

## MEDITACIÓN SEGÚN EL MÉTODO IGNACIANO<sup>1</sup>

*“El que está en pecado no deje la meditación, porque a la corta o a la larga o se deja la meditación o se deja el pecado”. S. Alfonso María de Ligorio*

### **MÉTODO DE LA MEDITACIÓN**

Un doble escollo hay que evitar en lo relativo al método o forma de practicar la meditación: la excesiva rigidez y el excesivo abandono. Al principio de la vida espiritual, es poco menos que indispensable la sujeción a un método concreto y particularizado. El alma no sabe andar todavía por sí sola, y necesita, como los niños, un andador. Pero a medida que va ya creciendo y desarrollándose sentirá cada vez menos la necesidad de aquellos moldes, y llegará un momento en que su empleo riguroso representaría un verdadero obstáculo e impedimento para la plena expansión del alma en su libre vuelo hacia Dios.

Dom Eugene Boyland (1904-1964), abad cisterciense, en un clásico sobre la oración mental, habla de dos signos importantes para darnos cuenta si vamos bien o no en nuestra forma de hacer la oración mental:

*“La prueba general de que sea apropiado es, a este respecto, doble: facilidad en el ejercicio y resultados sanos. De estas dos, la segunda es la más segura, y algunas veces es el único signo de un camino conveniente de oración; pues si un alma está orando en la forma más apropiada a su estado, esto se manifestará en la bondad y fervor de su vida. Quien intenta adoptar una forma de oración en desacuerdo con su edad o su fortaleza espiritual se encontrará bien pronto envuelto en dificultades y empezará a fallar su regularidad y se apartará de su fervor anterior”<sup>2</sup>.*

La meditación es lo que San Ignacio llama “ejercicio con las tres potencias”, porque en ella se combinan entre sí la memoria, el entendimiento y la voluntad. La meditación supone que nuestras facultades pueden ya trabajar solas sin el recurso constante de un texto escrito. Se puede definir como la aplicación razonada de la mente a una verdad sobrenatural para convencernos de ella, para comprenderla más profundamente o desentrañar su contenido y, de este modo, movernos a amarla y practicarla.

Aunque los métodos de meditación son tan variados como las escuelas espirituales, se ha hecho clásico el que propone San Ignacio en el Libro de los Ejercicios Espirituales. Éste consta de tres grandes partes:

*(Esto que figura debajo lo envió como guía, bien esquemático, en [otro archivo](#); como para ayudar en el momento de la oración. Tener en cuenta que puede ser de mucha ayuda pero uno no tiene que atarse a estos pasos sino tener libertad de espíritu para usarlos como mejor aproveche a la oración).*

---

<sup>1</sup> San Ignacio en su libro sobre los Ejercicios Espirituales trae también otros modos de orar (Cf. [238] Tres modos de orar).

<sup>2</sup> Eugene Boyland, *Dificultades en la oración mental*, p. 55.

♦ **PRIMERA PARTE: ACTOS PREPARATORIOS** (5 m.; Ante el Santísimo Sacramento, de rodillas)

1. Oración preparatoria: *Ponerse en presencia de Dios* y pedir gracia a Dios Nuestro Señor para que todas mis intenciones, acciones y operaciones se ordenen puramente al servicio y alabanza de su divina majestad. [46]

2. Primer preámbulo: (Ej.: [102, 111, 137, 150, 191, 201 y 219]) *proponerse la historia* de lo que se medita o contempla. Esto a fin de darle un objeto a nuestra memoria, por ej. Leer el pasaje bíblico que estamos por meditar, o el texto del libro de los Ejercicios Espirituales.

3. Segundo preámbulo: *hacer composición de lugar* (en caso de que no haya dos preámbulos éste será el primero). Se trata ahora de que nuestra imaginación rece con nosotros. Será entonces momento de imaginar algo que pueda ayudarnos en la oración. Fácil será por ej. si estamos meditando algún pasaje del Evangelio. Si es algo más abstracto generalmente el predicador lo indica para facilitar. Tener presente que la imaginación, llamada “loca de la casa” por S. Teresa de Ávila, muchas veces suele escabullirse por otros temas, etc. En este caso no hay que perder la paz o intranquilizarse, sino simplemente volver la atención a lo que estábamos rezando.

4. Petición: pedir a Dios lo que quiero y deseo alcanzar por la presente meditación o contemplación. Uno puede volver a repetir esta oración varias veces durante la oración. Además de lo bueno que es en sí el pedir a Dios por lo que estamos rezando, es una forma de volver a prestar atención cuando la hemos perdido y también de excitar el deseo de alcanzar el fruto.

♦ **SEGUNDA PARTE: EL CUERPO DE LA MEDITACIÓN** (15 m; sentado)

Consta de varios puntos predeterminados (por el predicador o por la misma persona que medita) antes de comenzar la meditación, sobre cada uno de los cuales se aplican las tres potencias:

- Memoria: recordando el hecho o asunto con sus variadas circunstancias.
- Entendimiento: ¿Qué debo considerar acerca de esta materia? ¿Qué consecuencias debo sacar para mi vida? ¿Cómo me he conducido hasta hoy en este punto? ¿Cómo debo portarme en adelante? ¿Qué medios debo emplear?
- Voluntad: Excitando a todas las demás potencias a orar; prorrumpiendo en afectos a todo lo largo de la oración, especialmente al final; formando propósitos prácticos, concretos, enérgicos humildes y confiados.

*“La meditación es, sobre todo una búsqueda, dice el Catecismo, el espíritu trata de comprender el por qué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar... Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo confrontándolo consigo mismo. Aquí, se abre otro libro: el de la vida... La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar ‘los misterios*

de Cristo', como en la 'lectio divina' o en el Rosario. Esta forma de reflexión orante es de gran valor, pero la oración cristiana debe ir más lejos: hacia el conocimiento del amor del Señor Jesús, a la unión con El"<sup>3</sup>.

Además de la meditación que es un ir discurriendo de verdad en verdad, algunas veces es conveniente, y así lo ofrece San Ignacio, hacer *contemplación* o *aplicación de sentido*. Incluso, cuando el ejercicio es largo, las mismas cosas primero pueden ser meditadas, luego contempladas y luego objeto de una aplicación de sentido.

La contemplación es una forma de oración en que se trata de alguna manera de estar presente en el misterio que uno está considerando. Pero dejémosnos que el mismo San Ignacio nos explique que es la contemplación. Lo trae en el libro de los Ejercicios Espirituales, cuando nos invita a contemplar el nacimiento de Nuestro Señor:

[114] *1º punto*. El primer punto es ver las personas es a saber, ver a Nuestra Señora y a Joseph y al niño Jesús, después de haber nacido, haciéndome yo un pobrecito y esclavito indigno, mirándolos, contemplándolos y sirviéndolos en sus necesidades, como si presente me hallase, con todo acatamiento y reverencia posible; y después reflexionar en mí mismo para sacar algún provecho.

[115] *2º punto*. Mirar, advertir y contemplar lo que hablan; y reflexionando en mí mismo, sacar algún provecho.

[116] *3º punto*. Mirar y considerar lo que hacen, así como es el caminar y trabajar para que el Señor sea nacido en suma pobreza, y a cabo de tantos trabajos, de hambre, de sed, de calor y de frío, de injurias y afrentas, para morir en cruz; y todo esto por mí; después reflexionar una vez más para sacar algún provecho espiritual.

[117] *Coloquio*. Acabar con un coloquio...

La misma idea encontramos en San Juan de Ávila. Aconsejando sobre la meditación/contemplación del jueves santo, decía: "*Hallaos vos presente en aquel lavatorio admirable, y en el convite tan excelente, y esperad en Dios, que ni saldréis sin lavar, ni muerto de hambre*"<sup>4</sup>. Y luego, cuando se trata de meditar/contemplar a Cristo después de su pasión, refiere: "*id acompañando su ánima al limbo de los Santos Padres, y hallaos presente en las fiestas y paraíso que allí les concede*"<sup>5</sup>.

La aplicación de sentido es similar a la contemplación pero haciendo más hincapié en la aplicación de nuestros sentidos (lo que recordamos haber percibido por medio de ellos) a lo que estamos contemplando. Dejémosnos que San Ignacio nos lo explique, aplicándolo también al nacimiento de Jesucristo:

*Oración*. Después de la oración preparatoria y de los tres preámbulos, aprovecha el pasar de los cinco sentidos de la imaginación por la 1ª y 2ª contemplación de la manera siguiente:

---

3 Cf. Catecismo de la Iglesia Católica, n° 2705-2708.

4 *Audi Filia*, cap. 72

5 *Ibidem*.

[122] *1º punto*. Es ver las personas con la vista imaginativa, meditando y contemplando en particular sus circunstancias, y sacando algún provecho de la vista.

[123] *2º punto*. Oír con el oído lo que hablan o pueden hablar, y reflexionando en sí mismo, sacar de ello algún provecho.

[124] *3º punto*. Oler y gustar con el olfato y con el gusto la infinita suavidad y dulzura de la divinidad del ánimo y de sus virtudes y de todo, según fuere la persona que se contempla, reflexionando en sí mismo y sacando provecho de ello.

[125] *4º punto*. Tocar con el tacto, así como abrazar y besar los lugares donde las tales personas pisan y se asientan, siempre procurando de sacar provecho de ello.

[126] *Coloquio*. Acabarse ha con un coloquio, como en la primera y segunda contemplación, y con un Padre Nuestro.

En todas estas formas de oración en las cuales entra en juego algún misterio de la vida de Cristo, conviene tener en cuenta que si bien estos pasaron hace ya 2000 años, sin embargo de alguna manera están pasando también ahora. Dice el Catecismo *“todo lo que Cristo es y todo lo que hizo y padeció por los hombres participa de la eternidad divina y domina así todos los tiempos...”* CEC n.º. 1081. Por supuesto esto se da de una manera insuperable en la Santa Misa, donde se hace presente de manera incruenta el mismo Sacrificio de Cristo en la Cruz.

◆ ***TERCERA PARTE: LA CONCLUSIÓN*** (7 m; Ante el Santísimo Sacramento, de rodillas)

(cf.: [54]) Es el momento más importante. Se trata de la oración afectiva con la Santísima Virgen y/o con Nuestro Señor Jesucristo y/o con el Padre Celestial, hablando como un amigo habla con otro, como un siervo con su señor, ya sea pidiendo una gracia, o culpándose por haber hecho algún mal, o comunicando cosas y pidiendo consejo en ellas. Toda la presente meditación o contemplación se ordena a éste momento.

Es muy importante tener en cuenta lo que más de una vez dice Dom Eugene Boylan (1904-1964), abad cisterciense, en su libro *Dificultades en la oración mental*, de que el coloquio no es solamente lo que más importa de la oración, sino que es propiamente “la oración”, lo demás es preparación para éste.

San Ignacio habla de hablar con Dios “como un amigo habla con otro” y Santa Teresa de Jesús refiere que la oración es un “tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos que nos ama” (SANTA TERESA DE JESÚS *Vida* 8,5).

Podríamos objetar entonces que cuando uno va a hablar con un/a amigo/a no tiene que prepararse para ello. Pero la respuesta es muy sencilla; por ser Dios quien es, por su perfección, su espiritualidad, por estar tan por encima de nuestro entendimiento, por sobrepasarnos tanto en todas sus perfecciones, es necesario meditar antes de hablar con Él.

De todos modos, cuando la persona se sintiere inclinada a “hablar con Dios” inmediatamente debe dar lugar al soplo del Espíritu Santo y comenzar el coloquio. Si luego sintiere necesidad de volver a la meditación, lo hace también con libertad. Esto tiene como fundamento una verdad muy importante que no hay que olvidar: que si

bien debemos poner todo de nuestra parte, quien nos hará rezar como conviene es el Espíritu Santo, y a Él tenemos que ser sumamente dóciles:

*“A la contemplación plena del rostro del Señor no llegamos sólo con nuestras fuerzas, sino dejándonos guiar por la gracia. Sólo la experiencia del silencio y de la oración ofrece el horizonte adecuado en el que puede madurar y desarrollarse el conocimiento más auténtico, fiel y coherente, de aquel misterio, que tiene su expresión culminante en la solemne proclamación del evangelista Juan: « Y la Palabra se hizo carne, y puso su Morada entre nosotros, y hemos contemplado su gloria, gloria que recibe del Padre como Hijo único, lleno de gracia y de verdad » (Jn 1,14)”. JUAN PABLO II, Novo Milenio Ineunte, n. 20.*

Por último cabe notar que también es importante, a la par del coloquio, el “producir”, “generar”, “crear” afectos. Es decir, actos de amor a Dios, ya directamente dirigidos a Él, ya concretizados en propósitos firmes para nuestra vida.

#### ♦ **CUARTA PARTE: EXAMEN DEL EJERCICIO**

Es muy conveniente terminar la meditación con un examen de conciencia acerca de los frutos que he sacado, para agradecer; o las veces que no he sido fiel, para arrepentirme y pedir ayuda para la próxima meditación.

Puede ser útil preguntarse sobre los 3 grandes actores de la oración.

- 1- *Dios*: qué me inspiró, si fui fiel o no, si respondí con generosidad.
- 2- *Nosotros mismos*: si pusimos todo de nuestra parte para aprovechar. Ver en qué cosa más me distraje, ya que quizás allí haya algún afecto desordenado.
- 3- *El diablo / el mundo / la carne*: pensar si en alguna cosa he sido tentado; ver si la rechacé en el momento y sino hacerlo en este momento.