

## Estudio psicológico-experimental de la meditación de los principiantes.

---

El fin de este estudio ha sido tantear a ver si, por los procedimientos experimentales de la Psicología moderna, se podría avanzar más en la determinación de las condiciones psicológicas que ayudan en la meditación a los principiantes. He hecho el ensayo en cincuenta jóvenes seminaristas (1), cuyas características comunes son: 1.<sup>a</sup>), hallarse bien formados en los estudios clásicos de humanidades y ser de muy buen entendimiento; 2.<sup>a</sup>), vivir en un ambiente de grandísima pureza, de mucha paz y de gran aplicación al estudio. Tratándose, pues, de principiantes y de tales principiantes, los resultados en ellos experimentalmente obtenidos no se pueden generalizar a los proficientes, ni siquiera a otros principiantes de índole muy diversa (2).

---

(1) Muy sinceramente les agradezco desde aquí la amabilidad con que se han prestado a la experimentación y el sumo gusto con que me facultan para la publicación de estas páginas.

(2) A nadie se le ocurrirá ver en esta aplicación de la psicología una especie de profanación de las cosas santas. Pues en la oración mental ordinaria la gracia se vale de la naturaleza como de instrumento; la eleva, pero dejándola en su modo peculiar de obrar y apoyándose en este mismo. Mejorar pues las condiciones psicológicas de las facultades para la meditación, no es otra cosa que limpiar y afinar el arpa que después han de hacer resonar los dedos de Dios.

No soy yo quien espere de la psicología experimental grandes luces que descubran nuevos derroteros en esta materia, al menos por ahora, mientras no se avance más en la experimentación de la parte sentimental y volitiva del hombre. Pero si no nuevas leyes, al menos sí podremos esperar algunas observaciones que nos ayuden a caer en la cuenta, a fuerza de reflexión, de puntos que otros mejor dotados parecen ver intuitivamente.

Además, la observación puramente empírica, sin apriorismos ni analogías de ningún género con nuestra propia alma, es sin duda medio que puede ayudar mucho a los directores espirituales para librarse de aquel defecto que San Ignacio llama gravísimo, de

El método seguido en la experimentación se expone al tratar de cada problema en particular.

*Problema primero.*—Versa sobre la preparación de los puntos, o sea sobre la preparación inmediata de la materia de la meditación. En él se trata de investigar: HASTA QUÉ GRADO AYUDA EN LA MEDITACIÓN. A LOS PRINCIPIANTES EL QUE, AL PREPARAR LOS PUNTOS, SE QUEDEN CON LAS IDEAS BIEN CONCRETAS.

Para resolverlo me he valido de tres clases de puntos que se diferenciaban notablemente entre sí, y casi exclusivamente, por el grado de concreción de las ideas. Se les proponían estos puntos por la noche, durante un espacio de nueve a doce minutos, después de haber hecho el examen de conciencia, inmediatamente antes de acostarse. La meditación de estos puntos la tenían al día siguiente a la media hora de levantarse, habiendo guardado riguroso silencio mientras se vestían y arreglaban. Duraba media hora, era en la capilla y durante ella no leían libro alguno ni se les hablaba.

La relación de la marcha de la meditación me la daba cada uno por separado y verbalmente; siendo el interrogatorio diverso para cada cual, según su manera de ser, en orden a descubrir mejor el influjo que en su meditación había tenido el factor que se estudiaba. Ellos nunca se daban cuenta de cuál era dicho factor. Estas mismas condiciones se han guardado en los demás problemas.

Volviendo pues, al primero, indiquemos por las letras  $D_1$ ,  $D_2$ ,  $D_3$ , las tres clases de puntos de diversa determinación de las ideas; llamando  $D_1$ , a los de determinación mínima;  $D_2$ , a los de determinación media; y  $D_3$ , a los de determinación máxima.

Los puntos  $D_1$  eran puntos del P. La Puente, leídos por un alumno a toda la comunidad. La lectura se repetía una vez, y duraba en total de nueve a doce minutos.

Los puntos  $D_2$  eran puntos preparados por el P. Director espiritual de los alumnos con ideas muy bien determinadas, y declamados por el mismo, con gran fuerza de atención. Los repetía una vez, durando el tiempo en conjunto lo mismo que en el caso anterior.

---

querer llevar a todos por donde ellos van. ¿Quién duda del gran fruto que pueden sacar los directores de almas para ampliar su criterio y prescindir del propio yo, de obras religioso-experimentales como la de Girsensohn, *Der Seelische Aufbau des Religiösen Erlebens* y los trabajos también experimentales que empiezan a realizarse sobre la oración en la Universidad Católica de Milán?

*Los puntos D<sub>3</sub>* eran los inmediatos anteriores, pero con una circunstancia, que aumentaba más la fijeza y determinación de las ideas: de que cada uno, antes de acostarse, había de tomar por escrito durante dos o tres minutos breve nota de las ideas oídas.

Ha dado la experiencia que al preparar la meditación, las ideas quedaban en los puntos D<sub>3</sub> más concretas y fijas que en los D<sub>2</sub>, y en éstos más que en los D<sub>1</sub>. Y así había de suceder: pues los D<sub>1</sub> eran leídos por un alumno y los D<sub>2</sub> declamados por el Director espiritual; en los D<sub>1</sub> no se procuraba excitar la atención de los oyentes, mientras en los D<sub>2</sub> se la exigía con gran empeño; los D<sub>1</sub> se resentían de cierta vaguedad que se halla con frecuencia en el P. La Puente, mientras en los D<sub>2</sub> se trabajaba con grande esmero la determinación, brevedad y fijeza de las ideas.

Y en cuanto a los D<sub>3</sub> comparados con los D<sub>2</sub> daba asimismo la experiencia que con el ejercicio de escribir los puntos, ganaba muchísimo la determinación de las ideas en los sujetos débiles, y algo en casi todos los demás, a excepción de aquellos que por su gran fuerza de concentración mental, habían logrado grabarse perfectamente los conceptos con sólo haberlos oído exponer al Director.

*Los resultados obtenidos* en las meditaciones correspondientes a estas diversas clases de puntos, han sido los siguientes: Con puntos D<sub>1</sub>, o sea de determinación mínima, la meditación resultaba sumamente difícil, y la dificultad provenía claramente de falta de materia bien determinada. Si por un grande esfuerzo se dedicaban a meditar, poco tiempo se detenían en los puntos preparados, sino que pasaban pronto a alguna otra idea que tuvieran de antes manoseada.

Con puntos D<sub>2</sub>, o sea de determinación media, con facilidad llenaban generalmente los primeros quince o veinte minutos, a no ser sujetos débiles, que no determinaron bien los puntos con sólo oírlos. Además en muchos se notaba cierto peligro especial de distracciones al pasar de un punto a otro, o de una idea a otra.

Con puntos D<sub>3</sub>, o sea de determinación máxima, aun los débiles podían meditar con facilidad durante quince o veinte minutos, y además disminuía en la generalidad el peligro de distracción al pasar de un punto a otro. A los que con sólo oír las ideas al director, se quedaban con ellas bien fijas, no les ayudaba de modo apreciable el haber escrito los puntos.

Ahora bien, ¿hasta dónde se debe esta mayor facilidad para la me-

ditación, a la mayor determinación de los puntos? En el último caso es claro que de ella proviene, si no exclusiva, al menos principalmente. Pues en primer lugar en sola esta mayor determinación de las ideas difieren entre sí los puntos  $D_3$  de los  $D_2$ , una vez que el tomar rápidamente nota por escrito de las ideas, sin tiempo para meditarlas, no puede aumentar sensiblemente el sentimiento, sino únicamente la fijeza y determinación de los conceptos. En segundo lugar se da el hecho constante de que a aquellos (los débiles de cabeza), a quienes, según se dijo arriba, ayuda mucho el escribir los puntos para concretar las ideas, también les ayudaba mucho para facilitar la meditación; y aquellos a quienes no ayuda mucho, pero sí algo, para lo primero (la generalidad de los sujetos), también les ayudaba algo a facilitar la meditación; y aquellos a quienes nada ayuda a determinar más las ideas el tomar nota de ellas, tampoco les ayudaba sensiblemente para hacer mejor la meditación; prueba inequívoca de que la mayor facilidad para la meditación, que se nota con los puntos  $D_3$ , proviene casi exclusivamente de la mayor determinación de las ideas.

A la misma causa se debe atribuir también la gran ventaja que se observa en los puntos  $D_2$  sobre los  $D_1$  en orden a facilitar la meditación. Pues basta observar directamente la gran dificultad que se presenta en la meditación con los puntos  $D_1$ , para comprender que esta dificultad nace principalmente de la indeterminación de las ideas. Los más generosos arranques vienen a estrellarse contra la falta de materia. El caso de los principiantes con estos puntos es parecido al de los alumnos de filosofía, a quienes después de haberles leído por diez minutos el texto, se les encerrara en sus aposentos para que allí, sin libro ninguno ni nota alguna que les ayudara a la memoria, reflexionaran en silencio durante media hora sobre lo que acababan de oír. Siendo de notar que esta dificultad persiste casi del mismo modo, aun cuando al oír los puntos se haya impresionado bastante el afecto pero quedando las ideas poco definidas. En este caso a puntos muy fervorosos oídos por la noche con gran devoción, pero sin cuidarse de grabar los conceptos, seguía a la mañana una meditación seca y muy trabajosa por falta de materia.

Pues si comparamos entre sí los puntos  $D_2$  y los  $D_1$  descubrimos una nueva razón en favor de lo mucho que ayuda a la meditación la fijeza de las ideas. En efecto, ya hemos hecho constar que los pun-

tos  $D_2$  facilitan la oración mental mucho más que los  $D_1$ . Esta diversidad en los efectos ha de provenir de alguna diversidad en las causas. Ahora bien, los puntos  $D_2$  y  $D_1$  difieren notablemente entre sí en la determinación de las ideas, y no difieren en otra cosa alguna con una diversidad grande capaz de explicar el fenómeno que estudiamos. Unicamente se pudiera pensar en que los puntos  $D_2$ , por ser con gran fuerza declamados y con grande atención oídos, impresionen más la parte afectiva que los puntos  $D_1$ . En lo cual alguna diferencia hay ciertamente entre las dos clases de puntos, pero no tanta que pueda dar origen a la gran diversidad con que influyen en la meditación.

Pues al declamar los puntos el director ponía la mira, no en conmover los ánimos, sino en grabar las ideas; y la instrucción que daba a los oyentes sobre el modo de oírle era que le habían de escuchar, no como hacemos generalmente en los sermones, procurando impresionarnos con lo que oímos sin preocuparnos por retener las ideas, sino que pusieran todo su conato en fijar bien los puntos en la memoria; que el preparar los puntos por la noche se ordenaba todo a la meditación de la mañana y, por tanto, que de nada les valdría el haberlos oído con gran devoción, si no se quedaban con ideas fijas para meditar al día siguiente.

Como resumen de todo lo dicho y solución experimental del problema propuesto podemos formular ya los enunciados siguientes:

*Primero. El determinar bien las ideas al tomar puntos es de absoluta necesidad en la meditación de los principiantes.*

*Ni se suple generalmente la falta de ideas concretas con haberse afectado mucho al tomar los puntos.*

De donde se sigue que el fin primario en el que da los puntos de meditación a principiantes no ha de ser excitar precisamente afectos sino grabar ideas; y que el modo de oírlos en los que los reciben ha de orientarse ante todo, no a afectarse con lo que oyen como hacemos en los sermones, sino a quedarse con las ideas. Más tarde diremos cómo se deben grabar éstas, excitando a la vez el sentimiento.

*Segundo. Con puntos oídos leer en comunidad no suelen quedar las ideas suficientemente fijas y determinadas.*

*Tercero. Cuanto más se determinan los puntos, más se facilita la meditación; determinándolos mucho se la facilita notablemente.*



*A esta determinación puede ayudar bastante, en especial a los débiles de cabeza y a todos en días de cansancio, el hacer por escrito un breve resumen de las ideas.*

Permitásenos llamar de nuevo la atención de los lectores sobre lo antes indicado: que no hay título para extender a los proficientes, ni a todos los principiantes estos resultados empíricamente obtenidos en una clase determinada de éstos.

*Problema segundo.*—HASTA QUÉ GRADO AYUDA EN LA MEDITACIÓN A LOS PRINCIPIANTES EL IMPRESIONARSE CON LAS IDEAS AL TOMAR LOS PUNTOS.

He buscado la solución, lo mismo que en el caso anterior, en un sistema de tres clases de puntos que diferían entre sí, notable y únicamente, por la diversa fuerza con que impresionaban el sentimiento.

Llamaremos  $I_1$  a los de fuerza impresionante mínima;  $I_3$ , a los de fuerza impresionante máxima;  $I_2$ , a los de fuerza impresionante media. Todos ellos eran expuestos por el director con gran precisión de ideas y durante el mismo tiempo en todos los casos, el cual oscilaba de nueve a doce minutos.

*En los puntos  $I_1$  o no exponía idea ninguna grande, de esas que impresionan rápidamente el alma de los principiantes, o si la exponía no llamaba particularmente la atención sobre ella.*

El tiempo se iba casi todo en consideraciones secundarias, sólidas y fervorosas, pero de poca fuerza impresionante; v. gr., en el primer punto sobre el bautismo del Salvador, se mandaba considerar cómo el Señor se sometía a una ceremonia que no le obligaba, para que aprendiéramos a someternos a las leyes que nos obligan; cómo se confundía entre los pecadores, para que no nos irriremos si alguna vez nos tienen por tales: cómo se humillaba a recibir el bautismo de manos de San Juan, para que nos animemos a humillarnos aun a nuestros inferiores; cómo San Juan se resistió por humildad a bautizar a Jesucristo, con lo cual nos enseña el gran respeto con que hemos de tratar a Dios en el templo; cómo, al fin, cede el Bautista a las órdenes del Salvador, para que nosotros antepongamos la obediencia a cualquier parecer nuestro, aunque nos parezca muy fundado en humildad.

*En los puntos  $I_2$  les llamaba la atención con bastante fuerza sobre alguna idea grande, por ejemplo, en el caso anterior, sobre la asombrosa humillación del Salvador que, siendo santidad infinita, se aviene a una ceremonia exclusiva de pecadores.*

Pero la mayor parte del tiempo se iba todavía en las consideraciones secundarias antes expuestas.

*En los puntos I<sub>3</sub>* describía con colores vivísimos la humillación grande del Señor en recibir el bautismo (v. gr., por la incompatibilidad que tiene con el pecado en cuanto Dios y en cuanto hombre, o por el asco que le causa su vista en los ángeles, en Adán, en las almas del Purgatorio...)

En esto se empleaba casi todo el tiempo; otras consideraciones secundarias las exponía brevemente y sólo a la luz de la principal, v. gr.: cómo para hacer más completa la humillación se hizo bautizar delante de otros —poco antes de la vida pública—, en medio de pecadores— por un hombre criatura suya.

*Resultado.*—Con puntos I<sub>1</sub> la meditación marchaba bien en la mayor parte de los sujetos durante quince o veinte minutos, merced a la gran determinación de las ideas; pero generalmente se resentía de aridez y exigía bastante esfuerzo contra las distracciones. Era grande la dificultad de detenerse mucho tiempo sobre la misma idea y había marcada tendencia a pasar rápidamente a otras, lo cual era causa de sequedad y ocasión de distracciones.

Con puntos I<sub>3</sub> estos defectos disminuían notablemente y la oración resultaba afectuosa y era poco combatida de distracciones. El fervor y la facilidad duraban en muchos toda la media hora.

Con puntos I<sub>2</sub> el resultado era intermedio entre los dos anteriores.

En las relaciones de los testigos aparece además el proceso psicológico que explica perfectamente el grande influjo que ejercen sobre la meditación los puntos I<sub>3</sub>. El impresionarse en estos puntos no es precisamente a fuerza de fervor y de esfuerzo subjetivo, sino en virtud de una grande idea, convenientemente expuesta y con grande atención escuchada.

Al exponer el director la materia de la meditación se detenía mucho en esta idea principal, con lo cual conseguía generalmente impresionar a los oyentes, hasta hacerles sentir con fuerza, primeramente, la gran potencia de aquella verdad para levantar el ánimo, y en segundo lugar, la absoluta necesidad de oración y de esfuerzo para penetrar en ella. Este sentimiento lo conservaban ellos con gran cuidado, merced a las apremiantes recomendaciones del director, desde que salían de la capilla hasta dormirse por la noche, y en

la mañana mientras se vestían hasta bajar a la capilla; y así, al calor de este sentimiento, se mantenían durante todo ese tiempo en deseos fervorosos de entender aquella verdad y en continua súplica demandando luz a Dios para penetrar en ella. Con lo cual se hallaban en excelente disposición al empezar la meditación el día siguiente, deseosísimos de aprovechar, con hambre de entregarse totalmente al trabajo y después de haber orado largamente.

De todo lo cual se deduce que si los puntos I<sub>3</sub> les ayudaban tanto a la meditación, no era simplemente porque se impresionaban en ellos, sino porque se impresionaban con alguna idea muy grande.

He aquí, pues, las conclusiones de toda la experimentación referente al segundo problema:

*Primera. El impresionarse con las verdades al tomar puntos no es tan necesario a los principiantes como el determinar bien las ideas.*

*Segunda. El impresionarse con una verdad muy grande al tomar puntos, les ayuda extraordinariamente a tener la meditación sin distracciones y con mucho afecto.*

*Tercera. Para esto les es conveniente conservarse bajo el sentimiento de aquella primera impresión todo el tiempo que están despiertos, mientras se acuestan y levantan, desde que salen de puntos hasta empezar la meditación, lo cual, por otra parte, no les resulta muy difícil.*

*Problema tercero: HASTA DÓNDE AYUDA A LA ORACIÓN MENTAL DE LOS PRINCIPIANTES EL QUE LA COMPOSICIÓN DE LUGAR ESTÉ ESTRECHAMENTE UNIDA CON LA MATERIA DE LA MEDITACIÓN.*

Es la composición de lugar una imagen o conjunto de imágenes de la fantasía, más o menos mezcladas con elementos intelectuales, debidamente apropiados para que la imaginación no estorbe en la oración mental, antes ayude a ella.

Ha de ser por tanto una imagen de algún modo relacionada con las ideas que se meditan.

Atendiendo, pues, al mayor o menor grado de esta conexión, he fijado para la solución del problema tres clases de composición de lugar, que llamaremos C<sub>1</sub>, C<sub>2</sub>, C<sub>3</sub>.

*La primera clase* sería una imagen tan débilmente relacionada con las ideas que se meditan, que fuera imposible, sin gran violencia, conservarla presente durante la meditación, mientras se consi-



deran dichas ideas; v. gr., tal parece ser en la meditación del fin del hombre el imaginarnos la creación de Adán y Eva; y en la parábola del hijo pródigo la que pone el P. Paulowski de figurarnos a Dios que nos cuenta la historia.

Yo no he hecho ensayo alguno sobre esta clase de composiciones de lugar por parecerme evidente que es muy poco lo que pueden ayudar a entrar en la meditación y menos aún en el decurso de ella. Al esfuerzo hecho para trasladar la fantasía al campo de la composición de lugar, hay que añadir después otro casi igual para pasar de la composición de lugar a la materia de la meditación.

*La segunda clase* de composiciones de lugar, era una imagen o cuadro más relacionado que en el caso anterior con la materia de los puntos, pero que todavía no contenía las ideas principales de éstos; de suerte que si era posible conservarla presente mientras se consideraban dichas ideas con poca intensidad, pero no cuando se las contemplaba con gran concentración.

*La tercera clase*, o composición C<sub>3</sub>, era una imagen o cuadro que contenía la idea o ideas capitales de toda la meditación; de suerte que contemplar dicho cuadro era contemplar estas ideas y centrarse en el cuadro era situarse en el centro mismo de la meditación.

Por ejemplo, si siendo los puntos sobre el amor que nos mostró Jesucristo en la cruz por los tormentos corporales—por las injurias que recibió—por el abandono del Eterno Padre; si para estos puntos la composición de lugar era ver el monte calvario, la multitud, la cruz, al Señor en ella, pertenecía a la segunda clase; si era ver el Corazón de Jesús crucificado, como una hoguera inmensa de amor que no se sacia con todos esos tormentos, entonces pertenecía a la tercera clase.

Del mismo modo supongamos que al considerar la obediencia de Jesucristo en Nazaret, los puntos fueran quién obedece, a quién, en qué cosas, con qué perfección. Si la composición fuera sencillamente ver el taller, y en él a Jesucristo, a la Santísima Virgen, a San José, pertenecería a la segunda clase; si fuera clavar la vista con fuerza en la grandeza infinita del Señor y en la pequeñez relativa de la Santísima Virgen y de San José, o sea en el desnivel infinito entre el que obedece y los que mandan, pertenecería a la tercera clase.

Muchas veces estas composiciones últimas no se podían dar al

principio de los puntos, sino al fin de ellos, por ser síntesis de toda la materia y contener el núcleo o centro de toda la meditación.

*Ahora bien, ¿qué resultados han dado estas dos clases de composición de lugar? La C<sub>2</sub> les ayudaba bastante con puntos de impresión I<sub>1</sub>, o I<sub>2</sub>, o sea con puntos en que no les había impresionado fuertemente idea ninguna grande; pero no les ayudaba casi nada con puntos de impresión máxima o de I<sub>3</sub>. En este último caso el alma pasaba directamente al centro de la meditación, a la idea grande que en los puntos le había impresionado, y no gustaba de detenerse en consideraciones secundarias.*

En cambio cuando esta idea grande encarnaba en una imagen que servía de composición de lugar, o sea en composiciones C<sub>3</sub> combinadas con puntos de impresión I<sub>3</sub>, el resultado era admirable. Jóvenes apenas iniciados en la oración mental pasaban de repente a llenar la media hora sin distracciones o con muy pocas; y esto no alguno que otro por excepción, sino un gran número que muchas veces llegaba a la mayoría, y principalmente entre los de imaginación más ardiente y más viveza de sentimiento.

CONCLUSIONES.—*Primera. Una composición de lugar en que esté encarnada la idea principal de la meditación, ayuda extraordinariamente a los principiantes.*

*Segunda. Cuando se han impresionado en puntos con alguna idea muy grande, les ayuda muy poco una composición de lugar en que no esté encarnada dicha idea.*

*Tercera. Cuando en puntos no se han impresionado con ninguna idea grande, les ayuda bastante para entrar en la meditación, la imagen visual del lugar, personas y cosas que toman parte en el misterio, aunque en dicha imagen no estén encarnadas las ideas que se meditan; con tal que los sujetos sean de tipo visual.*

*Cuarto problema: CUÁNTO AYUDE A LA MEDITACIÓN DE LOS PRINCIPIANTES EL RELACIONAR LA MATERIA CON EL ACTO DE PRESENCIA DE DIOS, DE SUERTE QUE LES SEA FÁCIL RENOVARLO DURANTE LA MEDITACIÓN.*

Siguiendo un procedimiento análogo al de los casos anteriores, he trabajado con dos clases de puntos que diferían mucho entre sí, y casi exclusivamente, por la diversa facilidad que ofrecían al alma para mantenerse en la presencia de Dios durante el curso de la meditación.

Esta diversa facilidad se obtiene fácilmente si se opera con mate-

rias muy diversas, pues está claro ser mucho mayor en meditaciones sobre las perfecciones divinas o sobre la persona misma del Salvador que en meditaciones sobre la fealdad que el pecado tiene en sí mismo. Con todo es muy poco lo que puede contribuir a la solución del problema el estudio comparativo de los resultados obtenidos con dos clases de puntos sobre materias tan desemejantes. Pues como las diferencias entre ellos son muchas y no se limitan a la del factor de estudio, es difícil poder descubrir la parte que éste ha tenido en la diversidad de los resultados.

Debiendo, pues, versar sobre materias similares las dos clases de puntos, cuyos resultados se debían comparar, ha sido preciso trabajarlos de diverso modo, hasta conseguir por la forma o manera de presentarlos, que fuera diversa la facilidad que ofrecía cada una de esas dos clases de puntos para renovar durante la meditación la presencia de Dios.

Véase en los dos puntos siguientes un ejemplo de estas dos formas diversas sobre la misma materia, que es sobre el sacrificio que por amor de Dios hace un misionero al separarse de su patria y familia.

FORMA A.—*Oración preparatoria*: Pongámonos en la presencia de Dios representándonos con gran viveza su Majestad Infinita.—Adorémosle reverentemente y ofrezcámosle la meditación.

*Composición de lugar*: Puede ser la tiernísima escena de despedida, cuando el misionero da el último adiós a sus padres y hermanos, a sus amigos, a su patria.

*Petición*: Luz para conocer cuán grande sacrificio hace el misionero por amor a Dios, y gracia para imitarle.

*Punto primero*: a) El misionero siente desgarrársele el corazón de dolor al dar el último adiós a sus padres, porque los ama tiernísimamente, pues quien tiene corazón de misionero también lo tiene de buen hijo; los deja para siempre, los ve anegados en llanto. (Las mismas consideraciones acerca de sus hermanos, amigos y patria.)

b) A pesar de esto hace este gran sacrificio con fortaleza y aun con gozo, a impulsos del grande amor que a Dios tiene, por ser El quien es, sumamente perfecto, sabio, etc., y por los beneficios que le ha dispensado.

FORMA B.—*Oración preparatoria*: Imaginemos a un misionero postrado con suma reverencia ante la majestad Divina en el momento de resolverse a dejarlo todo por seguir su vocación. Arrodillados junto a él, pongámonos también nosotros en la presencia de Dios, representándonos con gran viveza su Majestad Infinita. Adorémosle con suma reverencia a una con el misionero, y ofrezcámosle

la meditación con la generosidad con que el misionero le ofrece el sacrificio de las cosas más queridas.

*Composición de lugar:* Puede ser la tiernísima escena de despedida a sus padres y hermanos, a sus amigos, a su patria. Mas para nosotros el centro del cuadro, donde preferentemente hemos de fijar la atención, ha de ser el interior del misionero. Su mirada se dirige constantemente a dos objetos: a Dios, que se le representa como un ser infinitamente perfecto, dignísimo de todo amor, y a su patria y familia, que al lado de Dios se le presentan como criaturas muy pequeñas. Consiguientemente su corazón se siente atraído hacia Dios por un amor intensísimo, muy superior sobre el que profesa a sus mismos padres.

*Punto primero: a)*—El misionero os tiene a Vos ante sus ojos, y ve en Vos un ser infinitamente sabio, que conoce cuanto ha habido, hay y habrá, con ciencia perfectísima, necesaria; mientras en sus padres ve criaturas limitadísimas, cuyo saber delante del vuestro es más bien ignorancia. En Vos ve un ser omnipotente, que ha creado cuanto hay en el mundo, y que pudiera crear en un momento millones de mundos, mientras en sus padres ve seres debilísimos, cuyo poder al lado del vuestro es pura flaqueza. (Seguir así por los demás atributos, *hablando siempre con Dios.*)

Consiguientemente en su corazón se enciende un amor hacia Vos sobre todas las cosas, que le dispone para renunciar por Vos a todas ellas, aun a sus queridísimos padres.

*b)* Con esta disposición les da el último adiós; y aunque siente desgarrársele el corazón porque les ama tiernamente—los deja para siempre—los ve anegados en llanto, hace con gusto el sacrificio en aras de vuestro amor.

En la segunda de estas dos formas se facilitará más que en la primera la presencia de Dios durante la meditación, debido a que en la oración preparatoria y en la composición de lugar se dan ya dos pasos para unir la materia de meditación con la presencia de Dios; y a que en el primer punto se exponen al principio y con más extensión las ideas de las perfecciones divinas, y se manda que se las medite hablando frecuentemente con Dios.

Los resultados obtenidos están sintetizados en los enunciados siguientes:

*Primero. Relacionando los puntos con la presencia de Dios, la meditación resulta generalmente más afectuosa, más reverente y con mucho más recurso a Dios.*

*Segundo. Si esto se hace con constancia, se aleja bastante el peligro de que la meditación degenera en fría especulación.*

*Tercero. Si además se procuran puntos de fuerza impresionan-*

*te 1<sub>3</sub> y composiciones de lugar del tipo C<sub>3</sub>, se van habituando las facultades a cierta simplicidad en sus actos, que contribuye a disponerlas para la contemplación adquirida (1).*

ANTONIO ENCINAS.

---

(1) Los cuatro problemas anteriores se refieren todos a las condiciones psicológicas de los puntos. La experimentación se ha hecho en jóvenes cuyas características comunes son: ser de muy buen entendimiento y tenerlo bien cultivado, y vivir en un ambiente de grandísima pureza, de mucha paz y de gran aplicación al estudio. Pensamos pues que los buenos resultados en ellos obtenidos se podrán obtener también:

1.º En jóvenes seminaristas, alumnos de las facultades superiores; y ciertamente que me daría por muy bien pagado de estos trabajos si con ellos hubiere logrado facilitar algo a los Directores espirituales de seminarios una de sus más graves obligaciones, cual es la de enseñar a los seminaristas el ejercicio de la oración mental.

2.º Quizás en algunos religiosos al principio del noviciado.

3.º En algunos sacerdotes bien formados, de vida tranquila y ordenada, que encuentran sin embargo bastante dificultad en el ejercicio de la oración mental.

4.º En algunos jóvenes seglares, principalmente de carrera. Se encuentran con frecuencia en las grandes Congregaciones Marianas jóvenes de excelentes dotes intelectuales y de gran rectitud moral, que se conservan libres de pecados graves. Si se da esta condición, no dude el Director de iniciarles en el ejercicio de la oración mental, pues las probabilidades de éxito son muy grandes.

5.º En algunos alumnos de colegios de religiosos, de quinto y sexto año de bachillerato, en los cuales se dan las mismas circunstancias que en los jóvenes del grupo anterior.

