

¿QUÉ ES MEDITAR?

Plática

Dada la confusión reinante en nuestra sociedad actual, vamos a comenzar esta plática explicando qué **no** es meditar, luego hablaremos de lo que **sí** es meditar; en tercer lugar hablaremos de la autoridad de San Ignacio en este ámbito y algunas cosas importantes a tener en cuenta en la meditación ignaciana.

Si esta es la primera vez que haces Ejercicios Espirituales, deberías primero ver otra plática sobre cómo hacer la meditación ignaciana, que te servirá para el siguiente punto de meditación¹ (esto que damos ahora puede quedar para otro momento).

1- ¿QUÉ NO ES MEDITAR?

Según la Real Academia Española meditar es: «Pensar atenta y detenidamente sobre algo.» Y pone como ejemplo: «¿Has meditado tu decisión? /Debes meditar sobre el problema».

Otro ejemplo: cuando se dice “la meditación del yoga” no es eso en absoluto.

Hagamos algunas aclaraciones un tanto filosóficas, si me permiten.

El conocimiento humano se da por medio de lo que se llama “abstracción”. Cuando yo conozco la manzana formo una idea, un concepto por abstracción. Ese concepto se dice que es un signo (un signo es algo que me remite a otra cosa). Las palabras son **signos** de los **conceptos** que evocan una **realidad**.

Hay términos que son unívocos, o sea que siempre significan lo mismo: muerte, uvas, tiranía.

Hay términos que son equívocos (también llamadas palabras polisémicas) que significan dos cosas: por ejemplo gato (animal y artefacto mecánico). Hacen referencia a dos realidades distintas.

Hay también términos análogos: “bueno” (Dios es bueno, el hombre es bueno).

Los términos “autoantónimos” son palabras que significan una cosa y la contraria.

Por ejemplo la palabra “huésped”: 1.«Persona alojada en casa ajena». / 4.«Persona que hospeda en su casa a otra».

Usar la palabra “meditar” para referirse a lo que hace el yoga es equívoco... o mejor dicho es un “autoantónimo”.

Porque físicamente la posición del loto sea parecida a la postura de alguien que hace meditación, no podemos decir que están haciendo lo mismo... como alguien que duerme, está desmayado o muerto.

¹ [*La oración en los Ejercicios*](#)

«Una experiencia prohibida»

Así titula el P. José María Verlinde el libro² en que relata, a modo de entrevista, su experiencia en el mundo del yoga y su cosmovisión. Nos cuenta que, luego de una niñez muy católica, alejado del Señor por la revolución del '68 y por las influencias de los «filósofos de la sospecha» –Marx, Freud y Nietzsche–, terminó cayendo en la «Meditación Trascendental» y viviendo como secretario personal y discípulo privilegiado del fundador del movimiento, Mahesh Prasad Warma, más conocido por su seudónimo: Maharishi Mahesh Yogui.

Paramahansa Yogananda, considerado «el padre del yoga en Occidente»³, quien en su clásico libro –el favorito de Steve Jobs– “Autobiografía de un yogui” afirma: «El yoga ha sido interpretado superficialmente y mal comprendido por algunos escritores occidentales, pero sus críticos nunca han sido practicantes de esta ciencia»⁴. Esto no es algo que pueda decirse justamente del P. Verlinde.

Afirma al respecto de los “ejercicios” del yoga:

«O esas posturas físicas y esos ejercicios respiratorios que adoptan los cristianos de Occidente no tienen nada que ver con el *yoga* en sentido hindú, en cuyo caso están usurpando en balde ese nombre, alimentan la confusión y producen discusiones estériles; o bien son fieles al *yoga* tradicional, adhiriéndose a su núcleo, en cuyo caso son incompatibles con el corazón de la fe cristiana»⁵.

Lo peligroso es que en Occidente se hace yoga pensando que se trata de la primera «opción», es decir, de ciertos ejercicios de relajación, que ayudan física y psicológicamente, aminoran el estrés e incluso dan buenos resultados neurológicos⁶, cuando en realidad, quieran o no, se están adentrando al yoga tradicional, con todo lo que eso implica.

«Usted parece afirmar que las técnicas del yoga no pueden separarse del horizonte hinduista al que pertenecen»⁷, le dice en forma de pregunta el entrevistador; y responde nuestro autor con un testimonio más que elocuente:

«Así es. Recuerdo la sonrisa divertida del gurú ante las motivaciones occidentales para practicar el yoga: relajación, distensión, autocontrol... Su respuesta, en sustancia, era: «Sois asombrosos: practicáis esas técnicas sagradas buscando en ellas unos efectos periféricos a los que nosotros damos la menor importancia, y no prestáis la menor atención a las transformaciones profundas que producen en vosotros...». Y alzaba los hombros, como queriendo decir: «Allá vosotros,

² J. M. VERLINDE, *La experiencia prohibida. Del ashram a un monasterio*, Colección «La otra mirada», Fonte-Monte Carmelo, Burgos 2017^{2a}.

³ Cf. <<https://yogananda.org/es/autobiografia-de-un-yogui>> [Consulta: 21 julio 2022].

⁴ P. YOGANANDA, *Autobiografía de un Yogui*, Kier, Buenos Aires 1991, 234.

⁵ *La experiencia...*, 141-142.

⁶ A. LIZAMA LEFNO, *Las Paradojas del Yoga. El caso de Chile*, 77. En cuanto a los bienes que proporciona el yoga a la salud, además de lo que mencionábamos más arriba (I.1.2.9.), puede leerse los problemas médicos que conlleva: Cf. M. Á. FUENTES, *El Teólogo Responde Vol. 2. Respuestas católicas a dudas y objeciones de los hombres del tercer milenio*, Ediciones del Verbo Encarnado, San Rafael 2001, 343.

⁷ Op. cit., 140.

vuestra ignorancia o vuestra falta de interés por esos efectos profundos no evitarán que esas técnicas produzcan en vosotros aquello para lo que han sido concebidas...»⁸.

Y «aquello para lo que fueron concebidas», es decir, esas «transformaciones profundas» que produce el yoga, como hemos visto, no son compatibles con nuestra fe cristiana; por eso afirmará taxativamente el P. Verlinde:

«Hablando con propiedad, no existe un “yoga cristiano”, lo mismo que no existe una oración hinduista. Existe un yoga hinduista practicado por hombres y mujeres que creen en el Cristo de los Evangelios, y que se imaginan que pueden sacar provecho de esas técnicas para su maduración física, psíquica, e incluso espiritual. Pero el riesgo de confusión es enorme. Me permito insistir una vez más: la serenidad natural conseguida mediante el lento proceso de disolución de la conciencia personal no tiene nada que ver con la Paz sobrenatural del Espíritu de Cristo resucitado y no prepara al hombre para acogerlas sino todo lo contrario. Es más bien una trampa, tanto más peligrosa cuanto que es muy seductora y puede engañar fácilmente a un viajero de la interioridad poco experimentado. ¡Cuánta gente se ha visto enredada en una contemplación narcisista de su sí profundo, mientras pensaban que estaban viviendo estados de oración y de quietud, o incluso de oración infusa! Y justamente eso es lo que hace tan difícil, e incluso imposible, la integración de las técnicas del yoga en un auténtico camino de oración y de vida en el Espíritu».⁹

Y hablando del esoterismo, aunque como ya aclaramos excede a lo que vamos a tratar, hagamos una mínima referencia a la relación que hay entre el yoga y ese otro “mundo de lo oculto”. Como decíamos más arriba, al volver el P. Verlinde de India dio a parar a un grupo esotérico y «descubrí –afirma– que las técnicas orientales habían desarrollado en mí una mediumnidad¹⁰ muy fuerte que él [un amigo neurópata] me invitaba a explorar utilizando las fuerzas ocultas con las que yo podía “conectarme” sin dificultad»¹¹. Y continúa mostrando cómo entre estas dos –podríamos llamar “corrientes de pensamiento”– «existe una verdadera relación»¹²; y sigue: «entre las escuelas esotero-ocultistas y el hinduismo existen puntos comunes, tanto a nivel del horizonte de pensamiento como a nivel de prácticas»¹³. Y un aventurero presuntuoso en estas técnicas puede «acabar “infectado” por “entidades espirituales” inferiores, que se aprovecharían del estado de mediumnidad»¹⁴. Digamos, entonces, que, casi literalmente se está jugando con fuego...

2- ¿QUÉ SÍ ES MEDITAR?

La meditación es oración a un Dios persona.

La palabra **oración** ha sido definida de muy diversos modos, si bien todos vienen a coincidir en el fondo. He aquí algunas definiciones:

⁸ Ibid.

⁹ Op. cit., 142.

¹⁰ «*Médium*: persona capaz de ponerse en comunicación con las energías ocultas o con los espíritus que las gobiernan. La mediumnidad puede ser inducida mediante técnicas que propicien los estados de disolución de la conciencia (llamados estados de “conciencia dilatada” o de “conciencia modificada”)). Glosario. Op. cit., 248.

¹¹ Op. cit., 21.

¹² Ibid.

¹³ Ibid.

¹⁴ Op. cit., 63.

San Gregorio Niseno: «La oración es una conversación o coloquio con Dios»¹⁵.

San Juan Crisóstomo: «La oración es hablar con Dios»¹⁶.

San Agustín: «La oración es la conversación de la mente a Dios con piadoso y humilde afecto»¹⁷.

San Juan Damasceno: «La oración es la elevación de la mente a Dios»¹⁸. O también: «La petición a Dios de cosas convenientes»¹⁹.

San Buenaventura: «Oración es el piadoso afecto de la mente dirigido a Dios»²⁰.

Santa Teresa: «Es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama»²¹.

Santo Tomás: «La oración es la elevación de la mente a Dios para alabarle y pedirle cosas convenientes a la eterna salvación».

Meditación es una forma de hacer oración.

Según el padre Royo Marín:

«La meditación discursiva puede definirse como la **aplicación razonada de la mente a una verdad sobrenatural para convencernos de ella y movernos a amarla y practicarla con ayuda de la gracia**».

El examen detallado de la definición nos dará a conocer los elementos fundamentales de este modo de oración:

«La aplicación razonada de la mente...»:

Es el elemento más típico y característico de la meditación, que la distingue perfectamente de los restantes grados de oración mental. Todos suponen una “aplicación de la mente” al objeto que se está considerando o contemplando (es, sencillamente, la “atención”, que es indispensable y común a todos los grados de oración ascéticos o místicos), pero la meditación tiene como nota típica y característica una aplicación razonada, discursiva, a modo de raciocinio. De tal manera es esencial este elemento, que, si falta, ha desaparecido la meditación en cuanto tal. Cuando el discurso desaparece, el alma ha dado en la distracción, o en la oración afectiva, o en la contemplación; y en cualquiera de los tres casos, la meditación ya no existe.

«... a una verdad sobrenatural...»:

Es evidente desde el momento en que nos encontramos ante una oración, no ante un estudio científico de una rama cualquiera del saber humano.

¹⁵ Orat I de. Orat. Dominic: MG 44, 1125.

¹⁶ In Gen. Hom. 30 n.5: ML 53,280.

¹⁷ Lib. De spiritu et anima: ML 39,1887.

¹⁸ De FIDE 1.3 c.24: ML 94,1090.

¹⁹ Ibid.

²⁰ In lib. 3 Sent. D.7.a2 q.3.

²¹ Vida 8,5. Se refiere propiamente a la oración mental.

«... para convencernos de ella...»:

La meditación como oración cristiana tiene dos finalidades: una intelectual y otra afectiva. La intelectual tiene por objeto llegar a convicciones firmes y enérgicas que resistan el embate de las influencias contrarias que puedan sobrevenir por parte de los enemigos del alma.

Pero esta sola no basta. Ni siquiera es la principal en cuanto oración. Esas firmes convicciones pueden también adquirirse con el simple estudio de la verdad sagrada sin intención alguna de oración. Por esto es menester añadir la segunda y más importante finalidad, que acabará de perfilar el concepto cabal de la meditación cristiana.

«... y movernos a amarla...»:

He aquí el elemento más importante de la meditación en cuanto oración cristiana. Es menester que la voluntad se lance al amor de la verdad que el entendimiento le presenta elaborada por su discurso. Esta comienza propiamente cuando el alma, enardecida por la verdad sobrenatural que el entendimiento convencido le presenta, prorrumpe en afectos y actos de amor a Dios, con quien establece un contacto íntimo y profundo que da a la meditación anterior toda su razón de ser en cuanto oración cristiana. Claro que es preciso que este amor y entusiasmo afectivo no quede en las puras regiones del corazón o de la fantasía. Es menester que se traduzca en enérgicas resoluciones prácticas. Y a ello responde el nuevo elemento de la definición, que termina y redondea el concepto integral de la oración discursiva.

«... y practicarla con ayuda de la gracia»:

Toda meditación bien hecha ha de terminar en un propósito y en una plegaria. Un propósito enérgico de llevar a la práctica las consecuencias que se desprenden de aquella verdad o misterio que hemos considerado y amado y una plegaria a Dios, pidiéndole su gracia y bendición para poderlo cumplir de hecho, ya que nada absolutamente podemos hacer sin El.

Nunca se insistirá bastante en estos dos últimos elementos de la definición: el amor de Dios y el propósito práctico, enérgico y decidido. Son legión incontable las almas piadosas que se ejercitan diariamente en la meditación y que, sin embargo, apenas sacan de ella ningún provecho práctico. La explicación hay que buscarla en el modo defectuoso de hacerla. Insisten demasiado en lo que no es sino mera preparación para la oración propiamente dicha. Se pasan el tiempo leyendo, discurriendo o en perpetua distracción semivoluntaria. El resultado es que cuando termina el tiempo destinado a la oración no han permanecido en ella, en realidad, un solo instante. De su alma no ha brotado un solo acto de amor, una aspiración a Dios, un propósito práctico, concreto y enérgico. «Son almas tullidas –decía Santa Teresa de Jesús-, que, si no viene el mismo Señor a mandarlas se levanten, como al que hacía años que estaba en la piscina, tienen harta mala ventura y gran peligro»²⁰.

3- IMPORTANCIA Y NECESIDAD DE LA MEDITACIÓN.

La inmensa mayoría de los que viven habitualmente en pecado es sencillamente porque no reflexionan. Ya lo dijo hace muchos siglos el profeta Jeremías, y sus palabras continúan siendo

de palpitante actualidad: «*Toda la tierra es desolación por no haber quien recapacite en su corazón*» (Jer. 12,11). San Alfonso por su parte enseñaba: «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».

Siendo tan importante la meditación, cabe sin duda que se nos enseñe a hacerla de manera conveniente; es algo que debemos aprender; como decía Benedicto XVI:

«Es necesario aprender a rezar, casi adquiriendo de nuevo este arte (...) El hombre de todos los tiempos reza porque no puede hacer otra cosa que preguntarse cuál es el sentido de su existencia, que permanece oscuro y descorazonador, si no se pone en relación con el misterio de Dios y de su diseño sobre el mundo»²²

¿Quién puede enseñarnos?

No sólo los apóstoles sino la Iglesia entera, en todo tiempo y lugar, vuelve una y otra vez la mirada al Señor Jesús y le reitera la pregunta: «*Maestro enséñanos a orar*» (Lc 11,1). Y una y otra vez el Señor nos enseña con sus palabras y ejemplos, el gran arte de dirigirnos al Padre, de escuchar su voz, de adentrarnos en sus pensamientos y corazón para que, desde allí, podamos entender la realidad, nuestra realidad.

Esta preeminencia absoluta del Señor –como en todos los demás aspectos de nuestra fe– no quita en absoluto que podamos también recibir enseñanzas sobre la oración de otros maestros, quienes por haber recorrido ya el camino, por ser especialmente iluminados por el Espíritu Santo y muchas veces por especial designo de Dios, participan de esa sabiduría de Nuestro Señor y nos ayudan a adentrarnos y profundizar en aquello que es lo más digno de Dios: «la oración fiel»²³, según el decir San Juan Crisóstomo.

Dentro de los muchos maestros que el Señor ha suscitado a lo largo de estos veinte siglos de historia de la Iglesia, un lugar no menor ocupa San Ignacio de Loyola, principalmente por sus inmortales Ejercicios Espirituales. De hecho, todo el encomio que la Iglesia y los santos han prodigado a los Ejercicios del gentilhomme de Loyola, no es otra cosa que una larga y generosa alabanza a su elevadísima ciencia sobre la oración y su sencillo y eficaz modo de transmitirla.

Porque si bien es cierto que la finalidad de los santos Ejercicios es ordenar la vida a Dios habiendo superado los afectos desordenados²⁴, no menos cierto es que la forma, la manera, el modo de llegar a ese objetivo no es otro que la oración, que el Santo engloba con el nombre de Ejercicios: «*por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la consciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones*» [1]²⁵.

Todas las demás anotaciones y adiciones que, con un celestial conocimiento de la psicología humana y de las leyes del espíritu, con precisión de cirujano y repetición de maestro, con

²² BENEDICTO XVI, *Catequesis del miércoles 4 de mayo de 2011*.

²³ «Nada es más digno de ser ofrecido a Dios que una oración fiel» («Nihil enim dignius offerimus Deo quam orationem fidelem»). SAN JUAN CRISÓSTOMO, *Comentario al Evangelio de san Mateo*; en SANTO TOMÁS, *comentario a San Mateo*, cap 8, 1.

²⁴ Cf. *Ejercicios Espirituales*, 1 y 21.

²⁵ Esta y las demás citas entre corchetes son siempre del libro de los *Ejercicios Espirituales*, según la tradicional numeración de párrafos.

escrupuloso respeto de la misteriosa relación de naturaleza y gracia y con la sabiduría propia de la experiencia, da el Santo en los Ejercicios, no tienen otro fin que ayudar, ¡y cuánto lo hacen!, a «hacer bien la oración» o, mejor dicho, a transformarnos en hombres de oración. Es particularmente santificador y del todo fuerte la experiencia –sobre todo en Ejercicios típicos, de 30 días en retiro, pero no solo en ellos– de vivir todo el día en un clima de oración. Con toda su autoridad en el tema, taxativamente dirá el P. Casanovas: «**Hacer los ejercicios, es primaria y principalmente experimentar en sí propio la fuerza de la oración**»²⁶.

Cuando la «Congregación para la doctrina de la fe» sale al cruce a todos los errores modernos sobre la meditación, especialmente el sincretismo proveniente de la New Age, el Santo más citado es Ignacio de Loyola y sus Ejercicios. Me refiero a la «Carta a los obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana» de 1989. Allí se lo cita al Santo desde lo referente a las posturas corpóreas para la oración²⁷, hasta afirmar «como dice San Ignacio en los Ejercicios Espirituales, deberíamos intentar captar “la infinita suavidad y dulzura de la divinidad”»²⁸. Reconociendo también el carisma especial recibido de parte del Señor, declara el documento: «Nadie que haga oración aspirará, sin una gracia especial, a una visión global de la revelación de Dios (...) como la que tuvo san Ignacio en el río Cardoner y de la cual afirma que, en el fondo, habría podido tomar para él el puesto de la Sagrada Escritura»²⁹.

Sin duda, entonces, San Ignacio es un verdadero maestro de oración. En los Ejercicios nos enseña no solo a hacer meditaciones y contemplaciones, lo cual ya tiene su gran importancia, sino que en total son ocho (¡sí, ocho!) los métodos de oración enseñados por el Santo en esas breves páginas³⁰.

De todos modos, no quería detenerme en los Ejercicios sino en unos consejos puntuales que daba Ignacio para una vida de oración seria, que sin duda están también incluidos en los Ejercicios pero nos pueden ayudar por lo conciso y focalizado: me refiero a su intención de que la oración no se separe de la mortificación o, mejor dicho, que conduzca a ella y brote de ella.

Miremos como nos lo dice, en primer lugar, Pío XI, quien luego de hacer grandes alabanzas a los Ejercicios, termina afirmando:

«... una vez sacudido el yugo de los pecados y desterradas las enfermedades que atacan a las costumbres, *llevan al hombre por las sendas seguras de la abnegación y de la extirpación de los malos hábitos, a las más elevadas cumbres de la oración y del amor divino*: sin duda alguna, tales son todas estas cosas

²⁶ I. CASANOVAS, *Comentario y explicación de los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola*, VIII y IX, Balmes, Barcelona 1954, 151.

²⁷ «*En la oración, el hombre entero debe entrar en relación con Dios y, por consiguiente, también su cuerpo debe adoptar la postura más propicia al recogimiento*», y en nota al pie: Cf. San Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, n. 76. CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE, *Carta a los obispos de la Iglesia Católica sobre algunos aspectos de la meditación cristiana*, 1989, 31.

²⁸ Op. cit., 20.

²⁹ Op. cit., 24, en nota al pie.

³⁰ Una explicación al respecto: <https://youtu.be/00-c6Y6EeyI> De todos modos ya habrá lugar para esa plática con correr de los Ejercicios.

que muestran suficiente y sobradamente la naturaleza y fuerza eficaz del método ignaciano y recomiendan elocuentemente sus Ejercicios»³¹.

Muy claramente lo expresa el Papa: abnegación, extirpación de los malos hábitos y de ahí a las cumbres de la oración y del amor divino.

No es otra cosa la que afirma el P. Casanovas como fórmula donde pueden condensarse el objetivo de los Ejercicios: «continua mortificación para llegar a la continua unión con la voluntad de Dios»³². Sin duda que siempre lo más importante será la unión con la voluntad divina, pero no podremos llegar a eso, ni aspirar ni siquiera, sino estamos dispuestos a una lucha contante contra nuestras malas inclinaciones y nuestros afectos desordenados, para eso necesitamos de la oración, necesitamos aprender a orar como nos enseña San Ignacio.

Yendo directamente a San Ignacio, cito in extenso un texto del P. Benigno Hernández Montes, en la presentación que hace del “Memorial” del P. Luís Gonçalves de Câmara, quien, viviendo con San Ignacio, iba anotando cosas relevantes de su personalidad para mayor provecho y devoción de sus futuros hijos; es a él mismo también a quien el Santo le dictara lo que se conoce como su «Autobiografía». Refiere el P. Benigno, entonces:

«La oración ignaciana, tal como aparece en el *Memorial*, es una oración ligada a la transformación interior de la persona: al dominio de las pasiones, a la purificación de las afecciones desordenadas o falta de indiferencia, a la fortificación de la voluntad para llevar con constancia a la práctica una decisión tomada bajo la luz del Espíritu, etc.

Sin la mortificación y abnegación, la oración lleva al noventa por ciento de las personas a caer en la ilusión, sobre todo por causa de la propia estima y dureza de juicio. Cuando le encomiaban a uno por ser hombre de mucha oración, corregía: “Es hombre de mucha mortificación”. Y cuando Nadal intentaba persuadirlo para imponer más tiempo de oración a los de la Compañía, respondió: “[A] un verdaderamente mortificado bástale un cuarto de hora para se unir con Dios en oración”. Por eso, “cuando el Padre habla de la oración, parece que siempre presupone que las pasiones están muy dominadas y mortificadas, y es esto lo que él más estima” (Nums 195-196, 256). Y eso es lo que se veía en él: “Una de las cosas que más resplandecía en Nuestro Padre era este dominio de las pasiones interiores y movimientos exteriores” (Num 23; cf. 26)»³³.

Hablamos de la oración como medio pero sin duda que también ella es un fin en sí misma porque nos une directamente con Dios. En la carta que citábamos de Pío XI al Cardenal de París, termina pidiendo «la ayuda de todos los santos y beatos que han pedido y obtenido por la práctica de los Ejercicios Espirituales el conocimiento más íntimo de nuestro Salvador, un amor muy ardiente por Él, y una asiduidad perfectísima en su seguimiento», el conocimiento más íntimo y el amor más ardiente se realizan en la oración misma y permanecen como fruto para que en todo tengamos una asiduidad perfectísima en el Seguimiento del Señor que nos dijo: «*Si alguno quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, que tome su Cruz y venga en pos de mí*» (Lc 9,23).

³¹ Pío XI, *Carta Encíclica «Mens Nostra» Sobre los Ejercicios Espirituales*, 22. Cursivas nuestras.

³² Op. cit., 618.

³³ LUIS GONÇALVES DA CÂMARA (S.I.) - B. H. HERNÁNDEZ MONTES (S.I.), *Recuerdos ignacianos: memorial de Luis Gonçalves da Câmara*, Editorial SAL TERRAE 1992, 31-32.

En nada quitemos tiempo a la oración y en cuanto podamos seamos generosos en aumentarla –lo más común es que dediquemos menos tiempo de lo debido, no más–, pero tengamos cuidado de no caer en ilusiones y busquemos que nuestra oración nos lleve a mortificarnos, a ser abnegados, a morir cada día un poco más a nosotros mismos (a eso mismo nos lleva el propósito particular ignaciano con su examen)³⁴.

—

¿Cuánto tiempo meditar en estos Ejercicios Espirituales?

Mínimo media hora; tratando de apuntar a 1hs, como San Ignacio lo indica:

[12] 12ª La duodécima: el que da los ejercicios, al que los rescibe ha de advertir mucho, que como en cada uno de los cinco ejercicios o contemplaciones, que se harán cada día, ha de estar por una hora, así procure siempre que el ánimo quede harto en pensar que ha estado una entera hora en el ejercicio, y antes más que menos. Porque el enemigo no poco suele procurar de hacer acortar la hora de la tal contemplación, meditación o oración.

[13] 13ª La terdecima: asimismo es de advertir que, como en el tiempo de la consolación es fácil y leve estar en la contemplación la hora entera; así en el tiempo de la desolación es muy difícil cumplirla; por tanto, la persona que se ejercita, por hacer contra la desolación y vencer las tentaciones, debe siempre estar alguna cosa más de la hora cumplida; porque no sólo se avece³⁵ a resistir al adversario, mas aun a derrocallo³⁶.

[19] 19ª La diecinueve: al que estuviere embarazado en cosas públicas o negocios convenientes, quier letrado o ingenioso, tomando una hora y media para se ejercitar

...Ave María Purísima. Sin pecado concebida.

³⁴ Sobre el propósito y examen particular, puede verse (aunque también lo trataremos después): <https://youtu.be/00-c6Y6EeyI?list=PLQDIoPZr5BIHJOGqxrD6-ijSJ8YAloy20&t=1675>

³⁵ se acostumbre.

³⁶ derrotarle.