

**LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN
EN LA ORACIÓN DE LOS SALESIANOS DE DON BOSCO**

Seminario sobre Meditación Salesiana
San Callisto - Roma, 10-12 de mayo de 2018



Editado por Giuseppe Buccellato, SDB

Introducción (*Ivo Coelho*)

Apuntes para un «tratadillo» sobre la meditación en los orígenes de la
Sociedad de San Francisco de Sales (*Giuseppe Buccellato*)

Aprender a meditar con San Francisco de Sales
(*Eunan McDonnell*)

La meditación como *Lectio Divina*: compartir una sencilla experiencia
(*Giuseppe Mariano Roggia*)

Tres perspectivas sobre la importancia de la meditación cristiana
(*Xavier Blanco*)

Conclusión (*Giuseppe Buccellato*)

Carta de convocación del Seminario de estudio sobre la meditación
salesiana, San Calisto - Roma, 10-12 maggio 2018 (*Ivo Coelho*)

Carta a los Inspectores y Delegados inspeccionales para la formación
(*Ivo Coelho*)

Apéndice: El programa del seminario

Abreviaciones y siglas

ASC	Archivo Salesiano Central
AGFMA	Archivo General Hijas de María Auxiliadora
c.	capítulo
CC	Constituciones de la Sociedad de San Francisco de Sales
Cfr./cfr.	confronta, ve
cit.	volumen ya citado en las notas precedentes
ed./edd.	editor/editores
<i>Ibidem</i>	en el mismo volumen citado precedentemente
<i>L.c.</i>	en el mismo volumen y página citados precedentemente
MBe	<i>Memorias Biográficas de San Juan Bosco</i> (edición española)
n./nn.	número/números
OEA	ST. FRANÇOIS DE SALES, <i>Oeuvres, Édition d'Annecy.</i>
par.	parte
[autor]	autor no señalado en la portada

Ivo Coelho, SDB

Solo podremos formar comunidades que rezan si, personalmente, somos hombres de oración. Cada uno de nosotros necesita expresar, en lo íntimo, su modo personal de ser hijo de Dios, demostrarle su gratitud y confiarle sus deseos y preocupaciones apostólicas. Una forma indispensable de oración es, para nosotros, la oración mental. Esta refuerza nuestra intimidad con Dios, salva de la rutina, conserva libre el corazón y sostiene la entrega al prójimo. Para Don Bosco es garantía de gozosa perseverancia en la vocación (CC 93).

La práctica de la meditación en la oración de los Salesianos de Don Bosco es el resultado de un pequeño seminario sobre la meditación salesiana organizado por el dicasterio de formación en San Callisto, Roma, del 10 al 12 de mayo de 2018. El objetivo del seminario era iluminar el lugar que ocupa la meditación en la tradición y en la vida de los Salesianos de Don Bosco y ofrecer directrices para el crecimiento en este campo.

El seminario nació de una sugerencia de Xavier Blanco, director de la casa salesiana de Santiago de Compostela, España, a los participantes de la Consulta Mundial para la Formación, en febrero de 2016. Durante una misa presidida por él, Xabi nos sorprendió diciendo: «¿Por qué no nos enseñáis a meditar?». Teniendo en cuenta que estábamos revisando el *Manual de oración salesiana* a petición del Capítulo General 27, pensamos que un pequeño seminario dedicado a este tema sería algo más que apropiado. El equipo del dicasterio (Cleofás Murguía, Silvio Roggia, Francisco Santos, José Kuttianimattathil y yo) se reunió con Eunan McDonnell, Giuseppe Buccellato, Giuseppe Mariano Roggia y el propio Xavier Blanco.

El seminario se desarrolló en cuatro fases: compartir nuestras experiencias personales de meditación; la iluminación de la experiencia a través de la tradición salesiana; un momento para el intercambio de opiniones y el diálogo; la recogida de frutos. En mi carta, al final de este libro, se puede encontrar un relato más detallado del seminario. Aquí me limito a presentar las aportaciones de Giuseppe Buccellato, Eunan McDonnell, Giuseppe Mariano Roggia y Xavier Blanco, gracias a cuya intervención tuvo lugar la «iluminación de la experiencia».

El objetivo de Giuseppe Buccellato es ofrecer un «tratadillo» sobre la meditación «bosquiana», inspirándose en el mismo Don Bosco y en la primera tradición salesiana, especialmente en las anotaciones de Giulio Barberis, primer maestro de novicios de la Congregación. El *tratadillo* se presenta en forma de decálogo: la necesidad de la meditación; la distinción entre meditación y lectura espiritual; la meditación y el progreso en las virtudes teologales; la importancia de la meditación por la mañana; oportunidad de hacer meditación en común; la duración de la meditación; meditación, oración afectiva e imaginación; importancia y utilidad de un método; rendición de cuentas y meditación. Basándose en su vasto conocimiento de las fuentes, Buccellato demuestra que el método de meditación seguido por los primeros Salesianos era, decididamente, ignaciano. Don Bosco veía en la meditación un coloquio íntimo y personal con Dios, en el que preponderaba la dimensión afectiva, a diferencia de la lectura espiritual, que implicaba, sobre todo, a la inteligencia. Pablo Albera, segundo sucesor de Don Bosco, no dudaba en referirse a la meditación como

una oración afectiva que conducía a la oración unitiva u «oración contemplativa ordinaria», asegurándonos que «siempre fue su (de Don Bosco) deseo ver elevarse a sus hijos, por medio de la meditación, a esa unión íntima con Dios que tan admirablemente había realizado en sí mismo y, a esto, no se cansó de incitarnos en cada ocasión propicia».

En «Aprender a meditar con San Francisco de Sales», Eunan McDonnell se dirige a nuestro principal patrono en persona. Una vez más encontramos un fuerte énfasis en la dimensión afectiva: la meditación es la oración del corazón, una respuesta a Dios que nos amó primero. El objetivo de la meditación cristiana es encontrar a Cristo y crecer en amistad con Él. Haciendo eco a los *Ejercicios espirituales* de San Ignacio, Francisco habla de la meditación como de un movimiento de alegría o de complacencia en Dios. McDonnell continúa proponiendo un método de meditación en seis fases y, sin embargo, insiste, con Francisco, en la libertad de espíritu: si Dios llena nuestro corazón de afecto, debemos ser más que felices de quedarnos allí, sin preocuparnos por «seguir el método». Es de destacar la relevancia de la Palabra de Dios (más que de las «doctrinas» o de las «verdades de la fe» o de algún libro espiritual) y la resolución final, sin la cual, para Francisco, «la meditación a menudo no solo es inútil, sino también dañina». Donde nuestros contemporáneos tienden a mirar con interés los estados de conciencia alterados o el «sentirse bien», Francisco es claro, al identificar el criterio guía de la oración, en «hacer lo que pide el amor», es decir, en los frutos del Espíritu (Gál 5,22). También es interesante la insistencia de McDonnell en la utilidad de un diario que acompañe el propio camino de oración; en mi opinión, es un medio más fructífero para promover el «hacer experiencia», que está en el centro de nuestra experiencia formativa (C 98).

Giuseppe Mariano Roggia, que como McDonnell es un experto en Francisco de Sales, habla de la meditación como *lectio divina*. En su intervención, señala un don importante del Vaticano II: el paso del uso de libros espirituales a la Palabra de Dios (*lectio divina*). Insiste, sin embargo, en el hecho de que la *lectio divina* debe estar especificada por y en el carisma, en lugar de permanecer genérica. Esto ocurre principalmente en la *meditatio*, que es el momento del encuentro cara a cara con Cristo vivo, que implica no solo un eco bíblico sino también un eco carismático: la Palabra se confronta con nuestra realidad y se convierte en la «masa de levadura» de nuestra experiencia. En el contexto de la *operatio*, Roggia, como McDonnell, recuerda la insistencia de Francisco de Sales en el hecho de que la meditación sin propósito es signo de soberbia espiritual. Sigue una insistencia significativa en la *collatio*, o intercambio fraterno, porque el Espíritu está activo en cada discípulo del Señor y nos habla a través de nuestros hermanos. Este intercambio es un modo formidable de construir una comunidad capaz de hacer discernimiento, que vive verdaderamente de la Palabra. En cuanto a la exégesis y el recurso a comentarios sobre la Palabra de Dios, su lugar está en la *preparatio*, más que en una *lectio* donde acabaría invadiendo los espacios de *meditatio*, *oratio* y *contemplatio*.

Por último, tenemos a Xavier Blanco, quien hace el gran servicio de conectar el tema de la meditación salesiana con la búsqueda contemporánea de silencio y contemplación, una verdadera sed que se encuentra en nuestro tiempo, como lo demuestra, por ejemplo, el gran interés por la *Biografía del silencio* de Pablo d'Ors. D'Ors relata su experiencia de aprender a permanecer en silencio y cómo conoció a Cristo, precisamente, en esta experiencia. Construyendo en torno a este núcleo, Blanco describe a Jesús como el hombre «de los tres tiempos» en el que acción, oración y comunidad confluyen en una síntesis indisoluble. Jesús fue el hombre más unido a Dios que jamás haya existido. Entonces, ¿por qué rezaba? Esta es una pregunta que siempre me ha fascinado, y me gusta que la respuesta de Xabi esté en

sintonía con la de Eunan: los enamorados no se preguntan por qué tienen que estar juntos... Jesús sentía la necesidad de estar a solas con su Padre. Por lo que nos dijeron en el sínodo, parece que los jóvenes de hoy sienten esta necesidad y, ciertamente, los Salesianos de hoy no pueden ser insensibles a este grito. El interés nacido en torno a Pablo d'Ors nos dice que es posible comunicarse con los hombres de nuestro tiempo y, al mismo tiempo, nos invita a adentrarnos cada vez más en la práctica de la meditación para compartir esta experiencia con los jóvenes y con muchos que comparten la misión y el espíritu de Don Bosco.

Esto es lo que os ofrece este libro: cuatro contribuciones sobre la meditación en una tensión creativa y fructífera. Nos encontramos con un Don Bosco que está en profunda sintonía con Ignacio y Francisco de Sales, en su insistencia sobre la dimensión afectiva de la meditación y, quizás también, en el papel asignado a la imaginación. La recuperación posconciliar de la centralidad de la Palabra de Dios es como un maravilloso regreso a una insistencia muy querida por Francisco de Sales. La integración del «eco carismático» en la *lectio divina* es otro enriquecimiento importante, porque la Palabra de Dios nos alcanza en la realidad concreta de nuestro carisma y de nuestra misión. La intuición de don Albera, que capta, en lo que es «afectivo», la apertura a lo «contemplativo», es sin duda una invitación a prestar más atención a la *contemplatio*. La *collatio*, o intercambio, está profundamente en sintonía con la recuperación de la dimensión comunitaria y la superación de un individualismo que no ha perdonado nuestra vida de oración. Finalmente, está la operatio, el éxtasis de la acción, donde lo «afectivo» conduce a lo «efectivo». No solo la resolución diaria, sino toda nuestra vida de oración se extiende y toca la realidad de los jóvenes y el mundo de nuestro tiempo, ¡si tan solo aprendiéramos el arte de pararnos, de estar en silencio y de dejarnos guiar más por el Espíritu!

Nuestro pequeño seminario ha tenido ecos sorprendentes por parte de los hermanos comprometidos activamente en muchos frentes de la pastoral juvenil y de la formación y, quizás, esto también sea un signo de los tiempos, o simplemente del hecho de que el Padre siempre está trabajando, atrayéndonos a Él.

Espero que este trabajo nos ayude, también, a fortalecer los aspectos pedagógicos de la formación: es urgente acompañar, a los que están en formación inicial, en su vida de oración, ayudándoles a «hacer experiencia» de los valores de la vocación salesiana, no solo durante el noviciado sino, también, durante toda la formación. Quizás sea más correcto decir que nuestro seminario ha demostrado la necesidad que todos tenemos de ser acompañados durante toda nuestra vida. La meditación es crecimiento en la intimidad con Cristo, y este crecimiento ciertamente no termina con la profesión perpetua o con la ordenación sacerdotal.

Quiero decir una palabra de agradecimiento a quienes contribuyeron con estas intervenciones, así como a Jose Kuttianimattathil que coordinó el seminario, a los demás miembros del Sector para la formación, a Gianni Rolandi y Joseph Kunle, que brindaron una valiosa ayuda para la traducción, y a la comunidad de San Callisto, por su acogida y hospitalidad.

Apuntes para “tratadito” sobre la meditación en los primeros tiempos de la congregación de San Francisco de Sales

Giuseppe Buccellato, SDB

Premisa

El término “trattatello”, (en español *tratadito* o pequeño tratado) es término familiar en la tradición salesiana, porque recuerda las pocas páginas en las que Don Bosco traza las líneas fundamentales de su *sistema preventivo*; en estas páginas hemos querido "tomarlo prestado" para tratar de recoger, de manera sistemática, pero esencial, el pensamiento *donboschiano* sobre la meditación, práctica de piedad constantemente recomendada en la tradición de los orígenes y en el primer magisterio salesiano.

Entre los numerosos *escritos espirituales* de Don Bosco no hallamos obras que tengan el rigor de un tratado sistemático. Él no escribe movido por pretensiones literarias o científicas, sino solo para difundir el mensaje de la Iglesia, la *buena prensa*, en cualquier ambiente social; su estilo es simple y su método es "descriptivo" más que teórico. Con una expresión feliz de don Caviglia podemos decir que él «enseña con hechos a generar otros hechos»; por eso su género literario favorito es, sin duda, la biografía.

Sin embargo, sí es posible, partiendo de algunos de sus escritos, publicados o inéditos, y de las indicaciones dadas a la naciente *Sociedad de San Francisco de Sales*, trazar algunas líneas y encontrar algunas constantes que nos permitan recopilar *a posteriori* una especie de *pequeño tratado sobre la oración mental formal* o meditación, según la tradición *donboschiana* de los orígenes.

Nuestro objetivo, lejos de tener intenciones "arqueológicas", es poner en evidencia algunos elementos carismáticos transmitidos, como una preciosa herencia, a la familia espiritual que tuvo su origen en él. Toda auténtica memoria inevitablemente se transforma en un quehacer...

En estas páginas trataremos de valorizar también algunas enseñanzas del primer noviciado "canónico" que, bajo la atenta y amorosa mirada de Don Bosco, comenzó en Valdocco, inmediatamente después de la aprobación de las constituciones de la *Sociedad*, en 1874. El primer maestro de novicios (o *adscritos*) fue don Julio Barberis, que tuvo un papel fundamental en el nacimiento y desarrollo de la nueva fundación.

Don Barberis fue maestro de los "adscritos" a la edad de 27 años y conservó este cargo durante más de un cuarto de siglo, hasta 1900; fue después inspector durante nueve años y finalmente Director Espiritual de la congregación, cargo que ocupó hasta su muerte en 1927. Visitó los primeros noviciados de la *Sociedad*, como verdadero *garante* del espíritu del fundador. Recogió sus meditaciones dadas a los novicios en numerosos cuadernos autógrafos, que se guardan en el *Archivo Central Salesiano* (ASC) y a los cuales hemos tenido la suerte de acceder.

Aprovechando su larga experiencia y las notas ordenadas y meticulosas de las conferencias impartidas a los novicios, publicó en dos volúmenes, en 1901, el *Vade mecum de*

los novicios salesianos¹. Enseñanzas y consejos expuestos a los novicios de la Pía Sociedad de San Francisco de Sales.

El *Vade mecum* dedica dos de los dieciséis capítulos del segundo volumen al tema de la meditación: *Acerca de la meditación* (XII) y *Acerca del modo práctico de hacer la meditación* (XIII). Estos dos largos, preciosos y articulados capítulos contienen todas las respuestas a la pregunta que nos hemos puesto: ¿Qué enseñanzas recibieron nuestros primeros hermanos sobre el tema de la meditación? ¿Qué método usaban?

Sin embargo, como es oportuno que un pequeño tratado se reduzca a pocas páginas, trataremos de sintetizar algunas otras aportaciones, la mayor para inéditas, que nos han sido transmitidas por Don Bosco y por la primera tradición de la *Sociedad*. Sería fácil demostrar que nuestras consideraciones están en perfecta armonía con los dos capítulos del *Vade mecum*, cuya lectura recomendamos ardientemente.

Hemos optado por evidenciar algunas de las principales convicciones o características de la meditación en los orígenes de la *Sociedad de San Francisco de Sales*; una especie de pequeño *decálogo* que requiere ciertamente posteriores estudios más profundos².

1. Necesidad de meditación en la vida religiosa.

En los apuntes autógrafos de Don Bosco, utilizados en los ejercicios espirituales de Trofarello (1866), los primeros de la naciente congregación³, leemos: «Meditación. Más breve o más larga hacerla siempre»⁴. «Todos los que se entregaron al servicio del Señor hicieron constantemente uso de la oración mental, vocal, jaculatorias»⁵.

Las prácticas de piedad, para Don Bosco, representan el alimento que fortalece el alma de un religioso. Por eso, escribe en la introducción de las constituciones:

«Mientras seamos observantes en las prácticas de piedad, nuestro corazón estará en buena armonía con todos y veremos al salesiano alegre y contento en su vocación [...] tengamos particular empeño en no descuidar jamás la meditación, la lectura espiritual... Nos damos la mayor preocupación por nunca descuidar la meditación, la lectura espiritual, la visita diaria al Santísimo Sacramento, la confesión semanal, la comunión frecuente y devota, el rezo del rosario a la de la Santísima Virgen, la pequeña abstinencia del viernes y otras cosas semejantes. Aunque cada una de estas prácticas por sí sola no parezcan de gran necesidad, contribuye, sin embargo, eficazmente al elevado edificio de nuestra perfección y de nuestra salvación»⁶.

¹ En ediciones posteriores, a partir de 1905, la palabra novicios (*ascritti*) fue reemplazada por el término jóvenes, lo que significaba que el autor extendía sus enseñanzas a todo el período de formación, y no solo al noviciado. El *Vade mecum de los jóvenes salesianos* fue reeditado hasta bien entrada la segunda mitad del siglo XX. ¡La última edición en un solo volumen (1965), reducida en comparación con las anteriores, tiene casi 1200 páginas! En nuestra opinión, es el único verdadero *manual* completo de espiritualidad *donboschiana* que se haya escrito, aunque muchas de sus páginas reflejan los límites de la teología de su tiempo.

² Para un estudio más en profundidad sobre este tema ver G. BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Ruolo dell'orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, Roma, PUG, 2004.

³ Se trata de la primera experiencia de los ejercicios "autogestionados" de la Sociedad, celebrados en la casa de Trofarello, dedicada por Don Bosco para ejercicios espirituales. En la percepción de los primeros salesianos, estos ejercicios marcarán un nuevo comienzo en la vida de la congregación. "Hemos visto, leemos en las actas del primer Capítulo General (1877), que aquí se puede decir que la Congregación tuvo un desarrollo algo marcado solo desde el tiempo en que comenzaron los Ejercicios para los hermanos, separados de los de los jóvenes" (ASC D 578, 304). JESÚS-GRACILIANO GONZÁLEZ, *I quattro primi Capitoli Generali della Pia Società Salesiana presieduti da Don Bosco*. Madrid, Editorial CCS, 2016, 179.

⁴ ASC A 225.04.03; cfr. MB IX, 997 (MBe IX 884).

⁵ L.c.

⁶ *Constituciones y Reglamentos Generales*, Madrid, CCS, 2017, 221-222.

La *necesidad*⁷ de la meditación en la vida religiosa, así como la forma práctica de hacerla, constituyeron, desde el principio, la materia de las enseñanzas de don Barberis durante todo el primer período del noviciado regular; lo atestigua la cronología de sus numerosos cuadernos.

Repasemos, tomando diversas citas, (*passim*), algunos de estos muy ordenados apuntes, utilizados para las conferencias a los novicios. «Para comprender las cosas de Dios, penetrar su núcleo íntimo, mostrarnos llenos del Espíritu Santo es de absoluta necesidad la oración mental»⁸. «Nada más necesario para el hombre que la meditación. Y antes que nada Jesús. Cristo nos dio ejemplo de ello: *Erat pernoctans in oratione Dei*. Durante el día predicaba, curaba, etc., durante la noche meditaba y tengamos en cuenta que todo lo que hizo Jesucristo es para enseñanza nuestra. Estuvo cuarenta días en meditación continua y en silencio»⁹. «S. Ignacio de Loyola: ¿qué fue lo que logró su conversión, qué lo elevó a tan alta vida? La meditación»¹⁰. «Meditando se reaviva el fervor como una fervientísima llanura de fuego. ¿Pero es posible que la mediación tenga tal virtud? ¿Que sea tan útil? ¿Tan necesaria? Sí, es cierto, es así. Nos lo asegura insistentemente el Señor por medio de David en el salmo: *Beatus vir qui in lege Domini meditatatur in die ac nocte...*»¹¹.

Aún más explícito es un pasaje de 1882, tomado de un cuaderno de notas del clérigo Ducatto con referencia a una *instrucción*¹² dada por Don Bosco durante los ejercicios espirituales de aquel año.

«Mis queridos hermanos, leemos en ella, la meditación es algo, una práctica de piedad, no diré solo importante, no solo útil, no solo utilísima, sino que estoy por decir necesaria a nosotros religiosos. Ahora no es el momento de hablaros de esta importancia, de esta necesidad; pero veo que no se puede prescindir de hacerlo y, por lo tanto, espero poder hablar de ella a propósito en alguna de las restantes instrucciones futuras y, mientras tanto, hablaros de la necesidad que nosotros religiosos tenemos de hacerla, de los grandes bienes que nos causa, cuando se hace bien y cómo uno debe regularse para hacerla realmente bien».¹³

2. La meditación es oración mental, y debe distinguirse de la lectura espiritual personal.

La lectura espiritual, personal o comunitaria, en cuanto reflexión sobre un texto escrito, implica sobre todo a la *inteligencia*, y no es, estrictamente hablando, oración, oración mental, diálogo con Dios; donde el papel principal se asigna a los *afectos*.

Esta distinción surge claramente en las enseñanzas de Don Bosco y en la práctica de la nascente congregación. Incluso en las indicaciones dadas a los jóvenes, esta diversificación es siempre evidente. En los avisos *para las vacaciones*, dados a los internos desde mediados de los años cincuenta y constantemente repetidos en los años siguientes, Don Bosco

⁷ Se trata aquí de una necesidad de orden *moral*. Cf. las 5-6 e 11-114 de G. LERCARO, *Metodi di orazione mentale*, Milano 1969³.

⁸ ASC B 509.03.01.

⁹ ASC A 000.01.08.

¹⁰ ASC A 000.01.08.

¹¹ ASC B 509.03.01.

¹² Durante los ejercicios espirituales de aquellos años se tenía una *meditación* por la mañana y una *instrucción* por la tarde. Don Bosco generalmente elegía reservarse para sí las instrucciones de la tarde, que dedicaba a las estructuras fundamentales de la vida religiosa.

¹³ ASC B 509.04.12.

aconseja: «Todos los días: servir la Santa Misa si es posible, meditación y un poco de lectura espiritual»¹⁴.

Al señor Ugo Grimaldi de Bellino en 1862 le escribía: «Todas las mañanas misa y meditación. Después del mediodía, una poco de lectura espiritual»¹⁵. A don Juan Anfossi, antiguo alumno del Oratorio de Valdocco, le escribía en 1867: «La meditación y la visita a las SS. Sacramento serán para ti dos salvaguardas muy poderosas: aprovéchalas»¹⁶. «Te recomiendo tres cosas: - le escribía el mismo año al clérigo Luigi Vaccaneo - atención en la meditación de la mañana; trato con los compañeros más dados a la piedad; templanza en la comida»¹⁷. Al señor Federico Oreglia, otro amigo y bienhechor del oratorio, en 1868 le escribía: «No se olvide de hacer todos los días su meditación y su lectura espiritual»¹⁸

En el sueño contado el 3 de mayo de 1868, Don Bosco describe, de manera dramática, los oscuros designios del enemigo de Dios, que «tendía sus lazos para hacer caer a mis jóvenes en el infierno».

«Mirando aún más atentamente, vi que entre esos lazos había muchos cuchillos, esparcidos por aquí y por allá y que, manejados por una mano providencial, servían para cortarlos o romperlos. El cuchillo más grande procedía contra el lazo de la soberbia y simbolizaba la meditación. Otro cuchillo también muy grande, pero no tanto como el primero, significaba la lectura espiritual bien hecha. Había además dos espadas. Una de ellas indicaba la devoción al Santísimo Sacramento, especialmente mediante la comunión frecuente; otra, la devoción a la Virgen. Había también un martillo: la confesión, y había otros cuchillos símbolos de las varias devociones a san José, a san Luis, etc. Con estas armas, no pocos rompían sus lazos cuando eran alcanzados o se defendían para no ser atrapados»¹⁹.

La distinción, hecha aquí, como en muchos otros textos, entre *meditación* y *lectura espiritual* nos enseña claramente que ni en su sentir ni en el de sus oyentes, había una confusión teórica o real entre las dos diferentes *prácticas de piedad*.

La meditación en la mente de Don Bosco, por la formación recibida en el Convictorio Eclesiástico en el surco de la tradición ignaciana y *experimentada* por él durante treinta y más años de ejercicios espirituales en el Santuario de San Ignacio en Lanzo, es *oración mental*, coloquio íntimo y personal con Dios, y no puede confundirse, como quizás sucede hoy, con la lectura de un texto, por útil y *espiritual* que sea.

3. Meditación y progreso en las virtudes teologales.

A la meditación le viene asignada la función de promover el progreso en las virtudes teologales. Las *Memorias Biográficas* nos ofrecen una *instrucción* de Don Bosco al final de los ejercicios espirituales de Trofarello de 1867.

«La meditación, afirma Don Bosco, es también un examen de conciencia. Por la noche antes de acostarnos, examinémonos si hemos puesto en práctica los propósitos tomados sobre algún defecto determinado: si hemos adelantado o hemos retrocedido. Hay que hacer una especie de balance espiritual; si vemos que hemos faltado a los propósitos repitámoslos al día siguiente, hasta llegar a adquirir aquella virtud y a extinguir o huir de aquel vicio o de aquel defecto»²⁰.

¹⁴ Fondo Don Bosco 446 A 3

¹⁵ G. BOSCO, *Epistolario*, Introduzione, testi critici e note a cura di Francesco Motto, Roma, LAS, 1991, II, 526.

¹⁶ *Ibidem*, 446

¹⁷ *Ibidem*, 458.

¹⁸ *Ibidem*, 494-495.

¹⁹ MB IX 169-70 (MBe IX, 170-172).

²⁰ MB IX 355-356 (MBe IX, 330).

Los apuntes de don Joaquín Berto, entonces secretario de Don Bosco, relacionadas con los ejercicios de ese mismo año, confirman de manera aún más explícita esta convicción del fundador: «Uno que tenga fe y haga esta visita a J. S. (Jesús Sacramentado) y que haga su meditación todos los días, siempre que no haga esto por algún fin mundano, es imposible que peque»²¹.

La misma doctrina encuentra también esta vez correspondencia en las enseñanzas del noviciado. Escribe don Barberis en 1875: «Aquello que vale más para nosotros religiosos, que por profesión tendemos a la perfección, es que sin meditación no se llega ni siquiera a entender qué es la perfección, hablando en sentido práctico; en cambio, no puede ser que alguien que medita bien no sienta el deseo interior de tender seriamente a la perfección»²².

«Por lo tanto, escribe él unos años más tarde, por la mañana cuando se hace la meditación, nadie se vaya a sus propias ocupaciones, si antes no ha impreso bien en su mente algunas de estas verdades y ha hecho consigo mismo firmemente propósito de recordarlas durante la jornada que está para comenzar y de observarlas puntualmente. En cada comida, cuando se va a hacer la visita al Santísimo Sacramento, al pie del altar renovemos los propósitos de la mañana, recordemos las máximas aprendidas, las verdades conocidas y convencidos siempre del gran bien que nos aporta la Santa Mediación, propongamos cada vez más firmemente regularnos mejor en el resto de la jornada, terminarla en la gracia del Señor, cumpliendo todos aquellos actos a los que estamos obligados por nuestro deber. Por la noche, después de la cena, cuando hayamos dicho nuestras oraciones, al escuchar estas palabras: ‘detengámonos unos instantes a considerar el estado de nuestra conciencia’, recojámonos enseguida en nosotros mismos, pensemos en la meditación de mañana, recordemos en nuestra mente las resoluciones tomadas y recordadas después de la comida y si con este examen vemos que las hemos practicado, continuemos haciendo lo mismo en el futuro»²³.

Esta práctica tuvo que ser particularmente apreciada entre los primeros salesianos, si el biógrafo del clérigo Pietro Scappini escribe en su carta mortuoria:

«De manera especial lo ayudó a progresar en el camino de la virtud y mantenerse fiel en su vocación la meditación diaria de las verdades eternas. Solía decir que sin la meditación nunca habría podido superar los muchos y muy arraigados defectos. Mucho esfuerzo le costó la práctica de este ejercicio, ya que su viva imaginación lo inclinaba por naturaleza a otros pensamientos; pero con la constancia consiguió hacerla tan bien que pudo decir que muchas meditaciones las pasaba sin ninguna distracción»²⁴.

Igualmente leemos en la pequeña biografía del clérigo Giacomo Vigliocco:

«Fue en la frecuente comunión y en la meditación donde aprendió a vencerse de tal manera a sí mismo que sus compañeros y superiores no hallaban ni la más pequeña cosa que reprobarle. Fue de estas dos fuentes de donde sacó aquel amor a los desprecios, con los que nos solo no se ofendía cuando era injuriado o despreciado, sino que llegó a pedir más de una vez a su maestro permiso para hacer alguna extrañeza con el fin de poder ser despreciado por los compañeros»²⁵.

4. Importancia de la práctica diaria de la meditación.

La oración mental para ser efectiva debe ser *diaria*. La pérdida de este *hábito* puede acarrear graves consecuencias para la vida religiosa.

Las actas del tercer Capítulo General nos aportan esta convicción del fundador de los Salesianos: «*Nemo repente fit summus, nemo repente fit malus* - habría dicho Don Bosco en la tercera de las seis recomendaciones finales, según las actas del secretario don Juan Marengo

²¹ ASC A 025.01.03.

²² ASC B 509.03.01.

²³ ASC B 509.04.12.

²⁴ [G. BOSCO], *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1880*, Tipografia Salesiana, Torino 1881, 51.

²⁵ [G. BOSCO], *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, Tipografia Salesiana, Torino 1878, 43- 44.

- Así que mantente fiel a los principios para impedir el mal grande del futuro. Lo dice la experiencia. Si alguien metió en líos al Director y la Casa, ese tal comenzó abandonando la meditación, las prácticas de piedad, luego algún periódico, alguna amistad particular, en resumen, desórdenes»²⁶.

Él mismo, según los apuntes de don Berto, había afirmado algunos años antes en los ejercicios de Trofarello: «Por oración se entiende todo lo que eleva nuestros afectos a Dios. Como la meditación de la mañana es la primera. Hágala cada uno siempre»²⁷.

La enseñanza de don Barberis recalca el pensamiento del fundador: «Vosotros sois casi todos salesianos o vais a entrar ahora y aquí se hace la meditación. Bien, hacedla de buena gana. Pero hay otros que no lo son y son libres o lo serán: ¿a vosotros os interesa ir al paraíso? ¿Queréis llevar una vida cristiana, no tener remordimientos en la muerte? Haced diariamente un poco de meditación»²⁸.

5. Oportunidad de hacer meditación por la mañana.

Es conveniente que la meditación se haga por la mañana, antes de comenzar las ocupaciones del día. La *croniquilla* de don Barberis recoge esta opinión de Don Bosco:

«Es cierto que hay muchos buenos cristianos en el mundo, pero hay también muchos peligros y ¡cuántas dificultades hay que superar para hacer un poco de bien! Pongamos por ejemplo los cristianos que hacen meditación, muy pocos son los que están en el mundo, pero veamos qué cristianos la pueden hacer mejor. Aquí por ventura existe la santa costumbre de hacer la meditación, pues bien si la queremos hacer todos juntos, solo tenemos que levantarnos temprano por la mañana. Nos levantamos a las cinco y la hacemos todos juntos sin que nadie nos moleste. En el mundo, sin embargo, hacerla muchos juntos no se puede; durante el día no se sabe qué hora elegir, porque las tareas domésticas presionan en todas las direcciones. No hablemos de levantarse temprano, ya que algunos esperan a las 7 o las 8 e incluso hasta las diez... Si nosotros hiciéramos también así ¿qué sería de la meditación? ¡Ya no se hablaría más de meditación!»²⁹.

La larga carta de San Vicente de Paúl, añadida por primera vez a la edición italiana de las constituciones en 1877, es una confirmación del deseo de Don Bosco de reiterar este principio.

El recuerdo de esta carta prácticamente ha desaparecido, con el pasar de los años, del recuerdo de la congregación, aunque siguió estando en las constituciones de los salesianos durante toda la vida del fundador y durante unos treinta años más.

Por voluntad expresa de Don Bosco, se colocó en una posición "estratégica", justo en el centro del libro de las Reglas, entre la introducción a los miembros salesianos y el texto de las mismas. «Póngase después de la introducción y antes del texto de las Reglas»³⁰, escribe Don Bosco de su propia mano, en la copia preparada a mano por don Barberis para la imprenta, acuñando también un título que acompañará a la edición impresa de las constituciones: *Carta de San Vicente de Paul dirigida a sus religiosos sobre levantarse todos a la misma hora*. El mensaje de la carta, que Don Bosco evidentemente hace suyo, es simple: la vida religiosa depende de la meditación matutina y la meditación depende de la voluntad de levantarse todos a la misma hora. Examinemos un pasaje de la carta:

²⁶ ASC D 579. Si trata de la página 2 del folio de las Actas con el título *7 Settembre sera. Ultima conferenza..* En J. GRACILIANO, *I quattro Capitoli Generali...* cit., 456

²⁷ ASC A 025.01.10.

²⁸ ASC A 000.01.08.

²⁹ ASC A 000.04.06.

³⁰ ASC D 473.04.01.

«La gracia de la vocación - leemos - está ligada a la oración, y la gracia de la oración, a la de levantarse. Si somos fieles a esta primera acción, si nos encontramos juntos y ante nuestro Señor y juntos nos presentamos a él, como lo hacían los primeros cristianos, él se dará recíprocamente a nosotros, nos iluminará con sus luces y él mismo hará en nosotros y para nosotros el bien que estamos obligados a hacer en su iglesia y finalmente nos dará la gracia para alcanzar el grado de perfección que desea de nosotros, para poder un día poseerlo plenamente en la eternidad de los siglos»³¹.

Para recalcar fuertemente a sus salesianos la importancia de la meditación, Don Bosco invoca la autoridad no de un místico, sino de un apóstol de la caridad. Esta elección es ciertamente sorprendente y aumenta el valor objetivo de las indicaciones que la carta y la exhortación de Don Bosco contienen.

6. Meditación en común o en privado.

La práctica de la meditación, como práctica de piedad que se ha de cumplir en común, se hizo regular probablemente a partir de los años setenta. Pocos años antes, siempre en Trofarello, Don Bosco había dicho: «Quién pueda haga esta visita y esta lectura en común, quién no pudiera hacerla en común, la haga en privado. La meditación también puede hacerla incluso en la habitación»³².

Algunas enseñanzas del noviciado reiteran, además de la importancia de la meditación, la necesidad de hacerla en privado, cuando no se pudiera hacer en común con los demás.

«Después de levantarnos - leemos en los apuntes de don Barberis de 1877 - vengamos juntos a hacer la meditación; y se haga bien. Algunos no sabrán todavía el modo de hacerla, esto habrá que aprenderlo cuanto antes; pero el empeño se vea desde ahora y se haga de buena gana y de la mejor manera posible. Debe saberse que es una regla para todos hacer media hora de meditación al día. Quién pueda venga a hacerla aquí con los otros; quien no pueda hacerla en común vea el modo de encontrar tiempo para hacerla en privado; pero hágase siempre»³³.

Y todavía sobre el mismo tema:

«De hecho, las ocupaciones a las que tienen que atender los socios salesianos en las casas son muy variadas: hay quienes dan clase; y quienes asisten en los laboratorios o a clases de primaria o secundaria, o en bachillerato; y quienes salen a hacer las compras, y quienes trabajan como artesanos ...; consecuencia de esto es que no todos pueden uniformarse al mismo horario, dado que las necesidades exigen fuertemente y, por lo tanto, las reglas no obligan absolutamente a que todos y cada uno de los socios salesianos participen siempre juntos a todas las prácticas de piedad. Por ejemplo, la meditación se realiza por la mañana a la hora de levantarse, o a las nueve; la lectura espiritual a las dos de la tarde, el ejercicio de la buena muerte al final de cada mes; pues bien, habrá alguien que no pueda ir a la meditación porque quizás se sienta mal; ni podrá ir a las nueve en punto, ya que tendrá que ir a la clase, ayudar en los laboratorios, salir a hacer recados y demás ... Ahora bien, estando así las cosas, dado que no se tiene el tiempo necesario, que no se puede hacer esta o aquella práctica de piedad en común, pregunto yo, ¿se puede descuidarla completamente? Ciertamente no; porque si prestamos atención al espíritu de la regla, nos advierte que si no podemos cumplir las prácticas de la piedad en común, debemos hacerlas en privado, cada uno por sí mismo tan pronto como pueda, pero nunca hay que dejarlas»³⁴.

También la práctica de los salesianos debió de orientarse hacia este principio, si es cierto que el biógrafo de Juan Bautista Caraglio escribe: «Nunca descuidó la meditación y la recitación del santo Rosario; y ordenado sacerdote, cuando sus ocupaciones no le permitían

³¹ [BOSCO], *Regole o costituzioni...*, [1877], cit., 47.

³² ASC A 025.01.03.

³³ ASC B 509.03.02.

³⁴ ASC B 509.04.12.

hacerlas en común, nunca dejó de cumplirlas en privado antes de ir acostarse. Solía decir que la Meditación y el Santo Rosario son prácticas indispensables para el religioso y para el sacerdote»³⁵.

Nos parece que puede, sin duda, afirmarse que en el común sentir del fundador y de la congregación, es preferible la meditación en común, incluso también por un motivo de sana "prudencia". Este concepto está contenido en la *Carta de San Vicente Paúl*, que ya hemos mencionado. En un pasaje de ella, San Vicente dice haber identificado la razón de la decadencia de algunas casas de su congregación precisamente en la pérdida del *habitus* de la meditación en común: «Para descubrirla - dice el fundador de la Congregación de la Misión- ha sido necesario un poco de paciencia y atención por nuestra parte; finalmente Dios nos mostró que la libertad de algunos para descansar más de lo que está acordado en la regla ha producido este mal efecto; con el añadido de que al no encontrarse en la oración con los otros, se vieron privados de las ventajas que tiene hacerla en común y con frecuencia poco o nada hacían en privado»³⁶.

El deseo de mantener la práctica de la meditación en común también es atestiguado por algunas deliberaciones del cuarto Capítulo general de 1886, con respecto al horario de la jornada que debía practicarse en las parroquias. Para salvar, de hecho, la oportunidad de participar juntos en esta práctica de la piedad, se estableció colocarla por la tarde o en cualquier otro momento más oportuno³⁷.

7. Duración de la meditación.

La duración de la meditación, prescrita por las constituciones, está fijada definitivamente desde el texto aprobado en 1874: *Singulis diebus inusquisque praeter orationes vocales saltem per dimidium horae mentali orationi vacabit, nisi quisquam impediatur ob exercitium sacri ministerii*³⁸.

Una precisión de don Barberis, que se remonta a 1882, explícita el mandato constitucional: «El tercer artículo del Capítulo XII trata de la oración mental, también llamada meditación, que debe hacerse al menos durante media hora todos los días. Y este "al menos" indica que se puede hacer aún más, según cómo nos sintamos, pero que no estamos obligados a hacer más; sin embargo, todos debemos hacer, al menos, media hora todos los días»³⁹.

Una vez más, puede sernos útil una mirada a la práctica. Del clérigo Juan Arata escribe don Luis Deppert, compañero suyo en primer curso de filosofía: «Por muy ocupado que estuviera no dejaba nunca jamás la meditación diaria durante una buena media hora. Oh! ¡Cuántas veces lo vi encerrado en su habitación completamente absorto en profunda meditación! Y para mejor concentrarse en las cosas que leía, tenía siempre delante un

³⁵ [G. BOSCO], *Biografie dei Salesiani defunti nel 1882*, Tip. S. Vincenzo, S. Pier d' Arena 1883, 49.

³⁶ [G. BOSCO], *Regole o Costituzioni della Società di S. Francesco di Sales. Secondo il decreto di approvazione del 3 aprile 1874*, [Tipografia dell'Oratorio di S. Francesco di Sales], Torino 1877, 43-44.

³⁷ Cfr. ASC D 579; Fondo Don Bosco 1865 D 10; *Deliberazioni del terzo e quarto Capitolo Generale della Pia Società Salesiana tenuti in Valsalice nel settembre 1883-86*, Tipografia Salesiana, S. Benigno Canavese 1887, 7. En J. GRACILIANO, *I quattro Capitoli Generali*, cit., 572.

³⁸ G. BOSCO, *Regulae seu Constitutiones Societatis S. Francisci Salesii juxta approbationis decretum die 3 aprilis 1874*, Augustae Taurinorum 1874, 185.

³⁹ L.c. Hemos usado aquí la primera traducción de 1875.

pequeño crucifijo, bendecido por el Papa, y de vez en cuando fijaba en él sus ojos llenos de lágrimas»⁴⁰.

8. Meditación, oración afectiva e imaginación.

La última cita del párrafo anterior nos lleva a una reflexión sobre el papel de los afectos en la meditación "salesiana".

«*In meditatione mea exardescet ignis* (Salmo 38.4). Para el alma es como el calor para el cuerpo»⁴¹. Este convencimiento, expresado por Don Bosco en los apuntes autógrafos de Trofarello y frecuentemente repetido en la literatura salesiana de los orígenes, asigna a la meditación el papel específico de *avivar los afectos*. «Debemos también avivar en nosotros — leemos en los apuntes de don Joaquín Berto, tomados durante una *instrucción* de Don Bosco— afectos de amor, de reconocimiento, de humildad ante Dios; pedirle las muchas gracias que necesitamos; y rogarle con las lágrimas perdón por nuestros pecados. Recordémonos siempre que Dios es nuestro Padre y nosotros sus hijos. Recomendando, pues, la oración mental»⁴².

En la meditación ignaciana, que era la que se enseñaba en el noviciado de Valdocco después de la aprobación de las constituciones⁴³, se destaca especialmente el papel de los afectos. Escribe el Padre Segundo Franco, uno de los dos jesuitas invitados al primer Capítulo General de la Sociedad, después de hablar sobre el papel del *entendimiento* y de la *memoria* en la meditación: «Detrás de todas estas consideraciones, viene finalmente la voluntad, que debe rebosar de afectos proporcionados a lo que se ha meditado y de resoluciones generosas de lo que se deberá practicar después. Y esta es la parte más importante de la meditación»⁴⁴.

El conocimiento de esta influencia se halla presente en muchas de las enseñanzas de don Julio Barberis: «¿Nuestra alma no se encuentra en las mismas circunstancias? ¿Por qué está desolada, por qué no tiene virtudes, por qué tiene tantas imperfecciones? *Nemo est qui recogitet corde*. Entonces, ¿qué hacer para volver a enfervorizarnos? David nos dice en sus salmos: *In meditatione mea exardescet ignis*, al meditar se reenciende el fervor como una llanura ardentísima de fuego»⁴⁵. En otra ocasión, él mismo escribe:

«Recordemos esas palabras: *In meditatione mea exardescet ignis*; el fuego de mi espíritu se enciende cada vez más cuando medito... Nos será útil el remontarnos en espíritu al Monte Calvario, cuando Cristo está allí clavado en la cruz, en medio de dos ladrones, cargado y cubierto de heridas, coronado de espinas, atravesado por miles y miles de punturas, ensangrentado por todas partes, de tal manera que ya no tiene aspecto de hombre; y entonces digámonos a nosotros mismos: Alma mía, tu Dios está

⁴⁰ ASC B 196.33.01. Se trata de una carta fechada el 21/1/79, que está dirigida a *Arciconfraternita di Maria Ausiliatrice*.

⁴¹ ASC A 225.04.03; cfr. MB IX 997 (MBe IX, 884).

⁴² MB IX 335-336 (MBe IX, 300).

⁴³. Se vea la larga conferencia de 1875 de don Julio Barberis sobre el *modo di fare la meditazione* in ASC B 509.03.01.

⁴⁴ S. FRANCO, *Istruzioni per le religiose in tempo di esercizi*, Tipografia Pontificia ed Arcivescovile, Modena (falta el año de publicación), Se trata del vigésimo tercer volumen de la serie que recoge las obras del jesuita Padre Franco, que participó en el primer Capítulo General de los Salesianos en 1877 junto con otro jesuita, el Padre Juan Bautista Rostagno. "Con ellos - afirma don Ceria en las *Memorias Biográficas*, - (Don Bosco) había tenido precedentemente varias reuniones para concertar las cosas de la manera más conforme a los cánones y costumbres de las congregaciones religiosas" (MB XIII, 253).

⁴⁵ ASC B 509.03.01.

clavado en duro tronco de cruz; ahora meditemos por el porqué »⁴⁶.

Esta última enseñanza de don Barberis nos ofrece también la oportunidad de evidenciar el papel asignado a la *imaginación*, otro rasgo característico de la meditación según el método de San Ignacio. «Es necesario imaginarse presentes en el misterio – enseñaba él mismo en 1875 en una de las primeras conferencias del año del noviciado 75-76 - y considerar las personas, las acciones, las palabras, que intervienen o se dicen al considerar aquel misterio»⁴⁷.

El transportarse en espíritu al Monte Calvario tiene obviamente la finalidad de mover la voluntad y el corazón, además de mantener concentradas todas las demás potencias. Es lo que se llama *composición del lugar*, de la que habla Ignacio en sus *Ejercicios Espirituales*⁴⁸. La meditación del clérigo Santiago Vigliocco parece poner en práctica estas enseñanzas. El efecto señalado por el biógrafo es, una vez más, un crecimiento en la virtud teologal de la caridad hacia Dios y el prójimo.

«Uno de sus secretos para hacer bien la meditación era este: al principio, al ponerse en la presencia de Dios, se figuraba que se le aparecía visiblemente Jesús Crucificado y que desde la Cruz lo estaba observando si la hacía con todo el empeño posible... El pensar continuamente en Jesús Crucificado en sus meditaciones, era lo que lo llevaba a tomar las grandes resoluciones prácticas, que luego trataba con todos los medios de seguir, lo cual le hacía escudriñar todos los más recónditos rincones de su corazón de la que necesitase enriquecerse mayormente. ¡Oh, cuántas veces, incapaz de contener el aluvión de su corazón, iba a desahogarse con el maestro, indicando el deseo de dar su vida para salvar almas; el deseo de sufrir por amor de Jesucristo, más que todos los hombres del mundo!; ¡el deseo de lanzarse en medio de los hombres para lograr su conversión!»⁴⁹.

9. Importancia y utilidad de un método.

Ya Don Bosco sugirió a los jóvenes salesianos de Trofarello en 1867 un método, esencial, pero bien estructurado en sus partes: «La meditación, leemos en los apuntes de don Berto, podría hacerse de esta manera. Elegir el tema con sabiduría, poniéndose primero en la presencia de Dios, luego meditar bien sobre él, luego llegar a seleccionar aquellas cosas que podemos aplicarnos a nosotros, llegar a la conclusión, es decir, tomar la resolución de abandonar tales defectos o practicar tales virtudes, estimular los afectos. Luego agradecer a Dios y practicar o abandonar durante el día lo que hemos resuelto en la mañana ⁵⁰»

Serán después las enseñanzas del primer noviciado canónico las que den amplio espacio a las instrucciones sobre el *modo* de hacer la meditación. Los textos de don Barberis, desde el principio, son de evidente derivación ignaciana⁵¹.

Finalmente, en relación con el método de hacer meditación, el primer Capítulo General señalará una referencia teórica común en la larga introducción al texto de meditaciones del jesuita Padre Luis de la Puente (1554-1624)⁵². En efecto, leemos en las actas:

⁴⁶ASC B 509.04.12.

⁴⁷ ASC B 509.03.01.

⁴⁸ Cfr. IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, nn. 194-197.

⁴⁹ [G. BOSCO], *Società di S. Francesco di Sales. Anno 1877*, cit., 43- 44.

⁵⁰ ASC A 025.01.03.

⁵¹ Cfr. ASC A 000.02.05.

⁵² Su difundidísimo *Meditaciones de los misterios de nuestra santa fe, con la práctica de la oración mental sobre ellos*, publicado por primera vez en Valladolid en 1605, conoció numerosas ediciones en varias lenguas. También su apellido La Puente fue erróneamente traducido en diversas ediciones en italiano por "Da Ponte" o en francés "Dupont". La casa editora Marietti di Turín, justamente dos antes de este primer Capítulo General

«Seguidamente se preguntó qué libro se conocía como el más apto para que los principiantes hicieran la meditación. Para los otros se tiene el De la Puente y puede continuarse, habiendo en él tan inmensa materia, y una vez terminado se puede volver a comenzar de nuevo muchas veces. (La meditación) no es más que un ejercicio de las tres facultades inteligencia, memoria, voluntad como enseña el mismo De la Puente en su introducción. Introducción que habría que leer cientos de veces y aprenderla de memoria, porque vale mucho oro. Quien sigue bien lo que en ella se dice hallará inmensamente facilitado el modo de hacer la meditación; pero hay que tener paciencia; los principiantes deben ser bien instruidos; es necesario ver el modo de que tengan todos el libro en la mano e hacerles aprender aquel método»⁵³.

La citada *Introducción*, que *habría que leer cien veces y aprenderla de memoria pues vale mucho oro* ocupa, en la edición italiana de Marietti de 1875, treinta y seis densas páginas. Es un verdadero tratado sobre la oración mental, según el método de San Ignacio.

Otro texto que se difundirá en la congregación en las siguientes décadas será el *Ejercicio de la perfección y las virtudes cristianas* del jesuita Alfonso Rodríguez (1541-1616); texto que Don Bosco también utilizó en la composición de la introducción *A los miembros salesianos* en las constituciones de la *Sociedad*.

10. Coloquio fraterno⁵⁴ y meditación.

Uno de los puntos que debe ser objeto del coloquio fraterno que regularmente debe dar el salesiano a su superior, según afirma el primer Capítulo general, se refiere al «cómo se comporta en las oraciones y las meditaciones»⁵⁵.

Del mismo modo, en el primer borrador de las constituciones de las Hijas de María Auxiliadora, que data de 1871, encontramos escrito:

«Para avanzar en el camino de la virtud y la perfección religiosa, les ayudará mucho una gran apertura de corazón con la Superiora, como aquella que después del Confesor está destinada por Dios para dirigirlas en el camino de la perfección. Por tanto, al menos una vez al mes, le manifestarán su interior con toda simplicidad y claridad, y recibirán advertencias y consejos para tener éxito en el ejercicio de la oración mental, en la práctica de la mortificación y en la observancia de las Santas Reglas del Instituto»⁵⁶.

Una cuenta mensual del clérigo Juan Arata, hecha por escrito a su director don Julio Barberis, confirma el hecho de que la meditación diaria era, en la práctica, objeto de verificación periódica.

«Las cosas que recuerdo, escribe, y que parecen apropiadas a la importancia de la cuenta mensual, son las siguientes. En verdad (no sé por qué motivo en particular, pero ciertamente será por mi negligencia), no estoy contento con la conducta que he tenido en este mes. Lo que me duele enormemente es la distracción que he tendido en la oración. En la meditación, no puedo sin gran dificultad recogerme en mí mismo, considerarme realmente en presencia de Dios, pensar seriamente en la materia, desarrollarla y, lo que es peor aún, me conmueve poco el tema en el que medito. Me parece muy poco el provecho de la meditación; con relación a esto tal vez influye mucho el hecho que durante el día raramente me

de los salesianos, había publicado una octava edición de esta obra traducida del español por Giulio Cesare Braccini y corregida por el Padre Giacomo Bonaretti.

⁵³ ASC D 578, 116-117.

⁵⁴ *Coloquio fraterno* es la traducción que en el artículo 70 de la última edición de las constituciones se hace del término italiano "rendiconto", que en ediciones anteriores se traducía por *cuenta de conciencia*.

⁵⁵ *Deliberazioni del Capitolo Generale della Pia Società Salesiana tenuto in Lanzo Torinese nel settembre 1877*, Tipografia e Libreria Salesiana, Torino 1878, 49-50. En J. GRACILIANO, *I quattro Capitoli Generali...* cit. 250.

⁵⁶ [G. BOSCO], *Costituzioni Regole Dell'Istituto Delle figlie di Maria Ausiliatrice. Sotto la protezione di S. Giuseppe, di S. Francesco di Sales e di Sa. Teresa*, en el Archivo General de la Hijas d María Auxiliadora (AGFMA), *Reglas manuscritas*, Cuaderno n. 1, 42.

acuerdo de lo que he meditado por la mañana»⁵⁷.

Conclusiones

Ciertamente, la vida activa a la que tiende la *Sociedad de San Francisco de Sales* implica el que Don Bosco no haya prescrito muchas *prácticas comunes*, pero entre ellas se recomienda constantemente la *oración mental formal* o meditación. Es muy significativo el hecho de que, en la tradición de los orígenes, los primeros meses del noviciado se dedicaran a la enseñanza de la importancia y del *método* para hacerla con provecho.

Muy por encima de la perspectiva de la *obligación*, emerge la propuesta del fundador, que se orienta hacia una concepción de la vida de oración que estimula la oración mental *continuada*, el constante pensamiento en Dios, la oración afectiva y silenciosa "sin límites de tiempo", como lo documenta el papel asignado a la oración en las muchas biografías escritas por Don Bosco⁵⁸. «Oración vocal sin que intervenga la mental – se lee en los apuntes autógrafos preparados para los ejercicios de Trofarello – es como un cuerpo sin alma – Lamento del Señor: *Populus hic labiis me honorat: cor autem eorum longe est a me* (Marcos 7,6)».

En nuestra aportación hemos tratado de dar importancia, sobre todo, a los documentos inéditos. En efecto, mejor que cualquier tratamiento teórico, ellos nos pueden restituir la *experiencia vivida* de nuestra congregación, el modo de sentir de las primeras generaciones de salesianos, la praxis concreta y los "gustos" del fundador.

Sería muy interesante el continuar nuestra investigación para interrogar al magisterio de los primeros sucesores de Don Bosco; en sus escritos descubriríamos la misma sensibilidad del fundador y el testimonio vivo de la importancia que él daba a la meditación. Referimos aquí solo dos fragmentos de este precioso magisterio.

Don Paolo Albera, segundo sucesor de Don Bosco, escribe en una circular de 1921:

«A medida [...] que la fuerza de las pasiones va disminuyendo en nosotros y se hace más vivo el deseo del progreso espiritual y más ardiente el amor de Dios, el trabajo del intelecto tendrá una parte cada vez menor en nuestra oración, mientras que prevalecerán los movimientos del corazón, los santos deseos, las interrogaciones suplicantes y las resoluciones fervorosas. Esta es la así llamada oración afectiva, y que a su vez conduce a la oración unitiva, llamada por los maestros de espíritu oración contemplativa ordinaria. Alguno, tal vez, piense que un salesiano no debe apuntar tan alto, y que Don Bosco no quiso esto de sus hijos, ya que desde el principio no les impuso ni siquiera la meditación metódica en común. Pero yo os puedo asegurar que siempre fue su deseo ver a sus hijos elevarse, por medio de la meditación, a aquella íntima unión con Dios que él mismo había actuado de manera admirable en sí mismo, y no se cansó nunca de incitarnos a esto en toda ocasión que se lo ofrecía»⁵⁹.

Y don Rinaldi, en una circular dirigida a los maestros de novicios en 1930, conservada en el *Archivo Salesiano Central*:

«Sin meditación no se puede entender bien y gustar la vida espiritual. Y notad que por meditación, Don Bosco no quiere entender solo aquel recogimiento o concentración en la oración que huye de las distracciones voluntarias: él entiende hablar de la meditación verdadera y propia, tal como nosotros la hacemos ahora, es decir, aquella que está hecha de reflexiones y pías consideraciones sobre las verdades de la fe, sobre la Vida de Jesucristo, sobre las virtudes cristianas y religiosas para sacar de ellas sentimientos piadosos y eficaces propósitos de una vida mejor. Y sabemos que él continuó haciendo su

⁵⁷ASC B 196.33.01.

⁵⁸ Sobre este tema véase, además del ya citado estudio, la voz G. BUCCELLATO, *Giovanni Bosco: il geloso custode della sua vita con Dio*, en L. BORRIELLO – E. CARUANA – M.R. DEL GENIO – R. DI MURO (curr.), *Nuovo Dizionario di Mistica*, Città del Vaticano 2016.

⁵⁹ *Lettere circolari di Don Paolo Albera ai Salesiani*, SEI, Torino 1922, 406-407.

meditación, incluso en medio de las de las vicisitudes de aquellos años duros y difíciles»⁶⁰.

En la premisa hemos comenzado declarando que nuestras intenciones no eran en modo alguno *histórico-arqueológicas*.

Hace algunos años, el salesiano don Pedro Brocardo, al final de su estudio sobre el tema del coloquio fraterno, lo definía audazmente «un dato carismático irrenunciable»⁶¹, desautorizando elegantemente a cuantos, de manera demasiado simplista, justifican su abandono en la práctica.

Estamos convencidos de que un recorrido *hermenéutico* correcto nos permitiría recuperar algunos elementos fundamentales del precioso legado que nos dio el fundador.

Creemos firmemente que el futuro de nuestra familia religiosa depende de esta atenta búsqueda, animada por un amor sincero a Don Bosco, y del convencimiento expresado en el Concilio de que «la adecuada renovación de la vida religiosa comprende, a la vez, un retorno constante a las fuentes de toda vida cristiana y a la primigenia inspiración de los institutos y la adaptación de estos a las cambiantes condiciones de los tiempos»⁶².

Pensamos que la fidelidad a un método o a una escuela particular de espiritualidad no constituye un vínculo irrenunciable; las cambiantes condiciones de los tiempos, la importancia dada hoy a la Sagrada Escritura y los progresos de la teología pueden abrirnos nuevos caminos.

Quizás las condiciones cambiantes de la vida podrían abrir también un debate sobre la concreta *posibilidad* de hacer todavía la meditación *en común*.

Muchas otras cosas podrían discutirse y profundizarse. Permanece el hecho de que, a nuestro parecer, la necesidad de la *oración mental formal* o meditación en la vida religiosa salesiana, utilizando la feliz expresión de don Brocardo, sigue siendo *un dato carismático irrenunciable...*

⁶⁰ ASC A 384.01.15. La carta, titulada *Cari maestri degli ascritti* (Queridos Maestros de novicios), no tiene fecha, pero se puede colocar entre 1930 (se menciona una circular de don Luigi Tirone de ese año) y 1931 (año de la muerte de don Rinaldi). Es un valioso testimonio personal del cuarto sucesor de Don Bosco, además de contener indicaciones y directivas para los maestros de novicios.

⁶¹ Cf. P. BROCARDI, *Maturare in dialogo fraterno. Dal "rendiconto" di Don Bosco al "colloquio fraterno"*, LAS, Roma 1999, 210.

⁶² *Perfectae Caritatis*, 2.

Aprender a meditar con San Francisco de Sales

Eunan McDonnell, SDB

«No dejaré nunca de pedirle a Dios que lleve a perfección Su obra en ti, o sea que dé siempre mayor vigor a tu excelente deseo y proyecto de alcanzar la plenitud de la vida cristiana, *un deseo que debes alimentar y cultivar tiernamente en tu corazón*. Considera que esta es obra del Espíritu Santo; es una chispa de su fuego divino»¹.

¿Qué es la meditación?

La palabra *meditación* tiene la misma raíz griega que *medicina*, que alude a nuestra capacidad de *prestar atención* y de *tomar a nuestro cuidado*. Se sigue de ello que la meditación es el empeño que ponemos en prestar atención a algo, dándole la posibilidad de convertirse en nuestro foco. Se ha probado científicamente que existe también un componente biológico en la meditación, que ayuda a reducir el estrés y la presión que deriva de nuestro vivir cotidiano. En el simple nivel humano hace bien, por consiguiente, meditar. Sin embargo, cuando hablamos de meditación en el ámbito de la tradición cristiana, no estamos hablando de prestar atención a algo, sino de *prestar atención a alguien*. Comentando la meditación salesiana escribe M. Devasia:

«La meditación salesiana² es una formación habitual y sistemática de la atención, de forma tal que ella se oriente hacia el interior y se detenga persistentemente sobre un único centro: Jesús. El objetivo es estar de tal modo absorbidos por la persona de Jesús, que después de muchos años de meditación y contemplación nos olvidemos totalmente de nosotros mismos»³.

El papel del goce o de la complacencia es esencial para este modo de concebir la meditación: vamos aprendiendo a gozar del misterio que es Cristo. San Francisco de Sales habla a menudo de complacencia. Este deleitarse no es sino el camino de la mente que se libera para ser ocupada por el misterio divino.

En la meditación cristiana, por lo tanto, nuestro objetivo es prestar atención a la presencia de Dios que habita en nosotros. Llegamos también a la toma de conciencia de que somos nosotros los que habitamos en Dios. No contenemos nosotros a Dios; es Él quien nos contiene a nosotros. La meditación cristiana «pone en acción el pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo»⁴ en la oración. Las prácticas de meditación no cristianas miran a *vaciar la mente*, en cambio la meditación cristiana *compromete la mente en la oración*. El objetivo no es vaciar la mente, sino llenarla con «todo lo que es verdadero, noble y puro» (Fil 4,8).

Como cristianos creemos que nuestra vida está escondida en Cristo, y que gracias al bautismo somos participantes desde ahora de su relación con el Padre a través del Espíritu. La meditación, entendida como conciencia de la presencia de Dios que habita en nosotros,

¹ *Carta de San Francisco de Sales a Juana Francisca de Chantal*, 3 de mayo de 1604, OEA XII, 263-64. Las referencias están tomadas de la colección *Oeuvres Édition d'Annecy*, y abreviadas de este modo: OEA, seguido por el volumen (en números romanos) y por la página (en números arábigos).

² En este artículo, el adjetivo salesiano/a se refiere, estrictamente hablando, a la doctrina de San Francisco de Sales (*nota del editor*).

³ D. MANALEL, *Spiritual Direction: A Methodology*, SFS Publications, Bangalore 2005, 157 [trad. nuestra].

⁴ *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2708.

revela una verdad fundamental: la *meditación no es algo que hacemos, es responder a Dios que nos ha amado por primero*. Nuestra oración es siempre iniciativa de Dios, porque es Él quien nos atrae hacia sí. Cristo está ya orando en nosotros al Padre y tenemos acceso a esta incesante oración a través del don de su amor recíproco, el Espíritu Santo, que ha sido derramado en nuestros corazones. Estamos sintonizándonos con Dios que ya está orando en nosotros. Por consiguiente, cuando no sabemos cómo orar, «el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles» (Rm 8, 26), porque «el Espíritu en efecto conoce todo, también las profundidades de Dios» (1Cor 2,10).

¿Por qué meditamos?

La simple respuesta a esta pregunta es que lo hacemos para incrementar la *amistad con Cristo*⁵, porque Dios es el «amigo del corazón humano»⁶. La meditación salesiana recomienda vivamente la Escritura como medio privilegiado a través del cual encontramos la persona de Jesús. Por consiguiente la meditación cristiana es relacional, porque es a través de la práctica de la meditación (oración mental) como desarrollamos y profundizamos nuestro amor recíproco⁷. San Francisco de Sales añade que es mediante nuestra fidelidad a la meditación como somos transformados por el amor hasta atraer el corazón de Dios al nuestro⁸. En la meditación salesiana no dejamos nunca de lado la humanidad de Cristo. Él, en efecto, sigue siendo nuestro constante centro:

«Te aconsejo en particular practicar la oración mental, la oración del corazón, y especialmente lo que en ella se centra sobre la vida y sobre la pasión de nuestro Señor. Volviendo a menudo la mirada hacia Él en la meditación, toda tu alma se llenará de Él. Aprenderás a conocer y a recorrer sus caminos, y ajustarás tus acciones según su estilo de vida»⁹.

Es algo más que una imitación de Cristo; es una experiencia transformadora que permite a Cristo vivir en nosotros. San Francisco de Sales la resume sintéticamente en la frase “vivir a Jesús”. Este “Jesús que vive” o “dejar que Jesús viva en nosotros” significa que nos convertimos en otra humanidad en la que Él puede hacer de nuevo presente su misterio¹⁰: puede vivir de nuevo en nosotros y amar a través de nosotros.

Siguiendo las huellas de San Bernardo, San Francisco de Sales mantiene la distinción entre amor afectivo (oración) y amor efectivo (servicio). Se conjugan de este modo el doble mandamiento del amor a Dios y del amor al prójimo. Ninguno de los dos puede absorber separadamente al otro dentro de sí: cada uno existe sólo con y no independientemente del otro. Expresamos nuestro amor a Dios en modo *afectivo* a través de la oración, y *eficazmente* a través del servicio al prójimo.

San Francisco ha afirmado que tenemos que aprender a dejar a Dios por Dios. Ello implica que si mientras oramos somos distraídos por nuestro prójimo, debemos aprender a

⁵ «La oración según mi parecer no es sino un compartir íntimamente entre amigos; significa tomarse a menudo tiempo para estar a solas con Aquel que sabemos que nos ama» [trad. nuestra]. TERESA OF AVILA, *The Life*, cap. 8 par. 5, trad. K. Kavanaugh – Otilio Rodríguez, *Collected Works of St Teresa of Avila*, vol. I, ICS Publications, Washington 1976, 167.

⁶ OEA IV, 163-164. Cfr. también IV, 295; IV, 319; IV, 331; V, 19; V, 196.

⁷ Para una comprensión salesiana de la oración, ver *Affairs of the Heart*, in J. F. CHORPENNING - T. F. DAILEY - P. WISNIEWSKI (eds.), *Love is the Perfection of the Mind*, DeSales University, Pennsylvania 2017, 65-82.

⁸ OEA IV, 116; 162; 164. Hay diversas referencias en el *Tratado* que aluden a Dios como el origen de las inspiraciones que Él envía a nuestros corazones. OEA IV, 117; 128; 230; 232; 234; OEA V, 89; 91; 100; 103; 344.

⁹ FR. DE SALES, *Introducción a la vida devota*, parte II, cap. 1, nn. 1-2.

¹⁰ A. KANE, [trad.] *Complete Works of Elizabeth of the Trinity*, vol. I, ICS Publications, Washington 1984, 183-184.

dejar a Dios, que estamos adorando en la oración, y a responder al mismo Dios que ahora nos distrae en nuestro prójimo. Con todo, hay que decir también que, cuando nos dejamos absorber por el frenesí de nuestras actividades, debemos aprender a retirarnos en nuestros corazones para reconocer que Dios habita en ellos. Como «los pájaros tienen sus nidos sobre los árboles, en los que pueden encontrar refugio», o «los ciervos se esconden entre los matorrales o las frondas, buscando un reparo y encontrando la frescura de su sombra en verano, del mismo modo, Filotea, nuestros corazones tienen que encontrar y escoger un lugar cada día para estar cerca de Él. Allí tenemos que encontrar refugio en toda ocasión»¹¹. En breve, San Francisco nos está animando a volvernos siempre más conscientes del hecho de que estamos de veras con Dios, y a ejercitarnos a vivir en Su presencia.

Esto es lo que está en la base de la práctica salesiana de hacer breves oraciones espontáneas (jaculatorias) durante el día. La palabra clave aquí es “retirarnos” en nuestro corazón. Sin duda también San Juan Bosco ha vivido este retiro que “se refiere sobre todo a la vida interior, a una fecunda soledad que favorece el recogimiento en la oración”¹². Este retirarnos en nuestro corazón en medio del frenesí de las actividades e interacciones se hace posible sólo si hay ya una buena base, construida a través de la práctica fiel de la meditación cristiana. Esta práctica fundamental de la meditación es esencial para nuestra oración vocal, como recuerda San Juan Bosco, porque «la oración vocal sin la mental es como un cuerpo sin un alma»¹³. Santa Teresa de Ávila concuerda con ello porque afirma que una adecuada atención a la oración vocal nos conduce inevitablemente a la oración contemplativa, a medida que nos volvemos más atentos a Dios al cual nos estamos dirigiendo¹⁴. Es por la falta de esta atención que nuestra oración vocal queda a menudo a merced de las volubles emociones del momento. Por el contrario, una relación personal desarrollada a través de la meditación nos vuelve siempre más conscientes y sensibles a la presencia de Dios, también durante la oración vocal. Nos volvemos más conscientes de Aquel al cual nos estamos dirigiendo.

Si Jesús consideró necesario retirarse para poder entrar en la amorosa comunión con su Padre hasta quedar totalmente absorbido por ella ¿no se desprende de ello que nosotros como discípulos suyos tenemos que hacer otro tanto? Es esta cualidad relacional o afectiva de la oración la que está asumida en la concepción salesiana de la oración como «de corazón a corazón»¹⁵. San Francisco de Sales nos recuerda la finalidad de la meditación, que es el despertar en nuestro corazones un amor afectivo hacia Dios. La verdadera meditación cristiana nos conduce por el sendero que nos hace pasar *del pensar en Dios* al entrar en *amorosa comunión con Él*. Meditamos para despertar el amor, contemplamos porque amamos. La meditación, que requiere nuestro esfuerzo, deja su sitio a la contemplación, en la cual quien toma el control es la gracia de Dios. San Francisco de Sales lo expresa a través de la siguiente metáfora. Cuando meditamos es como si en una barca remáramos con la fuerza de los músculos; cuando contemplamos, es Dios el que con su viento llena las velas

¹¹ FR. DE SALES, *Introducción a la vida devota*, Libro II, 12.

¹² G. BUCCELLATO, *Notes for a Spiritual History of Fr. John Bosco*, Kristu Jyoti Publications, Bangalore 2014, 46. Don Bosco escribe en las Memorias del Oratorio: «Amaré y practicaré el retiro» (MO, 123) [trad. nuestra].

¹³ *Ibid.*, 35.

¹⁴ SANTA TERESA DE ÁVILA, *Camino de perfección*, en *Obras de Santa Teresa*, vol. II, trad. K. Kavanaugh - O. Rodríguez, ICS Publications, Washington 1980, 152.

¹⁵ OEA V, 30. En el mundo de lengua inglesa el dicho *cor ad cor loquitur* fue hecho popular por el cardenal John Henry Newman, pero proviene de su lectura de San Francisco de Sales.

de nuestra nave y ya no es necesario usar los remos¹⁶. Con todo, cuando el viento amaina tenemos que retomar los remos. El objetivo claro de la meditación cristiana es encontrar a Cristo, especialmente a través de su Palabra. Este encuentro nos lleva a gozar de su presencia (oración contemplativa) que es un don de Dios, totalmente dependiente de su gracia. A medida que nuestra relación se vuelve más profunda, hay menos necesidad de palabras y pensamientos; nos hacemos presentes a Dios que está siempre presente a nosotros.

La práctica de la meditación

La meditación se propone encontrar a Cristo y profundizar nuestra amistad con Él, despertar nuestro amor a Dios y volvernos atentos a Dios que nos transforma a través de este encuentro amoroso. La práctica de la meditación, por lo tanto, es de suma importancia en cuanto manifiesta nuestra actitud de fondo: “*dar tiempo*” a Dios. Cuanto más «damos a Dios nuestro tiempo, más estaremos en condiciones de encontrar también el tiempo para los otros. Prestando atención a Dios, aprendemos a prestar atención a los otros. La oración nos da la gracia de vivir cada momento de la vida con una siempre mayor fecundidad»¹⁷.

Los problemas que encontramos en la meditación son siempre debidos a «*problemas ‘cardíacos’*». Nuestro corazón no está presente; siempre encontramos excusas. No nos acercamos al tiempo de la meditación con vivo deseo y entusiasmo, sino con cansancio y con desgano... Dos personas que se aman profundamente no tendrán ciertamente problemas para imaginar cómo transcurrirá el tiempo juntas. ¡Estar juntas lo más frecuentemente posible es todo lo que buscan! Lamentablemente no llegamos a eso porque nuestro amor a Dios es débil. No logramos implicar plenamente nuestro corazón»¹⁸. La meditación se propone despertar nuestro amor a Dios. Si bien es un camino muy personal, meditar juntos en comunidad o con otros nos hace mucho bien, como cuerpo de Cristo, porque «donde dos o tres están reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos» (Mt 18, 20).

En las primeras etapas de la meditación es necesario disponer de algunas líneas guía, como se hace cuando se aprende a tocar un instrumento o en cualquier deporte. La práctica constante nos consiente adquirir la habilidad o el arte en ellos. Sucesivamente, el andamiaje necesario para el comienzo del edificio puede ser removido, y estaremos en condiciones de adoptar un “*método sin método*”. Como observa Santa Juana Francisca de Chantal, «el mejor método para la oración es el de no tener ningún método, porque la oración no se obtiene a través de una técnica sino a través de la gracia». Si por consiguiente no podemos confiarnos a un método, con todo hay algunas actitudes y disposiciones interiores que pueden prepararnos para recibir el don de la oración: fe y confianza, fidelidad y perseverancia, pureza de intención, humildad y pobreza espiritual, que nos llevan a entregarnos completamente a Dios¹⁹.

La meditación salesiana requiere una cierta *libertad de espíritu*, razón por la cual San Francisco de Sales aconseja abandonar las líneas guía de la meditación si se advierte que el Espíritu de Dios nos está conduciendo en una dirección particularmente suya. Escribe:

¹⁶ OEA IV, 234

¹⁷ J. PHILIPPE, *Time for God*, St Paul's, Londra 2005, 30 [trad. nuestra].

¹⁸ E. MC CAFFREY, *Pray as you can, not as you can't, the best and only advice*, en *Mount Carmel* 59/3 (Sept. 2011), 66 [trad. nuestra].

¹⁹ Ver J. PHILIPPE, *Time for God*, cit., 30.

«A veces puede suceder que inmediatamente después de la preparación sentirás que tus afectos están totalmente atraídos hacia Dios. En dicho caso, debes dejarlos correr a rienda suelta y no seguir el método que te he mostrado. Habitualmente, la consideración debe preceder los afectos y resoluciones. Con todo, cuando el Espíritu Santo te da los afectos antes de la consideración, no tienes que buscar la consideración, porque ella es usada sólo para suscitar los afectos. En una palabra, cada vez que los afectos se presentan, debes aceptarlos y abrirles espacio, sea antes o después de la consideración»²⁰.

Si hemos despertado el amor a través de la meditación, no debemos permanecer anclados en las líneas guía, cuanto más bien volvernos hacia la presencia de Dios. Teniéndolo en cuenta, presentaré ahora algunas de estas líneas guía referentes a la meditación salesiana.

¿Cómo meditamos?

A continuación, se presentan seis pasos propuestos como ayuda para la meditación:

1. Preparación
2. Ponte en la presencia de Dios
3. Concéntrate sobre la Palabra de Dios
4. Actitud de escucha
5. Concluir con la resolución y la gratitud
6. Revisión de la oración

1. PREPARACIÓN

En una entrevista sobre la oración, el cardenal Basil Hume desconcertó a su entrevistador cuando respondió a su pregunta diciendo que rezaba sólo cinco minutos al día. Continuó aclarando que solía transcurrir cincuenta y cinco minutos en preparación para esos sus cinco minutos de oración. Así como cualquier deporte físico requiere ejercicios de precalentamiento, así también la disciplina de la meditación requiere preparación. Esta preparación puede ser remota o próxima. La preparación remota consiste en elegir el texto de la Escritura la tarde anterior, y en familiarizarse con él. Puede ser leído, estudiado y explorado con la ayuda de un comentario. Es particularmente fructuoso para la meditación leerlo antes de ir a dormir, puesto que el subconsciente continuará trabajando sobre él durante la noche.

La preparación próxima es el momento inmediatamente anterior al comienzo de nuestra meditación. Es importante llegar con un buen tiempo antes, de modo que se pueda aprovechar lo más posible de la preparación próxima. A esta altura podemos retomar el pasaje de la Escritura que hemos elegido, y detenernos en una determinada palabra o frase que nos atrae, permitiéndole convertirse en nuestro “foco”. Tal preparación puede ser de notable ayuda contra las distracciones, que a menudo surgen cuando nos falta concentración y encontramos difícil prestar atención al Señor. Una parte importante de la meditación consiste en el calmar o aplacar el ir y venir de la mente, librarla de numerosos pensamientos, detectar los sentimientos y las emociones y dejar que también ellos se retiren, de modo que nos volvamos más abiertos a la presencia de Dios. La meditación nos sumerge en la ahora (aquí y ahora) en el cual Dios está presente. Nuestros pensamientos y sentimientos están a menudo vinculados con lo que ha acontecido (pasado), o con lo que acontecerá (futuro), y ello nos impide estar presentes a Dios que es el eterno AHORA. Esto explica por qué la mañana temprano es frecuentemente el momento mejor para la meditación, antes de que

²⁰ FR. DE SALES, *Introducción a la vida devota*, parte II, cap. 8 [trad. nuestra].

nuestra mente haya tenido el tiempo de subirse a la cinta andadora de tanta actividad y movimiento.

Aun reconociendo que la oración es sobre todo un don de Dios, hay ciertas cosas que podemos hacer para estar más abiertos a recibir el don de la oración de su parte. San Francisco de Sales nos compara en modo humorístico a un reloj (obviamente de su época) que «independientemente de su calidad, debe ser siempre recargado y puesto a tiempo dos veces al día: una vez a la mañana y otra a la tarde»²¹. Además, en respuesta a la pregunta sobre aquellos que están muy atareados en el trabajo por Dios, afirmó bromeando: «Es necesaria sólo media hora, pero si estás muy ocupado, es necesaria una hora». Es importante ser fieles a la práctica de la meditación, y no abandonarla antes del tiempo a ella asignado.

2. PONTE EN LA PRESENCIA DE DIOS

Mientras nos ponemos en la presencia de Dios, damos una posibilidad a nuestra mente de cooperar con nosotros en el camino de la meditación. Estamos conscientemente eligiendo reservar este tiempo para Dios, y empeñando nuestras varias facultades (intelecto y voluntad) para entrar en este camino espiritual. Es útil iniciar con una invocación al Espíritu Santo recordándonos a nosotros mismos que sin el Espíritu no podemos orar. Las siguientes invocaciones pueden ser útiles:

- a. Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles, enciende en ellos el fuego de tu amor.
- b. Espíritu Santo dirígeme, guíame e ilumíname.
- c. Ven, Espíritu Santo, ven y transforma mi corazón en tu casa; danos tu eterna gracia a nosotros, que gracias a tu ser nos movemos y vivimos.

Junto con las invocaciones al Espíritu Santo, la meditación cristiana requiere que nos encaminemos gradualmente hacia el interior, hacia lo profundo, dejando que los pensamientos y los sentimientos avancen hasta llegar a nuestro centro más profundo, al núcleo de nuestro ser. Existen varios ejercicios que facilitan este movimiento interior, como concentrarse sobre nuestra respiración o trasladarse en modo imaginativo desde nuestra mente (pensamientos) a través de nuestro pecho (sentimientos) al centro de nuestro ser (núcleo). San Francisco de Sales, en línea con la tradición bíblica, se refiere a este centro más profundo como a nuestro CORAZÓN. Es en este espacio sagrado interior donde el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo han ya establecido su casa en nosotros, que fijamos la atención en la presencia de Dios que nos habita. San Francisco de Sales nos recuerda:

*Considerando esta verdad despertarás en tu corazón una profunda reverencia hacia Dios que está allí muy íntimamente presente*²².

Recurre a la imagen del templo de Jerusalén para ayudarnos a percibir mejor este sagrado espacio interior²³. Así como en él había muchos patios externos, así también nosotros debemos atravesar diversos niveles para llegar al *Santo de los Santos*, en cuyo interior Dios ocupa el centro de nuestro ser, nuestro corazón.

²¹ OEA III, 340.

²² FR. DE SALES, *Introducción a la vida devota*, parte II, cap. 2.

²³ San Paolo describe sintéticamente esta realidad espiritual en lo hondo de la persona humana en estos términos: «Sois templos de Dios» (1 Cor 3, 16).

Una vez que hemos llegado a nuestro corazón y nos concentramos en Dios que habita en su interior, una de las siguientes frases puede sernos útil:

1. El Señor nuestro no está lejos sino muy cerca de mí²⁴.
2. Dios no está sólo cerca de mí: habita en mí.
3. Dios me mira y me desea.
4. Dios está presente en todas partes, pero sobre todo en mi corazón²⁵.
5. Dios ha creado mi corazón para que fuese su paraíso²⁶.
6. Yo también te amo.
7. En Dios vivimos, nos movemos, y de Él tenemos todo nuestro ser.

Muchas dificultades, en particular las distracciones, surgen si omitimos este aspecto de nuestra preparación. Uno de los problemas principales al ponernos en la presencia de Dios, es la equivocada suposición de que Dios está distante. Por ejemplo, la frase *te amo*. En la espiritualidad salesiana me parece que, cuando se trata de Dios, no se puede nunca decir verdaderamente *te amo*, porque Él está siempre primero; Él es Aquel que me ha amado en mi existir (mi verdadero existir es su amor) y, por lo tanto, pienso que la respuesta apropiada, y única, que podemos dar a Dios sea decir "*también yo te amo*". Este *mantra* tiene el efecto de permitirnos sintonizar con el amor que Dios ha ya derramado en nuestros corazones *ante de que* tomemos la iniciativa de dirigirnos a Él. Inmediatamente, a través de este *mantra*, somos sumergidos en la oración respondiente, o sea la que nace realísticamente del recibir siempre y anteriormente a todo.

A través del bautismo, Dios ha ya establecido su morada en nosotros, y así nos vamos haciendo simplemente conscientes de esta verdad fundamental: el reino de Dios está aquí, en nosotros. Recuerda la advertencia hecha anteriormente sobre las líneas guía: si a este punto de nuestra preparación llegamos a ser conscientes de la presencia de Dios que habita en nosotros, tenemos la plena *libertad de espíritu* de mantenernos sintonizados con Dios sin ni siquiera sentir el impulso a completar el recorrido con los pasos que siguen.

3. ENFOCADOS SOBRE LA PALABRA DE DIOS

Después de haber invocado al Espíritu Santo, de habernos encaminado hacia el corazón y de habernos puesto en la presencia de Dios, se nos hace ahora la invitación a encontrar al Señor que habita en nosotros. Retomamos la palabra o la frase de la Escritura que nos había impresionado en nuestra preparación, y la repetimos lentamente como un *mantra*. La clave es detenernos sobre aquello que nos ha atraído o nos ha como cautivado. "Rumiamos" esta Palabra hasta tanto no genere en nosotros una respuesta afectiva. Si tuvieran que producirse buenos afectos - por ejemplo, gratitud por la misericordia de Dios, temor reverencial por Su Majestad, dolor por los pecados, deseo de ser más fieles - déjate llevar por ellos. Recuerda que la finalidad de la oración cristiana no es pensar mucho, sino amar mucho.

En la meditación cristiana nos preparamos, llegando a estar interiormente calmos y reposados (detener toda fuga), y después implicamos nuestras facultades de tal modo que encontremos al Señor en nuestros pensamientos, deseos y sentimientos. Para ayudar a

²⁴ «Míralo - escribe Santa Teresa - no quita nunca la mirada de ti» (SANTA TERESA DE ÁVILA, *Camino de perfección* 26.3) [trad. nuestra].

²⁵ FR. DE SALES, *Introducción a la vida devota*, parte II, cap. 2.

²⁶ FR. DE SALES, *Tratado sobre el amor de Dios*, Libro 5.

nuestra implicación con la Palabra, San Francisco de Sales recomienda el método ignaciano que incluye el uso de la imaginación. Deteniéndote en el texto evangélico elegido visualizas la escena que se describe y te haces presente a Jesús ya como observador ya como participante. Un observador *observa*, mira y advierte lo que está sucediendo, mientras que un participante *toma parte* en ello, asumiendo un papel, por ejemplo identificándose con uno de los personajes de la escena. Sea que tú te incorpores como observador sea como participante, *mira* las personas, *siente* lo que están diciendo, *considera lo que están haciendo*. Usa tus cinco sentidos para ver, sentir, gustar, oler, tocar. A veces, esa historia se convierte en tu historia.

Durante el tiempo de la meditación o antes de acabarla, entabla una conversación. Este es un momento de compromiso Yo-Tu; es un encuentro directo, un momento de intimidad. Puede ser con palabras o sin ellas²⁷. El objetivo de la meditación cristiana es llevarnos de la reflexión a la relación. Una vez que entramos en conversación con el Señor, iniciamos esta fase de comunión en el amor en la cual la meditación supera el umbral y entra en la contemplación.

4. UNA ACTITUD DE ESCUCHA

El punto de llegada de la meditación cristiana no es el pensar en Dios, sino hacerse presentes o estar atentos a Dios, ir más allá de las palabras para entrar en una actitud de receptividad y de apertura a recibir de Él. A menudo nos lamentamos de que Dios no nos escucha, o podríamos creer erróneamente que estamos hablando sólo con nosotros mismos. Pero en realidad el verdadero problema no es en absoluto de Dios, sino nuestro. «Demasiado frecuentemente nuestros corazones están predispuestos solo a la transmisión, y las llamadas en entrada no son recibidas»²⁸.

Cuando finalmente hemos logrado hacer silencio en nuestra mente y en nuestros sentimientos, entonces entramos en una actitud de receptividad hacia Dios. Desarrollamos una actitud de escucha más que de elaboración de pensamientos. Dejamos de lado palabras, pensamientos, sentimientos, y permanecemos simplemente en escucha. Cuando escuchamos, estamos abiertos a recibir algo nuevo, no somos ya nosotros los que tenemos el control; asumimos una actitud de receptividad, que nos permite ser sorprendidos por el Espíritu. Nos dejamos guiar por Dios. Exactamente como en toda experiencia de amistad, a medida que la relación se hace más profunda queremos simplemente estar juntos, sin preocuparnos de las palabras, gozando de la recíproca compañía.

Un cambio importante acontece a esta altura de nuestra meditación, cuando el centro de gravedad se desplaza de nosotros mismos al estar presentes a Dios. El énfasis no está ya en los *pensamientos sobre Dios*, sino en el *estar presentes a Dios*. Estamos contentos de la comunión con Dios, y en Dios estamos concentrados (podríamos decir 'absorbidos'). En este estado de receptividad y de pasividad, la invitación es a «dejarse amar por Dios»²⁹. Lo que ha comenzado como esfuerzo de parte nuestra, se convierte siempre más en gracia de Dios, mientras nos dejamos conducir por el Espíritu en una comunión siempre más profunda con Dios. San Francisco de Sales define esta fase contemplativa de la meditación debemos como *oración de la quietud*. Es obviamente una oración sin necesidad de palabras, y expresa la

²⁷ Ver F. LYNCH, *When You Pray*, Messenger Publications, Dublin 2016.

²⁸ E. MC CAFFREY, *Patterns of Prayer*, Paulist Press, New York 2003, 29.

²⁹ ELISABETTA DELLA TRINITÀ, *Ho trovato Dio*, en *Opere complete*, vol. I, trad. A. Kane, ICS Publications, Washington 1984, 179.

comuni3n con Dios que se capta viendo al evangelista Juan reposando sobre el pecho de Jes3s en la 3ltima Cena³⁰. Es la oraci3n en la cual escuchamos la palpiti3n del coraz3n de Dios³¹.

Es Dios quien ora dentro de nosotros despu3s de haber derramado su Esp3ritu en nuestros corazones; estamos entrando en sinton3a dentro de nosotros con su oraci3n, que comienza con pensamientos y palabras, pero nos conduce al silencio y a una actitud de escucha y receptividad. Este silencio interior es un viaje hacia nuestro coraz3n, entendido como el n3cleo m3s profundo de nuestro ser, en el cual Dios est3 ya presente. San Pablo dice: «No vivo ya yo, sino que es Cristo el que vive en mi» (Gal 2,20). Habr3a podido decir igualmente: «No soy yo el que ora, sino que es Cristo quien ora en mi». Abrir nuestro coraz3n para permitirle a Jes3s orar en nosotros: es esto lo que entendemos por contemplaci3n³².

Dios, como Esp3ritu, me encuentra en el nivel de mi esp3ritu, que es m3s profundo que las palabras y las im3genes. No nos confiamos ya a nuestros sentimientos pues nos movemos en el reino del Esp3ritu. Este dejar de lado las emociones, o podr3amos casi decir, la palidez y oscuridad del sentir, indica que la parte m3s emocional de la persona (gratificaci3n sensorial) est3 comenzando a enjugarse, y las riquezas del alma son transferidos al esp3ritu. Experimentar esto, m3s que ser un indicio de empobrecimiento de la oraci3n, es una se3al de que Dios est3 llegando a ser siempre m3s su autor o agente principal, mientras que la persona se hace siempre m3s receptiva, m3s abierta a la acci3n de la gracia. Indica una mayor pureza de la oraci3n, porque nuestra oraci3n no depende ya de lo que recabamos de ella; ahora buscamos «el Dios de las consolaciones y no las consolaciones de Dios»³³. Es un desarrollo normal en el interior de la meditaci3n, y no tenemos que preocuparnos por la falta de emociones hasta crearnos una ansia por ello. San Francisco escribe: «No perder el tiempo durante la oraci3n tratando de entender exactamente lo que est3s haciendo o c3mo est3s orando, porque la mejor oraci3n es aquella que nos tiene de tal modo atrapados por Dios, que no pensamos m3s en nosotros mismos ni en lo que estamos haciendo». No ser como «la esposa que est3 de tal modo ocupada en admirar su anillo de casamiento, que ya ni dirige una mirada al esposo que se lo ha regalado»³⁴. Cuando en nuestra meditaci3n parece no suceder nada digno de atenci3n, es importante centrar la atenci3n sobre el talante de la vida que llevamos fuera de la oraci3n - por ejemplo, si estoy llegando a ser m3s generoso, paciente, disponible en la aceptaci3n de las cosas, capaz de perdonar, etc. En esta oraci3n es Dios el que tiene el control de mi estado orante, y este abandonarse a 3l persiste tambi3n fuera del momento de la oraci3n, en el resto de la vida. Es oraci3n de-centrada (no centrada sobre s3 mismos), y se vuelca y se refleja en la calidad de la vida. Es un estado que no es causado por m3todos, sino que es don directo de Dios.

5. CONCLUIR CON RESOLUCIONES Y GRATITUD

Vemos claramente *en la Introducci3n a la Vida devota*, c3mo San Francisco est3 ansioso por transformar el simple deseo de Filotea de vivir el Evangelio en una firme determinaci3n

³⁰ OEA IV: 332-333.

³¹ J. P. NEWELL, *Listening for the Heartbeat of God*, Paulist Press, New Jersey 1997, 1.

³² M. FALLON, *Yielding to Love* (2005) en <http://mbfallon.com/prayer.html>.

³³ OEA V, 142.

³⁴ OEA IV, 336.

de hacerlo. Este es el motivo por el cual subraya la necesidad de resoluciones que derivan de los afectos de los cuales se ha hecho experiencia durante la meditación. Para que tales afectos produzcan buenos frutos, por lo tanto, tenemos que decidir que lleguen a ser acción, de lo contrario la meditación corre el riesgo de ser solamente un momento de auto-absorción. Las resoluciones traducen la oración en vida. Por ejemplo, se puede decidir ser más fieles en la oración, o más dispuestos a perdonar, o más deseosos de compartir la fe con los otros, o más determinados a resistir al pecado, y esto en el modo más práctico y concreto posible.

«Sobre todo, después de retirarte de la meditación debes recordar las resoluciones y las decisiones que has tomado, y debes ponerlas en práctica con atención precisamente ese día concreto. Ese es el gran fruto de la meditación, y sin él ella a menudo no sólo es inútil, sino que puede llegar a ser hasta perjudicial. Las virtudes meditadas pero no practicadas a veces inflan nuestras mentes y nuestra autosugestión de ser valientes, acabando por considerar que somos verdaderamente como habíamos sólo pensado y decidido mentalmente ser»³⁵.

Nuestra buena intención no es suficiente; debemos traducirla en acción. Este es el motivo por el cual San Francisco desconfía mucho de aquellos que piensan la espiritualidad simplemente en términos de un diferente estado de conciencia o de un sentirse bien. Podríamos no estar en condiciones de controlar cómo nos sentimos, pero podemos controlar cómo elegimos actuar. No es indispensable *sentirnos inflamados por el amor* para hacer lo que el amor requiere. Sentirnos bien o hacer una experiencia *religiosa* extraordinaria no es el criterio para juzgar la autenticidad de la propia espiritualidad. Como si quisiera asegurarnos sólidas raíces bien plantadas en la tierra, San Francisco nos recuerda que no es el volar sobre las alas de experiencias místicas lo que garantiza la santidad, sino más bien el actuar como el amor nos pide. Consiguientemente es la persona que amamos menos la que más nos desafía e impulsa a amar, más que cualquier otro *sentimiento místico* que podríamos también nutrir en nuestro interior. En esto Francisco está muy en sintonía con Santa Teresa de Ávila, que insiste en que no son los experiencias místicas las que dan garantía de santidad, sino más bien las buenas obras³⁶.

Los propósitos son necesarios porque de este modo el orar (amor afectivo) llega a afectar nuestro comportamiento y las opciones concretas que en ese mismo día nos llevan al servicio (amor efectivo). San Francisco de Sales nos aconseja volver durante el día a lo que nos ha impresionado en el momento de nuestra meditación y a nuestra resolución, de modo que la jornada pueda estar “perfumada” por nuestra meditación, y “en medio de las actividades, podamos pertenecer así a Dios”. Finalmente, recomienda terminar el tiempo de la meditación-oración con expresiones de gratitud hacia Dios por la luz y los afectos que nos ha dado durante ella; por tanto, hacer un ofrecimiento de nosotros mismos a Dios en unión con el ofrecimiento de Jesús. En fin, un tiempo de intercesión por nosotros mismos y por los otros.

³⁵ OEA III, 83.

³⁶ La morada más alta en el camino de la oración es, para Santa Teresa, idéntica al éxtasis de la acción de San Francisco a través de la caridad: «Si el corazón permanece cercano al Señor, tendría que olvidarse completamente de sí; tan olvidado de sí que la propia mente quede totalmente ocupada por el agrardarle a Él, y por el descubrimiento de nuevos modos para expresar el propio amor hacia Él ... Este matrimonio espiritual da contantemente vida a buenas obras» [trad. nuestra]. Ver *Las obras recogidas de Santa Teresa de Ávila*, vol. II, 446.

6. REVISIÓN QUE LA ORACIÓN

Es útil llevar un diario de la oración, de tal modo que puedas seguir su movimiento. Con el tiempo ciertos esquemas emergen, y así se aprende la verdad sobre uno mismo, y es como percibir el modo en el cual Dios personalmente se comunica con nosotros. Nos ayuda también a recordar y a profundizar la relación con Dios que hemos encontrado en la meditación. Ello es útil también para la dirección espiritual, porque permite a quien nos guía poder ayudarnos a profundizar la vida de oración.

Una pregunta fundamental que puede plantearse en este momento es la siguiente: *¿has encontrado a Dios?* En otras palabras: *¿has pasado de la reflexión a la relación?* La revisión de la oración no es un ejercicio para evaluar la “calidad” de nuestra adoración en términos de buena o mala. Es nuestro ego el que quiere evaluar las cosas en clave de éxito o fracaso. La fecundidad de la oración no depende de lo que sentimos o no sentimos, percibimos o no percibimos mientras estamos en la oración. Lo que nos puede parecer “malo”, puede ser más fecundo de cuanto podríamos imaginar. Es esta fidelidad la que permite a nuestra relación con Dios crecer. Como dice San Francisco de Sales:

Si todo lo que haces es volver a la presencia de Dios después de las distracciones, esta es una óptima oración. Tu perseverancia muestra cuánto quieres de veras estar con Dios.

En muchas de sus parábolas Jesús subraya esta actitud de perseverancia, de no aflojar nunca. Nuestra atención no debe fijarse en lo que sentimos o no sentimos, en nuestra experiencia durante la oración, porque si es así quiere decir que hemos ya dejado de orar y nos hemos dejado atrapar por la preocupación y la ocupación de nosotros mismos. «Si buscamos nuestra satisfacción, abandonaremos la oración apenas se vuelve demasiado difícil, o cuando experimentamos aridez o insatisfacción, o cuando no sacamos de la oración el placer que esperábamos»³⁷. El amor sabe sacar provecho tanto de las bellas emociones cuanto de la aridez, de las inspiraciones y de los momentos de silencio u oscuridad, de la virtud o del pecado. Como recuerda San Francisco de Sales, también cuando no sentimos nada o estamos en un puro estado de aridez podemos aún exclamar: «Señor, no soy más que un pedazo de madera seca: incéndiame».

Preguntas para ayudar a la revisión

- ¿Cómo describiría el movimiento de mi oración?
- ¿Hay algo que me ayuda a prestar una atención prolongada al Señor?
- ¿Hay una palabra o una frase o un deseo que me ha cautivado?
- ¿He comprendido, o al menos he tenido la sensación de haber entendido?
- ¿He tenido una conversación con el Señor?
- ¿En qué modo Dios y yo nos hemos hecho presentes / ausentes el uno al otro?
- ¿Hay algo sobre lo cual deseo volver?
- ¿Qué resolución he sido invitado a tomar?

³⁷ J. PHILIPPE, *Time For God*, cit., 21.

Para San Francisco, la oración y la vida son una cosa sola, precisamente como el modo con el cual espiramos sigue necesariamente al inspirar de nuestros pulmones. Inspiramos el amor de Dios a través de la oración (amor afectivo) y espiramos el amor al servir a nuestro prójimo (amor efectivo)³⁸. La oración genuina lleva bastante naturalmente a un servicio desinteresado, activando un amor que es verdadera caridad. Justamente como en cualquier relación humana, a través de la oración somos transformados y plasmados por Dios con el cual estamos comunicando. «La oración nos lleva más allá de nuestros límites en el amar, y obrando así, nos transforma siempre más en la semejanza con Jesús, uniéndonos a él»³⁹. Ello explica por qué la oración es esencial en el camino espiritual salesiano para dejar que “Jesús viva” en nosotros. En la oración somos transformados en Dios a través del amor, asumiendo el corazón de Cristo de tal modo que podamos responder a las situaciones de la vida con el amor y la compasión de Cristo. En la terminología salesiana este movimiento que nos impulsa fuera de nosotros mismos y nos llena de amor hacia los otros se llama “éxtasis de la acción”.

Dificultades durante la meditación

Muchos de nosotros renunciamos a la oración antes de comenzar de veras el camino, porque no sucede nada y estamos demasiado impacientes por lograr aprender a esperar a Dios. El problema de la espera consiste en no tener en nuestras manos todos los detalles. Permaneciendo en nuestro punto de vista, estamos acostumbrados a tener todo bajo control y queremos que Dios se mueva dentro de nuestros tiempos⁴⁰. Es justamente en este punto donde se comienza a aprender por experiencia práctica que no soy yo el que tengo el control, sino que es Dios. Dios viene cuando Él elige, no cuando nosotros elegimos. Nuestra incumbencia es estar dispuestos en cada momento a recibirlo.

¿Por qué dios nos hace esperar?

- Para poner a prueba nuestros verdaderos motivos: ¿tengo el deseo y la energía para ir hasta el fondo?
- La espera genera paciencia, desafiando comúnmente nuestras limitadas expectativas y cambiando nuestras perspectivas.
- La espera refuerza la anticipación: comúnmente apreciamos tanto más las cosas cuanto más prolongadamente tenemos que esperarlas.
- El esperar transforma nuestro temperamento.
- Esperar hace crecer la intimidad y la dependencia de Dios.

Resolución de los problemas

Cuando la meditación es difícil pregúntate:

- ¿Me entrego precipitadamente a la oración meditativa sin una preparación previa?
- ¿Estoy siguiendo simplemente mis movimientos interiores olvidándome de Aquel a quien estoy prestando atención?

³⁸ OEA IV, 301-302.

³⁹ A. REGO, *Holiness for all: Themes from St Thérèse of Lisieux*, Teresian Press, Oxford 2009, 100 [trad. nuestra].

⁴⁰ D. TORKINGTON'S, *How to pray*, McCrimmons, Great Wakering 2002.

- ¿Hay algo en mi modo de vivir incoherente con la oración?
- ¿Ha aflorado alguna herida que debe ser llevada ante el Señor para que la sane?
- ¿Me he constituido yo mismo en el centro de mi oración?
- A pesar de la aridez y de la oscuridad ¿hay todavía dentro de mí un deseo de perseverar en la oración?
- ¿Qué está sucediendo en mi vida fuera de la oración?

Meditación como *Lectio Divina* Compartiendo una simple experiencia

Giuseppe Mariano Roggia, SDB

Una anécdota para comenzar

Estamos en 1965, pocos meses después de mi primera profesión hecha el 16 de agosto de 1965 en Villa Moglia, junto a Chieri, en manos de D. Luis Ricceri, recientemente nombrado Rector Mayor. Comienzo el post-noviciado en Foglizzo. Los formadores se preocupan de nuestra adecuada interiorización de la reforma litúrgica conciliar, y por ello invitan a menudo a diversos liturgistas para las conferencias formativas. La iniciación a la meditación recibida en el noviciado, muy bien organizada y seguida por el maestro, D. Benjamín Listello, está totalmente centrada sobre los libros de meditación, especialmente los publicados por salesianos: además de los escritos de Don Bosco y de los Rectores Mayores, el famoso *Vade Mecum* de Don Julio Barberis, las conferencias sobre el espíritu salesiano de Don Alberto Caviglia, los libros de meditación de D. Domingo Bertetto; además naturalmente del *Ejercicio de perfección* del jesuita Alonso Rodríguez, y de las obras de S. Alfonso María de Ligorio y de los de S. Luis María Grignon de Monfort. Los liturgistas de turno, especialmente Don José Sobrero, insisten fundamentalmente en el documento del Concilio que debe ser ubicado en el centro, al mismo nivel que la Eucaristía, la Palabra de Dios, en particular la de cada día, en base a la distribución de las lecturas que la reforma litúrgica ha predispuesto. También la meditación personal debería centrarse en ella, más que en tantos libros de meditación. Yo personalmente quedo fascinado y vivamente impresionado de ello. Me acerco al Director (entonces no se podían tomar decisiones autónomas de este tipo) y le pido poder dejar de lado los libros de meditación, y de concentrarme en cambio sobre las lecturas de la Palabra de Dios de cada día. El Superior me mira, un poco atónito y otro poco divertido por la “singularidad” del pedido, pero con esa magnanimidad que lo caracterizaba me responde: “Haz como te parezca ... de todos modos te cansarás pronto y volverás a los libros de meditación”. Después de 52 años de vida salesiana tengo que decir que no me he cansado y no he vuelto a la praxis anterior, con todo el respeto que merecen los libros de meditación; antes bien, la pasión por la Palabra de Dios y la *Lectio Divina* han arraigado en mí poco a poco en manera exponencial, de tal modo que ya no tendría sentido para mí organizar la meditación diaria sobre otra cosa que no sea la Carta de amor del Padre para el alimento cotidiano de los hijos, que es la Palabra de Dios del día.

¿Qué tipo de *Lectio Divina*?

En la actualidad tenemos una clara indicación de camino para todo el pueblo de Dios, con una *Lectio* que debe contener no sólo las líneas fundamentales del método clásico, sino también las notas características de la propia espiritualidad carismática. Esto tiene que ser considerado como sumamente importante y significativo. No puede subsistir en efecto una *Lectio Divina* genérica. La experiencia de estos años, si bien revela positivamente un gran interés por la Palabra de Dios y por la *Lectio Divina* (que se ha convertido en una de las *expresiones mágicas* más utilizadas en el lenguaje *eclesial* y en la jerga de la vida consagrada), ha puesto en evidencia también dos tendencias inquietantes: la primera es la de haber

transformado más de una vez la *Lectio* en una especie de moda que, en definitiva, no llega a marcar el camino cotidiano de las personas, y la segunda el de haberla reducido, en muchísimos casos, a una imitación servil de la *Lectio* monástica, provocando polémicas entre sus partidarios y sus opositores al interno de los Institutos, y críticas también ásperas de parte de los mismos monjes por la superficialidad y la inadecuación con que se la realiza, sea en términos de tiempos a dedicarle, sea en la manera más bien “caricaturesca” de llevarla a cabo. Y, en cambio, sea gracias a la madurez y a la reflexión conciliar sea por la intervención del Sínodo sobre la Palabra de Dios, se da actualmente una toma de conciencia de que la *Lectio* no es ni monástica (sin ignorar los grandísimos méritos de los que los monjes pueden gloriarse en este campo), ni monopolio de algún otro tipo de creyentes, sino que es simplemente una competencia primaria de toda vida cristiana seria. Dejamos de lado, por lo tanto, las polémicas y las varias distinciones que se suelen hacer, y elegimos adentrarnos en la importancia/responsabilidad de la *Lectio*, sea como convicción personal y comunitaria de su importancia, sea yendo a encontrar y experimentar en ella lo específico carismático, contra toda *Lectio* genérica o “fotocopia” de otros carismas y espiritualidad oficiales.

El itinerario de la *Lectio* es esencialmente educativo

El método de la *Lectio* es ya en sí mismo esencialmente pedagógico, porque se puede decir que en cierto sentido toma de la mano sea al precipitante sea al ya iniciado en esta escuela, para conducirlo a la riqueza abundante del alimento de la Palabra, de modo que ella pueda ser percibida con sus sentidos espirituales, o sea los idóneos, con la asistencia del Espíritu Santo, a acoger la teofanía de Dios y la antropofanía de sí mismos, de los otros y del mundo entero.

Se trata, por lo tanto, de un problema de método que hay que vigilar y encaminar seriamente, desde los primeros pasos de la formación. Es muy frecuente, en efecto, encontrar jóvenes religiosos/ religiosas que, al final del camino de la primera formación, no saben hacer una verdadera meditación y menos aún una verdadera *Lectio*, o continúan impertérritos haciendo meditación sobre otros textos que no son el libro por excelencia de la meditación, la Santa Escritura.

Queremos subrayar solamente algunas cosas entre aquellas que ya todos conocemos y, espero ..., practicamos.

La primera cosa se refiere a la PREPARACIÓN: la rica tradición de la vida consagrada, en la línea de la mejor escuela de los maestros espirituales, ha aconsejado siempre la atención muy esmerada a la preparación a la meditación. No me detengo, a este propósito, sobre la exigencia del silencio, de la disciplina del horario, sobre el ayuno del uso excesivo/abuso y dependencia de los medios de comunicación ... Creo que sea importante redescubrir en cambio otra cosa, o sea el *leer previamente*, ya desde la noche anterior, la Palabra del día siguiente, incluso mediante la presentación de algún subsidio o comentario útil, para ambientarla en su contexto y en su comprensión tanto literal como histórica.

Y después el recorrido con los famosos escalones:

1° LECTIO: lectura del texto, recogida de los elementos más significativos, búsqueda de alguna expresión o palabra que me “impacte”, que golpee el corazón.

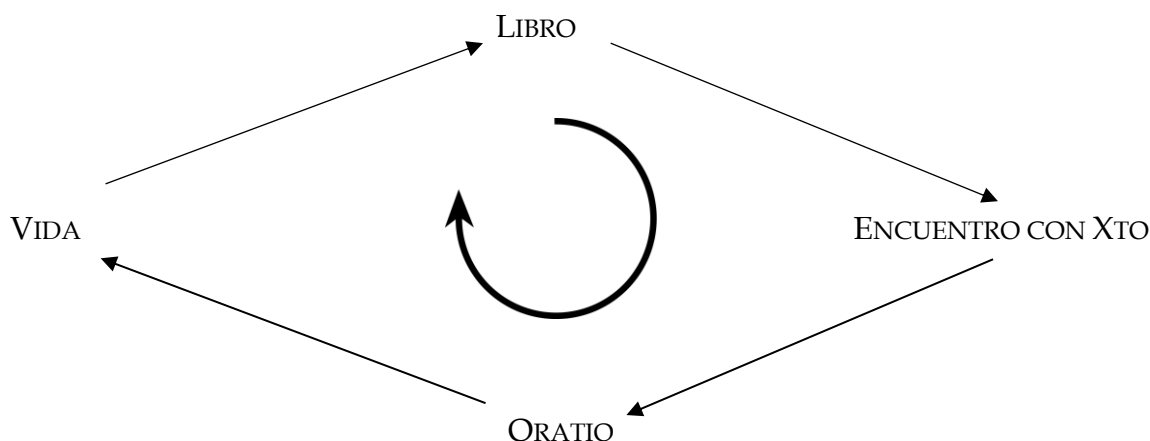
2° MEDITATIO: repetir/rumiar esa expresión/palabra a través de una especie de *masa de fermentación* y de comprensión, para dar la posibilidad a una confrontación “cuerpo a cuerpo” con la propia experiencia de fe y la propia situación existencial.

Encuentro con el Cristo vivo (una Palabra que, de cristalizada en la escritura de un libro, se ha convertido en Palabra ardiente, que deja transparentar la persona de Cristo).

3° ORATIO: transformación en oración de alabanza, de acción de gracias, de arrepentimiento, de súplica....

4° CONTEMPLATIO/OPERATIO: visitados por el misterio de Dios, nos sumergimos en Él y después traducimos la meditación en lo concreto de un propósito, para vivir la Palabra a lo largo de la propia jornada.

Esto porque la *Lectio* es esencialmente un círculo sapiencial que, partiendo del Libro, la Palabra escrita, a través de la *Lectio* y la *Meditatio* me debe permitir el encuentro vivo con el Cristo vivo, y por consiguiente, confluir en la oración, para traducir en vida concreta lo que he meditado, de manera que mi jornada, entre santidad, empeño, fragilidad y debilidad, llegue a ser un avanzar en el crecimiento y la maduración, preparándome para un nuevo ulterior encuentro con Cristo a través de una nueva *Lectio*; una especie de *escalera de caracol* de la identificación progresiva con Cristo mismo.



Lo específico carismático

A mi parecer lo específico carismático (aquí se lo entiende en relación con todo carisma de Vida Consagrada) debe intervenir sobre todo en dos puntos del método: en la *Meditatio* y en la *Contemplatio*. Veámoslo brevemente.

MEDITATIO: decíamos que el paso de la palabra escrita (a través de la frase/palabra que me impacta particularmente) al cuerpo a cuerpo personal y al encuentro vivo con Cristo es permitido por una especie de “masa de fermentación”. ¿De qué se trata? La tradición espiritual hebrea y cristiana, sobre todo de la de los Padres, ha pensado siempre que la Biblia se debía explicar con la Biblia, más que a través de comentarios y estudios de otro tipo. Esta operación la podemos llamar *eco bíblico*, y consiste en comprender y dar vivacidad a la Palabra que me ha impactado a través de algunos hechos y palabras del texto sagrado (por ejemplo, frase particular que me ha impactado: *Jesús iba predicando y anunciando la buena nueva del reino de Dios*. **ECO BÍBLICO:** *Vete y anuncia cuanto te diré - Es necesario que anuncie el reino de Dios también a los otros ciudades - Anunciando por doquier la buena noticia - Vayan por todo el mundo y prediquen el Evangelio a toda criatura - Entonces ellos partieron y predicaron por doquier - Ay de mi sino evangelizo ...*).

Pero después debe intervenir también el ECO CARISMÁTICO, porque la vocación cristiana se expresa en un número extraordinario de vocaciones particulares. Ello quiere decir que no es suficiente el puro *eco bíblico*. Tendrá que darse también algo que sea de algún modo la traducción de la Biblia para esta vocación específica. Es interesante notar que los mismos monjes hacen *Lectio Divina* haciéndose ayudar también por textos espirituales, especialmente de los Padres de la Iglesia (que en gran parte eran monjes) y por el mismo monaquismo. Por tanto, junto con el *eco bíblico* será necesario también el *eco carismático* de los “Padres carismáticos”. Para nosotros ¿quiénes son? Son la vida de Don Bosco, nuestro fundador, y el texto de nuestra Regla de vida, a lo cual, si se quiere se puede añadir el magisterio de nuestro Instituto. Por consiguiente, después de haber hecho un poco de *eco bíblico* haré también un poco de *eco carismático*, preguntándome dónde y cómo encuentro en la vida de Don Bosco y en la Regla de vida la comprensión de la frase/palabra que me ha impactado, y esto se convierte en el aporte principal de mi meditación para la confrontación con mi vida.

CONTEMPLATIO: Siguiendo a San Francisco de Sales estamos convencidos de que una meditación que no desemboca en un propósito concreto de vida, es una especie de academismo con claras rasgos de soberbia espiritual ¹. Nuestra *Contemplatio* debe entonces convertirse en éxtasis de la acción. Lo cual sucede si cultivo la “memoria Dei” durante la jornada, y vivo un empeño concreto, que sea el resultado de esta mi meditación. Recordar a menudo durante la jornada, repetir en el corazón aquella frase/palabra de la meditación, me hará recordarme de la presencia de Dios, tendrá despierta mi recta intención y encauzará mi empeño cotidiano.

La collatio fraterna

Ya en el siglo cuarto San Paulino de Nola afirmaba que es importante, en la escucha de la Palabra de Dios, estar pendientes, además que de la boca de Dios, también de la boca de todos los fieles, porque en cada discípulo del Señor alienta el Espíritu de Dios². Y aquí entra en acción también toda la riqueza de la *Collatio fraterna* o *Lectio comunitaria*.

Se trata de una escucha del Señor en común, a través del cual cada hermano/hermana (de la comunidad, del grupo parroquial...) es invitado/a a manifestar a los otros con simplicidad de corazón su reacción frente a la interpelación de la Palabra, y también el camino recorrido con el método de la *Lectio*. Si es verdad que la vida nos forma sobre todo a través de la relación, ello significa que esta es la mediación normal, cotidiana, de la verdadera relación con Dios, porque Él continúa prolongando de ese modo el misterio de la Encarnación, y llega a nosotros a través de los otros, más allá de todos sus límites, faltas y desengaños. La *Collatio fraterna* quiere ser escucha de la Palabra de Dios que pasa a través de la pobreza de la palabra humana, no sólo de los predicadores, sino también de los hermanos de fe y de carisma. Es una especie de “magisterio” del hermano, sobre cuyos labios, más o menos puros - no importa -, resuena la santidad y la gracia del Verbo eterno de Dios. Las intuiciones de uno en efecto se convierten en luz para todos, y la fraternidad-comunidad redescubre así, siempre más, su propio valor educativo y formativo, en el cual cada uno puede enriquecer al otro. Cada uno se convierte en testimonio para el otro

¹ Cfr. FR. DI SALES, *Filotea*, parte II, cap. VIII.

² PAOLINO DE NOLA, *Carta 23. A Sulpicio Severo*, in G. SANTANIELLO (cur.), *Paolino di Nola, Lettere*, T.1°, LER, Marigliano (NA) LER, 1992, 697.

narrando su propia experiencia de *cuerpo a cuerpo* con la Palabra. Y ello tiene consecuencias formidables para la habilitación a caminar juntos, buscando lo que, más allá de todas las dificultades comunitarias, nos convoca y nos une, que es precisamente la Palabra de Dios. Y de aquí deriva una contribución riquísima y preciosa para el discernimiento comunitario, para las decisiones, sea comunitarias sea de Consejos en los varios niveles (local, parroquial, provincial, de Instituto...). La *Collatio* llega a ser, entonces, no sólo una operación interesante, sino también una verdadera metodología de camino fraterno personal y de comunidad.

Al menos una vez o dos a la semana conviene dedicar un tiempo privilegiado a compartir con los hermanos de la comunidad los pequeños fragmentos de Palabra de Dios que nos han impactado personalmente. Es fundamental haber entendido que el intercambio frecuente sobre la Palabra aumenta mi riqueza personal, la fuerza persuasiva de la Palabra y la fuerza unitiva de la relación profunda entre los hermanos.

Todo esto es sólo un conjunto de líneas de arranque, un conjunto dictado más que todo por la experiencia de estos años. Se abre también para nosotros, por lo tanto, una fecunda e inmensa cantera de construcción personal y comunitaria en torno a la Palabra de Dios, por medio de una *Lectio Divina*, que sea verdadera y finalmente carismática.

Hipótesis de caminos formativos

Trazamos sólo algunas líneas de apuntes, todas ellas discutibles, pero con la preocupación de que para la *Lectio* hace falta una seria formación muy atenta durante toda la primera formación, para garantizar una habilitación verdadera a caminar con la Palabra.

✓ EN LAS VARIAS FASES DE LA PRIMERA FORMACIÓN

Prenoviciado: primeros ejercicios guiados paso a paso por el formador sobre textos elegidos, precedidos por una buena presentación. Cuidar particularmente la preparación y la *Collatio*.

Noviciado: iniciación sistemática, completa, y muy atenta a todo el método. Se da por supuesta una buena introducción a la Biblia. Prestar mucha atención a la preparación remota y próxima en el tiempo de la *Lectio* y de la *Collatio* (casi cotidiana). Introducir frecuentes revisiones de grupo sobre la propia experiencia hecha con el método de la *Lectio*.

Postnoviciado: revisar el método, también estudiándolo sobre numerosos textos ya disponibles. Prestar atención muy particularmente al impacto de la Palabra en la propia vida personal y en la propia conciencia (se supone formada y en fase de ulterior formación), al mundo de la cultura que se va afrontando en el estudio, a las experiencias apostólicas o de contacto con la sociedad. Para esto concentrarse mayormente en la *Meditatio*. También sea muy frecuente la *Collatio*.

Ultima Etapa (estudios teológicos/profesión perpetua/ordenaciones): cuidar particularmente la capacitación al discernimiento a través de la *Lectio Divina* con la gente y con los jóvenes. Frecuente *Collatio* e intercambios de experiencias sobre ello.

✓ NELLA FORMAZIONE CONTINUA

No tendría muchas cosas que añadir a lo que he ya delineado. Creo que es siempre necesario romper el duro cascarón de una mentalidad que ofrece todavía mucha resistencia, y que con dificultad cambia las propias costumbres del pasado para dar un verdadero

primado y centralidad a la Palabra, con un tiempo privilegiado reservado a la escucha cotidiana, a la *Collatio* y a introducirse con simplicidad en la pedagogía de la *Lectio divina*. Creo que los responsables de inicial Comunidades y de Provincias deben dedicar una atención particular a insistir sobre este cambio de mentalidad, que es ya improrrogable, y a ofrecer oportunidades de instrucción y formación concreta, al menos como empeño fructuoso después del Sínodo sobre la Palabra de Dios.

Conclusión

Quiero concluir con una simpática salida del card. Martini tomada de una entrevista: «Nno me canso de repetir que es necesario hacer de la Palabra el instrumento principal de formación de la vida cristiana hodierna. Una de las adquisiciones más importantes del acontecimiento conciliar y de todo su camino de asimilación de parte de la Iglesia, ha sido la capacidad de asumir la Palabra de Dios como un lugar y una palestra de educación cristiana, un instrumento de formación que venía a integrar la forma más clásica y tradicional de la catequesis [...]; haber descubierto las potencialidades que la Palabra de Dios posee en términos educativos y de maduración de la fe cristiana es seguramente un don precioso, una intuición cargada de frutos»³.

³ C.M. MARTINI, *Intervista a cura di L. Bressan*, in *Rivista del Clero Italiano* 10 (2008) 664.

Tres tesis sobre la importancia de la meditación cristiana

Xabi Blanco, SDB

1. Jesús, un hombre de “tres tiempos”

Así lo definió el cardenal Martini. En los Evangelios Jesús aparece hablando y actuando, curando y saliendo por los indefensos. Es su “primer tiempo”. Sin él, Jesús nos resultaría irreconocible. Pero su vida no acaba ahí. Los Evangelios nos lo presentan con frecuencia orando a su Padre, bien mientras va de camino, o también yéndose solo al monte para orar. Es el “segundo tiempo” de Jesús. Si lo quitamos, Jesús resulta igualmente irreconocible. Orar a su Padre no es un añadido en su vida, es algo consustancial a Él. ¿Y el “tercer tiempo”? Es el tiempo de la comunidad de sus discípulos y amigos, el tiempo de formarlos, de descansar y pasarlo bien con ellos... Es el tiempo de sus escapadas a Betania. También este tercer tiempo forma parte importante de la vida de Jesús.

Queremos centrarnos en la oración de Jesús, su segundo tiempo, pero vaya por delante una observación. Si Jesús vivió así, ¿podríamos nosotros vivir de dos o de un tiempo solamente? Creo que no. Esos tres tiempos -acción, oración, comunidad - forman parte de la estructura de la fe cristiana. *La vida de fe no podría sostenerse a la larga sin conjugar bien esos tres elementos y sin hacer que fluyan y se alimenten entre sí. Es una primera reflexión.*

No queramos los salesianos ser más que Jesús viviendo sólo de un tiempo, o de dos. Seamos como él “hombres de tres tiempos”, siendo la oración una de ellos. Una oración que nos conecte más con Él, con la comunidad y con el mundo. (Toño García, sj).

2. La importancia del “tiempo de la oración”

¿Por qué y para qué ora Jesús? Es curioso. Jesús es el hombre más unificado con Dios que haya existido nunca. Vive desde el Padre y con Él, actúa en su nombre, se siente ungido por el Espíritu Santo para llevar a cabo la misión del Reino de Dios. Él es el Enviado del Padre, plenamente totalizado hacia esa misión. ¿Por qué se va entonces al monte solo para orar si toda su vida está ya en la onda del Padre?

Jesús busca el cara a cara con Aquel desde cuyo seno ha sido enviado a nuestro mundo. Desea encontrarse con Él como un Tú amado de quien se recibe enteramente, ver su rostro, oír su Palabra, sentir su amor y su envío, todo ello directamente.

La oración de Jesús es apostólica, es decir, tiene que ver con su misión. Resulta curioso observar que Jesús no se va al monte a orar cuando no tiene nada que hacer, sino cuando está hasta los topes de requerimientos o cuando hay de por medio algo importante que decidir. Y es que, como hombre que es, necesita compartir y discernir con su Padre las situaciones que se le presentan y el modo de actuar ante ellas. Jesús ora para ver más claro, para confirmarse ante Dios en lo que Dios pide de él. Como escribía un teólogo hace ya tiempo: “Jesús que encuentra a Dios mientras va de camino, a veces se sale del camino para encontrar (de otra manera) a Dios”.

En medio de su intensa actividad de profeta itinerante, Jesús cuidó siempre su comunicación con Dios en el silencio y la soledad. Los evangelios han conservado el

recuerdo de una costumbre suya que causó honda impresión: Jesús solía retirarse de noche a orar.

El episodio que narra Marcos (1,29-39) nos ayuda a conocer lo que significaba la oración para Jesús. La víspera había sido una jornada dura. Jesús *«había curado a muchos enfermos»*. El éxito había sido muy grande. Cafarnaúm estaba conmocionada: *«La población entera se agolpaba» en torno a Jesús. Todo el mundo hablaba de él»*.

Esa misma noche, *«de madrugada»*, entre las tres y las seis de la mañana, Jesús se levanta y, sin avisar a sus discípulos, se retira al descampado. *«Allí se puso a orar»*. *Necesita estar a solas con su Padre*. No quiere dejarse aturdir por el éxito. *Solo busca la voluntad del Padre: conocer bien el camino que ha de recorrer*.

Sorprendidos por su ausencia, Simón y sus compañeros corren a buscarlo. No dudan en interrumpir su diálogo con Dios. Solo quieren retenerlo: *«Todo el mundo te busca»*. Pero Jesús no se deja programar desde fuera. Solo piensa en el proyecto de su Padre. Nada ni nadie lo apartará de su camino.

No tiene ningún interés en quedarse a disfrutar de su éxito en Cafarnaúm. No cederá ante el entusiasmo popular. Hay aldeas que todavía no han escuchado la Buena Noticia de Dios: *«Vamos... para predicar también allí»*.

Uno de los rasgos más positivos en el cristianismo contemporáneo es ver *cómo se va despertando la necesidad de cuidar más la comunicación con Dios, el silencio y la meditación*. Los cristianos más lúcidos y responsables quieren arrastrar a la Iglesia de hoy a vivir de manera más contemplativa. Seguramente también los salesianos más lúcidos y responsables querrán arrastrar a la Congregación a vivir de una manera más contemplativa.

Es urgente. Los cristianos, por lo general, ya no sabemos estar a solas con el Padre. *Los teólogos, predicadores y catequistas hablamos mucho de Dios, pero hablamos poco con él*. La costumbre de Jesús se olvidó hace mucho tiempo. En las parroquias se hacen muchas reuniones de trabajo, pero *no sabemos retirarnos para descansar en la presencia de Dios y llenarnos de su paz*.

Cada vez somos menos para hacer más cosas. Nuestro riesgo es caer en el activismo, el desgaste y el vacío interior. Sin embargo, nuestro problema no es tener muchos problemas, sino no tener la fuerza espiritual necesaria para enfrentarnos a ellos.

3. La meditación cristiana (y salesiana) como un momento clave del tiempo de la oración

La meditación es una práctica que favorece la “posesión” de esa fuerza espiritual necesaria para enfrentar la vida con todos sus gozos y sus dificultades... La meditación ayuda a crear salesianos *contemplativos*, como diría don Tonino Bello.

3.1 LA IMPORTANCIA DE “APRENDER A MEDITAR”. EL TESTIMONIO DE PABLO D’ORS

«Comencé a sentarme a meditar en silencio y quietud por mi cuenta y riesgo, sin nadie que me diera algunas nociones básicas o que me acompañara en el proceso. La simplicidad del método –sentarse, respirar, acallar los pensamientos...– y, sobre todo, la simplicidad de su pretensión –reconciliar al hombre con lo que es– me sedujeron desde el principio. Como soy de temperamento tenaz, me he mantenido fiel durante varios años a esta disciplina de, sencillamente, sentarse y recogerse; y enseguida comprendí que se trataba de aceptar con buen talante lo que viniera, fuera lo que fuese.

Durante los primeros meses meditaba mal, muy mal; tener la espalda recta y las rodillas dobladas no me resultaba nada fácil y, por si esto fuera poco, respiraba con cierta agitación. Me daba perfecta cuenta de que eso de sentarse sin hacer nada más era algo tan ajeno a mi formación y experiencia como, por contradictorio que parezca, connatural a lo que en el fondo yo era. Sin embargo, había algo muy poderoso que tiraba de mí: la intuición de que el camino de la meditación silenciosa me conduciría al encuentro conmigo mismo tanto o más que la literatura, a la que siempre he sido muy aficionado.

Para bien o para mal, desde mi más temprana adolescencia he sido alguien muy interesado en profundizar en mi propia identidad. Por eso he sido un ávido lector. Por eso cursé filosofía y teología en mi juventud. El peligro de una inclinación de este género es, por supuesto, el egocentrismo; pero gracias al sentarse, respirar y nada más, comencé a percatarme de que esta tendencia podía erradicarse no ya por la vía de la lucha y la renuncia, como se me había enseñado en la tradición cristiana, a la que pertenezco, sino por la del ridículo y la extenuación. Porque todo egocentrismo, también el mío, llevado a su extremo más radical, muestra su ridiculez e inviabilidad. De pronto, gracias a la meditación, incluso el narcisismo mostraba un lado positivo: gracias a él, podía perseverar yo en la práctica del silencio y de la quietud. Y es que hasta para el progreso espiritual es preciso tener una buena imagen de uno mismo.

Durante el primer año, estuve muy inquieto cuando me sentaba a meditar: me dolían las dorsales, el pecho, las piernas... A decir verdad, me dolía casi todo. Pronto me di cuenta, sin embargo, de que prácticamente no había un instante en que no me doliera alguna parte del cuerpo; era solo que cuando me sentaba a meditar me hacía consciente de ese dolor. Tomé entonces el hábito de formularme algunas preguntas tales como: ¿qué me duele?, ¿cómo me duele? Y, mientras me preguntaba esto e intentaba responderme, lo cierto era que el dolor desaparecía o, sencillamente, cambiaba de lugar.

No tardé en extraer de esto una conclusión: la pura observación es transformadora; como diría Simone Weil - a quien empecé a leer en aquella época -, no hay arma más eficaz que la atención.

La inquietud mental, que fue lo que percibí justo después de las molestias físicas, no fue para mí una batalla menor o un obstáculo más soportable. Al contrario: un aburrimiento infinito me acechaba en muchas de mis sentadas, como empecé entonces a llamarlas. Me atormentaba quedar atrapado en alguna idea obsesiva, que no acertaba a erradicar; o en algún recuerdo desagradable, que persistía en presentarse precisamente durante la meditación. Yo respiraba armónicamente, pero mi mente era bombardeada con algún deseo incumplido, con la culpa ante alguno de mis múltiples fallos o con mis recurrentes miedos, que solían presentarse cada vez con nuevos disfraces. De todo esto huía yo con bastante torpeza: acortando los períodos de meditación, por ejemplo, o rascándome compulsivamente el cuello o la nariz - donde con frecuencia se concentraba un irritante picor -; también imaginando escenas que podrían haber sucedido - pues soy muy fantasioso-, componiendo frases para textos futuros - dado que soy escritor -, elaborando listas de tareas pendientes; recordando episodios de la jornada; ensoñando el día de mañana... ¿Debo continuar? Comprobé que quedarse en silencio con uno mismo es mucho más difícil de lo que, antes de intentarlo, había sospechado. No tardé en extraer de aquí una nueva conclusión: para mí resultaba casi insoportable estar conmigo mismo, motivo por el que escapaba permanentemente de mí. Este dictamen me llevó a la certeza de que, por amplios y rigurosos que hubieran sido los análisis que yo había hecho de mi conciencia

durante mi década de formación universitaria, esa conciencia mía seguía siendo, después de todo, un territorio poco frecuentado.

La sensación era la de quien revuelve en el lodo. Tenía que pasar algún tiempo hasta que el barro se fuera posando y el agua empezase a estar más clara. Pero soy voluntarioso, como ya he dicho y, con el paso de los meses, supe que cuando el agua se aclara, empieza a poblarse de plantas y peces. Supe también, con más tiempo y determinación aún, que esa flora y fauna interiores se enriquecen cuanto más se observan. Y ahora, cuando escribo este testimonio, estoy maravillado de cómo podía haber tanto fango donde ahora descubro una vida tan variada y exuberante.

Hasta que decidí practicar la meditación con todo el rigor del que fuera capaz había tenido tantas experiencias a lo largo de mi vida que había llegado a un punto en que, sin temor a exagerar, puedo decir que no sabía bien ni quién era: había viajado a muchos países; había leído miles de libros; tenía una agenda con muchísimos contactos y me había enamorado de más mujeres de las que podía recordar. Como muchos de mis contemporáneos, estaba convencido de que cuantas más experiencias tuviera y cuanto más intensas y fulgurantes fueran, más pronto y mejor llegaría a ser una persona en plenitud. Hoy sé que no es así: la cantidad de experiencias y su intensidad solo sirve para aturdirnos.

Vivir demasiadas experiencias suele ser perjudicial. No creo que el hombre esté hecho para la cantidad, sino para la calidad. Las experiencias, si vive uno para coleccionarlas, nos zarandean, nos ofrecen horizontes utópicos, nos emborrachan y confunden... Ahora diría incluso que cualquier experiencia, aún la de apariencia más inocente, suele ser demasiado vertiginosa para el alma humana, que solo se alimenta si el ritmo de lo que se la brinda es pausado.

Gracias a esa iniciación a la realidad que he descubierto con la meditación, supe que los peces de colores que hay en el fondo de ese océano que es la conciencia, esa flora y fauna interiores a las que me he referido un poco más arriba, solo pueden distinguirse cuando el mar está en calma, y no durante el oleaje y la tempestad de las experiencias. Y supe también que, cuando ese mar está en una calma aún mayor, ya no se distinguen ni los peces, sino solo el agua, el agua sin más. Pero a los seres humanos no suele bastarnos con los peces, y mucho menos simplemente con el agua; preferimos las olas: nos dan la impresión de vida, cuando lo cierto es que no son vida, sino solo vivacidad.

Hoy sé que conviene dejar de tener experiencias, sean del género que sean, y limitarse a vivir: dejar que la vida se exprese tal cual es, y no llenarla con los artificios de nuestros viajes o lecturas, relaciones o pasiones, espectáculos, entretenimientos, búsquedas... todas nuestras experiencias suelen competir con la vida y logran, casi siempre, desplazarla e incluso anularla. La verdadera vida está detrás de lo que nosotros llamamos vida. No viajar, no leer, no hablar...: todo eso es mejor que su contrario para el descubrimiento de la luz y de la paz.

Claro que para vislumbrar algo de todo esto que tan rápidamente se escribe y tan lentamente se llega a aprender tuve que familiarizarme con mis sensaciones corporales y, lo que es todavía más arduo, clasificar mis pensamientos y sentimientos, mis emociones. Porque es fácil decir que uno tiene distracciones, pero muy difícil, en cambio, saber qué clase de distracciones son las que padece» (PABLO D'ORS, *Biografía del silencio*).

3.2. LA FUERZA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA. TESTIMONIO DE PABLO D' ORS

«Algunas personas hemos tenido lo que se conoce como experiencia mística, un momento de contacto con un ámbito o esfera sobrenatural. El criterio para verificar la autenticidad de tales experiencias es su poder de transformación de la propia vida. El agraciado con una experiencia así no es el mismo tras la misma. Tampoco eso demuestra su carácter sobrenatural, pero le da una gran credibilidad. La primera experiencia mística que tuve – y la fundamental – fue a los 19 años y me impulsó a entrar en una congregación religiosa y a, años después, ordenarme sacerdote.

Esta experiencia espiritual se caracterizó por estos tres movimientos anímicos: sentimiento de ser reconocido y amado (existía Algo o Alguien a quien yo importaba decisivamente); necesidad de entregarme a esa Fuente de sentido que unificaba mi vida; profunda alegría. Dicho brevemente: sentimiento de ser amado, ardiente deseo de entrega y alegría del ser, no simplemente del ánimo.

No resulta difícil interpretar esta experiencia con las categorías propias de la fe cristiana: el Padre me ama; el Hijo me impele a entregarme, para ser otro Cristo para el mundo; el Espíritu infunde esa alegría del ser. El poder de la teología cristiana, sin embargo, no es tan determinante como para condicionar la experiencia misma.

Quiero decir que la religión cristiana me ayudó a entender lo vivido, pero no en sentido estricto a vivirlo. Es muy probable que a lo largo de la historia hayan sido muchos los que hayan tenido una experiencia muy similar a la descrita y que no la hayan interpretado desde Cristo, sino desde otros dioses, profetas o mediadores divinos.

A propósito de Jesucristo, debo decir que en ninguna otra figura de la historia he encontrado un puente tan sublime y convincente a lo trascendente. De nadie sino de Él, he sentido que estaba realmente vivo. Y esta es la segunda experiencia mística a la que quiero referirme, claramente una explicitación de la primera: cabe amar y sentirse amado por una persona que estuvo en este mundo y que ya no vive en él.

Esta experiencia sí que es genuinamente cristiana, mientras que la anterior puede vivirse desde cualquier confesión religiosa o sin ninguna.

Hay una experiencia mística más de la que quisiera dar cuenta en este escrito: la del silencio. Ser reconocido y amado, necesitar entregarse, relacionarse con Cristo y experimentar una alegría profundamente espiritual..., todo eso tiende a diluirse y hasta peligrar con desaparecer si no es alimentado y revivido en el silencio interior.

Tendemos por naturaleza a conservar lo vivido mediante el pensamiento y la acción. Pero ni el pensamiento ni la acción pueden mantener viva y eficiente ninguna experiencia espiritual por la sencilla razón de que las experiencias del Espíritu solo pueden mantenerse vivas por el Espíritu mismo. Rendirlo todo a Sus pies, todo sin excepción hasta la pobreza y desnudez más absolutas, eso es lo que se conoce en el cristianismo como contemplación. Y en eso se cifra la experiencia del silencio y de la meditación.

Para concluir diré que en toda experiencia espiritual hay una etapa del Padre, que es el Origen de la aventura humana; una etapa del Hijo, que es el Logos –palabra– que se entrega al mundo; y una etapa del Espíritu, que renueva la vida siempre en el silencio de la

oración, único espacio-tiempo que los seres humanos reservamos exclusivamente para Dios. Mi experiencia de meditación es muy sencilla y podría resumirse en estos tres puntos:

1. No es una técnica, sino un arte, lo que significa que no importa tanto el método cuanto la pureza o rectitud de intención.

2. Basta la constancia y la simplicidad –recitar atenta y amorosamente un mantra– para que se produzcan unos efectos sorprendentes, que, sin embargo, no hay que buscar ni esperar.

3. Esos efectos no se perciben casi nunca en la meditación misma, sino en la vida cotidiana, y son: lucidez, coraje y benevolencia, es decir, claridad mental, libertad en la acción y compasión hacia el género humano.

Quien así vive, experimentará la alegría del ser a la que más arriba he hecho referencia. Valgan estas pocas palabras como testimonio de mi humilde pero rotunda experiencia de hijo de Dios»¹.

¹ PABLO D'ORS, *La alegría de ser*, en el n° 2.927 de *Vida Nueva*.

Giuseppe Buccellato, SDB

Al final de este trabajo, expresamos nuestro agradecimiento personal al Consejero general para la formación, don Ivo Coelho, y a sus colaboradores por haber concentrado la atención de la Congregación y, en particular, de los implicados en los itinerarios de la formación inicial y de la permanente, sobre un tema de extraordinaria importancia para la vida espiritual y la eficacia pastoral de nuestras comunidades.

La invitación que, el mismo don Ivo, nos dirigió, en la *Introducción*, a «fortalecer los aspectos pedagógicos de la formación» parece urgente, en particular, como él mismo afirma, para quienes tienen la tarea de «acompañar, al que está en formación inicial, en su vida de oración, ayudándole a “hacer experiencia” de los valores de la vocación salesiana».

Esta invitación tiene su raíz en la conciencia de que, como afirmaba don Chávez en su carta *Testigos de la radicalidad evangélica* el salesiano hoy «está llamado a ser *místico*: en un mundo que comienza a sentir cada vez con mayor claridad el desafío del secularismo, tenemos necesidad de “encontrar una respuesta que reconozca el primado absoluto de Dios”, mediante la “total donación de sí mismo” y en la “conversión permanente de una existencia ofrecida como verdadero culto espiritual”» (ACG 413). Muchos años antes, otro Rector Mayor, don Pietro Ricaldone, pedía: «Que el Señor se digne conceder la gracia de la contemplación a muchos de los hijos de Don Bosco, para que imiten cada vez más perfectamente a su Padre y Fundador, reavivando, en la oración contemplativa, las llamas del propio celo¹).

Confiamos a la Auxiliadora nuestra pequeña contribución para potenciar el papel de la meditación diaria en la vida salesiana. Que la *Virgen del Silencio* nos ayude a guardar en nuestro corazón y hacer fructificar la *Palabra* para que nuestra vida sea, desde los primeros años de nuestra profesión religiosa, reflejo de esa *gracia de unidad* que ha caracterizado la experiencia humana y espiritual de nuestro Don Bosco. Que cada uno de nosotros pueda decir, con el pensamiento dirigido al fundador y parafraseando las palabras de un bello poema de Liliana De Mari, *me miro al espejo y espero verte...*

¹ P. RICALDONE, *La Pietà. Vita di pietà. L'Eucaristia. Il Sacro Cuore*, Libreria Dottrina Cristiana, Colle Don Bosco 1955, 185.



SOCIETA' DI SAN FRANCESCO DI SALES
SEDE CENTRALE SALESIANA
Via Marsala 42 - 00185 Roma
Consigliere generale per la formazione
icoelho@sdb.org

Roma 9 de enero de 2018

A: Cleofás Murguía
Eunan McDonnell
Francisco Santos Montero
Giuseppe Buccellato
Giuseppe Mariano Roggia
Jose Kuttianimattathil
Silvio Roggia
Xabier Blanco

OBJETO: SEMINARIO DE ESTUDIO SOBRE LA MEDITACIÓN SALESIANA, 10-12 DE MAYO DE 2018

Querido hermano,

Un saludo fraterno y caluroso desde la Sede Central, Roma.

Entre las tareas encomendadas al dicasterio para la formación en este sexenio está la renovación del manual de oración salesiana. Mientras avanza este trabajo, nos gustaría dedicar una reflexión específica sobre la meditación, para poder ofrecer ayuda y orientación, de manera especial, a las casas de formación inicial, pero sin descuidar las otras casas, para potenciar más este momento fundamental en la vida de oración de los Salesianos de Don Bosco.

Nos gustaría dar un primer paso en esta dirección a través de un momento de intercambio de experiencias, para captar juntos -partiendo de la experiencia personal de cada uno de nosotros- lo que la meditación trae consigo en nuestra tradición carismática y en el camino que la Iglesia, la vida religiosa y la congregación están haciendo en estos últimos años.

Te pido disponibilidad para participar en el encuentro que el dicasterio para la formación dedicará a este tema entre el jueves 10 de mayo y el sábado 12 de mayo de 2018 (llegada el miércoles 9 por la tarde; conclusión el sábado 12 con la comida). Estaremos alojados en la comunidad de San Callisto, junto a las catacumbas homónimas, aquí en Roma.

Más adelante, se te comunicarán más detalles del programa, junto con algunas fichas de preparación, en vista del intercambio que pretendemos hacer.

Seremos unos diez hermanos; por tanto, un trabajo circunscrito, que hace que tu presencia sea aún más importante y apreciada.

Aprovecho para desearte un Feliz Año Nuevo en nombre de los miembros del dicasterio.

Ivo Coelho, SDB



SOCIETA' DI SAN FRANCESCO DI SALES
SEDE CENTRALE SALESIANA
Via Marsala 42 - 00185 Roma
Consigliere generale per la formazione
icoelho@sdb.org

Roma, 13 de mayo 2018
Fiesta de la Ascensión del Señor

A:

LOS INSPECTORES

DELEGADOS INSPECORIALES PARA LA FORMACIÓN

ASUNTO: Seminario de estudio sobre meditación salesiana

San Calixto-Roma, 10-12 de mayo de 2018

Queridos hermanos,

Saludos desde Roma, donde acabamos de concluir un breve seminario de estudio sobre la meditación salesiana. Los participantes fueron José Kuttianimattathil INK (coordinador), Xavier Blanco SSM, Giuseppe Buccellato ISI, Eunan McDonnell IRL, Giuseppe Roggia UPS, Gianni Rolandi del Departamento de Misiones y Cleofas Murguia, Silvio Roggia, Francisco Santos Montero y yo, del Departamento de Formación. El objetivo era aclarar el lugar que ocupa la meditación en la tradición y la vida salesiana, y ofrecer pautas para el crecimiento en este campo. Te envió esta carta, más bien larga, como una forma de compartir los frutos de nuestro seminario.

El seminario nació de una sugerencia de Xavier Blanco, director de la casa salesiana de Santiago de Compostela, España, donde nos reunimos para la última "Consulta" sobre Formación (febrero de 2016). Durante una misa que presidió, Xavier nos sorprendió al decir: "¿Por qué no nos enseñan a meditar?" A la luz del hecho de que estamos revisando el manual de oración salesiano, a petición del CG27, pensamos que un seminario dedicado a este tema sería muy apropiado. Los participantes al final han sido el grupo de formación dirigido por José Kuttianimattathil, Eunan McDonnell, Giuseppe Buccellato y Giuseppe M. Roggia, por su competencia en materia salesiana, y Xavier Blanco.

El seminario tuvo lugar en la comunidad de San Calixto, en el maravilloso escenario, tan rico en paz, de las catacumbas de San Calixto, del 10 al 12 de mayo de 2018. Comenzamos compartiendo nuestras experiencias personales de meditación: nuestra iniciación en la meditación, cómo meditamos, qué impacto tiene la meditación en nuestra vida y apostolado, qué dificultades encontramos.

El siguiente paso fue la iluminación de nuestra experiencia con la tradición salesiana. Partiendo de su experiencia como formador y guía de generaciones de jóvenes salesianos, **Giuseppe M. Roggia** compartió aquellos que consideraba elementos importantes en la formación de la meditación. **Giuseppe Buccellato** nos ofreció sorprendentes informaciones sobre el papel de la oración mental en el carisma de Don Bosco como fundador y sobre cómo

Don Julio Barberis, el primer maestro de novicios, dedicaba los primeros dos meses del noviciado a la formación para la meditación¹. **Eunan McDonnell** desde san Francisco de Sales y desde su experiencia nos ayudaron a reflexionar sobre por qué debemos meditar, para después ofrecernos algunos elementos metodológicos y sobre cómo hay que meditar. **Xavier Blanco** presentó a Jesús como el hombre de los "tres tiempos": en él, la acción, la oración y la comunidad se unen en un "acuerdo espléndido"; luego presentó la nueva sed de silencio, oración contemplativa y meditación que se está despertando en España, por ejemplo, a través de la obra de Pablo d'Ors².

Después de un período de silencio para permitir que la riqueza de lo escuchado se sedimentara, con la ayuda de una visita guiada a las catacumbas, se produjo un momento de **diagnos** y **brainstorming**: ¿Por qué muchos de nosotros pierden el interés por la meditación, incluso mientras están en la formación inicial? ¿Existe un método específico de meditación salesiana? ¿Hay algún otro método que pueda estar en armonía con nuestra espiritualidad? ¿Qué podemos aprender sobre meditación a partir del estudio de la encuesta de acompañamiento personal de los salesianos realizada por los departamentos de la Pastoral Juvenil y de la Formación?³ ¿Qué se puede hacer para despertar la estima y el amor por la meditación entre los salesianos en la formación inicial y permanente? ¿Cuáles podrían ser los pasos para una iniciación eficaz en la meditación salesiana? ¿De qué manera se puede vincular la meditación salesiana con la *lectio divina*, *centering prayer* y la "oración del corazón"?

El paso final se caracterizó por el compromiso de **recoger los frutos** de los dos días de estudio, oración y reflexión, viendo también el modo de compartirlos con la Congregación.

Los pongo aquí en todos seguidos, como una aportación, esperando que te sean de alguna utilidad.

Preámbulos:

- Si estamos convencidos del valor y el lugar que la meditación ocupa en nuestras vidas, ciertamente estaremos más propensos a ser fieles a la meditación misma y a aprender cada vez más a mejorar la forma en que la vivimos.

* Rezar juntos va ligado al trabajar juntos y es, por lo tanto, para nosotros un elemento de identidad carismática.

- Actualmente, muchos tienen poca o ninguna iniciación a la meditación. Esto forma parte de la debilidad general de la dimensión pedagógica de nuestra formación.

¹ Véase "Carta de San Vicente de Paúl dirigida a sus religiosos sobre el levantamiento todos al mismo tiempo (15 de enero de 1650)" anexa a las Constituciones de la Sociedad de San Francisco de Sales de 1877 a 1907; G. BARBERIS, manuscrito de Barberis de 1875 del cuaderno de instrucciones a los novicios, Archivo Central Salesiano; G. BARBERIS, *Il vade mecum dei giovani salesiani*, nueva edición revisada y corregida (Turín, 1931), cap. 12: *De la meditación*; G. BUCCELLATO, *Alla presenza di Dio. Il ruolo dell'orazione mentale nel carisma di fondazione di San Giovanni Bosco*, Tesis gregoriana, Espiritualidad Serie 9. (Roma: Editrice Pontificia Gregoriana, 2004); G. BUCCELLATO, *Don Bosco, San Ignacio y la Compañía de Jesús: la historia de una relación oculta... pero no demasiado*, en la identificación, *Las raíces de la espiritualidad de San Juan Bosco* (Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2014); G. BUCCELLATO, *Giovanni Bosco: el guardián celoso de su vida con Dios*, New Dictionary of Mysticism, ed. L. Borriello, E. Caruana, MR del Genio y R. Di Muro (Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 2016); G. BUCCELLATO, *Da due grani nasceranno quattro spighe. Piccola antologia di insegnamenti di San Giovanni Bosco sulla preghiera* (Turín: ElleDiCi, 2017).

² Ver PABLO D'ORS, *Biografía del silencio* (Siruela, 2015).

³ Ver MARCO BAY, *Jóvenes salesianos y acompañamiento: resultados de una investigación internacional* (Roma: LAS, 2018).

- En la iniciación a la oración, no podemos dar por descontado que las personas tengan una relación con Dios. Si falta este presupuesto fundamental, corremos el riesgo de construir sin tener una base.

- Si hay "miedo" en las fases de formación inicial, la meditación tiende a convertirse en una formalidad más que en un convencimiento.

La meditación en el carisma de Don Bosco fundador:

- Ha sido sorprendente ver lo mucho que Don Bosco y la primera generación salesiana insistieron en la meditación: ver las añadiduras que Don Bosco introdujo en la edición italiana de las Constituciones, la atención prestada por Don Barberis en enseñar a los novicios el por qué y el modo de hacer la meditación, y la insistencia en la meditación de don Rinaldi⁴.

- Un buen conocimiento de nuestros orígenes nos ayuda a ver la importancia y el lugar que la meditación ocupa en nuestro carisma.

- Teniendo presente que las principales fuentes de inspiración del Convictorio Eclesiástico eran de carácter ignaciano y alfonsiano, y dado que Don Bosco continuó haciendo anualmente ejercicios espirituales en San Ignacio, en Lanzo, hasta 1874, podemos decir que aprendió el método ignaciano de la meditación. Dado que el mismo Francisco de Sales recurre a Ignacio, encontramos una clara consonancia de los métodos.

Por qué meditar

- En primer lugar, por imitación de Aquel que nos amó y a quien amamos: en Jesús vemos la unidad de acción, oración y comunidad.

- Sin oración mental, nuestra relación con Dios no puede llegar a ser profunda

Cómo meditar:

- Se requiere un *método*, al menos al comienzo.

- No existe *un único método* de meditación salesiana, aunque la meditación es ciertamente algo distinto de la lectura espiritual (como claramente vemos en la vida y los escritos de Don Bosco). Pero algunas de las cosas que decimos a continuación establecerán puntos de referencia e indicarán algunas preferencias.

- El método consiste ante todo en las convenientes *disposiciones del corazón*: fe, fidelidad, confianza y perseverancia.

- *La perseverancia* es de suma importancia y es una palabra que a menudo se encuentra en los labios de Jesús y en el Nuevo Testamento. Aprendemos a rezar rezando, y es importante "estar allí", día a día, para la meditación.

- Los momentos de intensa oración (como el retiro espiritual) y el acompañamiento espiritual personal pueden crear una buena *base* para la meditación.

- *La preparación*, tanto remota como próxima, es de suma importancia: la costumbre de leer la Palabra de Dios, las Constituciones, buenas lecturas espirituales; la lectura de la Palabra de Dios del día y tal vez incluso un comentario la noche anterior.

⁴ Una nota manuscrita de Don Rinaldi encontrada por Giuseppe Roggia en la casa del noviciado Pinerolo: "Los novicios aprenden a meditar, es lo más importante".

- La *Palabra de Dios* y las *Constituciones* son textos privilegiados para nuestra meditación.

- *Cristo* está en el centro de la meditación cristiana. Él es, como insisten Teresa de Ávila y Francisco de Sales, la puerta por la cual entramos; es Él quien nos guiará, si y cuando lo desea, a la oración sin palabras, emocional, contemplativa.

- La palabra meditación se deriva de "cuidar de", "prestar atención". Comenzamos la meditación colocándonos en la presencia de Dios, *prestando atención* a quien está siempre presente y desea comunicarse con nosotros.

- En el noviciado, puede ser apropiado centrarse en un *único método*, como el de *lectio divina*.

- *Collatio*, o el compartir en común, presupone que ya se han hecho la *lectio* y la *meditatio*, que se haya sido "tocados" por la Palabra; de lo contrario, ¿qué se comparte?

- También es útil llevar un diario, para ver en el tiempo la dirección en la que Dios me guía.

- Una buena meditación tiene eco a lo largo del día, superando gradualmente el "paralelismo" en nuestra vida y llevándonos a la unificación de nuestras prácticas de piedad, de la vida sacramental, de todo el resto de la vida y del trabajo cotidiano.

- Los *frutos* de la meditación se ven en la transformación que se realiza en la vida.

- *Los guías espirituales salesianos* deben aprender a hacer que la oración y la meditación entren en el coloquio, haciendo incluso preguntas sobre estos campos; deberían aprender a acompañar a los hermanos en estos aspectos tan importantes de sus vidas.

Entre los pasos que queremos dar en el inmediato futuro están los siguientes:

1. Un e-book del material del seminario, para ser compartido con todos los hermanos.

2. Una nota sobre algunos métodos de meditación salesiana para que sean incluidos en el nuevo manual de oración, junto con otro material, en www.sdb.org.

3. Animación de los delegados inspeccionales de formación, durante las diversas reuniones de las comisiones regionales de formación 2018.

4. Preparación de material didáctico sobre meditación, con la ayuda de maestros de novicios y encargados de prenovicios.

5. Formación de formadores en el área de meditación.

6. Involucrar a los diversos centros regionales de la formación permanente a través de cursos y otras iniciativas.

7. Hacer de la meditación y de la oración un tema en el trabajo del CG28, dado que la calidad de la evangelización está directamente relacionada con la calidad de nuestra oración y meditación.

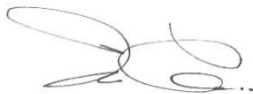
Del seminario mismo hemos aprendido que es muy provechoso, especialmente en el área de temas como la meditación, comenzar de nuestra experiencia personal, compartiéndola con simplicidad, antes de iluminarla con la tradición. También nos hemos dado cuenta de que las dinámicas de un grupo pequeño en un seminario son muy diferentes de las que se realizan cuando el grupo es más grande. Este mismo método podría ser algo valioso en nuestro esfuerzo de progresar en la meditación, ya que es un modelo eficaz de

"experimentar los valores de la vocación salesiana" que está en el centro de C 98: "Iluminado por la persona de Cristo y por su Evangelio, vivido según el espíritu de Don Bosco, el salesiano... vive la experiencia de los valores de la vocación salesiana...".

Termino compartiendo el sentimiento de serena gratitud que experimento en mi corazón por este pequeño seminario, que surge de la petición espontánea de un hermano. Me gustaría dar las gracias a todos los miembros que han participado y contribuido en un espíritu de gran sencillez, a José Kuttianimattathil y a Silvio Roggia por la coordinación y dirección del seminario; a Gianni Rolandi, que se unió a nosotros voluntariamente para ayudar en las traducciones; a la comunidad de San Calixto, que nos recibió con tanta cordialidad y fraternidad. Un seminario, podríamos preguntarnos, ¿qué diferencia marcará? Al menos ha marcado una diferencia para los que hemos participado en él; y luego, como dijo Don Bosco, si acompañamos nuestro trabajo con la oración, nacerán de dos granos cuatro espigas.

Un feliz fiesta de la Ascensión del Señor, la fiesta de Jesús sentado a la derecha de Dios y, al mismo tiempo, trabajando entre nosotros, "en nuestro anuncio de la Palabra y de los signos que lo acompañan (Mc 16, 19- 20), especialmente los signos de nuestras vidas transformadas. Que Nuestra Señora de Fátima y María Mazzarello, con su espíritu de contemplación, intercedan por nosotros.

Afectuosamente:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ivo Coelho'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the beginning and a trailing end.

Ivo Coelho, SDB

EL PROGRAMA DEL SEMINARIO

REFERENCIAS:

1. Constituciones 93

«Solo podremos formar comunidades que rezan si, personalmente, somos hombres de oración.

Cada uno de nosotros necesita expresar en lo íntimo su modo personal de ser hijo de Dios, demostrarle su gratitud y confiarle sus deseos y preocupaciones apostólicas.

Una forma indispensable de oración es, para nosotros, la oración mental. Esta refuerza nuestra intimidad con Dios, salva de la rutina, conserva libre el corazón y sostiene la entrega al prójimo. Para Don Bosco es garantía de gozosa perseverancia en la vocación».

2. Reglamentos 71

«Los socios harán todos los días en común media hora, por lo menos, de meditación y algún tiempo de lectura espiritual.

Corresponde a la comunidad local favorecer la variedad de formas de animar a los hermanos en su deber».

FECHA: jueves 10 de mayo, viernes 11 de mayo, sábado 12 de mayo 2018, hasta la comida.

SEDE: Comunidad de San Callisto (Catacombe), Roma.

OBJETIVO: Clarificar el lugar y el papel de la meditación en la vita y en la tradición salesiana y ofrecer ayuda y directrices para crecer en la práctica de la meditación.

NÚMERO DE PARTICIPANTES: unos 10.

LOS SEIS MOMENTOS QUE HAN MARCADO EL TRABAJO DEL SEMINARIO

1. INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS PERSONALES (*LA REALIDAD VIVIDA*)

Cada uno de los participantes viene al seminario con un breve escrito (máximo dos páginas) en el que presenta su experiencia personal sobre la meditación.

- ¿Cómo se hizo la iniciación en la media hora de meditación diaria en común? (Reg. 71).
- ¿Cómo meditas? ¿Qué haces durante la media hora de meditación diaria en común?
- ¿Cuál es el impacto de la meditación diaria en tu vida y en tu apostolado?
- Cuáles son los retos/dificultades que encuentras durante la meditación y en relación con ella?

2. TRADICIÓN SALESIANA

Intervenciones de expertos/personas con experiencia sobre los fundamentos y sobre los métodos de meditación en la tradición salesiana [45 minutos de intervención y 45 minutos de intercambio] (“lo ideal”):

EUNAN McDONNELL - Aportaciones centradas sobre estas dos preguntas: a) De tu conocimiento de las enseñanzas y de la espiritualidad de Francisco de Sales, ¿cuáles considerarías como elementos fundamentales de la meditación? b) ¿Cuáles son las cosas esenciales a las que un joven en formación debería prestar atención para hacer fructífera la meditación?

GIUSEPPE BUCCELLATO - Aportaciones centradas sobre estos dos temas: a) Elementos fundamentales de la meditación en la práctica y en la enseñanza de Don Bosco. b) Elementos de la meditación salesiana que deben ser salvaguardados, cuando los salesianos realizan su modo de hacer meditación y los métodos seguidos, más acordes con la cultura y la sensibilidad de hoy.

GIUSEPPE MARIANO ROGGIA - Una aportación centrada sobre estas dos preguntas: a) Sobre la base de tu experiencia de iniciación a la meditación y acompañamiento de quien aprendía paso a paso este arte, ¿cuáles consideras como elementos fundamentales para vivir la meditación en la vida ordinaria de las comunidades salesianas? b) ¿Cuáles son los escollos comunes en la práctica de la meditación, y qué lagunas/carencias podrían ser su causa principal en nuestro proceso formativo?

XABIER BLANCO - Una aportación centrada sobre estas dos preguntas: a) Prestando atención a los caminos de renovación que se están realizando en España y del renovado interés por la contemplación, ¿cuáles son, según tú, los elementos principales para vivir hoy la meditación? b) Algunas sugerencias que podrías ofrecer para ayudar a los salesianos a hacer hoy una meditación fructífera.

3. VISITA MEDITATIVA A LAS CATACUMBAS

Visita guiada a las Catacumbas, de forma meditativa... caminar orando sobre los pasos de millones de peregrinos.

4. DIAGNOSIS - BRAINSTORMING

- ¿Qué impulsa a muchos salesianos a desinteresarse o a renunciar a la meditación, incluso en las primeras fases de la formación inicial?
- ¿Existe un método de meditación específicamente «salesiano-bosquiano»?
- - ¿Hay métodos de meditación que entran más fácilmente en sintonía con la espiritualidad salesiana? En caso afirmativo, ¿cuáles son?
- - Resultados/observaciones de las respuestas surgidas en la encuesta sobre el Acompañamiento Personal Salesiano (APS).

5. PASOS PARA MEJORAR LA MEDITACIÓN - BRAINSTORMING

- ¿Qué se puede hacer para fortalecer la estima y el amor por la meditación entre los salesianos en la formación inicial y permanente?
- ¿Qué pasos se pueden dar para iniciar una buena iniciación a la meditación «salesiana» para quien está viviendo las fases iniciales de la formación?

- La meditación salesiana entre los diversos tipos de meditación (*Lectio Divina*, Centering prayer, el hesicasmo u oración del corazón...).
- Resultados/observaciones de las respuestas de la APS.

6. PARA OFRECER ORIENTACIONES Y DIRECTRICES...

- Recoger los frutos de nuestro intercambio tal como se ha desarrollado en estos días.
- ¿Podemos ofrecer al menos algunas directrices preliminares o debemos esperar más?
- Próximos pasos a dar.

SUMARIO	2
ABREVIACIONES Y SIGLAS	3
INTRODUCCIÓN (<i>Ivo Coelho</i>).....	4
APUNTES PARA UN “TRATADILLO” SOBRE LA MEDITACIÓN EN LOS ORÍGENES DE LA SOCIEDAD DE SAN FRANCISCO DE SALES (<i>Giuseppe Buccellato</i>)	7
Premisa	7
1. Necesidad de la meditación en la vida religiosa	8
2. La meditación debe distinguirse de la lectura espiritual personal	9
3. Meditación y progreso en las virtudes teologales	10
4. Importancia de la práctica diaria de la meditación	11
5. Conveniencia de hacer la meditación por la mañana	12
6. Meditación en común o en privado	13
7. Duración de la meditación	14
8. Meditación, oración afectiva e imaginación	15
9. Importancia y utilidad de un método	16
10. Rendición de cuentas y meditación	17
Conclusiones	18
APRENDER A MEDITAR CON SAN FRANCISCO DE SALES (<i>Eunan McDonnell</i>)	20
¿Qué es la meditación?	20
¿Por qué meditamos?	21
La práctica de la meditación	23
¿Cómo meditamos?	24
Preguntas para ayudar en la revisión	30
Dificultades durante la meditación	31
¿Por qué Dios nos hace esperar?	31
Resolución de los problemas	31
LA MEDITACIÓN COMO <i>LECTIO DIVINA</i> (<i>Giuseppe Mariano Roggia</i>)	33
Una anécdota para comenzar	33
¿Qué tipo de <i>Lectio divina</i> ?	33
El itinerario de la <i>Lectio</i> es esencialmente educativo	34
Lo específico carismático	35

La collatio fraterna	36
Hipótesis de itinerarios formativos	37
Conclusión	38
TRES PERSPECTIVAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA MEDITACIÓN CRISTIANA (<i>Xabier Blanco</i>)	39
I. Jesús, el hombre de los «tres tiempos»	39
II. La importancia del «tiempo de la oración»	39
III. La meditación cristiana (y salesiana) como momento clave del tiempo de la oración	40
CONCLUSIÓN	45
CARTA DE CONVOCACIÓN DEL SEMINARIO DE ESTUDIO SOBRE LA MEDITACIÓN SALESIANA	46
CARTA A LOS INSPECTORES Y DELEGADOS INSPECTORIALES PARA LA FORMACIÓN	47
APÉNDICE. EL PROGRAMA DEL SEMINARIO	52
ÍNDICE	55