Desarrolló este método en los primeros años del siglo XX (Cf. JACOB LEVI MORENO, *El psicodrama: terapia de acción y principios de su práctica*, Paidós, Madrid 2013)

<sup>50</sup> Citamos, entre otros, al benedictino Anselm Grün con su riquísima producción literaria y, en particular: ANSELM GRÜN, *Las fuentes de energía interior*, Sal Terrae, Santander 2008; ID., *Descubrir la riqueza de la vida*, Verbo Divino, Estella 1999.

<sup>51</sup> ERHART KÄSTNER, *Die Stundertrommel vom Heiligen Berg Athos*, Wiesbaden 1956, 104-105.

Como los otros *métodos sencillos*, este también requiere el corazón de niño e involucra los *afectos*; pero, mucho más allá de un *sentimentalismo* vacío, esa implicación exige, una vez más, hacerse *operativa*, transformar nuestra vida.

La *religiosidad* de nuestro siglo corre el riesgo de olvidar este componente *afectivo*, de ser muy *intelectual*; pero son precisamente los sentimientos los que mueven la *voluntad* y también la *inteligencia*, los que hacen vivo el deseo de conocer más profundamente al *Amado*. Quizás sea precisamente esta implicación afectiva la que ha faltado en la experiencia espiritual de muchos religiosos y religiosas en las últimas décadas. Antonio Rosmini escribió en *Las cinco llagas de la Santa Iglesia*: «La predicación y la liturgia fueron las dos grandes escuelas del pueblo cristiano en los tiempos más bellos de la Iglesia. La primera enseñó a los fieles con palabras, la segunda con las palabras junto con los ritos»<sup>52</sup>.

Estos dos fundamentos de la experiencia cristiana, afirma Rosmini, eran «completos»: de hecho, no se dirigían solo a la inteligencia o al razonamiento, sino al hombre en su totalidad. «No eran voces –escribe– que se hacían entender solo a la mente, o símbolos que no tenían otro poder que sobre los sentidos; pero tanto por el camino de la mente como por el de los sentidos, las unas y los otros unguían el corazón e inculcaban en el cristiano un sentimiento elevado sobre toda la creación, misteriosa y divina; cuyo sentimiento era *operativo*, omnipotente como la gracia que lo constituía»<sup>53</sup>.

## Examen del día venidero

Se trata de una especie de *examen preventivo*, a la luz de la Palabra de Dios del día, apto para la meditación de la mañana.

Después de una *introducción* comunitaria y personal, que representa una verdadera *entrada* en la oración, se lee con atención la liturgia del día. Entonces, partiendo del momento presente, se intenta pensar en el día que acaba de comenzar, en los compromisos que nos esperan, en las personas que nos encontraremos, en cada uno de los eventos que, con toda probabilidad, nos sucederán, en la celebración eucarística, en los viajes, en las comidas, en las situaciones ordinarias que nos esperan.

Ante todo, se trata de observar cada uno de estos hechos en un clima de oración, de considerarlos en su concreción, también a la luz de las experiencias vividas en los días o en las situaciones precedentes.

Luego intentaremos desviar nuestra atención, más concretamente, a cada una de las personas que encontraremos, a las que forman parte de nuestra historia cotidiana (hermanos, jóvenes, colaboradores...), en particular a las relaciones más difíciles o problemáticas.

Al renovar nuestra conciencia de la presencia del Espíritu en el templo de cada corazón, tratemos de iluminar cada una de estas relaciones, también a la luz de la Palabra del día, para *prever* las dificultades que encontraremos, para pedir al Espíritu que nos sugiera, desde este momento, las palabras que decir y los gestos que realizar, para que nuestras relaciones puedan ser nuevas y significativas; aprendamos en confiar a Dios, desde la mañana, uno a uno nuestros *compañeros de viaje* y dejemos que el Espíritu nos sugiera la mejor manera de servirlos y amarlos o, si es necesario, *soportarlos* y no ofenderlos.

---

<sup>52</sup> ANTONIO ROSMINI, *Delle cinque piaghe della Santa Chiesa*, Rizzoli, Milano 1996, 33 [Edición española: *Las cinco llagas de la Santa Iglesia*, Ediciones Península, Barcelona 1968].

<sup>53</sup> *Ibidem*.

Concluimos con una invocación al Espíritu Santo para que nos asista en el día venidero y nos ayude a ser un buen regalo, una *bendición* para quienes nos encontremos.

San Francisco de Sales sugiere, en el capítulo X de la segunda parte de la *Introducción a la vida devota*, titulado *Ejercicio de la mañana*: «Considera que el día presente te ha sido concedido para que en él puedas ganar el día venidero de la eternidad, y haz el firme propósito de emplearlo con esta intención.

Prevé los trabajos, los asuntos y las ocasiones que puedes encontrar a lo largo de la jornada para servir a Dios, y las tentaciones que podrían sobrevenirte de ofenderle con movimientos de cólera, o de vanidad, o de cualquiera otra pasión desordenada; y, mediante una santa resolución, prepárate a emplear los medios que se te ha de ofrecer para servir a Dios y aumentar tu devoción; por el contrario, has de disponerte a evitar, combatir y vencer cuanto pueda redundar en perjuicio de tu salvación y de la gloria divina» (en SAN FRANCISCO DE SALES, *Obras selectas I*, 67-68).

En un contexto histórico en el que muchos hermanos sintieron una atracción particular hacia algunos nuevos movimientos eclesiales, don Viganò escribió, en 1991, la extensa circular *Carisma y oración* (ACG n. 338, pp.12-14), donde reafirma la riqueza de la espiritualidad de Don Bosco y afirma con decisión que «para reflexionar sobre la oración hay que ir más allá de los carismas». «Para hablar adecuadamente de la oración, de hecho, debemos referirnos en primer lugar a la actitud orante de Cristo». A la luz de algunas reflexiones de san Francisco de Sales, don Viganò reafirma su convicción de que el carisma de nuestro fundador y la oración salesiana constituyen una unidad vital, para que ninguno de los aspectos tenga sentido sin el otro. La referencia a la *contemplación* está ciertamente en línea con el magisterio de sus predecesores.

*La autenticidad de la oración tiene su raíz, como primer inicio de respuesta, en una experiencia personal de Dios. Pensemos, por ejemplo, en Moisés ante la zarza ardiente. Se trata de una actitud de descubrimiento y como de sorpresa. Es el Señor quien dice: «Mira que estoy a la puerta llamando: si uno me oye y me abre, entraré en su casa y cenaremos juntos» (Ap 3,20).*

*Esta actitud de escucha atenta se muestra particularmente fecunda en la forma de oración que llamamos «oración mental», cuya forma más perfecta se debe a los grandes santos del siglo de oro español.*

*La oración mental no es en absoluto un ejercicio reservado a monjes y ermitaños, sino el fundamento mismo de toda oración, ya que la fe es, ante todo, escucha. No hay oración, igual que no hay vida de fe, si no intervienen la conciencia y la libertad de cada uno.*

*Nuestra misma experiencia personal nos dice que los momentos, a menudo más intensos, de la oración son los de la interioridad personal: de la meditación más que de los sentimientos, de silencio más que de locuacidad, de contemplación más que de razonamiento: «La palabra de Dios es viva y eficaz, más tajante que espada de doble filo» (Heb 4,12). «Cuando tú vayas a rezar -dice el Evangelio, entra en tu cuarto, cierra la puerta y reza a tu Padre que está en lo escondido, y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará» (Mt 6,6).*

*Esto no va contra la oración comunitaria, tan importante, que tiene en la celebración eucarística la expresión eclesial más perfecta, sino que subraya cual es la condición previa y también la autenticidad de participación en ella. La oración mental pasa gradualmente de la meditación a la contemplación; es una actitud interior por la que se entra en relación con el amor de Dios. Santa Teresa la describe como trato de amistad con el Señor...*

*No debemos pensar que la «contemplación», en la que desemboca la meditación, es una actitud reservada a unos pocos privilegiados. No se trata aquí de presentarla con difíciles definiciones abstractas, ni de enumerar sus diversos modos y grados con sus delicados problemas, sino de mirar el ejemplo de los santos que han vivido nuestra misma espiritualidad...*

*La meditación se hace contemplación cuando el amor, nacido en la escucha, se impone y hace entrar directamente en el corazón del Padre (cf. Constituciones 12).*

## 2. MÉTODOS ESTRUCTURADOS

El primer método que se presenta en esta sección es probablemente el *camino maestro* que la Iglesia hoy indica a seculares y religiosos para aprender a *orar la Palabra* y permitir que transforme, día a día, nuestra existencia de creyentes; daremos tres diferentes «variantes», dada la particular importancia y actualidad del método. No obstante presentaremos, para conocimiento y fidelidad a nuestra tradición, también algunos otros métodos estructurados que, probablemente, por su complejidad, sean menos adecuados para ser utilizados en la media hora prevista para la meditación diaria, pero que pueden ser utilizados en otras ocasiones particulares de nuestra vida (retiros, meditaciones comunitarias, ejercicios espirituales...).

### La *Lectio Divina* según el método de Guigo el Cartujo

La expresión *lectio divina* es muy antigua y suele estar presente en la enseñanza de los Padres. En la *Carta a Gregorio*, Orígenes recomienda: «Comprométete en la *lectio* con la intención de creer y agradar a Dios. Si durante la *lectio* te encuentras frente a una puerta cerrada, toca y te la abrirá ese guardián de quien Jesús dijo: "A este le abre el guarda" (Jn 10, 3). Aplicándote así a la *lectio divina* busca con lealtad y confianza inquebrantable en Dios el significado de las escrituras divinas, que se esconden en ellas con gran amplitud. Sin embargo, no debes contentarte con llamar y buscar: para comprender las cosas de Dios te es absolutamente necesaria la *oratio*»<sup>54</sup>.

En la enseñanza de los Padres, la lectura de las Escrituras, por tanto, no se satisface con una «comprensión intelectual», sino que debe introducir a la *oración*, a la relación personal con Dios.

La sistemación del *método* de la *Lectio Divina*<sup>55</sup>, tal como es conocido y extendido en la actualidad, se remonta al monje cartujo Guigo que, en 1174, a raíz de la gran tradición monástica que tuvo su origen en san Benito, fue designado para guiar la Gran Cartuja<sup>56</sup>.

En una de sus cartas a su *queridísimo hermano Gervasio*, probablemente enviada hacia 1150, Guigo traza con extraordinaria sabiduría las líneas de un método, inicialmente amado solo por la tradición cartuja, pero que será redescubierto y difundido en la segunda mitad del siglo pasado gracias a la nueva sensibilidad posconciliar y al aporte de algunos autores y *maestros de espiritualidad*<sup>57</sup>.

Son muy numerosas las exhortaciones del magisterio salesiano hacia el uso de este método. Ya en 1986 *El proyecto de vida de los Salesianos de Don Bosco*, la guía de lectura de las Constituciones Salesianas, comentando el artículo 93, decía: «La Regla nos pide un modo diario de oración mental: la que tradicionalmente se llama "meditación" (como lo hace el artículo 71 de los Reglamentos Generales) y se corresponde a una forma de "lectio divina", expresión peculiar de la vida monástica».

---

<sup>54</sup> *Sources Chrésiennes* 148, 192-193.

<sup>55</sup> Cuando se hace referencia al método y no solo a la lectura asidua de las Escrituras, se utilizará la letra mayúscula (*Lectio Divina* en lugar de *lectio divina*).

<sup>56</sup> Para las pocas noticias que se tienen de su vida se puede consultar en ANDRE WILMART, *Auteurs spirituels et textes dévots du moyen âge latin*, Paris 1991, 230-240.

<sup>57</sup> Entre los autores italianos citamos a Carlo Maria Martini, Enzo Bianchi, Mariano Magrassi y Benedetto Calli.



Hay muchas publicaciones recientes que explican en detalle el *método* de la *Lectio*<sup>58</sup>; salvo que el punto de referencia fundamental sigue siendo la carta de Guigo, conocida con el nombre de *Scala claustralium* o *Carta sobre la vida contemplativa*.

Aquí intentaremos esbozar brevemente, adaptándolos a nuestro contexto, los momentos esenciales del método:

## 1. INTRODUCCIÓN

Normalmente en nuestras comunidades este momento va acompañado de una oración o de la invocación del Espíritu Santo. Estas fórmulas pueden ser útiles, pero no deben sustituir un ejercicio personal de *consciencia*, la voluntad de estar presentes en nosotros mismos recogiendo nuestras energías internas, la elección para encontrar una posición adecuada del cuerpo (*statio*); en el fondo se trata de *ponernos personalmente en la presencia de Dios* y de invocarlo con confianza (*colloquio*).

## 2. EL CORAZÓN DE LA LECTIO

Según el esquema clásico de Guigo, tendremos que imaginarnos *organizando el tiempo* de nuestra meditación, dividiéndolo *preventivamente* en cuatro partes, que también pueden ser de igual duración o privilegiar, según nuestras necesidades particulares, uno u otro momento del método.

### A. LECTURA DEL PASAJE (*lectio*)

Normalmente, el pasaje elegido será el Evangelio o una de las lecturas del día; nuestra meditación será sin duda más eficaz si se lee este pasaje, aunque sea durante unos minutos, la noche anterior (*preparación remota*). Este hábito ya nos coloca en una fecunda actitud de *escucha*. Somos conscientes del hecho de que Dios toma la iniciativa y nos da su Palabra.

Este primer momento tiene como principal objetivo la comprensión de lo que el pasaje dice *en sí mismo* (*sentido literal*); el pasaje debe leerse con atención, quizás con un lápiz en la mano que nos permita subrayar los verbos (acciones) o los adjetivos (cualidades) que más nos llaman la atención. Si queremos utilizar una metáfora, podríamos decir que se trata de hacer el trabajo de la *hormiga* que, con paciencia, recoge cada pequeño *fragmento* que pueda ser un alimento para su vida. El uso de un *comentario* y de los pasajes bíblicos sugeridos junto con el texto puede ser muy útil tanto en esta fase como en la siguiente.

Sería útil tener las competencias para poder leer los textos en su lengua original; pero como este privilegio está reservado a unos pocos, se puede recurrir a la comparación de dos o tres traducciones diferentes disponibles en la propia lengua; esto a veces ayuda a captar diferentes matices.

### B. MEDITACIÓN O REFLEXIÓN SOBRE EL TEXTO BÍBLICO (*meditatio*)

En este segundo momento el objetivo es descubrir qué me dice el pasaje *a mí* (*sentido espiritual*); más explícitamente se trata de comprender lo que Dios quiere decirme, hoy y en la situación concreta en la que me encuentro, a través de este texto.

La metáfora que podría utilizarse es la de la *abeja reina*, capaz de reelaborar lo que las abejas obreras han recogido pacientemente. Otra imagen utilizada por los Padres es la de la lenta masticación de comida previamente ingerida (*ruminatio*).

---

<sup>58</sup> Deben distinguirse de los simples comentarios a un libro de la Escritura.

También en esta segunda fase el trabajo se encomienda principalmente al *intelecto*, pero también a la *memoria* que nos permite reconstruir algunas conexiones entre nuestro pasaje y otros textos de la Escritura o lecturas realizadas previamente, y a los *afectos* que nos involucran en la comprensión de lo que Dios quiere decirme, aquí y hoy, a través de su Palabra.

#### C. ORACIÓN (*oratio*)

Esta tercera fase nos introduce en la experiencia de la *oración mental* propiamente dicha. Ya no se trata de leer (*lectio*) ni de comprender (*meditatio*) el pasaje, sino de transformarlo en oración (*oratio*), utilizando en un *coloquio* directo las expresiones contenidas en el texto bíblico y, junto con los movimientos del corazón, nuestros sentimientos (*afectos*). Nuestra *meditación* se convierte en un *diálogo* más explícitamente *personal*; nuestra atención ya no está dirigida a lo que la Palabra dice *en sí misma*, ni siquiera a lo que me dice *a mí*, sino que esta vez soy yo quien me pongo en diálogo con la Palabra, dejándola *resonar* en mí con la ayuda del Espíritu Santo y tratando de expresar mis sentimientos a Dios.

#### D. SILENCIO CONTEMPLATIVO (*contemplatio*)

En esta última fase, el texto sagrado también se deja de lado "físicamente". Alguien dijo que la cúspide de la comunicación es precisamente el *silencio* que muchas veces se crea, sin ninguna vergüenza, entre aquellos que se aman. Es un momento en el que la Palabra que hemos leído (*lectio*), meditado (*meditatio*) y rezado (*oratio*) se profundiza (*contemplatio*) y se confronta al *aquí y ahora* de nuestra vida para traer luz y calor. Así, nuestra vida se abre silenciosamente y con conmoción al don que Dios quiere hacernos de sí mismo.

No debemos olvidar, de hecho, que la *contemplación*, como la oración en general, no puede considerarse fruto de nuestro esfuerzo; a nosotros solo nos corresponde crear las condiciones para poder recibir el don (*acogida activa*) que Dios quiere darnos. Al respecto, don Pascual Chávez escribió: «Del deseo de hacer la voluntad de Dios se pasa, poco a poco, casi sin darnos cuenta, a la adoración, al silencio, a la alabanza, “a la entrega humilde y pobre a la amorosa voluntad del Padre en unión cada vez más profunda con su Hijo amado” (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2712). Del contemplarnos a nosotros mismos y al propio mundo a la luz de Dios, del vernos como Dios nos ve, se pasa a contemplarnos vistos por Dios, a sabernos delante del que es el objeto de nuestro deseo, el interlocutor único de nuestra oración. A diferencia de las etapas precedentes, que son ejercitaciones que requieren fuerza de voluntad, “la oración contemplativa es un don, una gracia” (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 2713), ni normal ni debida; se puede esperarla y desearla, pedirla y acogerla, nunca tenerla automáticamente» (AGC n. 386, p. 34).

Utilizando uno de los pequeños y efectivos resúmenes de la carta de Guigo el Cartujo podemos decir que: «La *lectura* es el estudio asiduo de la Escritura, hecho con espíritu atento. La *meditación* es una actividad diligente de la mente, que busca el conocimiento de verdades ocultas, con la ayuda de su propia razón. La *oración* es un ferviente anhelo del corazón hacia Dios para alejar el mal y obtener el bien. La *contemplación* es una cierta elevación de la mente sobre uno mismo hacia Dios, gozando de los gozos de la dulzura eterna [...]. La lectura es un ejercicio de los sentidos externos, la meditación es un trabajo del intelecto, la oración es un deseo, la contemplación es una superación de todos los sentidos. El primer grado es para principiantes, el segundo para proficientes, el tercero para devotos, el cuarto para bienaventurados»<sup>59</sup>.

---

<sup>59</sup> Se puede leer por entero esta pequeña "obra maestra" de la espiritualidad cristiana en: <https://textosmonasticos.wordpress.com/2012/07/08/scala-claustrium/>

## CONCLUSIÓN

### A. PERSONAL

Es el momento más importante e insustituible, el que nos permite cosechar cada día el fruto de nuestra meditación, identificando un rincón particular de nuestra vida sobre el que la Palabra quiere arrojar luz. En el contexto del método de la *Lectio*, muchos lo indican con el término *Actio*<sup>60</sup>. Un texto de Isaías nos ilumina sobre la dinámica que puede acompañar a cada meditación diaria: «Como bajan la lluvia y la nieve desde el cielo, y no vuelven allá sino después de empapar la tierra, de fecundarla y hacerla germinar, para que dé semilla al sembrador y pan al que come, así será mi palabra que sale de mi boca: no volverá a mí vacía, sino que cumplirá mi deseo y llevará a cabo mi encargo (Is 55,10-11)».

### B. COMUNITARIA

La conclusión comunitaria de la meditación, en nuestra tradición reciente, está marcada por la invitación *Dichosos los que escuchan la Palabra de Dios* y, luego, por la oración a la Auxiliadora.

## La *Lectio Divina* según Carlo Maria Martini

El 6 de noviembre de 1980, más de dos mil jóvenes se reunieron en la Catedral de Milán para escuchar a su Obispo, que alcanzó los corazones y las mentes de esos chicos explicando el método de la *Lectio Divina* para aprender a *rezar con la Biblia*. Así comenzaba esa *Escuela de la Palabra*, que continuará hasta 2002, una de las experiencias más innovadoras y ricas en el ministerio del cardenal Martini.

El método propuesto retoma los cuatro pasos de Guigo, enriqueciéndolos con la tradición ignaciana, en relación, en particular, con la experiencia del *discernimiento espiritual*. En definitiva, el esquema se presenta enriquecido con otros *momentos* que intentaremos aclarar brevemente, pasando por encima de los otros *peldaños* de los que ya hemos hablado.

1. STATIO = INTRODUCCIÓN
2. LECTIO = LECTURA
3. MEDITATIO = MEDITACIÓN
4. ORATIO = ORACIÓN
5. CONTEMPLATIO = CONTEMPLACIÓN
6. CONSOLATIO = CONSOLACIÓN

El primer fruto del encuentro con Dios es esa íntima alegría y paz que el hombre experimenta frente al misterio del Amor de Dios. Es el momento propicio para tomar las grandes decisiones de la vida, decisiones que no deben cambiarse en momentos de desánimo o de desolación. El mal espíritu intenta empujarnos a la desconfianza total y a la tristeza; «el fruto del Espíritu es: amor, alegría, paz...» (Gál 5, 22).

### 7. DISCRETIO = DISCERNIMIENTO

Con el don del Consejo, el Espíritu me sugiere cómo interpretar la situación de la vida personal, familiar, comunitaria y social. Se trata de sintonizarse con los pensamientos de Dios, de leer con fe, también, el libro de la historia que la Providencia divina compone con sabio amor. Es el Espíritu quien me enseña a comprender dónde y cómo puedo actuar en el mundo para preparar el camino del Señor.

---

<sup>60</sup> En este caso, por tanto, los momentos serían seis: *Statio, Lectio, Meditatio, Oratio, Contemplatio, Actio*.

## 8. DELIBERATIO = DECISIÓN

La oración no debe detenerse en una contemplación inerte, que gratifique mi deseo de religiosidad sin transformarme el corazón. Le pido al Espíritu el don de la fortaleza, para que sepa tomar la decisión de llevar a cabo las opciones evangélicas y los propósitos que brotan del discernimiento. A menudo, estas son decisiones pequeñas; pero con fidelidad en las pequeñas cosas de cada día es como se construye la plena fidelidad a la llamada de Dios a hacer su voluntad.

## 9. COLLATIO = COMPARTIR

Siempre que sea posible, es muy útil compartir el fruto de la oración con los hermanos en el camino de la fe. No soy el único que busca el rostro de Dios: somos la Iglesia, una comunión de personas llamadas a crecer juntas en la caridad. Las gracias espirituales que el Señor concede a cada uno no son posesión privada de cada uno, sino dones ofrecidos para el bien común. En algunas de nuestras comunidades la *collatio* ya está insertada, con fruto, en la jornada comunitaria o en el retiro mensual.

## 10. ACTIO = PROPÓSITO, ACCIÓN

La mayor complejidad de esta estructura de diez pasos la haga, probablemente, inadecuada para la media hora de meditación diaria. Además, la presencia de la *collatio* la indica como más adecuada, como decíamos, para un *retiro comunitario* mensual o trimestral.

El hecho es que este esquema destaca claramente la relación entre la meditación de la Palabra y las opciones concretas que estamos llamados a hacer en nuestra vida. El discernimiento es, de hecho, *el punto de encuentro entre oración y acción*. Toda decisión personal o comunitaria debe ser iluminada por la Palabra; la dimensión moral de la vida cristiana puede entenderse y situarse en su debida luz si se la considera *vida bajo la guía del Espíritu*; esta perspectiva representa la superación real de todo *moralismo* estéril.

## La *Lectio Divina*. La síntesis de Don Pascual Chávez

Las siguientes páginas están tomadas de la circular «Señor, ¿a quién vamos a acudir? Tú tienes palabras de vida eterna» (Jn 6,69). Palabra de Dios y vida salesiana hoy», del verano de 2004 (cf. ACG n. 386). Constituyen un documento importante del magisterio salesiano que es la base para la elección de este particular «método» para la meditación de los Salesianos.

Instrumento de excepción para el crecimiento en la escucha de la Palabra es la *lectio divina*; esta es un método de lectura creyente de la Escritura, usado desde el nacimiento de los Institutos de vida consagrada, que en ella ha sido tenida en la “más alta estima. Gracias a ella, la Palabra de Dios llega a la vida, sobre la cual proyecta la luz de la sabiduría que es don del Espíritu”<sup>61</sup> [88]. Con razón, el CG25, en la primera orientación operativa acerca del testimonio evangélico, exhorta a la comunidad salesiana a “poner a Dios como centro unificador de su ser y a desarrollar la dimensión comunitaria de la vida espiritual, favoreciendo la centralidad de la Palabra de Dios en la vida comunitaria y personal, mediante la ‘lectio divina’”<sup>62</sup>.

Espero que ninguno de vosotros piense que con esta orientación el CG25 haya introducido un elemento extraño a nuestra espiritualidad: “la antigua y siempre válida

---

<sup>61</sup> *Vita Consecrata*, 94.

<sup>62</sup> CG25, 31.

tradición de la *lectio divina*<sup>63</sup> ha encontrado casa en la vida religiosa desde los orígenes y actualmente resulta siempre necesaria: “hoy un cristiano no puede llegar a ser adulto en la fe, capaz de responder a las exigencias del mundo contemporáneo, si no ha aprendido a hacer de alguna manera la *lectio divina*”<sup>64</sup>.

Para que nos resulte familiar, la *lectio divina*, como cualquier método de oración, requiere ejercicio, pero sobre todo voluntad de escucha y disponibilidad de obediencia. En la más sólida tradición presenta cuatro etapas o “grados espirituales”: la lectura (*lectio*), la meditación (*meditatio*), la oración (*oratio*), la contemplación (*contemplatio*). Más recientemente, según el espíritu de la modernidad, se ha añadido otra etapa: la acción (*actio*); también se indican con frecuencia otros elementos (*discretio, deliberatio, collatio, consolatio*, etc.), pero en realidad estos no son sino aspectos que de ordinario acompañan a las etapas fundamentales.

- *Lectura*. Se comienza la *lectio divina* leyendo con atención, mejor sería decir relejendo varias veces, el texto en el que tratamos de escuchar a Dios. El texto escogido nos puede parecer fácil de comprender, o bien conocido; no importa; se debe repasar hasta que nos sea familiar, casi hasta aprenderlo de memoria, “poniendo de relieve los elementos relevantes”<sup>65</sup>. No se pasa de este primer paso hasta que no se puede responder a la pregunta: *¿qué significa en realidad lo que he leído?*

- *Meditación*. Descubierta el sentido del texto bíblico, el lector atento trata de implicarse personalmente, aplicando el significado captado a la propia vida: *¿qué me dice el texto?* “Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo, confrontándolo consigo mismo. Aquí se abre otro libro: el de la vida. Se pasa de los pensamientos a la realidad. Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir”<sup>66</sup>. La Palabra oída pide consentimiento, no es acogida si no llega al corazón y actúa conversión. Comprender el texto lleva a comprenderse a su luz; así el texto leído y comprendido se convierte en norma de vida: *¿qué hacer para actuarlo?, ¿cómo hacer para dar ese sentido a la propia existencia?*

- *Oración*. Conocer, adivinar, incluso solo imaginar lo que Dios quiere lleva naturalmente a la oración: así se convierte en deseo ardiente lo que debe ser la vida diaria. El orante no pide tanto lo que le falta, sino más bien lo que Dios le ha hecho ver y comprender. Se comienza a anhelar lo que Dios nos pide: se hace de la voluntad de Dios sobre nosotros el objeto de nuestra oración.

- *Contemplación*. Del deseo de hacer la voluntad de Dios se pasa poco a poco, casi sin darnos cuenta, a la adoración, al silencio, a la alabanza, “a la entrega humilde y pobre a la voluntad amorosa del Padre, en unión cada vez más profunda con su Hijo amado”<sup>67</sup>. Del contemplarnos a nosotros mismos y el propio mundo a la luz de Dios, del vernos como Dios nos ve, se pasa a contemplarnos vistos por Dios, a sabernos delante del que es el objeto de nuestro deseo, el interlocutor único de nuestra oración. A diferencia de las etapas precedentes, que son ejercitaciones que requieren fuerza de voluntad, “la oración contemplativa es un don, una gracia”<sup>68</sup>, ni normal ni debida: se puede esperarla y desearla, pedirla y acogerla, nunca tenerla automáticamente.

---

<sup>63</sup> *Novo Millennio Ineunte*, 39.

<sup>64</sup> CARLO M. MARTINI, *Programmi pastorali diocesani 1980-1990*, Milano 1991, 440-441.

<sup>65</sup> CARLO M. MARTINI, *La gioia del vangelo*. Meditazione ai giovani, Casale Monferrato 1988, 12. [Edición española: *La alegría del Evangelio. Meditaciones para los jóvenes*, Sal Terrae, Santander 1996]

<sup>66</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2706.

<sup>67</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2712.

<sup>68</sup> *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2713.

Puedo revelaros que personalmente me siento obligado con la opción del CG25 de “reavivar continuamente y mostrar la primacía de Dios en las comunidades”, orientando a la Congregación a centrar la vida personal y la comunitaria en la Palabra de Dios, en primer lugar “mediante la *lectio divina*”<sup>69</sup>. Esto es muy importante para mí –os lo digo con palabras del Card. Martini-, porque “no me cansaré nunca de repetir que la *lectio* es uno de los medios principales con que Dios quiere salvar nuestro mundo occidental de la ruina moral que amenaza sobre él por la indiferencia y el miedo de creer. La *lectio divina* es el antídoto que Dios propone en estos últimos tiempos para favorecer el crecimiento de la interioridad sin la que el cristianismo...corre el peligro de no superar el desafío del tercer milenio”<sup>70</sup>.

## La meditación ignaciana

El término *meditación* está reservado por Ignacio para los ejercicios espirituales propuestos durante la *primera semana* (meditación sobre el *pecado*, meditación sobre el *infierno*...). Para Ignacio, la meditación es un *método de oración* con el que se aplican a una *verdad de fe* las tres potencias o facultades del alma: *memoria*, *inteligencia* y *voluntad*. En la segunda, tercera y cuarta semana de los ejercicios, Ignacio privilegia el término de *contemplación*.

El método es aparentemente muy complejo; solo la práctica puede hacerlo familiar al que quiera utilizarlo en la meditación personal. Los tres momentos fundamentales son siempre los mismos: la *preparación*, el *cuerpo de la meditación*, que se compone de los llamados *tres puntos*, y la *conclusión*.

Refiriéndonos al texto del cardenal Lercaro podemos resumir el esquema del método ignaciano de la siguiente manera<sup>71</sup>:

### A. PREPARACIÓN:

#### 1. PRÓXIMA

1.1 Preparar, la noche anterior, los «puntos» y fijar la gracia a pedir en el *Preludio*.

1.2 Pensar en ello brevemente antes de quedarse dormido fijando la hora de la despertarse.

1.3 Volver a pensar en ello cuando despiertes.

#### 2. INMEDIATA:

2.1 El siguiente es el lugar donde se debe meditar, detenerse un momento y colocarse en la presencia de Dios; hacer un acto, si es posible también externo, de Adoración.

2.2 Oración preparatoria.

2.3 Preludios.

2.3.1 Preludio *histórico*: recordar brevemente el hecho sobre el que se está meditando.

2.3.2 Preludio *imaginativo* o *composición de lugar*: imagina el lugar donde se desarrolla el hecho; se suple, si se puede, con otra imaginación, cuando la meditación no se trata de un hecho.

2.3.3 Preludio de *petición*: pedir la gracia en que consiste el fruto de la Meditación.

### B. CUERPO DE LA MEDITACIÓN

Para cada uno de los tres puntos:

---

<sup>69</sup> CG25, 30.31.

<sup>70</sup> CARLO M. MARTINI, *Programmi pastorali diocesani 1980-1990*, 521.

<sup>71</sup> Cf. GIACOMO LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, cit., 353-354.

### 1. Ejercicio de la *Memoria*

Recordar las partes de la materia a meditar y casi deslizárselas con el ojo de la mente.

### 2. Ejercicio del *Intelecto*

Reflexiones: Hacer propia, profundizándola, la materia de la Meditación,.

Aplicaciones: Se extraen conclusiones prácticas para la propia conducta y se prevén los medios a utilizar.

### 3. Ejercicio de la *Voluntad*

Afectos: Son los sentimientos piadosos (de adoración, alabanza, amor, arrepentimiento, suscitados en nosotros por las reflexiones. Se realizan a lo largo de toda la Meditación, más especialmente al final.

Propósitos: Prácticos, particulares, relativos al presente, humildes.

## C. CONCLUSIÓN

– COLOQUIO: Discurso con Dios (o con Nuestro Señor o con la Virgen), en el que pedimos gracias y se comunican las cosas propias; puede ser intercalado en la Meditación; no debe faltar al final.

– ORACIÓN VOCAL: Breve (*Pater, Ave, Anima Christi...*).

– DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN:

*Examen* sobre el desarrollo de la Meditación.

*Tomar nota* de las ilustraciones y mociones recibidas.

Cabe señalar que esta *estructura*, aparentemente rígida, contiene en sí misma algunas atenciones antropológicas, todas orientadas a la *eficacia* de la experiencia de oración; podemos decir que la meditación ignaciana presupone una antropología fuertemente *unitaria*, que involucra también al cuerpo, además de las *potencias del alma*. La *preparación remota*, la elección del *lugar*, la breve parada para recogerse y hacer un *acto externo de adoración*, la petición contenida en la *oración preparatoria*, los *preludios*, el *examen final*, el consejo de *tomar nota por escrito* de la experiencia realizada, representan, todos ellos, elementos ordenados al «éxito» de un diálogo capaz de producir un crecimiento efectivo en la vida cristiana.

## Método ignaciano simplificado

Aquí nos limitamos a relatar el contenido del método ignaciano, tal y como se presenta actualmente en la web oficial de la Compañía de Jesús. Contiene, de forma sintética, todos los «ingredientes» del método anterior.

«La oración es un encuentro personal con el Señor. Elige un momento y un lugar que ayuden a este encuentro. Y luego observa las siguientes etapas:

1. PRESENCIA. Me pongo en la presencia del Señor pidiendo el don de la oración y de la concentración. Le pido al Señor que todas mis energías converjan hacia este encuentro. Pienso con cuánto amor me está conociendo y mirándome ahora mismo. Entonces:

- *Composición mirando el lugar*: uso mi imaginación para hacerme en un «icono interior» de la escena que estoy a punto de meditar.

- *Pido lo que quiero y deseo*: entro en relación directa con el Señor pidiendo un don muy específico, en una formulación que puedo repetir muchas veces.

2. MEDITACIÓN. Leo y releo el pasaje. Me detengo donde una palabra me llama la atención, donde «encuentro el gusto», sin prisa por seguir adelante. «No el mucho saber harta y satisface al alma, mas el sentir y gustar de las cosas internamente». Sobre la palabra que me llama la atención pongo en movimiento mi memoria (¿qué me recuerda?), mi inteligencia (¿qué me hace comprender?), mi voluntad (¿qué deseos hace nacer en mí?).

3. COLOQUIO. Hablo con el Señor «como un amigo habla con un amigo». Y no tengo miedo de «verter» en él toda mi «muerte» de corazón para que vierta su vida en mí. Es la «conversación».

REVISIÓN. Después de la oración, en otro lugar, repaso durante unos minutos su evolución. Me pregunto cómo ha ido el método, qué palabra me llamó más la atención, y trato de poner nombre a los sentimientos que me han atravesado»<sup>72</sup>.

## El método enseñado por el *Vade mecum* de don Giulio Barberis

El método enseñado por don Barberis, desde el primer noviciado es, esencialmente, ignaciano, como se puede demostrar fácilmente comparando el primer texto manuscrito de Barberis<sup>73</sup> y el de su *Vade mecum* con el esquema general de la *meditación ignaciana*.

El *Vade mecum*, en particular, dedica dos capítulos enteros a este tema; el primero, titulado *La meditación*, es un pequeño tratado sobre la *oración mental*, su eficacia e importancia, sobre su *necesidad* y sus *frutos* en la vida religiosa, lleno de citas de la Escritura y de la historia de la espiritualidad; el segundo, titulado *Del modo práctico de hacer la meditación*, explica en detalle el *método* propuesto para realizarla, tras una premisa, de gran sabiduría pedagógica, titulada *Hacer lo posible*. «Cuando tienes buena voluntad –afirma Don Barberis– siempre se tiene éxito en la meditación, porque depende más de la inspiración del Espíritu Santo que de nuestra industria, y el Espíritu Santo está siempre con quien hace lo que puede».

El siguiente tema es muy complejo y poco adecuado para la media hora de *oración mental* prevista por nuestras Constituciones. En la tradición salesiana de la primera mitad del siglo pasado, los *tres puntos de la meditación* eran leídos, a menudo, por un guía, también por la dificultad de tener una copia del texto disponible para todos. El silencio y la oración personal se reducían a unos minutos y, en algunos casos, la fidelidad a la *forma* se volvió predominante más que la atención al diálogo íntimo y personal. Nuestra hipótesis es que, en muchos casos, la excesiva fidelidad al modelo y una cierta falta de elasticidad pueden haber dañado la calidad de la *meditación* y reducido al mínimo, subjetivamente, las motivaciones que justifican su importancia y práctica.

En síntesis, el esquema presentado por don Barberis era el siguiente<sup>74</sup>:

### 1) PREPARACIÓN

PREPARACIÓN REMOTA

PREPARACIÓN PRÓXIMA

a) Ponerse en la presencia de Dios

b) Pedir perdón por los propios pecados

<sup>72</sup> <https://gesuiti.it/metodo-di-preghiera-ignaziano/> [06/06/2020].

<sup>73</sup> El original se encuentra en ASC A 000.02.05.

<sup>74</sup> Cf. GIULIO BARBERIS, *Vade mecum dei giovani salesiani*, cit., 1180-1206. Las sucesivas ediciones se presentan, prácticamente, sin cambios. La última edición de este precioso *tratado* de espiritualidad *donbosquiana* es de 1965.



c) Pedir la gracia de poder meditar bien

d) Representación del sujeto

2) PUNTOS DE MEDITACIÓN (*tres*)

a) Ejercicio del intelecto

b) Representación del lugar

c) Aplicación de los sentidos

d) Ejercicio de la voluntad

e) Propósitos

f) Afectos y coloquios

3) CONCLUSIÓN

a) Resolución

La solución sea práctica

b) Dar gracias al Señor

c) Examinarse y arrepentirse

«Haciendo esto –concluía Don Barberis– espero que también tú puedas sacar de la meditación esos frutos que obtuvieron de ella un san Bernardo, un San Ignacio, un San Luis, un don Beltrami. Todos ellos, después de la meditación, se sentían inflamados de amor al Señor, ya no sentían el gusto por ninguna cosa terrenal, se sentían dispuestos a todo, incluso lo más difícil, incluso a sufrir el martirio por amor del Señor»<sup>75</sup>.

## Método de los "siete pasos" (Lumko - África)

Los últimos tres métodos que presentamos son de origen más reciente.

El método de los Siete Pasos [*Seven Steps*] es más adecuado para una meditación comunitaria, pero también se puede emplear en la meditación personal, con algunas modificaciones. Tiene su origen en Sudáfrica, precisamente en Lumko, un instituto católico en Del Menville, pero también se ha extendido a Europa, especialmente en Alemania. También en este método, como en el de Guigo, se desea y promueve con fuerza el contacto prolongado y personal con el texto, el silencio, la oración<sup>76</sup>.

Leemos en el *Instrumentum laboris* del Sínodo de 2008 sobre *La Palabra de Dios en la vida y en la misión de la Iglesia*: «La novedad de la *Lectio Divina* en el pueblo de Dios exige una oportuna pedagogía de iniciación, que ayude a comprender bien de qué se trata y contribuya a aclarar el sentido de los diversos grados y su aplicación fiel y sabiamente creativa. De hecho, existen diversos procedimientos, como el llamado de los Siete Pasos (*Seven Steps*), practicado en muchas Iglesias particulares en África. Se llama así porque el encuentro con la Biblia es como un camino constituido por siete momentos: presencia de Dios, lectura, meditación, pausa reflexiva, comunicación, coloquio, oración común».

Presentamos brevemente el contenido de cada uno de los *pasos*, adaptándolos al contexto de una comunidad religiosa.

### 1. ACOGIDA Y ORACIÓN INTRODUCTORIA

Acogida y oración constituyen el primer paso. Todos deben tener la Biblia en la mano y ser conscientes del camino a seguir.

---

<sup>75</sup> *Ibidem*, 1205.

<sup>76</sup> Para más información sobre el método, véase: ANNELIESE HECHT, *Passi verso la Bibbia*, Leumann 1995.

## 2. LA LECTURA DEL TEXTO SAGRADO

Un hermano lee en voz alta el Evangelio o uno de los pasajes de la liturgia del día. El texto también se puede leer, una segunda vez, en otra traducción.

## 3. LA RESONANCIA TEXTUAL

Cada uno elige una palabra o frases cortas que le han llamado la atención, y la pronuncia en voz alta, en tono orante, dejándose «compenetrar» por ella. Después de cada intervención se hace un momento de silencio. Finalmente, se lee el texto bíblico con calma.

## 4. MEDITACIÓN SILENCIOSA

Sigue una pausa de silencio (al menos diez minutos); este es el verdadero corazón de la meditación. Cada uno también puede *repetir*, silenciosamente en su corazón, lo que más le ha llamado la atención, transformando la Palabra en oración.

## 5. COMPARTIR LO QUE HA PERCIBIDO

Terminado el cuarto *paso*, cada uno, si lo desea, puede comunicar a los demás lo que ha percibido como advertencia y como esperanza, como compromiso y como consuelo. No se trata solo de comunicar una reflexión *intelectual*, sino de compartir emociones, sentimientos y la actitud que despertó en nosotros la meditación del pasaje.

## 6. EL INTERCAMBIO EN LA VIDA DIARIA

¿Cómo interpela la Palabra la vida de la comunidad? Es posible decidir sobre una determinada acción común, pero se trata, sobre todo, de compartir las situaciones y problemas actuales de la comunidad, interpretados a la luz de la Palabra.

## 7. LA ORACIÓN CONCLUSIVA

El encuentro se concluye con una oración o un canto de acción de gracias, en analogía con el séptimo día de la creación, un tiempo de contemplación orante.

Mons. Hirmer, obispo de Umtata, escribió: «Los siete pasos tienen como finalidad educar a la tranquilidad interior y abrir el corazón a la escucha de la Palabra de Dios».

## El método de la *ruminatio* (según Clodovis M. Boff)

Este es el método presentado por el teólogo brasileño, religioso de los *Siervos de María*, en su obra *Meditação. Como Fazer? O método da "ruminação"*, publicado por primera vez en portugués en 2006 [en español: *Cómo hacer meditación. El método de la "rumia"*]. Lo traemos aquí por sus características de *síntesis* entre algunos métodos y *técnicas* de la tradición antigua y reciente.

Examinémoslo en detalle.

### 1. INTRODUCCIÓN

a. *Ponerse en presencia de Dios*. El autor sugiere, para esta introducción, el recurso a la *imaginación*. «Podemos imaginarnos –dice– sentados a los pies del Maestro, como María de Betania, para escuchar su palabra, o como huéspedes de la Santísima Trinidad, como sugiere el icono de Rublev»<sup>77</sup>. Este primer momento se puede vincular a una *técnica de relajación*, para favorecer el silencio interior.

b. *Pedir la luz del Espíritu Santo*. Él es el verdadero *Maestro Interior*. Solo el Espíritu puede abrirnos a los tesoros escondidos de la Palabra.

---

<sup>77</sup> CLODOVIS M. BOFF, *Come fare meditazione. Il metodo della "ruminazione"*, Milano 2010, 76. [Edición española: *Cómo hacer meditación. El método de la "rumia"*, PPC, Madrid 2016].

## 2. CUERPO CENTRAL DE LA MEDITACIÓN

### a. *Lectura lenta y atenta del pasaje*

B. *Ruminatio*. Se trata de repetir lentamente, y varias veces, la palabra o la breve frase que, en la fase inmediatamente precedente, ha llamado la atención a nuestra mente o al corazón, para *digerir* la Palabra. Esta metáfora, utilizada a menudo por los Padres, nos llega del mundo animal. Así como los animales rumiantes comen alimento y luego lo mastican, durante mucho tiempo, para que sea asimilado por el organismo, así el hombre de oración se nutre, saboreándola lentamente, de la Palabra de Dios. San Agustín afirma en su comentario al salmo 36: «El que se lo traga, de manera que no se vea en él lo que ha devorado, se olvidó de lo que ha oído. Pero el que no lo ha olvidado, lo piensa, y pensando lo va *rumiando*, y al *rumiarlo* se deleita»<sup>78</sup>.

Escribe Clodovis Boff: "Lo interesante de esta recuperación del método de la *ruminatio* es su similitud con diferentes métodos de origen oriental basados en la repetición de un *mantra* y que hoy adquieren un prestigio cada vez mayor en un Occidente, cada vez más preso del racionalismo y del activismo"<sup>79</sup>. Y más adelante: «El progreso espiritual pasa por la *disminución de los pensamientos y el aumento de los sentimientos*, entendidos en el sentido más profundo de «afectos del alma» [...]. Se pasa de la simple *meditación* a la *contemplación* propiamente dicha».<sup>80</sup>

## 3. CONCLUSIÓN

a) *Escribir en una hoja de papel una palabra o frase para recordar durante el día*. Nuestra oración, para ser auténtica, debe confrontarse siempre con la vida real para transformarla.

b) *Acción de Gracias*.

Encontramos, también en este *método*, el esquema tripartito, la centralidad de la Palabra, la fidelidad a los Padres y a la tradición de la Iglesia, la repetición (*ruminatio*) de un versículo o de una fórmula, que nos devuelve a la tradición *hesicástica*, la concreción de una conclusión que haga viva y eficaz la práctica de la *meditación*.

## El método de la *Centering Prayer* del P. Thomas Keating

Thomas Keating (1923-2018), monje cisterciense, fue abad de la Abadía de San José Joseph en Spencer, Massachussets, y es el fundador del movimiento *Centering Prayer* (literalmente *Oración centrante*)<sup>81</sup>.

Como en todos los métodos ordenados a la oración contemplativa, la base teológica de este método reside en la conciencia de la *inhabitación* de la Trinidad en nosotros. Se inspira, en particular, en los escritos de los que han contribuido decisivamente a la tradición contemplativa cristiana, en particular: Juan Cassiano, el autor desconocido de la *Nube del desconocimiento* [*Nube del No Saber*, en inglés *The Cloud of Unknowing*], Francisco de Sales, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, Teresa de Lisieux y Thomas Merton.

Hay cuatro *líneas directrices* o momentos sugeridos por el método<sup>82</sup>: Los describimos brevemente aquí:

<sup>78</sup> SAN AGUSTÍN, *Comentarios a los salmos*, Salmo 36, 3,5.

<sup>79</sup> CLODOVIS M. BOFF, *Come fare meditazione*, cit., 6.

<sup>80</sup> *Ibidem*, 78.

<sup>81</sup> Son muchos los libros publicados por Keating y traducidos a varios idiomas. En español se puede ver: THOMAS KEATING, *La mejor parte: Etapas de la vida contemplativa*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2002.

<sup>82</sup> Cf. [www.antidemalta.org/uploads/5/7/2/6/57264959/centerprayer-italian.pdf](http://www.antidemalta.org/uploads/5/7/2/6/57264959/centerprayer-italian.pdf)

1. *Elige una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir la presencia y la acción de Dios en usted.*

Esta *palabra sagrada* se elige al principio, en un breve momento de oración, pidiendo al Espíritu Santo que nos inspire en la que más nos conviene. Ejemplos de *palabras sagradas* son: Dios, Señor, Jesús, Padre, Madre, María; o también, en otros idiomas: Abbà, Kyrie, Jesu, Mater. Otras posibilidades son: Amor, Paz, Misericordia, Silencio, Calma, Fe, Shalom, Amén...

2. *Sentado cómodamente, con los ojos cerrados, tómate un momento para calmarte, luego introduce en silencio la palabra sagrada como símbolo de tu consentimiento a la presencia de Dios y su acción en ti.*

Cómodamente significa relativamente cómodo, pero no tanto como para estimular el sueño durante la oración. Sea cual sea la posición que adoptemos, la espalda debe estar vertical. Cerramos los ojos en señal de desapego de lo que nos rodea y dentro de nosotros. Introducimos la palabra sagrada suavemente, como si pusiéramos una pluma sobre una capa de algodón. Si nos quedamos dormidos, tan pronto como nos despertamos, reanudamos nuestra oración en silencio.

3. *Cuando se des cuenta de estar tomado por los pensamientos, vuelve muy suavemente a la palabra sagrada.*

Pensamiento es un término genérico para indicar toda percepción: percepciones sensoriales, emociones, imágenes, recuerdos, proyectos, reflexiones, conceptos, comentarios, experiencias espirituales, etc... Es normal e inevitable tener pensamientos y son parte integral de la *Centering Prayer*. Cuando decimos «vuelve muy suavemente a la palabra sagrada» indica el hecho de que esta acción debe realizarse suavemente, sin esfuerzo. Esta es la única actividad voluntaria durante el tiempo de la *Centering Prayer*.

4. *Al final del período de oración, permanece en silencio con los ojos cerrados durante un par de minutos.*

Estos minutos extra nos permiten llevar la atmósfera de silencio a la vida diaria. Para algunos, una simple mirada a Dios, o la atención a la propia respiración, puede resultar más apropiada que la palabra sagrada. Después de haber elegido una palabra sagrada, no la cambiamos durante el período de oración: esto sería empezar a pensar de nuevo.

El padre Keating sugiere, para practicar este método, una duración mínima de veinte minutos y dos repeticiones por día. La *Centering Prayer* nos familiariza así con el lenguaje de Dios, que es el silencio.

La peculiaridad de este método es que no se trata de una *meditación discursiva* sino de un simple *reposo en Dios*.

En la circular "Cuando recéis, decid: Padre Nuestro..." (Mt 6,9). El Salesiano, hombre y maestro de oración para los jóvenes, de 2001 (AGG n. 374), don Vecchi dedica páginas vibrantes a la importancia de la oración en la vida del salesiano. Al principio de la carta señala algunos lugares comunes entre los cuales «lo que quiere que en el centro de la vida del salesiano esté la acción ". «A veces, cuando hablamos de Dios, con referencia a nosotros mismos y, más aún, a nuestros interlocutores religiosos, nos ponemos una máscara, nos vestimos con el traje que conviene al papel que debemos hacer, y escogemos palabras exactas y bien declamadas. Estas máscaras no corresponden a lo que nosotros somos». *Solo una vida de oración más profunda y auténtica puede permitirnos "sanar" las motivaciones de nuestra acción. Puede ser interesante notar que en esta carta don Vecchi cita reiteradamente a algunos de los maestros contemporáneos de la oración (Carlo Carretto, Enzo Bianchi, Carlo Maria Martini, José María Castillo, Manuel Ruiz Jurado, Maurizio Costa, Romano Guardini...).*

*Por parte del hombre, esta disponibilidad para la obediencia y la escucha de la Palabra constituye la condición indispensable para descubrir el proyecto que Dios confía a cada persona, en el tiempo y en el lugar donde ha sido llamada a vivir. Será también la condición fundamental para renovar el compromiso continuo de conversión para Dios: "Como descenden la lluvia y la nieve de los cielos, y no vuelven allá, sino que empapan la tierra, la fecundan y la hacen germinar, para que dé simiente al sembrador y pan para comer, así será mi palabra, la que salga de mi boca, que no tornará a mí de vacío, sin que haya realizado lo que me plugo y haya cumplido aquello para que la envié" (Is 55,10-11).*

*El lugar privilegiado para la escucha es, pues, la meditación de la Palabra: "sentada a los pies de Jesús, (María en Betania) escuchaba su palabra" (Lc 10,39). Así, pues, todo empieza con la atención interesada a la Palabra, que se desarrollará luego en meditación, oración y contemplación. La escucha de Dios (cf. Gén 28,16), con sus dimensiones de silencio, salida de sí mismo y concentración en el Otro, se hace acogida o, mejor, descubrimiento en uno mismo de una presencia más íntima aún a nosotros que cuanto pueda serlo nuestro mismo "yo".*

*El silencio es como la imagen de la Palabra reflejada en un espejo. Silencio y Palabra se completan y se refuerzan recíprocamente. Sin el silencio, difícilmente se llega, ya sea al conocimiento de sí, ya sea al discernimiento del proyecto de Dios sobre la propia vida. El silencio da profundidad y unifica. La sobriedad salesiana en el hablar no es distanciamiento o dominio controlado de sí mismo; es siempre atención al otro, comprensión y deseo de dar y de recibir. Se pasa así a una dimensión interior, al estar bien consigo mismo, a la visión serena de las personas y de las situaciones, a la paz interior, al gusto de la presencia del otro.*

*Se produce también una actitud de dominio de sí y de resistencia para hacer callar los sentimientos desordenados hacia los demás, las imágenes arbitrarias de uno mismo, las rebeliones, los juicios no ponderados, las murmuraciones y las ligerezas, que nacen del corazón. Un silencio meditado es el guardián de la interioridad y hace posible la escucha y la acogida de quien habla. El Dios que queremos encontrar está dentro de nosotros, no fuera.*

*El yo interior tiene necesidad de tiempos y espacios para confrontar y valorar. Respecto de los primeros, no deberíamos tener miedo de reservar, en el horario, períodos de tiempo para dedicarlos a la meditación personal, al estudio, a la oración y - ¿por qué no? - a la contemplación: esa actitud total de quien se siente subyugado por la verdad o por la belleza.*

*El Evangelio nos aconseja "entrar en la propia habitación y, cerrada la puerta, orar al Padre que está en lo escondido" (Mt 6,6). Se trata de escoger un lugar donde la atención y el espíritu encuentren menos obstáculos para ir a Dios.*

*Quien tiene experiencia personal en la vida espiritual, sabe que este camino exige paciencia y perseverancia, que no se puede recorrer en solitario, puesto que el Espíritu nos precede y nos acompaña. Luego conocerá también, según va avanzando, los frutos de la pacificación progresiva, del crecimiento de su libertad, de la mansedumbre y de la caridad, que son los frutos de un camino de oración.*

«Por eso Jesús, escondido en el tabernáculo, es llamado por Isaías fuente de agua viva; una fuente siempre manda hacia fuera, siempre brota y nunca se vuelve a ver el recipiente de donde brota y cuando se extrae agua, tanto más brota, en abundancia, límpida y clara... ¿Qué le puedo decirle yendo a visitarle a menudo? Hablar así es una seria injuria a Jesús, como si no fuera lo suficientemente rico para poder satisfacer todas nuestras peticiones. Una celosa sierva de Dios ... que por amor a Jesús en el Santísimo Sacramento era llamada la esposa del Sacramento, preguntada qué hacía en las muchas horas que se estaba ante el Venerable, respondió: Yo me quedaría por horas y me quedaría por toda una eternidad y ¿no está la esencia de Dios, que es el deleite de los bienaventurados en el Cielo? Buen Dios, ¿qué se hace delante de él y qué no? Amamos, alabamos, agradecemos, pedimos. ¿Y qué hace un enfermo ante el médico? ¿Qué hace un sediento ante una fuente clara? ¿Qué hace un hombre hambriento frente a una Santa Mesa?»<sup>83</sup> (Don Bosco)

Como conclusión de este nuestro camino nos queda la sensación de que se podrían decir muchas otras cosas sobre un tema de tan vital importancia; pero uno de los objetivos que nos propusimos fue preparar un *subsidio*, lo más ágil y fácil de leer posible. Sobre cada uno de los métodos propuestos no es difícil encontrar información más extensa para hacer otras indagaciones personales.

Habría sido interesante, por ejemplo, conocer la experiencia espiritual de los primeros jóvenes Salesianos, a través de algunos de sus escritos, conservados en los archivos, o a través de las cartas que relatan su, a veces breve, vida en la Congregación. «Fue sorprendido en su adolescencia –afirma el manuscrito de la necrológica del clérigo Giacomo Vigliocco, ciertamente revisado por Don Bosco– varias veces orando por la noche y muy prolongadamente»<sup>84</sup>. «En cuanto supo la importancia de la meditación para el progreso de la vida espiritual –dice el biógrafo más adelante– la abrazó con tanto amor, que nunca dejó de hacerla... Era hermoso verlo al principio de cada la meditación recogerse tanto en sí mismo que no oía ni veía otra cosa»<sup>85</sup>.

Otro campo de estudio importante podría ser la revisión de los escritos del fundador, en busca de su concepción de oración, así como de su *experiencia espiritual* y de su *herencia carismática*<sup>86</sup>.

Sin embargo, queremos concluir nuestro camino, con la esperanza de haber ofrecido, en particular a los novicios y a los jóvenes hermanos, algunos estímulos y reflexiones que permitan a cada uno encontrar su *propio* método, para hacer más incisiva, alegre y vital la *meditación* que nuestras reglas nos prescriben. Este objetivo, como mencionamos en la *Introducción*, solo se puede lograr si las páginas de este subsidio y los diversos *métodos* propuestos se van probando, gradualmente, en la *práctica*: esta es la característica de toda eficaz pedagogía a la oración. En la práctica paciente y constante de la *meditación*, se adquieren, de forma gradual y natural, esas *reglas del juego* que hacen que la experiencia de la oración sea, cada vez, menos formal y fatigosa.

Os dejamos, al final del viaje, en compañía de dos testimonios.

---

<sup>83</sup> Esta cita procede de un Discurso para las Cuarenta Horas, pronunciado por Don Bosco, según lo que se desprende de la portada del manuscrito inédito, en 1859 en la iglesia de Santa Croce di Cavallermaggiore y en 1861 en Provonda, fracción de Giaveno, ambos en la provincia de Turín. Se conserva en ACS A 225.02.08.

<sup>84</sup> *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, Torino 1877, 36. El manuscrito tiene correcciones de Don Bosco.

<sup>85</sup> *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, cit., 42-43.

<sup>86</sup> A este respecto, véanse, en particular, GIUSEPPE BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Ruolo dell'orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, Roma 2004 y los estudios en el sitio [www.ritornoadonbosco.it](http://www.ritornoadonbosco.it)

- El primero, más conocido, está tomado de la carta de Don Rinaldi a los maestros de novicios, ya citada en nuestra *Introducción*. "Fui a visitar a mi querido Padre en el último año –escribe este autorizado intérprete del carisma del fundador–, de hecho, en los últimos meses de su vida y, ansioso por confesarme una vez más, le rogué que quisiera escucharme. Sabía bien que estaba prohibido que todos acudieran a Don Bosco para confesarse; pero pensé que no habría transgredido la orden, regulándome como ahora os diré.

- No debe cansarse –le dije a Don Bosco– no debe hablar: hablaré yo; luego usted me diga una sola palabra. Fijaos en mi oración, una sola palabra. El buen Padre, después de haberme escuchado, me dijo, precisamente, una palabra, una sola palabra: ¿y sabéis cuál? ¡Meditación! No añadió nada en absoluto, ni explicaciones ni comentarios. Una sola palabra: ¡Meditación! Pero esa palabra valía para mí más que un largo discurso. Y después de tantos años todavía me parece ver al Padre en esa actitud de santo y tranquilo abandono y escucharlo repetir: ¡Meditación!<sup>87</sup>.

- El segundo está tomado de una página de Carlo Carretto, religioso contemplativo de los *Hermanitos de Carlos de Foucauld*, fallecido en 1988; era hermano de un salesiano obispo en Tailandia y de dos Hijas de María Auxiliadora.

A una de las hermanas, sor Dolcidea, el hermano Carlo a los cuarenta años, pocos meses después del inicio de su noviciado en el desierto, le escribió: «Te daré un ejemplo físico que tengo delante de mí en el desierto. Hay un pedazo de desierto, todo es arena y muerte, como mucho algún espino. Los hombres quieren convertir el desierto en un oasis exuberante. Empiezan a trabajar. Se hacen carreteras, calles, canales, puentes, casas, etc, etc... No cambia nada: todo sigue siendo desierto. Falta el elemento básico: el agua. Entonces quien lo ha entendido comienza a trabajar, pero no en la superficie: ¡comienza a cavar profundo! Busca agua, hace un pozo. La fecundidad del oasis no dependerá de los canales que se hagan, de las carreteras, de las casas, sino de ese pozo. Esto es lo que vi en Europa. Un ejército de católicos locos construye, hace casas, colegios, asociaciones, partidos y, casi nadie, se preocupa por cavar pozos. Conclusión: tristeza, desánimo, vacío interior y, en ocasiones, desesperación. Pretenden construir para Dios sin Dios, y no me digas, hermana, que se reza. No, no se reza, incluso si rezamos cien rosarios al día, incluso si vamos a misa con regularidad. ¡La oración es una cosa bien distinta! La oración es respiración, es libertad, es amor, es coloquio inagotable, es, ante todo, pensar en Dios. Eso es lo que falta en nuestra antigua cristiandad, que, cuando quiere orar, empieza a ensartar fórmulas»<sup>88</sup>.

Esta es la única, concretísima *estrategia* para volver a hacer florecer el desierto: volver a cavar pozos para sacar, con gozo, *agua* de las fuentes de la salvación (cf. Is 12,3).

---

<sup>87</sup> FILIPPO RINALDI, *Cari Maestri degli ascritti*, in ASC A 384.01.15

<sup>88</sup> CARLO CARRETTO, *Lettere a Dolcidea*, Assisi 1989, 46-47.

SUMARIO .....	3
INTRODUCCIÓN .....	4
PARA INICIAR EL CAMINO.....	7
Oración vocal, mentale, meditación, contemplación .....	7
Las enseñanzas sobre la meditación en los orígenes de la <i>Sociedad</i> .....	9
Con Don Bosco y con los tiempos .....	10
Oración personale y oración litúrgica .....	11
Valor antropológico de la meditación .....	12
LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO: De una circular d don Paolo Albera .....	15
SUGERENCIAS Y REFLEXIONES GENERALIS SOBRE EL "MÉTODO" .....	16
Los tre momentos fundamentales de la <i>meditación</i> .....	18
El papel del cuerpo en la oración .....	19
Los criterios adoptados para la elección de los métodos propuestos .....	20
LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO. De una circular de don Luis Ricceri .....	22
LOS MÉTODOS PROPUESTOS PARA LA MEDITACIÓN .....	23
1. MÉTODOS SENCILLOS .....	23
Repetición sencilla .....	24
La oracion de Jesús u oración del corazón ( <i>Hesicasmo</i> ) .....	25
Composición viendo el lugar (San Ignacio de Loyola) .....	25
Una palabra sobre el papel de la imaginación en la meditación .....	26
<i>Mira que te mira</i> (Santa Teresa de Ávila) .....	28
Examen del día venidero .....	29
LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO: De una circular de don Egidio Viganò .	31
2. MÉTODOS ESTRUCTURADOS .....	32
La <i>Lectio Divina</i> según el método de Guigo el Cartujo .....	32
La <i>Lectio Divina</i> según Carlo Maria Martini .....	35
La <i>Lectio Divina</i> . La síntesis de don Pascual Chávez .....	36
La meditación ignaciana .....	38
Método ignaciano simplificado .....	39
El método enseñado en el <i>Vade mecum</i> de don Giulio Barberis .....	40
Método de los "siete pasos" (Lumko - África) .....	41
El método de la <i>ruminatio</i> (según Clodovis M. Boff) .....	42
El método de la <i>Centering Prayer</i> del P. Thomas Keating .....	43
LEER EL PASADO PARA ESCRIBIR EL FUTURO: De una circular de don Juan Vecchi .....	45
CONCLUSIONES .....	46
INDICE .....	48