

La Oración Mental

SEGÚN

SAN JUAN DE LA CRUZ

Y

SANTA TERESA DE JESUS

POR EL

R. P. D. CASIANO ROJO

MONJE BENEDICTINO DE SILOS

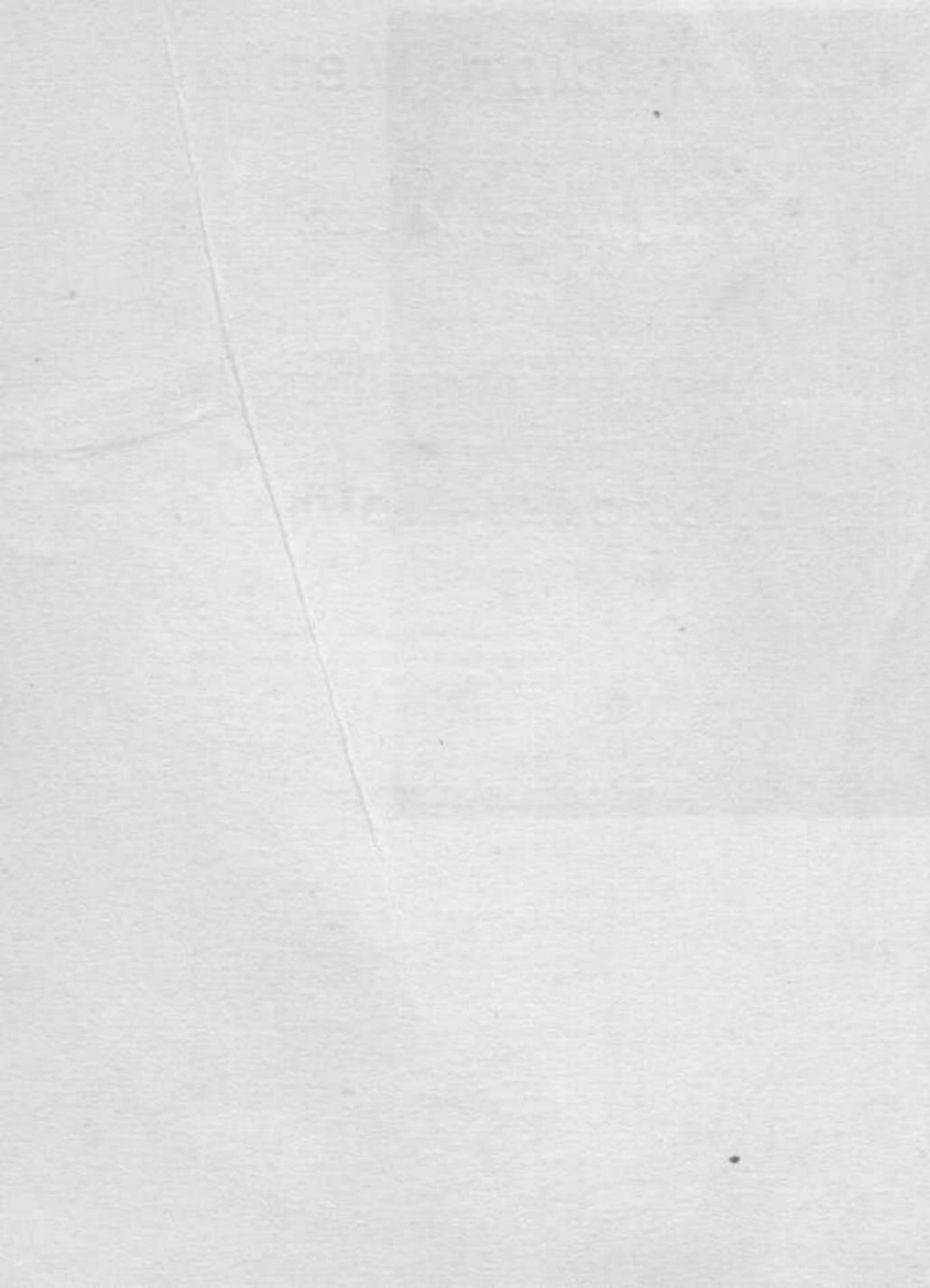
«Bienaventurado el hombre que encuentra sus delicias en la ley del Señor, y día y noche la medita.—(Salmo I, v. 2)»

CON LAS DEBIDAS LICENCIAS

Pesetas 1,75

Real Monasterio de Santo Domingo de Silos
BURGOS

—
1923



LA ORACIÓN MENTAL

±. 145057
C. 1188180

LA GRACION MENTRI

La Oración Mental

SEGÚN

SAN JUAN DE LA CRUZ

Y

SANTA TERESA DE JESÚS

FOR EL

R. P. D. Casiano Rojo, O. S. B.

Bienaventurado el hombre que encuentra sus delicias en la Ley del Señor y la medita día y noche.

(SALMO I).

REAL MONASTERIO DE SANTO DOMINGO DE SILOS
(BURGOS)

—
1921

CON LAS DEBIDAS LICENCIAS.

(De "La Vida Sobrenatural,")



R. 113793



PRÓLOGO

I

La espiritualidad antigua y la moderna

La espiritualidad de los tiempos en que vivimos difiere sobremanera de la de los siglos pasados. Hoy nuestra devoción, así como nuestra vida, tiene algo de artificial y sistemático. Fijamos de antemano las horas de cada uno de nuestros actos piadosos, nos imponemos un formulario para la meditación y para el examen de conciencia, determinamos no sólo la materia, sino hasta los numerosos actos de cada uno de nuestros ejercicios.

Semejante proceder no carece de ventajas; pues hay almas tan incapaces de iniciativa personal, que, si no se les puntualiza todo, se entregan a una inacción absoluta; y otras tan absortas por los negocios exteriores, que, sin un sistema de encasillado, no logran recogerse y hacer cosa de provecho en el corto tiempo de que disponen para el ejercicio de la oración. Pero también choca contra graves inconvenientes; pues ni la hora, ni la materia, ni la manera por nosotros determinadas convienen siempre al Espíritu Santo, sin el cual la meditación podrá ser acto ingenioso y entretenido de razón y de voluntad, mas no verdadera oración, capaz de transformar la vida del cristiano, como la que se tiene cuando la gracia ilumina y mueve las facultades del alma en el ejercicio de sus respectivas operaciones.

Los antiguos monjes tenían horas fijas para los rezos oficiales, o sea para el Oficio divino, *la obra de Dios*, como la

llama San Benito; las tenían igualmente para la lectura espiritual o *lección divina*, según la expresión del mismo Santo; pero querían todos ellos que la oración privada fuese espontánea y dependiese del impulso de la gracia. Por eso San Benito no señala hora para ésta en la Santa Regla, sino que invita a sus monjes a entregarse a ella, en cuanto sea posible, cuando sientan particular atractivo. Y así, después de encargar que se observe silencio al salir de las Horas, para no estorbar al que desee continuar la oración en privado, añade a renglón seguido: *Si acaso algún otro quisiere también recogerse a orar, entre sin ruido en el oratorio, y póngase en oración* (1).

Tampoco prescribe el Santo Patriarca fórmula alguna de meditación al estilo moderno: *Entre, dice, sencillamente y ore, no en alta voz, sino con fervor y lágrimas* (2), ni fija el tiempo que ha de durar la oración, avisando únicamente que debe ser corta, si se exceptúa el caso en que el alma se sienta movida por una gracia especial: *La oración, añade en otro lugar, ha de ser breve y pura, fuera del caso en que se prolongue por inspiración e impulso de la divina gracia* (3).

II

La oración y la Liturgia

En tiempo de San Benito como en los tiempos que le precedieron, e igualmente después de su glorioso tránsito, por lo menos durante largos siglos, no se conocían los libros expresamente escritos para la meditación como en nuestros días. Eclesiásticos y Monjes, y los mismos fieles alimentaban sus almas en la lectura espiritual, para la cual San Benito señala en su Regla como minimum dos horas, aún en los tiempos más ocupados; y principalmente en la Sagrada Liturgia, que se consideraba como manantial abundoso para la contemplación, y a la vez como la expresión más alta y acabada de las alabanzas divinas. Podía ocurrir que se leyese una o varias

(1) Si alter vult sibi forte secretius orare, simpliciter intret, et oret (cap. LII).

(2) Simpliciter intret et oret, non in clamosa voce, sed in lacrymis et intentione cordis (Ibid.)

(3) Brevis debet esse et pura oratio, nisi forte ex affectu inspirationis divinae gratiae protendatur (cap. XX).

páginas, y que transcurriese gran parte del Oficio divino sin que el alma hubiese encontrado cosa alguna que de un modo especial cautivase su atención; pero a los que con sinceridad buscaban a Dios, infaliblemente les llegaba el momento en que los esperaba el Espíritu Santo. Esta o aquella ceremonia, tal o cual palabra, acaso toda una frase, en que otras muchas veces no se habían fijado, repentinamente iluminaba sus mentes, y llenaba sus almas. A no dudarlo allí les tenía reservado un tesoro la divina gracia, para que ellos lo explotasen con avidez durante las dilatadas horas del día, saboreando a solas el jugo substancial y deleitoso de la verdad.

Así meditaban y así contemplaban nuestros antepasados, sin otro artificio ni más aparato, aprovechando la chispa producida por el simple contacto del alma con la verdad sobrenatural.

Según eso, para nuestros mayores la oración mental era una especie de corolario y apéndice del Oficio divino y de la lectura de los Sagrados Libros; pues empleaban el ocio santo que les dejaban sus trabajos intelectuales o manuales, en repasar en sus mentes las dulces impresiones que en ellas habían dejado el canto de los salmos o las páginas de las divinas Escrituras y de los Padres. Por eso San Benito considera como el tiempo más a propósito para la oración el que sigue inmediatamente a los Oficios divinos, y manda (1), como ya se notó antes, que se observe sumo silencio al salir de ellos, para que nadie sea importunado por los demás con cualquier ruido de pueda estorbar su recogimiento.

Santa Gertrudis y las demás grandes místicas benedictinas, como Santa Hildegardis, y Santa Matilde, no conocieron otro método de oración. Una palabra de la Misa o del Oficio divino bastaba para que, prendiendo en sus almas el fuego del amor divino, se expansionasen luego en encendidos y tiernísimos coloquios que, para edificación y enseñanza nuestra, ha querido el Señor que se conservasen en los Libros de sus Revelaciones.

Mas luego, con el tiempo, las circunstancias cambiaron, no sólo para los fieles, que ya no entendían el latín, sino también para los Eclesiásticos y aún para muchos Religiosos que no mamaron las buenas tradiciones, o no supieron comprender el tesoro que la Iglesia les ponía en las manos al entregarles el Breviario y el Misal. Poco a poco la oración

(1) Santa Regla, cap. LII.

privada se secularizó, por decirlo así, y hubo de dirigirse por otros derroteros que los tradicionales.

El resurgimiento de la liturgia, tan anhelado en nuestros días por los Sumos Pontífices, y con tanto ardor promovido por algunas Ordenes Religiosas y muchos celosos Eclesiásticos, no puede concretarse al culto público de la Iglesia, sino que necesariamente ha de extender su influencia bienhechora hasta la vida privada; pues natural es, y Dios así lo ha dispuesto, que el cristiano encuentre la luz y el alimento para su alma en aquellas alabanzas y en aquellos ritos en que tributa a su Dios y al Supremo Señor de todas las cosas el culto que le debe; y eso significan aquellas palabras que el Señor puso en boca del Salmista: *«El sacrificio de alabanza es el que me honra, y ese es el camino por el cual mostraré al hombre su salvación»*. (1)

No obstante, y aún suponiendo que llegue el día venturoso en que los cristianos todos participen más intensamente de la vida litúrgica de la Iglesia, es cierto que los tiempos han cambiado, no sólo para ellos sino también para los Eclesiásticos y para los Religiosos. Para los fieles, porque ya no entienden el latín, y todavía se cuentan casi por los dedos los que poseen Eucologios en lengua vulgar, y siguen con interés las oraciones y las ceremonias de la Misa y de los Oficios divinos: para los Eclesiásticos y Religiosos, porque carecen ya, generalmente hablando, de aquel ocio santo de que gozaban los antiguos monjes para ocuparse casi exclusivamente del negocio de su santificación.

De ahí la necesidad, para unos y otros, de reservar tiempo fijo para la oración: aunque se les debe exhortar a que, no contentos con eso, abran el corazón a la gracia, cada vez que llame a las puertas de sus almas, especialmente en días y horas de menor ocupación. De ahí también para muchos la utilidad de tener algún manual, donde se halle condensada y preparada la materia que en un libro destinado a la lectura espiritual sólo se hallaría dispersa. Además hay que reconocer que la mayor parte de las almas necesitan ser dirigidas en el aprovechamiento de las buenas inspiraciones que pudieran proceder impensadamente de la gracia, o asaltar sus corazones durante los Oficios divinos y la lectura espiritual.

(1) Salmo XLIX. v. 23.

III

Los métodos de oración mental

Muchos libritos se han escrito sobre la manera de hacer la meditación, y en todos sin duda hay algo aprovechable, aún en los que hacen de la oración un ejercicio tan seco y complicado que, a primera vista, más parecen compuestos para desanimar que para alentar a las almas. Creemos sinceramente que los mejores métodos son los de los Santos, y que se hará gran bien a las almas restaurando alguno de éstos, en que tan buen camino para sí y para otros muchos que, como ellos, y guiados por ellos, se han encumbrado a las alturas de la perfección, han abierto los mismos que para nuestro enseñamiento y, tal vez, por impulso y particular ordenación del Espíritu Santo, los han legado generosamente a la posteridad.

Varios podríamos recomendar a las almas ávidas de oración; pero sólo haremos aquí mención de dos, además del que ha de dar materia para este volumen.

El libro de los *Ejercicios Espirituales* de San Ignacio de Loyola ha sido encomiado por los Sumos Pontífices, y goza de gran autoridad y boga en la Iglesia, siendo muchas las almas que con él se han santificado y las que de él se sirven con provecho; pero no hablaremos de él, porque nos hemos propuesto dar nuestras preferencias en este momento a otro que se acomoda mejor al genio y aptitudes de aquellos a quienes, a pesar de sus reconocidos méritos, no logra dar satisfacción el método de los *Ejercicios*.

Además, la manera de hacer oración, según la enseñaba el fundador de la Compañía, está bien clara, ordenada y puesta al alcance de todos en el libro de los *Ejercicios*, mientras que de esta otra que luego propondremos a nuestros lectores, todavía no existen más que los fundamentos y las doctrinas desperdigadas en diversas obras, sin que nadie hasta la fecha las haya reunido ni comentado ni puesto a disposición del público.

El V. Ludovico Blosio, Abad Benedictino, (1506-1566), nos ha dejado brevemente delineada en el cap. IV del *Espejo de Monjes* (1) la manera de utilizar, para la oración

(1) Publicado en castellano por el R. P. D. Hermenegildo Nebreda, monje de Silos, con el título de *Espejo del alma Religiosa*.

mental, ya los misterios de N. S. J. C., ya los pensamientos que pueden sugerir las diversas fiestas que la Iglesia celebra durante el año. Su método consistía en representarse brevemente los misterios, ponerse al lado de Nuestro Señor, y entablar plática con él; exhortando a su alma a que admirase, diese gracias, se doliese, se enmendase de sus vicios, e imitase las virtudes de tan buen Maestro: «Imprimía en su alma, dice hablando de sí mismo, aunque en tercera persona, las cosas que el Señor hizo y padeció en el huerto por ella; despertándola entonces a considerar unas veces la profunda humildad, la mansedumbre, la paciencia, la incomprendible y muy fervorosa caridad de su Salvador; otras veces a tener compasión del Señor de suma majestad, tan humillado y afligido; otras veces a darle gracias por tantos beneficios y por tanta piedad; otras veces a recompensarle fielmente el amor; otras veces a pedirle perdón de los pecados; otras veces a pedirle esta o aquella gracia. Despertaba su alma con diversas sentencias o aspiraciones; de las cuales tomaba unas veces más y otras menos, a veces una, a veces dos y a veces tres, conforme a su devoción y a lo que el Espíritu Santo le inspiraba; y aún muchas veces repetía las mismas... Fuera de eso, enderezaba su plática a la gloriosa Virgen María, Madre de Dios, como a Señora misericordiosísima y Madre dulcísima, y reparadora liberalísima; delante de ella multiplicaba sus devotas quejas, y con una importunidad santa, le pedía su bendición».

«Yo sé muy bien, añade casi a renglón seguido, que el sobredicho hermano, con la ordinaria continuación de este santo ejercicio, alcanzó gran consuelo y notable fruto de su trabajo. Yo te he puesto el ejemplo; imítalo, si te da gusto; que por este camino te acostumbrarás a atender siempre a la presencia de Dios; por este orden comenzarás a tener los sentidos templados, alerta, ejercitados y serenos; con esta traza entablarás el camino para llegar a la alteza de la suma contemplación y perfección; con este orden, a donde quiera que te hallares emplearás bien el tiempo; como quien, habiendo desterrado y arrancado los pensamientos inconstantes y vanos de lo secreto de su corazón, los pone y planta sanos y buenos». (1)

Mas nuestra intención al empezar este trabajo no fué tampoco exponer por menudo la manera de Blossio, que, sencilla y todo, supone ya bastante práctica en la oración, sino prin-

(1) *Espejo de los monjes*, cap. IV.

principalmente condensar las doctrinas de los dos místicos Doctores del Carmelo, San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús.

Santa Teresa habla de oración en todas sus obras. Escribiendo su vida, platicando sobre enmienda de vicios y ejercicio de virtudes, describiendo las moradas del alma, y aun contando sus fundaciones, en todas partes y a propósito de todo habla de oración, como si en ella viese cifrada toda la vida espiritual. No ha dado en ninguna parte un método ni muy fijo, ni completo para hacer la meditación; pero repetidas veces en sus obras declara cómo la tenía ella, y cómo deseaba que la tuviesen sus hijas.

San Juan de la Cruz ha escrito sobre todo de Contemplación y de los medios principales con que próximamente se dispone el alma para la unión divina. Mas, aunque en las obras del Doctor Místico no se habla expresamente de la manera de hacer la meditación, conocemos muy bien el método que enseñaba de viva voz a sus discípulos, desde los primeros actos de este santo ejercicio hasta el acto de la contemplación. Hallamos este método, de cuya autenticidad no puede dudarse, en el tratado intitulado: *Don que tuvo San Juan de la Cruz para guiar las almas a Dios*, compuesto por Fr. José de Jesús María, Carmelita Descalzo (1).

Por lo demás, bueno será notar que este método no pertenece como invención original a San Juan de la Cruz, sino que en él como en otros muchos puntos de sus obras, el Místico Doctor reproduce, revistiéndola de unción penetrante y sublime poesía, la doctrina que, de un modo más escolástico y por lo tanto más conciso, expusiera ya en sus obras el Doctor Angélico.

Muchas veces hemos recurrido al componer esta obrita al *Tratado de la verdadera oración*, donde el P. A. Mas-soulié, O. P., expone admirablemente la doctrina de Santo Tomás sobre la meditación, y aún hemos citado por entero

(1) Este opúsculo ha sido nuevamente publicado en el tercer tomo de las Obras del Místico Doctor, por el P. Gerardo de San Juan de la Cruz, de la misma Orden.

Este tratado, valiente defensa de la doctrina del reformador del Carmelo, expone además en términos llanos y doctrina tratable para todos, el argumento y la utilidad de los libros escritos por el Místico Doctor.

En breve prólogo explica el P. Gerardo las razones por las cuales no se puede dudar que el Método de oración mental, expuesto por el P. José María, es realmente de San Juan de la Cruz.

algunos párrafos de este excelente libro. También se han utilizado algunos capítulos del *Tratado del Amor de Dios*, de San Francisco de Sales. Por lo cual nuestra obra, ya que carezca de otro mérito, tiene por lo menos el de inspirarse en otras muy recomendables de las cuatro principales lumbreras de la Teología Mística, que siempre guardan un admirable acuerdo en su doctrina sobre los caminos de oración.

Para poner al lector en vías de comprender el Método que luego se le expondrá por sus partes, vamos a recordarle previamente lo que es meditación y en qué difiere de la oración y de la contemplación.

CAPÍTULO I

De las diversas maneras de oración

I

La meditación

Meditación es aquel ejercicio mental en el cual aplicamos atentamente el espíritu a una verdad, para comprenderla y descubrir en ella cuanto pueda despertar en nuestra voluntad afectos saludables y santas resoluciones.

Pensar en alguna cosa como por diversión, a la manera que las moscas pasan de unas flores a otras sin coger nada en ellas, *no es meditar*. Pensar atentamente en alguna cosa para descubrir sus causas, sus efectos y sus cualidades, *eso es estudiar*. Mas pensar en las cosas divinas, no para aprender precisamente, sino para aficionarse a ellas y amarlas, posarse nuestra mente como abeja afanosa en los misterios de nuestra religión para sacar de ellos la miel del amor divino, *eso es lo que se llama meditar*.

Es, pues, la meditación un ejercicio piadoso en el que se intenta conocer a Dios o los misterios divinos; ejercicio que empieza en las facultades cognoscitivas, y principalmente en el entendimiento, pues meditar es reflexionar, tratar de comprender; pero que termina en la voluntad, pues se pretende en ella hacerse bueno y no sabio; conocer para amar; no adquirir la ciencia que infla, sino la caridad que edifica (1).

(1) Tratado del Amor de Dios, por S. F. de Sales, l. VI, cap. II.

II

Oración

Oración es cualquier ascensión del alma a Dios para comunicar ora directamente con él, ora con los cortesanos de su gloria. Por consiguiente, oramos cuando nos dirigimos al Señor para adorarle, alabarle, darle gracias, pedirle mercedes e implorar el perdón de nuestros pecados. Oramos también cuando fijamos amorosamente la mirada del alma en Dios, en sus excelencias, en su hermosura infinita, en las perfecciones que resplandecen en sus obras, y en los misterios que ha realizado para nuestra redención. Oramos igualmente admirando las virtudes de la Sma. Virgen y de los Santos, así como los dones y privilegios de que Dios los ha colmado, y recurriendo a ellos para ponerlos por medianeros e intercesores ante la Majestad divina.

Aquel trato con Dios que designamos comúnmente con el único nombre de oración comprende cuatro partes o actos, que el apóstol S. Pablo (1) llama: *obsecración, oración, petición y acción de gracias*. Pues para orar, nos acercamos primeramente a Dios, lo cual tiene lugar cuando levantamos a El nuestro entendimiento; y esa oración la define S. Juan Damasceno: *elevación del alma a Dios*. En segundo lugar formulamos nuestra demanda, y eso se llama petición; y de esta manera define la oración el mismo Santo: *petición hecha a Dios de las cosas convenientes*. Viene luego la razón que alegamos para obtener el favor solicitado; y así se distingue en *obsecración y hacimiento de gracias*: Obsecración, cuando pedimos alegando alguno de los misterios o atributos divinos, como cuando cantamos en las letanías: *Por tu nacimiento, libranos, Señor*: Acción de gracias, cuando para merecer nuevos beneficios, expresamos nuestro agra-

(1) I Timot. II, 1.

decimiento por los que ya se nos han otorgado; v. gr. cuando oramos de esta manera: *¡Oh Dios! que nos has creado, que has derramado tu sangre para lavar nuestros pecados, sálvanos.*

Santo Tomás advierte que la Colecta de la Misa encierra con frecuencia los cuatro actos juntamente, y pone por ejemplo la de la Sma. Trinidad:

Elevación del alma: *Omnipotente y sempiterno Dios.*—Hacimiento de gracias: *que habéis concedido a vuestros siervos reconocer, por la confesión de la verdadera fe, la gloria de la eterna Trinidad, y adorar la Unidad en vuestra Majestad Soberana.*—Petición: *Dignos fortalecer en nosotros esa misma fe, por la cual seamos protegidos contra todas las adversidades.*—Obsecración: *Por nuestro Señor Jesucristo, que contigo vive y reina en unidad del Espíritu Santo por los siglos de los siglos. Amén.*

Pero estos actos pueden hallarse también separados; pues a veces nos contentamos con levantar el corazón a Dios; otras sólo nos sentimos movidos a dar gracias; otras a pedir, y aun a veces no pasamos de *insinuar*, como cuando las dos hermanas María y Marta enviaron al Señor este recado: *Señor, mira que está enfermo aquel a quien amas*, lo cual fué una manera delicada de pedir. Cada uno de estos actos constituye por lo tanto de por sí una oración buena y completa.

III

Oración vocal y mental: sus relaciones

La oración puede ser *vocal* o *mental*, según se exprese con palabras, o sólo con deseos o afectos interiores.

Como la oración es el término natural y apetecido de la meditación, en este Tratado se hablará con frecuencia de las dos juntamente.

En realidad las dos van casi siempre juntas; pues en primer lugar la vocal, para tener mérito, necesita ir acompañada de la mental, y sin ella no es más que un ejercicio mecánico, metal que suena o campana que vibra, y como tal, de suyo indiferente y sin valor delante de Dios (1).

Por otra parte, la oración vocal es a veces útil y hasta necesaria para excitar y sostener la devoción interior, y ayudar al alma a elevarse a Dios en la meditación, y aun a veces en la contemplación, por lo menos en los principios y en los grados inferiores. Por lo cual dice S. Agustín en su Epístola a Proba: *Por las palabras y por otros signos nos excitamos con más eficacia a aumentar en nosotros los deseos santos* (2).

Además, hay ciertos afectos vehementes que el alma no puede contener en su interior, y que necesita expresar exteriormente para desahogarse; por lo cual canta el Salmista: *Alegróse mi corazón, y se regocijó mi lengua* (3). Más aún, en nuestra manera natural de entender, no podemos tener concepto alguno que no se exprese con palabras, por lo menos interiores.

Hay también personas que no pueden tener oración mental sin el arrimo de la vocal; como aquélla, de la cual refiere Sta. Teresa (4): «que nunca pudo tener sino oración vocal; y asida a ésta, lo tenía todo; y si no rezaba, íbasele el entendimiento tan perdido que no lo podía sufrir. Mas tal tengamos todas la mental. En ciertos Pater-nosters que rezaba a las veces que el Señor derramó sangre se estaba, y en poco

(1) Santa Teresa de Jesús ha llenado tres capítulos (24, 25, 26) en el *Camino de Perfección*, para persuadir a sus hijas de la necesidad de unir la oración mental a la vocal.

(2) *Verbis et aliis signis ad augendum desiderium sanctum nos metipsos acrius excitamus* (Citado en 2.^a 2.^{ae}, q. 83, art. 19).

(3) *Laetatum est cor meum, et exsultavit lingua mea* (Salmo 15, v. 9).

(4) *Camino de Perfección*, cap. 30.

más, rezado, algunas horas. Vino una vez a mí muy congojada, que no sabía tener oración mental, ni podía contemplar, sino rezar vocalmente. Preguntéle qué rezaba; y vi que, asida al Pater-noster, tenía pura contemplación, y la levantaba el Señor a juntarla consigo en unión; y bien se parecía en sus obras recibir tan grandes mercedes, porque gastaba muy bien la vida. Y así alabé al Señor y hube envidia a su oración vocal. Si esto es verdad, como lo es, no penseis los que sois enemigos de contemplativos que estais libres de serlo, si las oraciones vocales rezais como se han de rezar, teniendo limpia conciencia».

¡Cuántas almas que se quejan de no poder tener meditación, la harían muy provechosa sólo con acostumbrarse a rezar despacio y con un poco de reflexión algunas oraciones vocales! Muchos, en los principios, y aun acaso durante largo tiempo, no son capaces de otra cosa; ya por no saber discurrir, ya porque su imaginación los lleva de unas cosas a otras, sin poderse fijar en ninguna. Digan éstos algunas oraciones vocales que más los llenen, y sigan el consejo de Santa Teresa, cuando enseña que meditar es «pensar y entender qué hablamos, y con quién hablamos, y quién somos los que osamos hablar con tan gran Señor. Pensar esto y otras cosas semejantes, de lo poco que le hemos servido y lo mucho que estamos obligados a servir, es oración mental; no penseis que es otra algarabía, ni os espante el nombre» (1).

También prestará grandes servicios a los que no pueden discurrir, ordenar sus meditaciones según las cuatro partes de la oración que antes hemos definido, y haciendo de la meditación un ejercicio de presencia de Dios, dándole gracias por los beneficios recibidos, llamando a las puertas de la misericordia, de la bondad y demás atributos divinos, para obtener los favores que necesitan, y especialmente el de querer y saber meditar y vivir unidos con Dios.

(1) Camino, cap. 25.

Santa Teresa nunca pudo tener meditación propiamente dicha, pues su imaginación, tal vez algo parecida a las que ella califica de *desbaratadas*, no la dejaba parar a discurrir largo rato sobre un asunto; y sin embargo, asida a oraciones vocales o a ciertas consideraciones breves como las que luego citaremos de sus libros, y que ella proponía a sus hijas al enseñarlas a meditar, llegó a vivir de oración, y a elevarse hasta los grados más sublimes de la contemplación.

IV

Contemplación

Contemplación es una atención amorosa, sencilla y permanente del alma a Dios, o a las cosas divinas (1).

La atención amorosa es acto de la inteligencia y de la voluntad; pero no un acto cualquiera, sino una vista sencilla, que no es más que atención, acompañada de un amor suave de las cosas divinas y reveladas. Esa vista o atención se dice sencilla, porque como el alma poseída del amor no quiere otra cosa que amar, ni necesita ya de razonamientos, ni le son útiles recomendaciones de ningún género para convenirse de lo que ya está persuadida, le basta la presencia del Amado; más aún, el nombre solo de éste le representa y trae a la memoria todo lo que ama. Calíffcase la atención de *amorosa*, porque procede del amor, siendo éste el que impele al alma a fijarse y mantener firme su mirada en el objeto amado.

Añádase que es *permanente*, porque en la contemplación se queda el alma amando todo el tiempo que aquélla dura, sin cansarse jamás de pensar en la cosa que ama.

Por fin se dice que la atención se refiere a *Dios* o a *las cosas divinas*, para determinar el objeto de la contempla-

(1) San Juan de la Cruz, *Llama de amor viva*, estrofa 3, ver. 3. San Francisco de Sales, l. c., libro VI, cap. 3.

ción, que es Dios, ya en sí mismo y en sus perfecciones, ya en el misterio de la Encarnación, ya en la Sma. Virgen y en los Santos y en todas las demás creaturas, porque en todas ellas resplandece alguna de las perfecciones divinas.

San Francisco de Sales pone tres diferencias entre la meditación y la contemplación, que hacen comprender mejor la una y la otra.

La primera es que *en la meditación se busca lo que se disfruta en la contemplación*. Pues la oración se llama meditación hasta que ha producido la miel de la devoción; y luego se llama contemplación. Meditamos, dice el Santo Doctor, para recoger el amor, o sea las razones que nos mueven al amor; mas cuando lo hemos recogido, entonces contemplamos a Dios, atentos a su bondad, por la suavidad que el amor nos hace encontrar en ella. Y así el deseo de obtener el amor nos hace meditar; y luego el amor obtenido nos hace contemplar, siendo causa de que hallemos una suavidad tan agradable en la cosa amada, que no podemos saciar el alma de mirarla y considerarla (1).

La segunda diferencia es que *en la meditación se consideran por menudo y por partes los objetos o razones que puedan mover al amor; mientras que en la contemplación sólo queda una atención o mirada sencilla y reconcentrada en el objeto amado*. Pues en la meditación consideramos, por ejemplo, los efectos de la misericordia divina, cada uno en particular, para excitarnos al amor de Dios, mientras que en la contemplación ya sólo nos fijamos en la misericordia misma, como suma de dichos efectos, que por el conocimiento particular de cada uno de éstos nos aparece como más grande y más amable.

La tercera diferencia es que *la contemplación se tiene siempre con gusto*; pues supone que se ha encontrado a Dios, en cuyo amor se goza ya y se deleita el alma; mientras que

(1) L. c., l. VI, cap. 3.

la meditación es siempre penosa, exigiendo trabajo para discurrir y pasar la mente de unas consideraciones a otras, y para buscar por diversos lugares al amado de nuestro amor o el amor de nuestro amado (1).

Nótese que la contemplación, aquí comparada con la meditación, es propiamente la sobrenatural o infusa, que suele llamarse *pasiva*, porque como advierte S. Juan de la Cruz, «puesta el alma en ella, *no obra nada con las potencias*: que entonces antes es verdad decir que *se obra en ella* y está obrada la inteligencia y sabor, que no obre ella alguna cosa, sino solamente tener advertida el alma con amor a Dios, sin querer sentir ni ver nada más que dejarse llevar de Dios; en lo cual pasivamente se le comunica Dios, así como al que tiene los ojos abiertos, que pasivamente sin hacer él más que tenerlos abiertos, se le comunica la luz. Y este *recibir la luz, que sobrenaturalmente se le infunde, es entender pasivamente; pero dicese que no obra, no porque no entienda, sino porque entiende lo que no le cuesta su industria*, sino sólo recibir lo que le dan, como acaece en las iluminaciones e ilustraciones e inspiraciones de Dios» (2).

Pues hay otra contemplación a que puede el hombre elevarse por su propia industria, con ayuda de la gracia común, y que por eso se llama *activa*. Mas ésta no difiere en realidad de la meditación, y es como el término natural de ella; pues así como el estudio detallado de la naturaleza puede producir en el artista la admiración y una especie de éxtasis, durante el cual goza y se deleita en el conjunto, sin fijarse ya en las partes por separado; así también la inteligencia humana meditando a la lumbre de la fe y de sus propias luces las verdades sobrenaturales y los misterios sacrosantos de la Religión, puede descubrir en ellos bastantes grandezas y sobrada belleza para detenerse a gozar y deleitarse en la

(1) San Francisco de Sales, l. c., cap. 6.

(2) Subida del Monte Carmelo, l. II, c. 13.

verdad en pura quietud y sosiego de potencias, como quien disfruta de un tesoro descubierto con su propio trabajo.

Más tarde se dirán los bienes que trae al alma esta quietud atenta, y cómo ella la dispone a la contemplación mística o infusa. Por ahora terminaremos este párrafo notando que la contemplación es el término normal de la vida espiritual, y el medio de llegar a la unión perfecta con Dios: y que, por consiguiente, todas las almas ávidas de perfección deben desearla, y poner los medios para procurarla. Tal es la doctrina de los cuatro grandes maestros del Espíritu: Santo Tomás, San Francisco de Sales, San Juan de la Cruz y Santa Teresa.—La meditación, según ellos, es ejercicio de principiantes que, de por sí, no lleva muy lejos en la senda de la perfección. Debe preceder a la contemplación como el conocimiento al amor, pues no se puede amar lo que no se conoce; pero un día, si el alma es fiel al llamamiento de la gracia, cederá su lugar a la contemplación. Ese día será aquel en que Dios, dando al alma ávida de amor una prueba señaladísima de su misericordia y bondad, se digne introducirla en sus camarines o en la bodega de sus vinos, como a la Esposa de los Cantares. Entre tanto, y aún después, en los momentos en que falte la contemplación, necesita meditar para mantener y acrecentar el conocimiento de la verdad y para excitarse al amor que no siente encenderse en su corazón sin esfuerzo propio.

¡Cuán feliz será si llega el día en que Dios la tome de la mano y la ponga en contemplación; pues más se adelanta en virtud con sentarse un momento a la sombra de su tienda, que con remar muchos años en el mar agitado de la vida activa! Y así dice David hablando con el Señor: *Mejor es un día en tus atrios, que mil fuera de ellos* (1).

(1) Salmo LXXXIII, 11.

CAPÍTULO II

Utilidad de la meditación

La meditación es tan indispensable a la vida espiritual como a la corporal el alimento. Es un *esfuerzo* del alma para entrar en comercio con Dios y entregarse a El, una *predicación* en que ésta se exhorta a sí misma a servirle y amarle con generosidad, y una *refección* en que se nutre con el pan de la verdad, que es su manjar propio y adecuado; pues, según enseña el divino Maestro: *El hombre vive de toda palabra que procede de la boca de Dios.*

I

Utilidad para todos en general

Además de disponer el alma para la contemplación, según queda declarado, tiene la oración mental otras muchas utilidades, entre las cuales señalaremos sólo las siguientes. Según Santa Teresa es:

1. *Antídoto contra el pecado.*—«He visto esto claro por mí, y no veo, Criador mío, por qué todo el mundo no se procure llegar a Vos por esta particular amistad» (que se logra en la oración). «Los malos, que no son de vuestra condición, se deben llegar, para que nos hagáis buenos; con que os sufran estéis con ellos, siquiera dos horas cada día, aunque ellos no estén con Vos, sino con mil revueltas de cuidados y

pensamientos de mundo, cómo yo hacía. Por esta fuerza, que se hacen a querer estar en tan buena compañía (miráis que en esto a los principios no pueden más, ni después algunas veces) forzáis Vos, Señor, los demonios para que no los acometan, y que cada día tengan menos fuerza contra ellos, y dáiselas a ellos para vencer. Sí, que no matáis a naide, vida de todas las vidas, de los que se fian de Vos, y de los que os quieren por amigo, sino sustentáis la vida del cuerpo con más salud y dáisla al alma» (1).

2. *Principio para alcanzar todas las virtudes.*—«Diréis, mis hijas, que para qué os hablo en virtudes, que hartos libros tenéis que os las enseñan, que no queréis sino contemplación. Digo yo que, ansí pidiérades meditación, pudiera hablar della, y aconsejar a todas la tuvieran, aunque no tengan virtudes; porque es principio para alcanzar todas las virtudes y cosa en que nos va la vida en comenzarla todos los cristianos, y ninguno, por perdido que sea, si Dios le despierta a tan gran bien, lo había de dejar» (2).

3. *Puerta para los favores divinos.*—«Para estas mercedes que me ha hecho a mí (el Señor), es la puerta la oración; cerrada ésta no sé cómo las hará; porque, aunque quiera entrar a regalarse con un alma, no hay por donde» (3).

4. *Medio de hacer llevaderos los trabajos de esta vida.*—«Pues si a los que no le sirven, sino que le ofenden, les está tan bien la oración, y les es tan necesaria, y no puede naide hallar con verdad daño que pueda hacer, que no fuera mayor el no tenerla; los que sirven a Dios, y le quieren servir, ¿por qué lo han de dejar? Por cierto, si no es por pasar con más trabajo los trabajos de la vida, yo no lo puedo entender, y por cerrar a Dios la puerta, para que en ella no les dé contento. ¡Cierto, los he lástima, que a su costa sirven a Dios! Porque a los que tratan la oración, el mesmo Señor les hace

(1) Vida, cap. VIII.

(2) Camino, cap. XVI.

(3) Vida, cap. VIII.

la costa; pues por un poco de trabajo, da gusto para que con él se pasen los trabajos» (1).

5. *Fuente de consolación para todos.*—«Da de muchas maneras a beber a los que le quieren seguir, para que ninguno vaya desconsolado ni muera de sed. Porque desta fuente caudalosa salen arroyos, unos grandes y otros pequeños, y algunas veces charquitos para niños, que aquello les basta, y más, sería espantarlos ver mucha agua; éstos son los que están en los principios. Ansí que, hermanas, no hayáis miedo muráis de sed en este camino; nunca falta agua de consolación tan falto que no se pueda sufrir; y pues esto es ansí, tomá mi consejo y no os quedéis en el camino, sino peleá como fuertes hasta morir en la demanda, pues no estáis aquí a otra cosa sino a pelear. Y con ir siempre con esta determinación de antes morir que dejar de llegar a el fin de el camino, si os llevase el Señor con alguna sed en esta vida, en la que es para siempre os dará con toda abundancia de beber, y sin temor que os ha de faltar. Plega el Señor no le faltemos nosotros. Amén» (2).

«No hayáis miedo os deje morir de sed el Señor, que nos llama a que bebamos de esta fuente. Esto queda ya dicho, y querríaló decir muchas veces, porque acobarda mucho a personas que aun no conocen del todo la bondad de el Señor por experiencia, aunque la conocen por fe; mas es gran cosa haber experimentado con el amistad, y regalo que trata a los que van por este camino, y cómo casi les hace toda la costa. Todavía digo, que a quien tuviere alguna duda, que poco se pierde probarlo; que eso tiene de bueno este viaje, que *se da más de lo que se pide* ni acertáremos a desear; esto es sin falta; yo lo sé; y a las de vosotras que lo sabéis por experiencia, por la bondad de Dios, puedo presentar por testigos» (3).

(1) Ibid.

(2) Camino, cap. XX.

(3) Camino, cap. XXIII.

6. *Vida del alma.*—«Son las almas que no tienen oración, como un cuerpo con perlesía u tollido, que aunque tiene pies y manos, no los puede mandar; que así son, que hay almas tan enfermas y mostradas a estarse en cosas exteriores, que no hay remedio, ni parece que pueden entrar dentro de sí...; y con ser de natural tan rica, y poder tener su conversación, no menos que con Dios, no hay remedio. Y si estas almas no procuran entender y remediar su gran miseria, quedarse han hechas estatuas de sal, por no volver la cabeza hacia sí, así como lo quedó la mujer de Lot por volverla. Porque a cuanto yo puedo entender, la puerta para entrar en este castillo, es la oración y consideración; no digo más mental, que vocal, que como sea oración, ha de ser con consideración. Porque la que no advierte con quien habla, y lo que pide, y quién es quien pide, y a quién, no la llamo yo oración, aunque mucho menee los labios» (1).

7. *Camino real para el cielo.*—«No os espantéis, hijas, de las muchas cosas que es menester mirar para comenzar este viaje divino, que es camino real para el cielo. Gánase yendo por él gran tesoro; no es mucho que cueste mucho a nuestro parecer; tiempo verná que se entienda cuán nonada es todo para tan gran precio» (2).

Así, pues, Santa Teresa considera la oración como el remedio contra todos los vicios y la mejor receta para adquirir las virtudes; lo cual no podrá extrañar a quien advierta que por ella se pone el alma en contacto con Dios, fuente de todo bien, origen y causa permanente de la vida espiritual; pues debe tenerse presente que ésta es producida en nuestras almas por obra del Espíritu Santo, que reside en nosotros para mantener y acrecentar esa misma vida, que, viniendo de El, como de su único manantial, no podría persistir desapareciendo la causa que la sostiene; y además para movernos a los actos sobrenaturales y conducirnos a la bien-

(1) *Moradas I*, c. I.

(2) *Camino*, c. 21.

aventuranza, según las palabras del salmo (1): *Tu Espíritu bueno me guiará por tierra llana; por tu nombre, oh Señor, me darás vida*; y aquellas otras del Apóstol (2): *Los que son conducidos por el Espíritu de Dios, esos son los hijos de Dios*. Siendo esto verdad, y también que el Espíritu Santo obra constantemente en las almas atentas a su presencia, que las ilumina con la lumbre de su gracia, para que conozcan la fealdad del pecado, y conociéndole, le detesten y huyan de él; y que les descubre la belleza de la virtud, depositando a la vez en ellos el deseo de conseguirla, y que enciende en los corazones el amor de Dios, y que suaviza los caminos que a él conducen; y que para todas estas santificadoras operaciones del mismo Divino Espíritu, nada dispone mejor al alma que la oración, bien claramente queda ya demostrada la utilidad y aun la necesidad de este saludable ejercicio.

A mayor abundamiento citaremos todavía algunas palabras de San Bernardo. No teme el Santo Doctor afirmar que toda la piedad cristiana depende de la consideración, es decir, de la meditación; pues «ella es la que ordena lo venidero y reflexiona sobre lo pasado, para que nada se encuentre en el corazón desarreglado o que necesite de corrección. Rige las pasiones naturales, dirige las obras, corrige las faltas, compone las costumbres, hermosea y ordena la vida, y por último, da al hombre la ciencia de las cosas divinas y humanas» (3). Y en otro lugar añade: «En cierta manera ella produce también todas las virtudes; puesto que éstas cesarían de ser tales, si la consideración no prescribiese el medio que deben guardar, y en el cual está la fuerza y la medida, por decirlo así, de aquéllas; pues no se puede

(1) CXLII, 10-11.

(2) Rom. VIII, 14.

(3) *De Consideratione*, lib. I, cap. VII, versión castellana de A. de Huerta, Cisterciense.

asegurar que un acto inconsiderado sea obra virtuosa» (1).

A todas esas razones hay que añadir el ejemplo de los Santos, que se han santificado todos, sin exceptuar uno solo (2), en el ejercicio de la oración mental; y sobre todo la voz del Espíritu Santo, que en las Sagradas Escrituras nos exhorta continuamente a meditar en la ley divina y a tener siempre y en todas nuestras obras presentes nuestras postrimerías (3), que declara ya bienaventurados desde este mundo a los que se dedican al estudio de la sabiduría (4) y a los que día y noche meditan la ley del Señor (5), y que atribuye los males que el mundo padece a que no hay quien se recoja para considerar las causas que los traen (6).

II

Utilidades particulares de la meditación para el Religioso

El Religioso, aun el que vive habitualmente en el claustro, no tiene menos necesidad de la oración que el cristiano que permanece en el mundo; porque, si la clausura le protege contra ciertos peligros, no le pone al abrigo de todos; y además la vida que ha profesado le impone obligaciones muy graves, que no podrá desempeñar si no busca la luz y la fuerza en la oración mental.

Una de las obligaciones más serias que la vida religiosa

(1) *Ibid.*, cap. VIII.

(2) Acaso habría que excluir a aquellos mártires a quienes impensadamente se ha ofrecido la ocasión de dar su sangre por Jesucristo, sin que antes hubieran trabajado seriamente en su santificación, como aconteció al carcelero de Sebaste, a quien Dios iluminó de repente para que se juntase a los 39 del estanque y completase con ellos el número 40.

(3) *Eclesiástico*, VII, 4.

(4) *Ibid.* XIV, 22.

(5) *Salmo* I, v. 2.

(6) *Jeremías*, XII, 11.

impone a los que la han abrazado, es la de trabajar en conseguir la perfección; deber que, si bien incumbe a todos los cristianos, al Religioso le urge de una manera especial; pues mientras que aquéllos lo cumplen imitando la perfección del Padre celestial, sin abandonar por eso las múltiples y absorbentes ocupaciones de la vida humana, éste renuncia al mundo, a todas las cosas que allí tenía, y a los actos propios del siglo, para dedicarse de lleno y sin estorbo a lo que le interesa más que todo y merece se le consagre la vida, por ser lo único necesario, es decir, a procurar con todas sus fuerzas cumplir el precepto del Divino Maestro: *Sed perfectos como lo es vuestro Padre celestial*. Ahora bien, la perfección consiste en la unión con Dios por medio de la caridad, virtud que no se consigue sino presupuesto un gran desasimiento de sí mismo y de todas las cosas, y de continua y exquisita vigilancia, seguida de delicada escrupulosidad y de espíritu sobrenatural en el cumplimiento del deber; por lo cual no se ve cómo podrá adquirirla el Religioso que no acuda a la meditación para huir del olvido de sus deberes, acordarse continuamente de todo lo que Dios ha mandado, tener presente sus Reglas, que son para él la forma de la perfección que Dios le exige, y solícitamente cumplirlas.

David, amante de la ley divina y celoso de ajustarse a ella hasta en sus más ínfimos detalles, meditábala y ponfala sin cesar a su vista, por miedo de olvidarla, como repetidas veces lo canta en los Salmos y principalmente en el 118 (1), donde ha reunido las numerosas sentencias que acerca de ella solía repasar en su memoria. Pues si el Real Profeta con ser santo, necesitaba meditar continuamente en los mandamientos divinos *para no perecer*, como él mismo dice (2), ¿qué seguridad podrá tener el Religioso que no medita en sus obligaciones ni siquiera una vez al día?

No sólo no adelantará en la perfección, mas ni siquiera

(1) *Beati immaculati in via.*

(2) Salmo citado, verso 92.

conservará lo indispensable del espíritu de su estado el Religioso que no medite; pues los deberes de la vida religiosa son de suyo tan difíciles, que a lo largo se hacen insoportables, si no hay algo que venga a suavizar su aspereza. Porque ¿quién habrá tan animoso y esforzado, que sin apoyo ni consuelo de ningún género sea capaz, no digo de sacrificarse una ni muchas veces, sino de inmolarse continuamente y toda la vida en aras de la Regla y de la obediencia, como imperiosamente lo exige la vida religiosa? Evidentemente que nadie, sino el que descubra en el sacrificio algo más que la cruz, como lo veía aquel que exclamaba: *Nada son los trabajos de este mundo comparados con la gloria que se nos manifestará más tarde* (1); o el que en los trances duros y penosos de la vida sienta su alma fortalecida por la gracia y bañada en sobrenatural alegría, como el mismo Apóstol cuando decía en otra ocasión: *Estoy repleto de consuelo y mi alma rebosa de alegría en medio de las tribulaciones* (2). Y como el Religioso que no medita no ve el provecho de tan múltiples observancias que le tienen todo el día bajo el yugo de la obediencia, ni goza de consuelos que se las hagan llevaderas y agradables, porque vive olvidado del Dios de toda consolación, de ahí que se encuentra en inminente peligro de considerarlas como una carga insoportable, y de volver la vista hacia el mundo, que le brinda con la libertad en que él sueña, y con aparentes satisfacciones que echa de menos en el claustro, hallándose, si el Señor no lo remedia, a dos pasos de la secularización formal.

Finalmente, el Religioso que no medita es piedra de escándalo para sus hermanos, a quienes no sólo no se oculta su falta, porque en las casas religiosas, donde se vive en comunidad, todo se ve y se sabe; sino porque al abandono de la meditación sigue irremediablemente la tibieza, el menospre-

(1) Rom. VIII, 18.

(2) II Cor. VII, 4.

cio y la omisión de los ejercicios espirituales, y por fin la disipación y la inobservancia. La experiencia enseña que el Religioso dado a la oración, tiene vida interior, es modesto, recogido, afable, fervoroso, mortificado, exacto en el cumplimiento de sus deberes; mientras que en abandonando la oración, se olvida pronto de sus buenas resoluciones, cae en la tibieza, pierde la devoción, se disipa, lleva una vida inquieta, inmortificada y sensual, se dedica a murmurar de todo y de todos, traspasa las reglas habitualmente y sin escrúpulo, y así se dispone, sin que sea fácil evitar tan desastrosas consecuencias, a violar los votos, a caer en pecados graves, y por fin a perder la vocación.

III

Para el Sacerdote

Por varias razones además de las que se han expuesto, es útil la meditación al Sacerdote.

La primera, porque su estado le obliga a mayor perfección, y a ser en su vida una imagen de Jesucristo: lo cual no logrará sino considerando la vida y virtudes de este Señor, para procurar imitarlas.

La segunda, porque la vida activa que de él exige el desempeño de su ministerio pastoral, inevitablemente tiene que disipar su espíritu, entibiar su fervor, llevar a su mente muchas preocupaciones terrenas, empañar su alma con algo de polvo mundano, y, en una palabra, hacerle decaer de la santidad propia de su estado. Ahora bien, para prevenir o remediar estos males, es muy a propósito y muy eficaz la oración mental, según la palabra del Salmista: *Consideré mis caminos, y volví mis pies a tus testimonios* (1). *La ley del Señor es inmaculada y convierte las almas; el testimonio del Señor es fiel, y da sabiduría a los pe-*

(1) Salmo 118 v. 59.

queñuelos. Las justicias del Señor son rectas, y alegran los corazones; el precepto del Señor es luminoso, y alumbraba los ojos (1). La meditación, por tanto, restaurará en él lo que hubiere destruido la falta de vigilancia; las lágrimas de compunción lavarán las manchas contraídas por el contacto con el mundo: la consideración de lo mezquino y efímero de las cosas humanas le hará poner su corazón en las pingües y perdurables de la patria celestial: la fuerza, la alegría, la luz y toda suerte de gracias con que el Espíritu Santo unirá su alma en la oración, reintegrarán su espíritu, le harán más prudente y robusto contra los peligros, más ardoroso y expedito en el cumplimiento del deber, más ilustrado y práctico en los caminos del Señor, más dispuesto, en una palabra, para santificarse a sí mismo salvando a los fieles que Dios le ha encomendado.

La tercera, porque la Iglesia al entregarle el Breviario, confíale con él el ministerio sublime de la oración oficial, que ni puede ser desempeñada dignamente, ni será otra cosa que puro ejercicio de labios, si no se reza con aquel espíritu de recogimiento y de piedad que sólo se adquiere en la meditación y sólo se conserva en la suave atmósfera que ésta crea en el alma.

La cuarta, porque tiene que predicar. Ahora bien, la meditación no sólo completará los conocimientos adquiridos por el estudio en orden al desempeño de ese sagrado ministerio, sino que dará a su pensamiento y a su palabra la unción y la forma más propia para insinuarse más eficazmente en las inteligencias y en los corazones.

Es cierto que el conocimiento que el sacerdote ha de comunicar a los fieles, se halla en los libros sagrados, por lo cual el Verbo exhortaba a los judíos a escudriñar con diligencia las Escrituras (2); y sin embargo, afirma en otro lugar el mismo Verbo que *nadie puede ir a El*, o sea cono-

(1) Salmo 18 v. 8-9.

(2) S. Juan, V, 39.

cerle, si el Padre no le lleva; y por el contrario, que a *El llega todo el que se deja enseñar por el Padre, y aprende lo que oye* (1). Y es que ni siquiera las Sagradas Escrituras se entienden si Dios no ilumina las inteligencias para comprenderlas; por lo cual nota el Sagrado Texto, contando una de las apariciones que siguieron a la Resurrección, que Nuestro Señor abrió la inteligencia de sus Apóstoles (2), los cuales antes tantas cosas habían oído de los labios del divino Maestro sin percatarse del verdadero sentido que en ellas se encerraba. Pues bien, en el trato íntimo que con Dios se tiene en la oración es donde al alma se le comunica la luz, y se le abre la inteligencia para comprender la divina palabra, y adquirir un conocimiento más perfecto de Jesucristo y de las verdades sobrenaturales; porque en realidad sólo se ve la importancia y la belleza de las virtudes cristianas cuando Dios abraza los corazones para hacerlas gustar y amar. Por lo cual el Salmista dice de sí mismo hablando con Dios: *Entiendo la Ley mejor que todos mis maestros, porque tus testimonios son mi meditación* (3).

Ni basta la lectura de comentarios, ni el estudio de los Santos Padres; pues si las luces que se adquieren por medio del estudio convencen tal vez la inteligencia, dejan muy frío el corazón del predicador, y en consecuencia el del oyente: mientras que la verdad de que Dios ilustra nuestras mentes en la oración, por cuya consideración nosotros mismos nos excitamos los primeros a servirle y amarle, tienen mucha mayor eficacia para inflamar y mover los corazones de los demás. Por eso observan San Gregorio Magno y Santo Tomás de Aquino, que la predicación debe proceder, como de su verdadera fuente, de la plenitud de la contemplación (4); y que los predicadores deben ser varones perfectos que, sa-

(1) Ibid. VI, 44-45.

(2) Luc. XXIV, 45.

(3) Salmo 118, v. 99.

(4) Ex plenitudine contemplationis derivatur (2-2. q, 188. a. 6).

liendo de la oración llenos de las dulzuras de la bondad infinita de Dios, reparten a los otros de lo que en ellos abunda, y publican elocuentemente las maravillas de la divina Majestad (1).

Por lo tanto, el predicador apostólico debe unir siempre la oración al estudio en la preparación de los sermones; y con frecuencia, principalmente tratándose de las pláticas ordinarias sobre la moral y el Evangelio, más luces sacará de recogerse un rato a meditar en presencia de Dios lo que se propone exponer, que de abrir muchos comentarios de la Escritura o libros de predicación. Una vez que se haya calentado su corazón, fácilmente hallará luego palabras inflamadas en amor de Dios, con que abrasará los corazones, aun los más tibios y más fríos; pues, como dice San Francisco de Sales, si la lengua no habla más que a los oídos, el corazón habla siempre al corazón del oyente (2).

La quinta, finalmente, porque en la oración mental encontrará el sacerdote el secreto de hacer fecundo su ministerio de padre y director de las almas. Pues claro está que su oficio, como tal, no puede concretarse a dar a los penitentes la absolución de los pecados, sino que le impone el deber sagrado de procurar inspirarles sentimientos de una sincera devoción, de hacerles conocer y amar la vida espiritual, y de encaminarlos, y hasta de empujarlos suavemente en la práctica de todas las virtudes cristianas. Pero ¿cómo se hará el sacerdote capaz de desempeñar tan noble ministerio? Por medio de la oración mental; pues en ella encontrará luces y alicientes para conocer, amar y practicar él mismo las virtudes; y en ella adquirirá también cierta experiencia de las cosas sobrenaturales y divinas, sin la cual sus exhortaciones,

(1) De perfectis viris post contemplationem suam redeuntibus dicitur (Salmo 144): *Memoriam abundantiae suavitatis tuae eructabant* (Homilía 5. in Evang.)

(2) Carta del Obispo de Bourges. Véase el cap. XXV, en *El predicador apostólico* del V. J. Eudes.

lejos de convencer, sonarán a pura teoría, que no tendrá efecto ninguno duradero en las almas. Y así, si el sacerdote es hombre de oración, su vida misma será también una predicación continua y elocuente: y sus palabras, más por ir fecundizadas por la gracia de la oración, que pulidas por el arte y el estudio, llevarán en sí mismas el sello de la verdad, de la mansedumbre y de la justicia, y obrarán grandes hazañas, como otras tantas saetas agudas del Omnipotente que, penetrando en los corazones, rendirán las almas al servicio del Rey (1).

Piense también el sacerdote que pueden solicitar su dirección algunas almas a las cuales lleva Dios por caminos de oración; y tenga entendido que si él no reúne en sí la teoría y la práctica de esos caminos, fácilmente extraviará a los demás, como un ciego que se hace guía de otro ciego; o por lo menos los expondrá a perder mucho tiempo y andar con grandes aprietos e inquietudes en la carrera de la vida espiritual, como aquel mal director de quien refiere Sta. Teresa (2) que tenía a un alma acorralada en el propio conocimiento, sin dejarla salir de ahí, cuando el Señor la tenía ya en oración de quietud.

Con razón, pues, los doctores de la vida espiritual levantan la voz contra los que se meten a dirigir a los otros sin saber por dónde se andan ellos mismos. Oíase por todos a San Juan de la Cruz (3): «Muchos maestros espirituales hacen mucho daño a muchas almas, porque no entendiendo ellos las vías y propiedades del espíritu, de ordinario hacen perder a las almas la unción destes delicados unguentos con que el Espíritu Santo les va ungiendo y disponiendo para sí, instruyéndolas ellos por otros modos rateros que ellos han usado o leído por ahí, que no sirven más que para principiantes, que no sabiendo ellos más que para éstos, y aun

(1) Salmo 44.

(2) Vida, cap. 13.

(3) *Llama de amor viva*, c. 3. v. 3, par. 4.

eso plega a Dios, no quieren dejar las almas pasar (aunque Dios las quiera llevar), a más de aquellos principios y modos discursivos e imaginarios, para que nunca excedan y salgan de la capacidad natural con que el alma puede hacer muy poca hacienda».

CAPÍTULO III

Algunos avisos de Sta. Teresa para los que comienzan a tener oración

Da Sta. Teresa repetidas veces en sus obras algunos avisos para los que empiezan a tener oración, tan prácticos, tan bien pensados y bien dichos, que no parece se puede poner aquí cosa más a propósito para alentar a las almas que quieren ir por esos caminos. Transcribiremos a continuación algunos de ellos con las palabras mismas de la Santa, añadiendo un encabezamiento en que, para mayor claridad, se han resumido las enseñanzas de cada párrafo.

1. *Conviene empezar con gran determinación.*—•Ya tengo por experiencia en muchas (cosas), que si me ayudo al principio a determinarme a hacer lo que, siendo sólo por Dios, hasta en comenzarlo quiere, para que más merezcamos, que el alma sienta aquel espanto, y mientras mayor, si sale con ello, mayor premio y más sabroso se hace después. Aun en esta vida págalo Su Majestad por unas vías, que sólo quien goza de ello lo entiende... Jamás aconsejaría... que cuando una buena inspiración acomete muchas veces, se deje por miedo, de poner por obra; que si va desnudamente por sólo Dios, no hay que temer sucederá mal, que poderoso es para todo» (1).

2. *No parar en dificultades.*—•No os espanteis, hijas, de las muchas cosas que es menester mirar para comenzar este viaje divino, que es camino real para el cielo; gánase yendo por él gran tesoro: no es mucho que cueste mucho a

(1) Vida de Sta. Teresa, c. 4.

nuestro parecer; tiempo verná que se entienda cuán nonada es todo para tan gran precio.

»Ahora, tornando a los que quieren ir por él y no parar hasta el fin, que es llegar a beber de esta agua de vida, ¿cómo han de comenzar? Digo que importa mucho, y el todo, una grande y muy determinada determinación de no parar hasta llegar a ella, venga lo que viniere, suceda lo que sucediere, trabájese lo que se trabajare, mormure quien mormurare, siquiera llegue allá, siquiera se muera en el camino, u no tenga corazón para los trabajos que hay en él, siquiera se hunda el mundo» (1).

3. *Esforsarse en servir a Dios con la perfección de los Santos.*—«Tener gran confianza, porque conviene mucho no apocar los deseos, sino creer de Dios, que si nos esforzamos poco a poco, aunque no sea luego, podemos llegar a lo que muchos Santos con su favor; que si ellos nunca se determinaran a desearlo, y poco a poco a ponerlo por obra, no subieran a tan alto estado. Quiere S. M. y es amigo de ánimas animosas, como vayan con humildad y ninguna confianza de sí; y no he visto a ninguna de éstas que quede baja en este camino... Espántame lo mucho que aprovecha en este camino animarse a grandes cosas, aunque luego no tenga fuerzas el alma, da un vuelo y llega a mucho, aunque como ave-cita que tiene pelo malo, cansa y queda.

»Otro tiempo traía yo delante muchas veces lo que dice San Pablo, que todo se puede en Dios; en mí bien entendía no podía nada. Esto me aprovechó mucho, y lo que dice San Agustín: *Dame, Señor, lo que me mandas, y manda lo que quisieres.* Pensaba muchas veces, que no había perdido nada S. Pedro en arrojarse en la mar, aunque después temió. Estas primeras determinaciones son gran cosa, aunque en este primer estado es menester irse más deteniendo, y atados a la discreción y parecer de maestro» (2).

(1) Camino, c. XXI.

(2) Vida, c. XIII.

4. *No hacer caso a los que dicen que hay peligros en la oración.*—«Muchas veces acaece con decirnos: hay peligros; fulana por aquí se perdió; el otro se engañó; el otro, que rezaba mucho, cayó... Ningún caso hagais de los miedos que os pusieren, ni de los peligros que os pintaren. Donosa cosa es que quiera yo ir por un camino adonde hay tantos ladrones, sin peligros, y a ganar un tan gran tesoro; pues bueno anda el mundo para que os lo dejen tomar en paz... Pues, cuando yéndole a ganar o a robar (como dice el Señor le ganan los esforzados), y por camino real, y por camino seguro por el que fué nuestro Rey, y por el que fueron todos los escogidos y Santos, os dicen hay tantos peligros y os ponen tantos temores; los que van, a su parecer, a ganar este bien sin camino, ¿qué son los peligros que llevarán? ¡Oh, hijas mías! qué muchos más, sin comparación, sino que no los entienden hasta dar de ojos en el verdadero peligro, cuando no hay quien les dé la mano. Pues créeme vosotras, y no os engañe nadie en mostraros otro camino sino el de la oración...; quien os dijere que esto es peligro, tenedle a él por el mismo peligro, y huid de él» (1).

5. *No hacer caso de gustos ni sequedades.*—«Háse de notar mucho, y dígolo porque lo sé por experiencia, que el alma que en este camino de oración mental comienza a caminar con determinación, y puede acabar consigo de no hacer mucho caso, ni consolarse, ni desconsolarse mucho, porque falten estos gustos y ternura u la dé el Señor, que tiene andado gran parte de el camino; y no haya miedo de tornar atrás, aunque más tropiece, porque va comenzado el edificio en firme fundamento. Sí, que no está el amor de Dios en tener lágrimas, ni estos gustos y ternura, que por la mayor parte los deseamos, y consolamos con ellos; sino en servir con justicia, y fortaleza de ánimo, y humildad... Así que torno a avisar, y aunque lo diga muchas veces no va nada, que

(1) Camino, c. XXI.

importa mucho, que de sequedades, ni de inquietud y destraimiento en los pensamientos, naide se apriete ni aflija. Si quiere ganar libertad de espíritu y no andar siempre atribulado, comience a no se espantar de la Cruz, y verá cómo se la ayuda también a llevar el Señor» (1).

Hasta aquí Santa Teresa.

Es muy de notar, pues no pocos ahí se inquietan y embarazan, que los gustos y consuelos facilitan la oración, y que Dios los da a veces como parte de su recompensa; pero que en ninguna manera le son necesarios, ni por sí mismos la perfeccionan. Oigamos cómo expresa la Santa esta misma doctrina: «No está, dice, la perfección en los gustos, sino en quien ama más, y el premio lo mesmo, y en quien mejor obrare con justicia y verdad» (2). «Es cosa donosa que aun nos estamos con mil embarazos y imperfecciones, y las virtudes que aun no saben andar, sino que ha poco que comenzaron a nacer, y aun plega a Dios estén comenzadas, y ¿no tenemos vergüenza de querer gustos en la oración, y quejarnos de sequedades? Nunca os acaezca, hermanas; abrazaos con la cruz que vuestro Esposo llevó sobre sí, y entended que ésta ha de ser vuestra empresa; la que más pudiere padecer, que padezca más por él, y será la mejor librada. Lo demás, como cosa acesoria, si os lo diere el Señor, dadle muchas gracias» (3).

6. *No tener celo indiscreto por la perfección de los otros.*—Otra tentación es luego muy ordinaria, que es desear que todos sean muy espirituales; como comienzan a gustar del sosiego y ganancia que es. El desearlo no es malo; el procurarlo podría ser no bueno, si no hay mucha discreción y disimulación en hacerse de manera que no parezca enseñar; porque quien hubiere de hacer algún provecho en

(1) Vida, c. XI.

(2) Moradas terceras, c. II.

(3) Moradas segundas.

este caso, es menester que tenga las virtudes muy fuertes, para que no dé tentación a los otros (1).

7. *No preocuparse de las faltas ajenas.*—«Da otra tentación (y todas van con un celo de virtud que es menester entenderse y andar con más cuidado) de pena de los pecados, y faltas que ven en los otros. Pone el demonio que es sólo la pena de querer que no ofendan a Dios..., y luego querrían remediarlo. Inquieta esto tanto que impide la oración; y el mayor daño es pensar que es virtud y perfección y gran celo de Dios... Lo seguro será del alma que tuviere oración descuidarse de todo y de todos, y tener cuenta consigo y con contentar a Dios» (2).

8. *La falta de desasimiento es la causa de que en breve no amemos a Dios con perfección.*—«Bien veo que no le hay con qué se pueda comparar tan gran bien (el de la oración) en la tierra; mas si hiciésemos lo que podemos en no nos asir a cosa de ella, sino que todo nuestro cuidado y trato fuese en el cielo, creo yo, sin duda, muy en breve se nos daría este bien, si en breve del todo nos dispusiésemos como algunos Santos lo hicieron. Mas parécenos que lo damos todo; y es que ofrecemos a Dios la renta u los frutos y quedámonos con la raíz y posesión... ¡Donosa manera de buscar amor de Dios! Y luego le queremos a manos llenas, a manera de decir, tenernos nuestras afeciones, ya que no procuramos efetuar nuestros deseos, y no acabarlos de levantar de la tierra; y muchas consolaciones espirituales con esto no viene bien, ni me parece se compadece esto con esto. Así que, porque no se acaba de dar junto, no se nos da por junto este tesoro. Plega al Señor que gota a gota nos le dé Su Majestad, aunque sea costándonos todos los trabajos del mundo».

«Harto gran misericordia hace a quien da gracia y ánimo

(1) Vida, c. XIII.

(2) Vida, c. XIII.

para determinarse a procurar con todas sus fuerzas este bien; porque si persevera, no se niega Dios a nadie; poco a poco va habilitando él el ánimo para que salga con esta victoria. Digo ánimo, porque son tantas las cosas que el demonio pone delante a los principios para que no comiencen este camino de hecho, como quien sabe el daño que de aquí le viene no sólo en perder aquel alma, sino muchas. Si el que comienza se esfuerza con el favor de Dios a llegar a la cumbre de la perfección, creo jamás va solo a el cielo, siempre lleva mucha gente tras sí; como a buen capitán, le da Dios quien vaya en su compañía (1).

* * *

Resumiendo ahora los avisos de la Santa Madre, diremos que, si la oración es camino de trabajos, también y con más verdad, lo es de grandes consuelos. Camino de trabajos tiene que ser, cuando por él se pretende ni más ni menos que llegar a la conquista del reino de Dios, a cautivar el corazón del Rey y granjearse su amistad: hazaña que según avisa el divino Maestro y Capitán, requiere violencia y grandes luchas: lucha consigo mismo, para desembarazarse de mil obstáculos que impiden acometer de lleno empresa tan árdua, a saber, del afecto a las criaturas, del amor a los placeres y satisfacciones de los sentidos, y del asimiento a la propia voluntad: lucha con la inconstancia y el tedio que a lo largo engendra la monotonía de chocar siempre con las mismas dificultades: lucha para estar continuamente en vela contra todo lo que amenaza turbar la paz y el recogimiento del alma, o distraerla de la presencia de Dios en medio de ese sinnúmero de detalles que forman la urdimbre de nuestra existencia: lucha con el demonio atento siempre a poner obstáculos y meter cizaña: lucha con las malas lenguas que de todo y contra todo tienen que decir: lucha finalmente contra el propio celo indiscreto, que corre peligro de estrellarse en las imperfecciones y morosidades de los demás.

(1) Vida, c. XI.

A grandes empresas grandes medios; y a grandes males eficaces remedios. Afortunadamente, si mucha es la debilidad y no menor la malicia del hombre, mayor es todavía el poder y la bondad del Señor, que, entre las espinas del camino espiritual, hace brotar también las rosas, y convierte en manantial de consuelos las lágrimas mismas que en este mísero valle derraman las almas santas.

Las obras grandes, nos dijo antes Santa Teresa, débense acometer con presteza y gran determinación, pues en semejantes empresas es más fácil y menos molesto correr y volar, que arrastrarse y andar lentamente; porque en el camino espiritual no hay cosa que más fatigue que la pesadez y la pereza. No hay por qué parar en medirse con las dificultades, cuando se sabe que es Dios quien principalmente lleva la carga.

Adviértase además que, si en la vida espiritual hay dificultades, son éstas menos y de menor cuantía que las de la vida mundana y disipada: y que, por otra parte, se dispone de mucha más gracia que en aquélla para vencerlas, y se disfruta de copia de consuelos, que ponen alas al alma, la hacen superior a todos los obstáculos y repugnancias, y la colman de una felicidad desconocida a los mundanos y a los tibios, a la cual no pueden hacer contrapeso los trabajos, ni todos los sufrimientos de la vida. Y así vemos que los varones espirituales se regocijan y alaban al Señor en aquellos mismos contratiempos en que los otros se lamentan y desazonan.

Alienta a los espirituales la fe, dándoles certidumbre de que orando van por camino seguro de salvación: alientalos la esperanza, pues saben que el que pide recibe, y el que busca, encuentra, y al que toca a la puerta, se le abre: alientalos la caridad y el deseo que tienen de unirse con Dios, ciertos como están de que siendo él fuente de todo bien, y único en quien puede hallar verdadero descanso el corazón humano, es la oración el único medio de poseerle: alientalos

la propia experiencia, pues, según van desasiéndose de sí mismos y de las cosas de este mundo, sienten llenarse el vacío de su corazón de inefables consuelos e inapreciables satisfacciones, que ni ojos vieron, ni oídos oyeron, ni pudieron caber en humano corazón, y sienten henchirse su alma de ese céntuplo que Dios tiene preparado en esta vida para los que le aman, y que no es más que preludeo de la eterna bienaventuranza: alíentalos, por fin, la misma facilidad que van adquiriendo en el ejercicio de la oración y en la práctica de las virtudes, pues a medida que se acercan a Dios, gozan de más libertad para tratar con él, aprenden un lenguaje más elevado que antes desconocían, y, como dice el gran maestro de la vida espiritual San Benito (1), *según van adelantando en su conversión y en la fe, se les dilata el corazón para correr con inefable dulzura de caridad en el camino de los mandamientos.*

* * *

Esta es, amado lector, la doctrina de los Santos: así hablan ellos de la oración, y de su precio inestimable, y de la nonada de los trabajos que cuesta, en comparación con los bienes que proporciona: échate, pues, a correr por ese camino, que, con la ayuda de Dios, si tú te esfuerzas, poco a poco, aunque no sea luego, podrás llegar a lo que ellos con su favor.

(1) Prólogo de la Santa Regla.

CAPÍTULO IV

Asunto de la meditación

I

Elección del asunto y cuándo debe hacerse.

Cada uno tiene su don particular de Dios, unos de una manera y otros de otra. Por eso las meditaciones hechas en común, y en que se propone a todos un mismo asunto, pocas veces dan buen resultado. La razón es que el tema de la oración, para ser aprovechable, debe acomodarse al grado de instrucción y de vida espiritual, así como al carácter y a otras circunstancias y condiciones de cada individuo; pues hay asuntos que están al alcance de un teólogo, pero son desproporcionados para el que no tiene letras; otros ayudarán a correr a las almas ya muy adelantadas, que no harían dar un paso a las más atrasadas; a unas lleva el amor, a otras mueve el temor; y a las mismas hoy deleita y hace buen provecho tal manjar que mañana comerían sin gusto y sin fruto ninguno.

Bastante se entiende por lo dicho que las almas necesitan cada una su alimento especial, y que el director debe procurar conocer qué sazón tiene cada una, y por dónde la llama Dios, para guiarla por allí acertadamente, evitando acomodarlas todas a un mismo sistema, y llevarlas por un mismo rasero, como quien no sabe más que un solo camino. «Ha menester aviso el que comienza, dice Sta. Teresa, para mi-

rar en lo que aprovecha más. Para esto es muy necesario el maestro, si es experimentado, que si no mucho puede errar, y traer un alma sin entenderla, ni dejarla a sí misma entender, porque como sabe que es gran mérito estar sujeta a maestro, no osa salir de lo que le manda. Yo he topado almas acorraladas y afligidas por no tener experiencia quien las enseñaba, que me hacían lástima, y alguna no sabía ya qué hacer de sí; porque no entendiendo el espíritu afligen alma y cuerpo, y estorban el aprovechamiento. Una trató conmigo que la tenía el maestro atada ocho años había a que no la dejaba salir del propio conocimiento, y tenía ya el Señor en oración de quietud y así pasaba mucho trabajo» (1).

La elección del asunto debe hacerse anticipadamente, la víspera por la tarde, más bien que el día mismo, para que la mente se vaya orientando y esté ya preparada y aclimatada, por decirlo así, a la verdad cuando llegue la hora determinada para la oración.

Aun cuando se hubiera experimentado repetidas veces los efectos de la generosidad con que el Divino Espíritu proporciona sabroso y substancial alimento a las almas que sinceramente buscan a Dios en la oración, y que han adquirido cierto grado de unión con él, no se le debiera tentar omitiendo sin más motivo la susodicha preparación; pues el *Espíritu*, dice la Escritura, *sopla cuando quiere*, porque es libre en distribuir sus dones; pero no suele acomodarse a caprichos de descuidados y perezosos. ¡Cuántas almas, aun entre las que han gustado ya el don de Dios, cuántas, digo, de esas almas que se quejan de sufrir aridez y aburrimiento en la oración, evitarían frecuentemente lo uno y lo otro con molestarse un poco ingeniándose, aunque sin violencia, para buscar algún pensamiento que las pusiese en presencia de Dios y las llevase a él!

¿No está la Sag. Biblia, no está el Misal, no está el Bre-

(1) Vida, cap. XIII.

viario, no están los libros espirituales para hablarnos de Dios y enseñarnos a ir a él, para poner a nuestro alcance las palabras en que Él mismo nos habla, nos enseña la manera de hablarle y aun nos proporciona las palabras mismas de nuestros coloquios?

Enseña la experiencia, y ello se está diciendo y fácilmente se comprende, que la lectura espiritual es indispensable, y a la vez camino seguro para la oración. *Buscad leyendo y hallaréis meditando*, escribe S. Juan de la Cruz (1), después del autor de la *Escala del Paraíso* y de Santo Tomás. En la lectura efectivamente se aprende a conocer a Dios, y a conocerse también a sí mismo; allí se nos muestra la fealdad del vicio y la belleza de la virtud; se nos descubren los caminos que llevan a Dios y los que de Él apartan; se nos dan los remedios contra los vicios y estímulos para practicar las virtudes; ella cría en el alma los buenos pensamientos y deseos del cielo, da luz al entendimiento e inflama la voluntad, y no sólo sugiere el argumento de la meditación, sino que sazona la verdad y excita en el alma el apetito y la dispone para que se la asimile con gusto y provecho.

No basta preparar la meditación y hacerla con atención y solicitud cuando llegue la hora: hay que poner los medios para que produzca los apetecidos frutos; de los cuales medios el primero y más indispensable es que la substancia de ella persevere en la memoria mientras pueda o deba influir en la vida o conducta, y cuando menos hasta otra meditación siguiente, en que se acometa un asunto distinto. La razón de esto es que la meditación tiene por objeto poner orden en nuestra vida espiritual y en todas nuestras relaciones con Dios, o consolidarlo y mejorarlo, si ya existe. Y, si es así, ¿de qué serviría examinarnos y tomar buenas resoluciones, si echándolas luego en olvido no se cumpliesen? Por

(1) Avisos y sentencias, n.º 256.

tanto, la oración que tuvimos por la mañana, debe preocuparnos después todo el día como nos absorben aquellos negocios en que ponemos gran empeño y afición, de manera que se nos venga constantemente a la memoria, influya en todas nuestras acciones, imprima un sello de religión y de santidad en todas ellas, y nos ayude, y aun nos fuerce a guardar recogimiento, y a practicar las resoluciones que en ella hayamos tomado.

Esto mismo nos recuerda y encarece la Iglesia en una de las oraciones del Oficio, cuando pide para nosotros al Señor que nos dé la gracia de meditar constantemente lo que es conforme a razón: *semper rationabilia meditantes*, para que nos ajustemos después a esa regla en nuestras palabras y en nuestras obras: *quae tibi sunt plácita et dictis exequamur et factis* (1).

II

Fuentes de la meditación.

Pueden proporcionar asunto para la meditación:

1. Los *pecados*, los *vicios* y los *defectos*. Se meditará en éstos para esforzarse con la gracia de Dios en conocerlos a fondo, en detestarlos, en concebir verdadero dolor de ellos, en pedir al Señor que se los perdone, que le dé luces para buscar y encontrar los remedios, y luego la resolución firme de corregirse ayudado con sus eficaces auxilios.
2. Las *virtudes*, para ponderar su belleza y los bienes que traen al alma, elevándola y haciéndola agradable a Dios; y, mediante esa persuasión y con ayuda de la gracia, desear poseerlas, indagar los medios de conseguirlas, y resolverse a practicarlas.
3. *Dios y sus atributos*, para mejor conocerle, y conociéndole, amarle sobre todas las cosas, y resolverse a servir-

(1) Colecta del Domingo 6 después de la Epifanía.

le con todas sus fuerzas y a suspirar por Él con todas sus ansias, despreciando los bienes terrenos y deleznable.

4. *Los misterios de N. S. Jesucristo, y principalmente el de su Sagrada Pasión*, pues son todos ellos otros tantos manantiales de toda suerte de gracias depositadas por el Salvador en los diversos pasos de su existencia terrestre, para que los hombres hallen en ellos consuelo, luz y fuerza, y sean ayudados a conseguir la perfección mediante la imitación del que Dios les ha dado, no sólo para redimirlos, sino también para ejemplo de vida.

Los santos se han sentido atraídos de una manera especial por la Pasión, que es suma y ejemplar de toda perfección. Hánla meditado compadeciéndose de los dolores del Salvador, maravillándose de ver al Hijo de Dios humillado a padecer cosas tan duras por los hombres, alegrándose de haber sido redimidos por un tal Redentor y del amor que Cristo manifiesta a los hombres en imponerse tan costosos sacrificios, animándose en cambio a trabajar para transformarse en otros Cristos, imitando las muchas y muy grandes virtudes de que allí les ha dado ejemplo, y aprendiendo con el Apóstol a no gloriarse en otra cosa que en la Cruz (1).

5. *Las palabras y sentencias de la Sagrada Escritura*, y de un modo particular *las que han sido pronunciadas por el Verbo Encarnado*. Son éstas espíritu y vida, que a manera de dardos inflamados lanzados por el Todopoderoso, hieren misericordiosamente los corazones para consumir en ellos toda la malicia e inflamarlos en el divino amor. «Siempre yo he sido aficionada, dice Santa Teresa (2), y me han recogido más las palabras de los Evangelios que los libros muy concertados; en especial si no era el autor muy aprobado, no los había gana de leer.»

(1) Véase en *Ejercitatorio de la vida espiritual*, de G. de Cisneros, cap. 57 y siguientes, la manera que él tenía de contemplar en la Pasión de Cristo.

(2) Camino de perfección, cap. 21.

A su vez, Bossuet en una de sus luminosas cartas de dirección dice así: «Las palabras de la Escritura y sobre todo las del Evangelio, donde Jesucristo habla por sí mismo, son el verdadero remedio de las almas; y una parte del tratamiento de éstas consiste en sabérselos aplicar según sus enfermedades y disposiciones. Por lo menos yo no sé otra cosa en materia de dirección, y me parece que las almas sacan gran provecho y bienestar de ésta» (1).

6. *Las palabras de la Liturgia.* Los que tienen el honor y la suerte de celebrar diariamente los Oficios divinos, si desempeñan con interés e inteligencia tan sagrado ministerio, saldrán frecuentemente, si no siempre; con el alma dulcemente impresionada por alguna de las palabras del Breviario o del Misal, que podrá ser una Oración, una Antífona, un Responsorio, un versículo de salmo o una frase de las Lecciones. Pues como la Sagrada Liturgia ha sido ordenada por la Iglesia con particular asistencia de aquel Espíritu que Dios le tenía prometido, y al cual el Profeta Zacarías (2) llama *Spiritum gratiae et precum*, que quiere decir Espíritu de gracia y de oración, o sea, que da gracia y que impele a la oración; y como consta de lo más selecto de las Sagr. Escrituras y de los Santos Padres, y de otras fórmulas que, dirigida por el mismo divino Espíritu, ha compuesto ella misma y dispuesto conforme a las lecciones que quiere inculcar a sus hijos, y a las saludables impresiones que se propone despertar en ellos en cada uno de los días del año, se adapta a todas las almas sin excepción, y de tal modo que, siguiéndola atentamente, todos hallan en ella al-

(1) Carta XVI a Madame d'Albert. Bossuet tenía gran cuidado en sus cartas de dirección de indicar los capítulos o lugares de la Sagrada Escritura, donde se había de buscar la luz o el remedio de sus males, subrayando, y a veces comentando brevemente las palabras que le parecían más eficaces, que ordinariamente eran las del Salvador.

(2) Cap. XII, v. 10.

go que lo llena y que satisface a sus necesidades y actuales disposiciones.

Pues, ¿qué cosa mejor podrían hacer al terminar los divinos Oficios y durante todo el día, y principalmente en el tiempo consagrado a la oración, que recordar y saborear consigo mismos y en presencia de Dios, aquellas palabras en que el Espíritu Santo puso el dedo mientras las pronunciaban en el coro o en el altar, sin duda porque en ellas les tenía preparado el alimento para aquel mismo día, o el remedio de sus propios males?

7. *Las vidas de los Santos.* También en las vidas de la Santísima Virgen y de los Santos, sobre todo de aquellos cuyas virtudes la Iglesia tiene aprobadas, y a quienes tributa culto especial en su Liturgia, hallaremos mucho que admirar y que imitar.

Contemplando en los Santos, aprenderemos el camino que conduce a Jesucristo, y por Jesucristo al Padre; pues si la Santísima Virgen, que resplandece entre todos ellos con fulgores incomparables, se nos presenta como verdadero *espejo de justicia*, en que se reflejan todas las virtudes de su Hijo y toda la perfección que puede alcanzar una criatura tan singularmente privilegiada como ella, y además se hace acreedora a nuestro eterno agradecimiento como cooperadora de Jesucristo en la obra de nuestra redención, también los Santos han imitado al divino Modelo, y en cada uno de ellos resalta de un modo más especial que en otros alguno de los rasgos característicos del Salvador, en unos uno, y en otros otro. Y así, la atención que dedicamos a las virtudes de los Santos, lejos de alejarnos de N. S. Jesucristo, nos ayuda, por el contrario, a conocer mejor al sublime dechado de toda perfección, de cuya plenitud todos ellos han recibido, y de quien recibimos también nosotros.

Con esa intención y por ese motivo la Iglesia, incomparable maestra de la vida espiritual, simultáneamente con los misterios del Salvador, y sin distraernos de ellos, propone

casi todos los días a nuestro culto e imitación alguno de los Santos entre los innumerables hijos suyos que, adoctrinados por ella, han seguido las huellas del que es la cabeza de todos y ejemplar de toda santidad.

8. *Los novísimos.* Conviene por fin, según el consejo del Espíritu Santo, meditar con frecuencia en las postrimerías del hombre, que son medios muy eficaces para hacernos huir del pecado. S. Benito, en el admirable capítulo de la Santa Regla, que intitula *Instrumentos de las buenas obras* (1), expresa esas verdades eternas en términos capaces de impresionar fuertemente la imaginación: *Temer, dice, el día del juicio. Estremecerse al pensar en el infierno. Suspirar por la vida eterna con todo el ardor de su alma. Tener de continuo la muerte presente ante los ojos* (2).

9. *Los libros de meditación.* Quien experimente dificultad grande o insuperable aún, en hacer la meditación por sí solo, sírvase de alguno de los muchos libros piadosos en que se explanan los diversos asuntos que de un modo corriente pueden proponerse para la oración mental; pero tenga en cuenta los avisos siguientes:

Primero. Que debe proporcionar la cantidad de materia con el tiempo que intenta dedicar a la meditación, y no empeñarse en meditar en media hora lo que se ha escrito para una, o acaso para dos. Como el fruto de la meditación no depende de la abundancia de materia, sino del buen aprovechamiento de ella, mientras encuentre el alma substancia y gusto en un punto, quédese en él y no pase al siguiente; que si se le acaba el tiempo del ejercicio sin salir del primero,

(1) Cap. IV. Estos instrumentos no son otra cosa que avisos para recordar al monje sus deberes, y ayudarle en la práctica de las virtudes y enmienda de los vicios.

(2) El texto en latín dice así: *Diem iudicii timere. Gehennam expavescere. Vitam aeternam omni concupiscentia spirituali desiderare. Mortem quotidie ante oculos suspectam habere* (n.º 44-47).

habiéndose ocupado bien el entendimiento y la voluntad, es buena señal.

Segundo. Importa mucho advertir que el libro sólo sirve para proporcionar los pensamientos de la meditación, ayudar a comprender el asunto, y acaso insinuar afectos y resoluciones; pero que no él, sino el alma es la que ha de meditar; y por tanto debe ésta, amaestrada por el libro y puesta en camino conocido, entrar por sí misma en comercio con Dios, discurrendo en su presencia sobre las verdades propuestas, expresando los afectos que en ella despierte la consideración de los misterios, y determinándose a poner por obra, con ayuda de la gracia, algunas santas resoluciones. Si falta este trabajo personal, se habrá tenido lectura espiritual, pero no meditación (1).

Tercero. Pone también Blosio en el *Espejo de Monjes* (2) esta juiciosa reflexión, que conviene tener muy presente: «Si sientes que mirar al libro te impide el alma para que no puedas llegar a Dios y unirte con él, no le mires; y al revés, si sientes que mirando al libro se ayuda tu ejercicio, míralo. Porque quiero que tu devoción sea libre, y que sigas la gracia del Espfritu Santo sin confusión ni pesadumbre.»

Cuarto. Por fin se aconseja leer o preparar los puntos la víspera por la tarde, como ya se indicó antes, para que la verdad vaya penetrando poco a poco en el alma, de tal modo que ésta se halle ya provista y dispuesta cuando llegue el momento destinado a la oración. De ese modo ocurrirá con frecuencia, si se sabe guardar recogimiento, que la mente habrá trabajado, que a la hora señalada la meditación estará ya hecha, y que entonces podrá el alma con más holgura admirar la verdad y extenderse en los afectos y en las resoluciones.

(1) Algunos libros de meditación sólo ponen los puntos brevemente explicados: éstos son los mejores, porque dejan al alma más libertad para acomodar la oración a sus necesidades.

(2) Cap. IV.

CAPÍTULO V

¿Es conveniente variar cada día el asunto de la meditación?

Práctica de la Iglesia en la Liturgia

No parece conveniente variar por principio y sin motivo el asunto de la meditación; por lo menos muchos Santos han seguido una práctica distinta. S. Benito, por ejemplo, exhorta a sus discípulos a recordar todos los días en la oración sus propios defectos. Dice así: *Confesar cada día a Dios en la oración con lágrimas y gemidos sus faltas pasadas y procurar en adelante corregirse de ellas* (1). La práctica de S. Juan de la Cruz en este asunto era semejante. Enseñaba este Santo a sus discípulos cómo habían de ordenar la oración a la enmienda de sus vicios y adquisición de las virtudes y les proponía algunos medios, no menos eficaces que breves, algunos de los cuales dejó escritos en el cap. 13 del libro I de *Subida del Monte Carmelo*. Además, la meditación asidua de la Pasión de N. S. J. C., para que procurasen conformar su vida con ese divino ejemplar; y, finalmente, en la quietud atenta de la meditación, aplicar eficazmente los deseos a que N. S. les concediese las virtudes de que se veían más necesitados, y les curase el alma de los vicios

(1) Santa Regla, cap. 4, Inst. 58.

contrarios que les hacían más guerra (1):—todo lo cual supone preocupación y trabajo constante, no de uno, sino de muchos días y acaso de muchos meses.

En este como en otros muchos asuntos, será lo mejor y más seguro tomar por guía la Liturgia; es decir, la vida espiritual o la oración de la Iglesia, que consiste en contemplar e imitar a N. S. Jesucristo, como medio el más eficaz para tener parte en los tesoros de ciencia y de sabiduría eterna que en él se hallan ocultos. Porque es cosa sabida, aunque no bien entendida de todos, que la Iglesia tiene su método peculiar de oración que abarca todo el año litúrgico, que admirablemente se acomoda a todas las almas, sin estorbar ni forzar a ninguna, ni sacarla de su camino, y que a todas como a cada una proporciona copiosos pastos espirituales y eficaces medios para que vivan y se santifiquen. Y en este método que paso a paso encaja en el troquel de los misterios obrados por Dios para nuestra redención, cada virtud y cada práctica de la vida espiritual ocupa una época más o menos larga según las circunstancias, y relacionada con alguno de esos mismos misterios.

Fijos, pues, los ojos en aquel divino dechado, que se propone reproducir con caracteres vivos en cada uno de sus hijos, suplícale la Iglesia al empezar el año eclesiástico, es decir, durante las cuatro semanas de Adviento, con las mismas ansias y las mismas plegarias que los Justos de la Antigua Ley, que se digne nacer en los corazones que aun no lo poseen, y que acreciente los efectos de su gracia en los que ya son sus templos vivos. Este es el invierno de la vida espiritual, con sus días sombríos y rigurosos en que el alma siembra con lágrimas y santos deseos, y se ejercita en las prácticas de penitencia propias de la vida purgativa, esperando recoger luego con alegría frutos abundosos de sobrenaturales virtudes.

(1) Don, cap. IV.

El Divino Mesías no tarda en cumplir su promesa; y así como al llegar el tiempo definido por el Padre nació en el establo de Belén, y se manifestó a los pastores y a los Magos, y en ellos a la sinagoga y a la gentilidad, y vivió en este mundo predicando el reino de Dios, haciendo bien por todas partes, dando a los hombres ejemplo de todas las virtudes, ayunando, padeciendo y muriendo en una cruz para rescatarlos, y así como resucitó para devolverles la vida y subió a los cielos para franquearles las puertas de la gloria, y tomar posesión de ella en nombre de todos como jefe y cabeza de la humanidad, y para enviarles al Espíritu Santo; así nace también en las almas y se desarrolla después en ellas produciendo las virtudes propias de la infancia espiritual, como son la sencillez, el silencio, la obediencia, la humildad, la pobreza; todo esto en tiempo de Navidad, que es como el brote y la primavera de la vida espiritual; y hace luego que florezcan esas mismas almas, manifestándose en ellas con fulgores de luz más intensa y comunicándoles su sabiduría, sus virtudes y sus méritos en tiempo de su Epifanía; con lo cual entran de lleno en el primer período de la vida iluminativa.

Dios, que se ha enseñoreado ya del alma, introdúcela luego en el verano de la vida, que es tiempo de calores tan grandes y fatigosos, cuanto necesarios para que lleguen las mieses a sazón. Asícialas, pues, a los trabajos y privaciones de su adolescencia en la Septuagésima, a los rigores más propios de la edad madura, como son el ayuno y otras prácticas de penitencia, en la Cuaresma, disponiéndolas por tan penosos caminos a que afronten con él los heroicos sufrimientos de su pasión y muerte, porque no lleva el dulce Salvador por otras sendas a los que quiere librar del pecado, incorporárselos a sí mismo y asentarlos consigo en el trono de la gloria.

En la vida espiritual como en el orden de la naturaleza, a la granazón sigue muy luego la madurez del fruto, porque

aquel grano que sembramos en Adviento, y que brotó en Navidad, y cuyos tallos cultivamos en Cuaresma ennegrecidos por los rayos abrasadores de un sol de verano, fecundado ahora por unos mismos rayos vivificadores de un mismo sol, ha producido otro nuevo grano, maduro para los graneros del cielo; o sea, diciendo esto mismo sin figura, que aquellos cristianos a quienes Jesucristo ha tenido por socios e imitadores en sus tormentos y en su Cruz, halos resucitado consigo y los ha creado de nuevo, como dice S. Pablo (1), comunicándoles una nueva vida, vida divina, vida perfecta como la suya, para que no anhelan las cosas de la tierra y sólo encuentren gusto en las del cielo, adonde el día de la Ascensión se llevará consigo sus corazones, por más que ellos mismos tengan que permanecer todavía en la tierra para que el Espíritu Santo, regalo inapreciable del divino Glorificado, los ilumine aún con más vivos fulgores, caliente todavía sus almas con fuego más permanente, rompa los últimos lazos que los unen a las criaturas y perfeccione y mantenga incólume la imagen de Cristo que en ellos se ha formado.

También el verano se acaba, legando al estío los frutos que él ha criado en su seno, para que éste recoja y deposite en sus graneros lo que otros con sus manos han sembrado y han regado con sus sudores. Y ni más ni menos, en el orden sobrenatural, la iluminación y la posesión de las virtudes dispone inmediatamente las almas a la unión con Dios, la cual es como el estío de la vida espiritual, en que el hombre comienza a disfrutar ya desde esta vida del fruto de sus sudores y de una como prelibación de los goces eternos.

Alegre, como los segadores cuando cortan y recogen las mieses, contempla este período desarrollarse por completo la obra del Espíritu Santo, ya en la Iglesia, ya también en cada uno de los fieles, pues la Iglesia, movida y dirigida

(1) Efesios, II, 10.

por el divino Espíritu, guía sus naves mar adentro y echa sus redes por los ámbitos del universo mundo, para sacar peces abundantes y gordos y dignos de ser reservados para el cielo, y cada una de las almas procurando vivir y obrar según Cristo, que a ella se ha unido por efecto de los misterios celebrados en el período anterior, y conducida por el Espíritu Santo que en ella ha vertido su caridad, santifícase y se perfecciona al par que atraviesa las vicisitudes de este siglo y atesora frutos abundantes para la vida futura.

No es una la condición del alma y de la Iglesia; pues mientras que la Iglesia no ha recorrido este período más de una vez, porque el Espíritu la llevó a la perfección de su sér cuando sobre los Apóstoles bajó el día de Pentecostés, volviéndola toda santa e inmaculada, enseñándola toda verdad y dotándola con la infalibilidad y universal poderío, para que apaciente hasta la consumación de los tiempos el rebaño de Jesucristo, así en la paz y en la bonanza como en la persecución y en la borrasca, en tanto que sale al encuentro de su Celestial Esposo; no siendo, en consecuencia, su tarea la de perfeccionarse por el aprovechamiento de su unión efectiva con Cristo, sino repartir entre los fieles los dones recibidos y recoger de entre ellos frutos de santidad, los unos nada más para los graneros del cielo, los otros para proponerlos como dechados a sus hijos durante todo el año, ahora uno y después otro, y animarlos con su ejemplo a fructificar como éstos para la vida eterna; por el contrario el alma fiel, en tanto que le dura el hilo de la vida, siempre puede progresar en la virtud, y por eso cuando haya tocado al fin del otoño, tornará por los mismos pasos a recorrer de nuevo el ciclo litúrgico, tantas veces cuantos sean los años de su existencia mortal, procurando adquirir a cada gira un nuevo grado de semejanza con Jesucristo, es decir, a purgarse más de sus manchas, acrecentar en su corazón la fe, echar honradas raíces y buenos cimientos en la caridad, para poder comprender con todos los santos cuál sea la anchura y la lon-

gura y la altura y la profundidad, y conocer también la caridad de Cristo, que sobrepuja todo entendimiento, para ser llena de toda la plenitud de Dios (1) y estrechar cuanto pueda los lazos que con él ya la unen; todo esto, no como quien no ha hecho nada, pero como quien tiene que hacer todavía más.

Cuanto a lo que ha de tener ocupada al alma en esos diversos períodos, o sea lo que esta ha de meditar y lo que ha de orar, todo se lo da la Iglesia en los Oficios divinos, ya en los del Tiempo, ya en los de los Santos que con frecuencia se celebran en todo el ciclo litúrgico.

Ajustémonos, por tanto, en nuestra oración privada a la que públicamente desempeñamos en nombre de la Iglesia; pues aislarnos de ésta sería ni más ni menos privarnos de la Maestra incomparable que el Espíritu Santo ha puesto para dirigirnos, y, renunciando a las riquezas de la casa materna, condenarnos con eso a voluntaria escasez, y, por otra parte, tomar una posición violenta en nuestra vida espiritual, como fuera de toda cuestión lo es el querer tener paralelamente dos oraciones distintas, una como ministros del culto, que es la de la Iglesia, y otra diversa de aquélla, como personas privadas, y así poner al alma en alboroto, porque no siendo ésta capaz para dos temples a la vez, cuando entra de lleno en un asunto, ni tiene gusto ni está dispuesta para pasar a otro, y volverse de nuevo al primero, y continuar en semejante juego; y en queriendo que quiera dar oídos a dos cosas distintas, aunque sea alternando, pónese en peligro de no atender de un modo provechoso ni a la una ni a la otra; mientras que si en la oración privada toma la oración pública como punto de mira, esforzándose para orientarse hacia ella antes de empezarla, y para grabar más hondamente las impresiones en ella recibidas, ya después de terminarla, ya entre cada una de las Horas, hallará en la una apoyo y aci-

(1) Efesios, III, 17, 18, 19.

cate para la otra, y con menos trabajo, sacará mucho mayor provecho.

La Sag. Liturgia posee en alto grado las cualidades del maná con que el Señor regaló a los Israelitas en el desierto, porque es tal su condición, que se acomoda a todas las almas y a todos los estados de cada una. Almas hay en las cuales hacen tanta impresión ya el simple recuerdo de un misterio, ya las palabras del Oficio divino, que no se cansan de pensar en aquél, ni de repetir y considerar las dichas palabras, y no quisieran por entonces ni ver, ni sentir otra cosa, y eso por espacio de uno o de varios días y aún de muchas semanas.

También las hay que por no haber pasado aún de la infancia espiritual y por no hallar gusto o hallarle menguado en las cosas sobrenaturales, o por no estar por entonces dispuestas, no pueden pasar largo rato en una consideración sin experimentar aburrimiento.

La Liturgia favorece la contemplación y sabrosa quietud de las primeras, dedicando octavarios y aun temporadas enteras a conmemorar los principales misterios de nuestra redención o a celebrar las glorias de los Santos, así como al ejercicio de estas o aquellas virtudes, según queda dicho. Por otra parte, a la vez que concede a las otras el espacio más necesario a ellas que a las primeras, para embeberse en los misterios, proporcionales también manjares variados en los diversos ritos, lecturas y plegarias de que se componen los Oficios de cada día, para que sin experimentar tanto fastidio—pues evitarlo todo es imposible a esas almas—consigan por obra de muchos medios lo que no hubieran obtenido por uno solo.

Y aunque las almas de oración tienen que someterse a este mismo régimen, pues la Liturgia no varía como las almas, no se las origina de ahí perjuicio, pues por causa de la unidad que hay en ellas, todas las consideraciones particulares contribuyen admirablemente a entesar el senti-

miento único que las tiene embebidas, como muchas luces que están enfocadas a un mismo objeto, lejos de empecer las unas a las otras, por el contrario contribuyen a que aparezca aquél con más claridad.

Algo de esto acontece también en las almas menos perfectas, pero éstas no logran de ordinario tanto recogimiento, ni tanta unidad, sino que se detienen más en los detalles y se van con la imaginación a cosas muy distintas, que se perjudican unas a otras, ocurriéndoles lo del que en vez de servirse de las luces para ver mejor el objeto iluminado, olvidándose de éste, se detiene en mirar y examinar las linternas que las producen.

Todavía advertiremos otra cosa antes de terminar este párrafo, y es que, así como la purgación, la iluminación y la unión, no constituyen tres estados fijos ni permanentes del alma, sino más bien tres maneras de oración o tres actos de la vida espiritual, que son compatibles entre sí, aun en el mismo sujeto, por lo menos en momentos diversos; porque la primera persiste en las dos siguientes, siendo cierto que el alma, mientras vive en este mundo, siempre puede llegar a mayor grado de pureza, y la segunda, que empieza con la primera, porque desde los principios de la vida espiritual es iluminada el alma por las luces de la fe, acompaña también a la última, pues a los ojos se viene que cuanto más el alma se une a Dios, tanto es más iluminada interiormente, y, viceversa, a medida que crece la luz, también se enciende más el amor y se estrecha la unión; de igual manera los períodos en que se divide la vida de la Iglesia, no son épocas tan cerradas que sólo favorezcan cada una por su parte un género determinado de actos y prácticas espirituales en los individuos, cortando el paso a los demás.

Es cierto que, así como los cuerpos sienten la influencia de las estaciones en que se parte el año natural, ni más ni menos todo fiel cristiano digno de este nombre, experimenta en su vida espiritual cierta influencia de las estaciones

litúrgicas; pero siéntenla muy grande aquellos que viven intensamente la vida de la Iglesia, es decir, la vida litúrgica; pues sus almas adquieren en tal grado el temple, si vale la palabra, de las diversas estaciones, que para salir por sí mismas en cada una de éstas a los actos propios de las otras tendrían que hacerse violencia, sufriendo entonces en el alma trastornos semejantes a los que traen al cuerpo los cambios de temperatura, sobre todo cuando éstos son repentinos.

Sin embargo, así como por efecto de diversas influencias puede el cuerpo sentir en unas estaciones fenómenos que son más propios de otras, por ejemplo, frío en verano y calor en invierno, así también el alma, ya movida del Espíritu Santo que sopla cuando y como quiere, ya de la Liturgia misma, que en cualquiera de sus oficios tiene con qué acudir a todas las necesidades y llenar todas las aspiraciones de las almas en todos los grados de la vida espiritual, ya de otras causas extrañas a la Liturgia, como son: lecturas piadosas, sermones o diversos acontecimientos, pueden sentir en cada época litúrgica algunas impresiones que se avienen mejor con el carácter de las otras.

El cuerpo entra de nuevo en invierno y en las demás estaciones poco más poco menos en las disposiciones del año anterior; pero no acontece lo mismo con las almas, que si no cambian en el orden de la naturaleza, pero se transforman en el de la gracia, y así al empezar de nuevo cada vez el ciclo litúrgico, conservan las perfecciones y cualidades obtenidas en años anteriores, y edifican sobre ellas, y en la nueva edificación siguen el estilo adquirido, de manera que su purgación será en adelante de almas ya iluminadas, que progresan en la iluminación al mismo tiempo que se aquilatan en la purgación, o de almas ya unidas que, avanzando en la purgación y en la iluminación conservan y anudan más fuertemente los lazos que a Dios las tienen ya unidas.

De todo esto se deduce cuánta necesidad tiene el alma de

libertad, y cuán conveniente le es no cerrarse para no aceptar punto alguno de meditación ajeno al asunto que lleva entre manos en cada una de las épocas, o al que tenía preparado para tal momento preciso, porque puede ocurrir que a veces sienta ganas de ocuparse en otro del cual por entonces sacará más provecho. «Si el alma, dice Bossuet, se siente movida y aun como arrastrada por un impulso sobrenatural, ya sea con fuerza, ya con suavidad, ya por una inspiración súbita acompañada de lo uno y de lo otro, sígalo; si queda como abandonada a su propia iniciativa, busque ayuda en otra parte utilizando los medios que están a su alcance» (1).

Síguese, además, que en la Liturgia es donde se encuentran los verdaderos y pingües pastos en que debe ser apacentada el alma cristiana, porque en ella es donde apacienta el Buen Pastor, cuyas alabanzas cantaba Ezequiel (2) en estas palabras: «Yo mismo buscaré mis ovejas y las rebuscaré; como reeve el pastor su rebaño, cuando se pone en medio de sus desparcidas ovejas, así yo buscaré mi ganado. Sacaré mis ovejas de todos los lugares a do se esparcieron en el día de la nube y de la obscuridad; y sacarélas de los pueblos y recogerlas hé de las tierras, y tornarélas a meter en su patria, y las apacentaré en los montes de Israel. En los arroyos y en todas las moradas del suelo las apacentaré con pastos muy buenos, y serán sus pastos en los montes de Israel más erguidos. Allí reposarán en pastos sabrosos y pacerán en los montes de Israel pastos gruesos. Yo apacentaré a mi rebaño, y yo le haré que repose, dice Dios el Señor» (3).

(1) Cartas de dirección a Madame Albert, 133.

(2) Ezeq. XXXIV, 11-15.

(3) Traducción de Fr. Luis de León, *Nombres de Cristo, Pastor*.

CAPÍTULO VI

Partes de la meditación

Decláranse los actos preparatorios

I

[Partes de la meditación.

Además de la preparación, que consiste en determinar el asunto de la meditación y el plan general a que ha de acomodarse, la oración mental bien ordenada, según la practicaba San Juan de la Cruz a sus discípulos, comprende tres partes:

Representación de los misterios que se han de meditar, que nosotros llamaremos en términos más generales: *proposición del asunto*;

Ponderación activa de los misterios representados; y por fin:

Quiétude atenta y amorosa a Dios.

A estas tres partes seguirán naturalmente las *Resoluciones* en que se expresará el fruto principal que intentamos sacar de cada meditación.

II

Actos preparatorios.

1. RECOGIMIENTO, PRESENCIA DE DIOS.—«*Cuando te dispones a orar, entra en tu aposento, y habiendo cerrado la puerta, ruega a tu Padre en oculto*» (1).

(1) Mateo, VI, 6.

Declara el divino Maestro en estas palabras dos condiciones indispensables para tener oración provechosa: el *recogimiento* y la *presencia de Dios*. Por la primera se apartan los estorbos, y por la segunda se pone un medio muy eficaz para el buen éxito de la oración.

Entrar en el aposento y cerrar la puerta quiere decir apartar el pensamiento, la imaginación y el corazón de todo aquello que pudiera tener preocupada el alma y quitarle la posibilidad, o cuando menos la libertad de comunicar con Dios. «Ya sabéis, escribe Santa Teresa, que enseña su Majestad que sea a solas, que así lo hacía él siempre que oraba, y no por su necesidad, sino por nuestro enseñamiento. Ya esto dicho se está que no se sufre hablar con Dios y con el mundo, que no es otra cosa estar rezando, y escuchando por otra parte lo que están hablando, u pensar en lo que se le ofrece, sin más irse a la mano» (1).

Conviene retirarse a un lugar apartado, pues así se corta el paso a muchas distracciones que lograrían insinuarse por los sentidos, y porque el silencio mismo material y el aislamiento de las creaturas y de los negocios seculares convidan al alma a recoger sus potencias para ponerlas únicamente en Dios y en las cosas divinas. A esto exhorta la segunda parte del precepto divino: *Ora Patrem tuum*.

Para meditar bien hay que acercarse a Dios y tratar con él como con un padre.

«Todo el secreto de la oración, escribe Bossuet (2), me parece se nos descubre en esta palabra de Santiago: *Acercaos a Dios y El se acercará a vosotros* (3). Acercarse a Dios es ponerse en su presencia, o sea recogerse dentro de sí mismo para recibir la impresión de la verdad, cualquiera que sea la que el beneplácito divino trajese a nuestra mente, o la que nos sugiera la lectura o nuestra voluntad sumi-

(1) Camino de perfección, cap. XXIV.

(2) Carta de dirección a madame Albert, 133.

(3) V. 8.

sa a Dios.» La segunda parte, que es acercarse Dios a nosotros, no tiene regla, pues Dios es libre en escoger el tiempo y la manera de darse a sus creaturas y de hacerles sentir los efectos de su gracia. Pero el alma debe procurar disponerse a recibir lo que Dios le dé, en la seguridad de que excede siempre en sus dones no sólo nuestros méritos, sino también nuestros deseos (1).

No hay oración sin esta aproximación del alma a Dios, como no hay luz ni calor en la tierra sino presupuesta la presencia del sol; porque, de cualquier modo que aquélla se defina, siempre consistirá en un cierto comercio del alma con Dios que de ningún modo es posible si no está persuadida de que se halla ante la adorable presencia de su Señor. Más aún: puede asegurarse que tanto mejor y más fácil será la oración cuanto más íntimamente penetre en el alma el sentimiento de la presencia de Dios, como tanto más se siente y mejor se conserva el calor, cuanto más cerca se tiene el fuego que lo produce.

Cuanto a la manera de presencia que conviene para la oración, si ha de ser la de *inmensidad*, por la cual Dios está en todas las cosas y hasta en lo más íntimo de su sér para influírsele y conservárselo; o la de *amistad*, por la cual vive en el alma de los justos como huésped y amigo que quiere proporcionarles ya desde esta vida el gusto de poseerle, y hacerlos gozar de sí mismo en cuanto es posible en este mundo; o la *sacramental*, por la cual Jesucristo habita en el Sagrario de nuestras iglesias, donde generalmente se tiene la meditación; digo que de esas diversas maneras de presencia, cada uno debe servirse de la que más le mueva, según las circunstancias y el estado de su alma; con tal que, en todo caso, no se represente a Dios como a un extraño, ni siquiera sólo como al Señor, al infinito, al grande, al terri-

(1) *Abundantia pietatis tuae et mérita supplicum excedis et vota* (oración del Dom. XI post Pentec.)

ble y justiciero, sino más bien como a un padre, padre *suyo* sumamente bondadoso, fuente de todo bien, de toda verdad y de toda santidad, que le ama entrañablemente como a hijo muy querido, que se ha revelado a los hombres y les ha descubierto sus atributos y soberanas perfecciones para hacerlos participantes de sus propios bienes; que quiere que los considere allí en su propia presencia, e iluminado por su gracia, para que conociéndolos, le conozca a él mismo y le ame y le desee y le busque; que quiere además que medite a esa misma luz en las cosas que ha hecho por él y de que ya disfruta, para que éstas sean prenda de las que le tiene prometidas para el tiempo y para la eternidad.

Este pensamiento del Padre celestial, con que Nuestro Señor quiso diésemos principio a la oración, excita la confianza del alma, y suaviza la rudeza que para nuestras inteligencias, que no llegan fácilmente a conciliar unos conceptos con otros, tienen aisladamente considerados algunos de los atributos divinos, los cuales así solos más parecen para alejarnos que para acercarnos a Dios.

También podemos evocar en la meditación la presencia de N. Señor Jesucristo; pues en cuanto Dios, está presente por su naturaleza y por la influencia de sus gracias, y en cuanto hombre porque nos comunica sus méritos y porque su alma santísima no cesa de pedir y de obtener que el Espíritu Santo se derrame continuamente en las nuestras, cumpliendo así el oficio de cabeza en ese cuerpo místico, cuyos miembros somos nosotros (1).

2. ACTO DE CONTRICIÓN.—Daniel observa que el arcángel del Señor se le apareció para explicarle la visión y el misterio de las setenta semanas en el momento preciso en que él lloraba sus pecados juntamente con los de su pueblo: *Cuando yo, dice, confesaba mis pecados y los pecados de mi pueblo... he aquí que el varón Gabriel... me tocó... y me enseñó, y me habló, y me dijo: Daniel, he venido aho-*

(1) Bossuet, l. c. n.º 157.

ra para enseñarle y para que entiendas...; tú, pues, fijate en las palabras y entiende la visión (1). Y es que para entender las cosas de Dios, se necesita tener el alma limpia y el corazón libre de todo aquello que de cualquier modo puede mancillar su pureza. La Verdad misma lo declaró en el sermón del monte: *Bienaventurados, dijo, los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios*; cuyas palabras no se refieren directamente a la visión beatífica, sino al conocimiento de Dios, que se puede adquirir en esta vida, especialmente al que se nos da en la oración y en la contemplación. Ahora bien; los pecados, las pasiones y los afectos desordenados son como nubes que oscurecen el ojo interior del alma, e interceptan la iluminación divina: son manchas que ofenden la divina mirada, y que impiden o aminoran la amistad que con Dios procuramos granjearnos en la oración; pues «no es otra cosa oración mental, a mi parecer, dice Santa Teresa, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien nos ama» (2). ¡Cuánto no deberemos esforzarnos en purificar nuestras almas para que les sea lícito comunicar con Dios amigablemente! Pues la amistad supone semejanza y requiere igualdad de condiciones; y la de Dios es la de ser la santidad y la pureza y la fidelidad mismas; mientras que, dice la Santa Madre, la nuestra es ser viciosa, sensual e ingrata (3).

Ese sincero arrepentimiento y esas lágrimas en que se lavan nuestras almas, nos disponen a recibir directamente de Dios más luces para penetrar en las verdades sobrenaturales y sacar de ellas el aprovechamiento que se busca para la vida espiritual, que las que nosotros lograríamos con aguzar nuestro propio ingenio, ocupando en sabios y bien ordenados discursos el tiempo de la meditación. Sepamos bien, avisa San Benito en la Santa Regla, que *no seremos oídos*

(1) Daniel, IX, 20-23.

(2) Vida, cap. VIII.

(3) Ibid.

por hablar mucho, sino mediante la limpieza de corazón y las lágrimas de compunción (1).

Este ejercicio de registrar y purificar la conciencia que tanto practicaba el Salmista, pues *meditaba en su corazón y se ejercitaba y barria su alma* (2), debe servirnos con frecuencia de tema para nuestras meditaciones. Mas cuando nos propongamos tener oración sobre otra materia, podremos contentarnos con una ojeada rápida y un breve acto de contrición o rezar la confesión general, como la Iglesia prescribe con frecuencia en las funciones de la Sagrada Liturgia.

3. PETICIÓN.—Reconciliados ya con Dios, y admitidos por una sincera retractación de nuestros pecados a tratar con El, pediremosle luego las gracias que necesitamos para hacer bien la meditación. En ésta vamos a buscar la verdad, para amarla y acomodar a ella nuestra vida. Pues bien, Dios es la verdad esencial y su palabra es palabra de verdad; Dios es luz y de El ha de irradiar hasta nosotros la que precisamos para conocerle, pues sólo *en su luz podemos ver la luz*, como canta el Salmista (3). Las Sag. Escrituras que directa o indirectamente nos proporcionan la materia de nuestras meditaciones, Dios solo puede hacerlas entender, y El solo puede decir lo que se ha propuesto enseñar en esos libros que no encierran pensamientos humanos, sino arcanos divinos, en que sólo es dado penetrar a los ojos que para comprenderlos ilumina el mismo que los inspiró. Dios es también amor, y todo amor sobrenatural tiene que proceder de El; así que El solo puede inflamar nuestro corazón en el amor de la verdad y determinar nuestra voluntad a practicarla, fortaleciéndola luego para que cumpla en tiempo oportuno las buenas resoluciones.

Muy bien comprendieron estas cosas los Santos, y así el

(1) Cap. XX.

(2) Salmo LXXVI.

(3) *In lumine tuo videbimus lumen*. S. XXXV, v. 10.

Salmista se preparaba a meditar la ley divina pidiendo al Señor luces para entenderla cuando decía: *Dame entendimiento y escudriñaré tu ley. Quitá el velo que cubre mis ojos, para que vea las maravillas de tu ley. Resplandezca tu rostro sobre tu siervo y enséñame tus justificaciones* (1).

La Iglesia que ha hecho suyas las piadosas meditaciones del Sto. Rey, comprende como él la necesidad que tienen sus hijos de luz y de gracia para entender y practicar la ley divina; y por eso las pide con frecuencia para ellos en sus oraciones. Dice así una de éstas: *¡Oh Dios! de quien procede todo bien, escucha nuestras súplicas y concédenos la gracia de pensar, mediante tu inspiración, lo que es recto, y de ponerlo luego por obra, dirigidos también por ti.* En parecidos sentimientos abunda esta otra: *¡Oh Dios! que iluminas a todo hombre que viene a este mundo, te rogamus, Señor, que ilumines nuestros corazones con el resplandor de tu gracia, para que podamos siempre tener pensamientos dignos de tu Majestad y agradables a ella, y amarte con toda sinceridad* (2).

Claro está que hemos puesto esos ejemplos sólo para proporcionar al lector algunas formas autorizadas utiliza-

(1) Da mihi intellectum et scrutabor legem tuam, et custodiam illam in toto corde meo. Revela oculos meos, et considerabo mirabilia de lege tua. Faciem tuam illumina super servum tuum, et doce me justificationes tuas.

(2) Se han puesto estas dos oraciones en singular para que el lector pueda utilizarlas más fácilmente. El texto en latín es como sigue: Deus a quo bona cuncta procedunt, largire supplicibus tuis, ut cogitemus, te inspirante, quae recta sunt, et te gubernante, eadem faciamus. (Misal. Vigilia de la Ascensión).

Deus, qui illuminas omnem hominem venientem in hunc mundum, illumina, quaesumus, corda nostra gratiae tuae splendore, ut digna ac placita majestati tuae cogitare semper, et te sincere diligere valeamus (Misal. Postcom. para desechar los malos pensamientos).

bles en la circunstancia presente, y que a la vez le muestran la doctrina que se viene exponiendo de la necesidad que hay de acudir a Dios en demanda de luces y otras gracias para comprender las verdades sobrenaturales y sacar provecho de la meditación. Pues de ningún modo queríamos que nadie padeciese equivocación, y se creyese obligado a usar dichas fórmulas, y sobre todo a repetir las constantemente, dejando al lado otras que pudieran ocurrírsele, o ahogando en su corazón muchos deseos que en él pudieran despertarse y que no necesitara expresar con palabras. Acaso le presen-ten servicio alguna vez, pero las más de las veces sacará más provecho abriendo sencillamente su corazón en presencia de Dios para pedirle humilde y confiadamente la ayuda que ha menester.

CAPÍTULO VII

Proposición del asunto

I

Representación de los misterios.

«Nosotros no somos Angeles, sino tenemos cuerpo. Queremos hacer Angeles estando en la tierra..., es desatino; sino que ha menester tener arrimo el pensamiento para lo ordinario, ya que algunas veces el alma salga de sí, u ande muchas tan llena de Dios, que no haya menester cosa criada para recogerla. Esto no es tan ordinario, que en negocios y persecuciones y trabajos, cuando no se puede tener tanta quietud, y en tiempo de sequedades, es buen amigo Cristo, porque le miramos Hombre, y vémosle con flaquezas y trabajos, y es compañía, y habiendo costumbre es muy fácil hallarle cabe sí» (1). Enseña Sta. Teresa en este lugar que, mientras el alma no esté muy aprovechada, y Dios no la ponga en contemplación, ha menester de las creaturas para ir al Creador: que no puede prescindir de lo que está al alance de los sentidos, y que, apartar de sí toda imagen sensible, sería privar al pensamiento de un arrimo indispensable; pues nuestro conocimiento natural empieza por los sentidos de tal modo, que nada hay en el entendimiento (por vía natural), que no haya entrado primero por aquéllos. Este conocimiento, en cuanto a Dios se refiere, dicho se está que es muy imperfecto; pero, al fin, lleva a El, haciéndonos

(1) Vida de Sta. Teresa, cap. XXII, 6,

descubrir en la creatura una como huella o un reflejo de las perfecciones del Creador. Con el tiempo la luz de la fe brillará más en el alma, y poco a poco la purgará de las imágenes sensibles, reemplazando ese conocimiento de origen inferior por otro más espiritual y más subido, que llevará luego a su último perfeccionamiento la luz de la gloria. Pero entretanto, y mientras no hemos salido de la infancia espiritual, necesitamos manjar de niños, y éste es el que se nos insinúa por medio de los sentidos.

El Espíritu Santo nos ha enseñado a elevarnos a Dios por medio de las creaturas sensibles cuando, en la Sag. Escritura, describe las maravillas del cielo por medio de imágenes de cosas de la tierra, y explica los secretos y designios de Dios por medio de figuras y metáforas. David, en los Salmos, se extasía ante el espectáculo del cielo en una noche estrellada, admira el poder de Dios en la tempestad y su providencia en el gobierno del mundo, y bendice al Creador en sus creaturas.

A imitación del Real Profeta y de los Santos, que han seguido su ejemplo, meditemos también nosotros en las obras del Señor, y en la hechura de sus manos. Usemos de nuestros sentidos para poner al alcance de nuestra inteligencia esos cielos que predicán la gloria del Señor, y esa tierra en que se descubren por todas partes huellas de las divinas perfecciones de su Hacedor.

Las representaciones materiales tienen la doble ventaja de cautivar los sentidos y la imaginación para que no distraigan al pensamiento del asunto en que se medita, y, por otra parte, la de proporcionarnos medio de emplearlos en el servicio de Dios, porque ayudan a la inteligencia a comprender mejor los misterios y las verdades eternas.

En el texto que nos ha introducido en este capítulo, habla Sta. Teresa, en segundo lugar, de la Humanidad de Nuestro Señor Jesucristo. Había leído ella en algunos libros que los aprovechados deben apartar de sí toda imaginación

corpórea, y allegarse a contemplar en la Divinidad (1); «porque dicen que, aunque sea la Humanidad de Cristo, a los que llegan ya tan adelante, que embaraza e impide a la más perfecta contemplación. Esto, continúa la Santa, bien me parece a mí algunas veces (o sea cuando Dios suspende las potencias del alma); mas apartarse del todo de Cristo, y que entre en cuenta este divino Cuerpo con nuestras miserias ni con todo lo criado, no lo puedo sufrir. Ansí que vuelva merced, señor (2), no quiera otro camino, aunque esté en la cumbre de contemplación; por aquí va seguro. Este Señor nuestro es por quien nos vienen todos los bienes; él lo enseñará; mirando su vida, es el mejor dechado. ¿Qué más queremos de un tan buen amigo a el lado, que no nos dejará en los trabajos y tribulaciones, como hacen los del mundo? Bienaventurado quien de verdad le amare y siempre le trajere cabe sí. Miremos a el glorioso S. Pablo, que no parece se le caía de la boca siempre Jesús, como quien le tenía bien en el corazón. Yo he mirado con cuidado, después que esto he entendido, de algunos Santos, grandes contemplativos, y no iban por otro camino. S. Francisco da muestras de ello en las llagas; S. Antonio de Padua en el Niño; S. Bernardo se deleitaba en la Humanidad; Sta. Catalina de Sena, otros muchos que vuelva merced sabrá mijor que yo».

«Esto de apartarse de lo corpóreo, bueno debe ser, cierto, pues gente tan espiritual lo dice; mas, a mi parecer, ha de ser estando el alma muy aprovechada; porque hasta esto está claro, se ha de buscar al Criador por las criaturas. Todo es como la merced del Señor hace a cada alma; en eso no me entremeto. Lo que querría dar a entender es que no ha de entrar en esta cuenta la sacratísima Humanidad de Cristo» (3).

Así razona la Santa Madre, y en ese parecer está muy

(1) Vida, cap. XXII.

(2) Se refiere al P. García de Toledo.

(3) Ibid.

de acuerdo con la doctrina de los Santos y, lo que es más, con la del Evangelio, donde el mismo divino Maestro afirma bien a las claras que El es *el camino* y que *nadie va al Padre sino por El* (1).

Por eso uno de los asuntos de meditación más recomendables para todos, es el de los misterios de la sacratísima Humanidad de Jesucristo, que es fuente de luz, horno de amor y ejemplar perfecto de todas las virtudes; espejo donde, mejor que en ninguno otro, se reflejan los divinos atributos; libro cuya lectura está al alcance de todos, lo mismo ignorantes que letrados; pues los misterios de la vida, pasión y muerte, y aun los de la gloriosa resurrección y ascensión de N. S. Jesucristo, son hechos que todos se pueden representar, que todos pueden comprender, y de que todos pueden deducir grandes y muy prácticas enseñanzas para su vida moral.

II

Algunos consejos de Santa Teresa sobre la manera de representarse a Jesucristo.

Para Sta. Teresa tuvo siempre irresistible atractivo la Persona de N. Señor Jesucristo; y por eso enseñaba ella a sus monjas a traerle siempre en la memoria, principalmente cuando se disponían a meditar. Entre otros muchos pasajes de sus escritos lo demuestran los siguientes, que merecen citarse en este sitio para ilustrar lo que se viene explicando.

«Procurá luego, hijas, pues estais solas, tener compañía; pues ¿qué mejor que la del mismo Maestro?... Representá al mismo Señor junto con vos, y mirá con qué amor y humildad os está enseñando; y creedme, mientras pudierdes,

(1) Joan. XIV, 6.

no estéis sin tan buen amigo. Si os acostumbrais a traerle cabe vos, y él ve que lo hacéis con amor, y que andais procurando contentarle, no le podréis, como dicen, echar de vos. No os faltará para siempre; ayudadros ha en todos vuestros trabajos (1).

»Oh hermanas las que no podéis tener mucho discurso de el entendimiento; ni podéis tener el pensamiento sin divertiros; acostumbraos, acostumbraos, mirá que sé yo que podéis hacer esto, porque pasé muchos años por este trabajo de no poder sosegar el pensamiento en una cosa, y ésto muy grande. Mas sé que no nos deja el Señor tan desiertas, que, si llegamos con humildad a pedírselo, no nos acompañe... No os pido ahora que penséis en El, ni que saquéis muchos concetos, ni que hagais grandes y delicadas consideraciones con vuestro entendimiento; no os pido más de que le miréis. Pues ¿quién os quita volver los ojos del alma, aunque sea de presto, si no podéis más, a este Señor?... Como le quisierdes, le hallaréis... Si estais alegre, miralde resucitado, que sólo imaginar cómo salió del sepulcro os alegrará... Si estais con trabajos u tristes, miralde camino del huerto, ¡qué aflicción tan grande llevaba en su alma, pues con ser el mismo sufrimiento, la dice y se queja de ella! U miralde atado a la coluna, lleno de dolores, todas sus carnes hechas pedazos por lo mucho que os ama: tanto padecer perseguido de unos, escupido de otros, negado de sus amigos, desamparado de ellos, sin nadie que vuelva por él, helado de frío, puesto en tanta soledad que, el uno con el otro os podéis consolar. Miralde cargado con la cruz, que aun no le dejaban hartar de huelgo; miraros ha él con unos ojos tan hermosos y piadosos, llenos de lágrimas, y olvidará sus dolores, por consolar los vuestros, sólo porque os vais vos con él a consolar y volvais la cabeza a mirarle.

»Lo que podéis hacer para ayuda de esto, procurá traer

(1) Camino, cap. XXVI.

una imagen u retrato de este Señor, que sea a vuestro gusto, no para traerle en el seno y nunca le mirar, sino para hablar muchas veces con él, que él os dará qué le decir. Como hablais con otras personas, ¿por qué os han de faltar palabras para hablar con Dios?» (1).

Terminaremos este párrafo con la siguiente protesta de un gran teólogo (2) contra los que quieren apartar a los perfectos de la Humanidad de N. S. Jesucristo: «No es verdad, dice, que la devoción a Jesucristo tenga atractivo sólo para los principiantes; y, si lo fuera, habría que colocarse siempre, y sufrir que Dios nos coloque entre ellos cuando le pluguiere; pues hay que decir todos los días con David: *Dije: ahora comienzo; la diestra del Altísimo ha obrado esta mudanza*».

III

Proposición de las verdades dogmáticas o morales

Todos los asuntos de meditación no pueden representarse por semejanzas materiales; pues muchos hay que por su naturaleza, pertenecen al dominio de la inteligencia; v. gr., los que se refieren a los misterios de la Divinidad o las verdades dogmáticas y morales. Estos se concretan en una proposición, cuyo sentido debe desentrañar el entendimiento hasta reducirlo a conclusiones prácticas en el curso de la meditación.

Mas, aun cuando no se puede figurar el asunto, hay utilidad con frecuencia en representarse las circunstancias en que la verdad fué enseñada. Esto se aplica principalmente a las palabras de Jesucristo, porque si meditamos, por ejemplo, sobre las Bienaventuranzas, podemos prepararnos a oirlas subiendo a la montaña, y colocarnos entre los Após-

(1) Ibid.

(2) Bossuet. Carta a M.^a Albert, núm. 157.

toles en actitud respetuosa como ellos, junto a los pies del Señor. «Pues juntaos, dice Santa Teresa (1), cabe este buen Maestro, muy determinadas a deprender lo que os enseña, y su Majestad hará que no dejéis de salir buenas discípulas, ni os dejará si no le dejáis. Mirá las palabras que dice aquella boca divina, que en la primera entenderéis luego el amor que os tiene, que no es pequeño bien y regalo del discípulo ver que su Maestro le ama».

Para animarnos a seguir escuchándole, podemos mirar cómo toda aquella muchedumbre, tiene puestos los ojos en los del divino Salvador; con qué avidez oye su divina palabra, cómo penetra ésta en sus corazones, y cómo hasta de comer se olvidan aquellas buenas gentes por estar atentas a saciar sus almas con el pan de la verdad; y si llegásemos a experimentar cansancio y aburrimiento, encomendémonos a los Santos que reconocemos entre los de aquel ejemplar auditorio. Pero principalmente miremos a Jesucristo, hagamos actos de fé en su persona y en su misión: *Tú eres el Cristo, el Hijo de Dios vivo* (2); en sus palabras: *Señor, tu tienes palabras de vida* (3). *Todos tus mandamientos son la verdad misma* (4). Reiteremos los actos de amor hacia sus enseñanzas y digamos con el Salmista: *¡Cuán dulces a mi paladar son tus palabras, más que la miel a mi boca!* (5). *Resplandezca tu rostro sobre tu siervo y enséñame tus justificaciones* (6), o cualquiera de los versos del Salmo 118, en que el Profeta elogia la ley divina, exhortando a meditarla, amarla y cumplirla.

(1) Camino, cap. XXVI.

(2) Tu es Christus, Filius Dei vivi (Matth., XVI, 16).

(3) Domine, verba vitae aeternae habes (Joann. VI, 69).

(4) Omnia mandata tua veritas (Psalm. v. 118, 86).

(5) Quam dulcia faucibus meis eloquia tua, super mel ori meo (Ibid. v., 105).

(6) Faciem tuam illumina super servum tuum, et doce me justificationes tuas (Ibid. v., 135).

IV

¿Qué importancia se debe dar a esta parte?

En la representación de los misterios por imágenes sensibles, hay que procurar detenerse poco, pues la meditación no es un estudio artístico de cuadros y paisajes. Tampoco hay que poner demasiada fuerza en formar las figuras o en retener las ya formadas con representarse muchas particularidades. La razón es que esta parte y la siguiente, sólo tienen por objeto disponer el alma para orar y hablar con Dios, y mientras no se pase a la tercera, ni se ora, ni se habla con El; sino consigo mismo. Por el contrario, en esta tercera parte es donde se negocia con Dios y se recibe el caudal para obrar lo más conveniente al servicio de El y provecho nuestro. Por eso dice San Bernardo (1) que ésta, o sea la atención sencilla, es el fruto de la representación y de la ponderación; y que si éstas no se ordenan caminando a aquélla, parecerá que son algo y no son nada; porque la primera sola, si no viene a parar en esta vista sencilla, siembra mucho y coge nada; y la segunda, si no se ordena a la tercera, camina y no llega al paradero, y no alcanza su fin. Concluye luego este parangón, diciendo que la primera *desea*, la segunda *huele*, y *gusta* la tercera (2).

No sólo conviene abreviar, sino que aun se debe omitir esta parte de la meditación y la siguiente, y en general, todo lo que tiene por fin preparar el alma, cuando sin pasar por ellas ésta se halla dispuesta; porque si el alma está en presencia de Dios, no hay razón para evocar de nuevo el recuerdo de esa presencia, y se perderá en eso tiempo precioso, que estuviera mejor empleado en gozar de ella. Por lo tanto, si puede fijarse en la verdad pura sin represen-

(1) Libro V. de Considerat., cap. II.

(2) Véase Don..., cap. 3.

taciones materiales, evítense éstas, para que la imaginación no reste fuerzas al entendimiento.

Por fin, si se tiene noticia bastante clara de la verdad y el alma se adhiere a ella sin necesidad de reflexionar, déjese pronto, más aún, evítese con empeño el discurso, para que el alma se bañe y se empape más libremente en aquélla, se extienda en los afectos y se confirme más y más en las resoluciones.

En resumen, lo que se pretende en la meditación es orar, y por tanto, si el alma entra en la oración sin preámbulos ni artificios, hay que dejarla, y no obligarla a llamar de nuevo a la puerta, cuando se halla ya en presencia del rey, o a preparar el alimento cuando ya está saboreándolo y nutriéndose de él.

CAPÍTULO VIII

Ponderación activa de los misterios representados o de las verdades propuestas

El objeto de esta parte, es conocer la verdad que forma el asunto de la oración para amarla, y, si es moral, ponerla después en práctica.

Mas, como la inteligencia humana no descubre ordinariamente de una vez y por una simple mirada todo el contenido, el alcance, la importancia o los motivos de amar la verdad, tiene que practicar un verdadero estudio en que se le vaya gradualmente haciendo manifiesto lo que antes no había percibido. A eso se ordena esta segunda parte.

Llámase *ponderación*, porque en ella se examina con atención y se procura entender el misterio de las figuras que se han representado en la parte anterior, o el sentido de la proposición en que se expresa la verdad que se medita.

Y dicese *activa*, porque la hace el hombre mismo por medio de sus facultades intelectivas, ayudadas de la gracia; y así difiere de la *ponderación pasiva*, en la cual es Dios quien infunde en el alma el conocimiento de la verdad.

I

Asuntos accesibles a los sentidos.

Cuando el asunto de la meditación es cosa que se ha representado por medio de los sentidos, se examina con dili-

gencia y por separado cada una de las partes o actitudes del objeto, tratando de descubrir el misterio o los misterios que hay en ellas.

Levantando los ojos al Crucifijo, ante el cual estoy arrodillado, he notado que tiene la cabeza inclinada, los brazos extendidos y el costado abierto. Pues bien, ahora me pregunto, cuál es la razón de esas actitudes y de esa abertura; y haciendo uso de la reflexión, llego a entender: que, si Jesús crucificado tiene inclinada la cabeza, es en señal de religión, de respeto y de obediencia hacia su Padre; es para decir a la tierra, ya rescatada por El, un adiós que se parece a un saludo; es para avisar a la muerte que ha llegado su hora y puede presentarse (1).

Que si tiene los brazos extendidos, es para atraer hacia sí todas las cosas con ese gesto en que abraza y expresa su amor a los mismos que por odio le han colocado en aquel tan ignominioso madero; es para llamar a las puertas de sus almas y de las de todos los hombres, que son la causa de su muerte, e iluminar los ojos interiores de todos los corazones, para que reconozcan la gloria y majestad del Crucificado (2); que si los tiene levantados al cielo, es porque con su todopoderosa y paciente oración obtiene a su cuerpo místico, o sea a la Iglesia de la tierra, como Moisés a Josué, mientras éste combatía en la llanura, toda gracia, toda bendición, toda virtud, un éxito completo, y al fin, la entrada definitiva y la pacífica posesión de la verdadera tierra prometida (3); que si tiene el costado abierto, es para franquearnos la entrada hasta su Corazón Sagrado, con el fin de que podamos oír sus latidos y estudiar los prodigios de

(1) Mgr. Gay, *Les Mystères du Rosaire*, la Crucifixion.

(2) *Cum expandisses tota die manus tuas ad populum non credentem et contradicentem tibi, confitendae majestatis tuae sensum totus mundus accepit.* (S-León, *Breviario*, Exaltación de la Santa Cruz).

(3) Gay, *l. c.*

amor que en él se hallan ocultos (1). El ejercicio de la inteligencia pára aquí, y cede su lugar al corazón y a la voluntad, para que se explayen en los afectos y formen las resoluciones, acerca de lo cual se discurrirá en otro lugar.

II

Asuntos accesibles a la imaginación o a la memoria.

Otras veces el argumento se representa por medio de la imaginación o de la memoria, en cuyo caso hay que ir ponderando, como en el ejemplo anterior, la razón o belleza de cada una de las partes imaginadas o rememoradas.

Véase cómo la Esposa de los Cantares encarece a las hijas de Jerusalén las bellezas de su Amado, describiendo por lo menudo todos los encantos de su persona:

•Mi amado, dice, es blanco y rubio,
insigne entre millares.

Su cabeza es oro puro;
sus cabellos rizados
negros son, como el cuervo:

Sus ojos, como palomas en la ribera de las aguas,
bañándose en leche,
habitando en plenitud.

Sus mejillas, como plantel de bálsamo;
un macizo de plantas olorosas.

Sus labios son lirios,
destilando mirra que fluye.

Sus manos, cilindros son de oro,
cuajados de topacios.

Su seno es márfil labrado,
cubierto de zafiros.

Sus piernas son columnas de blanco mármol,

(1) Ad hoc enim perforatum est latus tuum, ut nobis patescat introitus (Breviario, en la fiesta del Sagrado Corazón).

asentadas sobre basas de oro puro.

Su presencia es como el Líbano;

escogido como el cedro.

Su paladar, dulzuras;

y todo él delicias.

Tal es mi amado,

hijas de Jerusalén,

tal es mi amigo (1).

Por igual traza y estilo semejante, puede ordenar sus meditaciones el alma cristiana, v. gr., recordando en su memoria, representando en su imaginación y revolviendo en su inteligencia cada uno de los pasos de la vida, pasión, muerte y glorificación del Salvador; ya de un modo general, para comprender cuántas y cuán grandes cosas ha obra-do por su amor; ya en particular, deteniéndose cuando gustare en considerar más por menudo las circunstancias y las razones de alguno de los misterios que más le muevan a devoción (2).

También será de gran provecho traer a la memoria sus pecados y renovar el dolor de cada uno de ellos, para obtener un perdón más completo y confirmarse más y más en el propósito de no volverlos a cometer. Y si al recuerdo de los pecados, añade el de tantos beneficios como Dios le ha concedido en esos mismos años, en que tanto y de tantas maneras le ofendía, luego despertará en su alma aquellos sentimientos de confusión y de agradecimiento, que arrancarán a sus ojos lágrimas de compunción.

(1) Cantares, V. 10-16, traducción literal del texto hebreo.

(2) El Venerable Blosio describe admirablemente, en el capítulo IV de su *Espejo de los Monjes*, la manera que él tenía de meditar la Pasión.—El V. García de Cisneros, en el *Ejercitatorio*, ordena las meditaciones sobre ese mismo asunto por los tres puntos siguientes: la *obra*, el *modo* y la *causa* (de cada uno de los sufrimientos), cap. 58. Luego se verá la manera de Sta. Teresa.

III

Asunto de orden puramente espiritual.

Si se trata de una verdad expresada en una proposición, se razona con el entendimiento sobre el sentido de las palabras para descubrir el misterio que en ellas se encierra, o las enseñanzas prácticas que de ella se desprenden, hasta entrar en admiración hacia ella o convencerse de la necesidad de practicarla, si es de orden moral.

Sea, por ejemplo, de las palabras con que los Evagelistas describen las terribles angustias del alma del Salvador en el huerto de Getsemaní, diciendo que *empezó a temblar, a sentir tedio y a estar triste* (1). Pues bien, con las luces de nuestra inteligencia ayudada por la gracia, trataremos de comprender lo que el Espíritu Santo ha querido manifestarnos de los sufrimientos de Jesucristo en cada una de esas expresiones, y veremos que Jesús teme la ira divina, la cual está preparada a vengar en él las injurias recibidas de los hombres; que siente tedio de hallarse en tan mala compañía como es la de tantos y tan horrendos criminales, cuya responsabilidad ha tomado sobre sí; que está triste del dolor sin igual que éstos le causan como si fueran suyos.

Prolongando nuestra consideración, nos persuadiremos de que si el Salvador teme y padece tedio, y si le oprime el dolor, es porque el hombre pecador no teme a Dios, porque se entrega al placer huyendo las asperezas y estrecheces de la virtud, y porque no siente dolor, ni hace penitencia de sus propios pecados.

Despertaremos, además, en nosotros mismos sentimientos de admiración y de agradecimiento, ponderando que

(1) *Caepit pavere et taedere et moestus esse* (Mat. XXVI, 37; Marc. XIV, 33).

Cristo con esos tan grandes sufrimientos nos merece el temor de Dios, la constancia y el gusto en el ejercicio de la virtud, y la contrición de nuestros pecados.

IV

Palabras de N. S. Jesucristo.

Cuando se medita alguna máxima o enseñanza de Jesucristo, hay que procurar, como en general cuando el asunto se toma de los libros inspirados, comprender el profundo sentido de esas sublimes doctrinas, y aun el de cada una de las palabras de aquella sentencia proferida por los labios adorables del Salvador. Pero lo principal es hacer actos de fe, o de otras virtudes, aun antes de empezar a discurrir, e igualmente luego a cada vez que se descubra una nueva verdad, o que las ya conocidas aparezcan con más claridad o impresionen más hondamente al alma, y en todas las circunstancias en que ésta se sienta movida a tales actos.

Suponiendo que meditamos estas palabras: *Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos* (1); empecaremos por hablar a N. Señor en estos o equivalentes términos:

Vuestras palabras, Señor, son enigmas para el mundo; pues éste coloca la felicidad en las riquezas, mientras que Vos la colocáis en la pobreza. El mundo es mentiroso, y sólo puede extraviarme; Vos por el contrario, sois la sabiduría y la verdad mismas, que todo lo sabéis y no podéis engañar a nadie; yo lo creo firmemente, Señor, la felicidad está en la pobreza y no en las riquezas: abrid mi entendimiento, para que yo comprenda vuestras enseñanzas, y, convencido de la verdad, me conforme con ella en toda mi conducta. ¡Bienaventurado seré yo si aprendo a practicar la pobreza

(1) Mat. V, 3.

que me enseñáis por vuestro ejemplo y por vuestras palabras!

Luego nos fijaremos en todos aquellos detalles que puedan hacernos penetrar más en el sentido de esa máxima; y poco a poco nos daremos cuenta de que Nuestro Señor llama bienaventurados no a cualesquiera pobres, pues la pobreza en sí no es una virtud, sino a los pobres de espíritu, es decir, a los que, siendo pobres o ricos de hecho, no tienen su afecto en las riquezas: que Nuestro Señor dice que de ellos es el reino de los cielos, ya porque le tienen seguro, pues allí está ya su corazón, y no en las cosas de la tierra; ya porque el pobre goza de gran libertad de espíritu, mientras el rico es esclavo de los bienes que posee, y sufre de no poder conseguir los que ambiciona. De la misma manera podemos fijarnos en otros detalles.

Además, cuando el asunto de la meditación es una verdad moral, como en este caso, debemos examinar nuestra conducta, para ver si está de acuerdo con la enseñanza meditada; estudiar la manera de conformarnos con ella en adelante, sacar consecuencias prácticas, las que más pronto y con mayor frecuencia tengamos ocasión de poner por obra, y afianzarnos luego bien en esas resoluciones.

Será muy provechoso tratar todos estos puntos con Nuestro Señor, entablando frecuentes coloquios con El en medio de nuestras consideraciones y exámenes, como de un modo tan conmovedor vemos que lo practicaba el Profeta David, mientras meditaba la ley del Señor en el Salmo: *Beati immaculati in via.*

V

Meditación afectuosa.

No se puede aconsejar a todos la manera de ponderar los misterios que acaba de describirse; porque hay personas que no saben discurrir, ni tienen instrucción suficiente para des-

entrañar una frase de la Sagrada Escritura; hay otras cuya imaginación es tan veloz y vehemente, que no pueden parar a considerar con detención ninguna verdad, o no lo consiguen sino con mucho trabajo; y no faltan, tampoco, las que en rigor podrían discurrir, y acaso en otros tiempos discurrían, pero ya no hallan gusto en ello.

Unas y otras deben dejarse de discursos, puesto que de ellos nada sacan, para ponerse sencilla y respetuosamente en presencia de Dios o de Jesucristo, o representarse al Salvador en alguno de sus misterios, o traer a la memoria alguna de las palabras de la Sagrada Escritura, y entablar llanamente plática con Dios, con Nuestro Señor, con la Santísima Virgen o con los Santos, en la forma que se les alcance o que la gracia les dé a entender, haciendo diversos actos de fe, de esperanza, de caridad, de admiración, de agradecimiento, de deseo, de dolor, o de otras virtudes, según se lo dicten las circunstancias o algún atractivo particular.

La oración afectuosa tiene ventajas y no carece de dificultades. Como Santa Teresa señala las unas y las otras juntamente con los remedios de las últimas, le cederemos la palabra con tanto gusto como repetidas veces se ha hecho en las páginas anteriores de este libro. Habla, pues, la Santa Madre, y dice así: «Aunque por esta vía de no poder obrar con el entendimiento llegan las almas más presto a la contemplación, si perseveran, es muy trabajoso y penoso; porque si falta la ocupación de la voluntad y el haber en qué se ocupe en cosa presente el amor, queda el alma como sin arrimo, ni ejercicio, y da gran pena la soledad y sequedad, y grandísimo combate los pensamientos.

»A personas que tienen esta disposición les conviene más pureza de conciencia que a las que con el entendimiento pueden obrar; porque quien discurre en lo que es el mundo, y en lo que debe a Dios, y en lo mucho que sufrió, y lo poco que le sirve, y lo que da a quien le ama, saca doc-

trina para defenderse de los pensamientos y de las ocasiones y peligros. Pero quien no se puede aprovechar de esto, tiénele mayor, y conviénele ocuparse mucho en lición, pues de su parte no puede sacar ninguna... que sin esta ayuda le hacen estar mucho rato en la oración, que será imposible durar mucho en ella, y le hará daño a la salud si porfía, porque es muy penosa cosa» (1).

Si estas almas que no pueden discurrir, no se sienten movidas por la gracia, ingéniense ellas mismas sin demasiada inquietud, procurando renovar la atención cuando la hayan perdido o se haya hecho remisa, y conservarla luego por medio de algunos actos como los que antes se mencionaron. Si por el contrario sienten la voluntad inflamada, déjenla obrar, que ella sabrá qué hacer y qué decir, pues el amor jamás está ocioso, sino que obra siempre conforme al ardor de que está animado, y sabe encontrar y utilizar los medios de que tiene necesidad para conservarse. Sigán empleándose en aquello que es lo único necesario, o sea en amar, sin inquietarse por razonar. No necesitan escalera para subir a la contemplación, pues sin ella y casi sin saber cómo, ya están arriba.

(1) Vida, cap. IV.

CAPÍTULO IX

Quietud atenta y amorosa a Dios.

I

Importancia de esta parte.

Esta es la parte propiamente afectuosa de la oración, en que el alma se entrega a la contemplación y al ejercicio del amor. Aquí se perfecciona la meditación provechosa y se logran los frutos de ella; aquí se abre la puerta a la iluminación divina, y se dispone el alma para ser movida de Dios a lo sobrenatural, para que en ella se produzcan efectos también sobrenaturales; aquí se le dan los aumentos de los dones infusos, para desasirse de veras de sí misma y unirse con Dios; aquí aprende las cosas de una manera divina y superior al alcance de su espíritu; aquí queda en cierta manera endiosada, más feliz de ser de Dios, por esta unión íntima, que de pertenecerse a sí misma.

La verdadera oración no para en los sentidos; pues *El espíritu es el que da vida, mientras que la carne no trae provecho alguno* (1); ni tampoco en la inteligencia; pues como dice el Apóstol: *Aunque hablase en lenguas de hombres y de ángeles, si no tengo caridad, soy como un metal que suena o campana que retiembla* (2); ni siquiera en el conocimiento recibido por modos extraordinarios, de las verdades sobrenaturales; pues añade el mismo Apóstol:

(1) S. Juan, cap. VI, v. 64.

(2) I Cor. XIII, 1.

Si tuviere el don de profecía y conociese todos los misterios, y toda la ciencia, y una fe capaz de trasladar los montes; si con todo eso, no tuviere caridad, nada soy (1). La oración provechosa debe terminar por el amor; pues éste y no el conocimiento, ni otra cosa alguna, nos une a Dios, y nos hace poseedores de la Divinidad. De donde se deduce que la consideración y el discurso no son más que medios para inflamar la voluntad y excitarla a producir afectos de amor. «Jamás se ha oído decir, y jamás se leerá, que tantas gracias extraordinarias como Dios ha concedido a las almas hasta favorecerlas a veces con el éxtasis, hayan sido comunicadas en una oración ocupada enteramente en razonar. Sólo el amor une los corazones, y merece semejantes comunicaciones divinas. Y, aun dejando aparte las operaciones extraordinarias de Dios, debemos estar persuadidos de que jamás un alma ha sentido, ni jamás sentirá consuelo alguno, ni devoción, ni ternura, ni deleite alguno en la oración, si sus meditaciones no bajan del entendimiento al corazón y a la voluntad; porque todos estos sentimientos de ternura y devoción son frutos únicamente del amor, y no del conocimiento ni de la razón» (2).

Por eso los maestros experimentados aconsejan a caminar en la oración más de paso por lo más imperfecto, o sea por lo que se refiere a los sentidos, a la imaginación y al entendimiento, para detenerse más en lo más perfecto, que son los actos de la voluntad; a ir mejorando de esa suerte la meditación, hasta parar en aquella manera de contemplación que S. Juan de la Cruz llama *quietud atenta y amorosa a Dios*.

Santa Teresa expresa esta misma doctrina con su acostumbrado gracejo, en los párrafos siguientes:

«Tornando a los que discurren, digo que no se les vaya todo el tiempo en esto; porque, aunque es muy meritorio,

(1) I Cor. XIII, 2.

(2) Massoulié, l. c., t. I, cap. X.

no les parece, como es oración sabrosa, que ha de haber día de Domingo, ni rato que no sea trabajar. Luego les parece es perdido el tiempo, y tengo yo por muy ganada esta pérdida; sino que, como he dicho, se representen delante de Cristo, y sin cansancio del entendimiento se estén hablando y regalando con El, sin cansarse en componer razones, sino presentar necesidades, y la razón que tiene para no nos sufrir allí. Lo uno un tiempo, y lo otro, otro; porque no se canse el alma de comer siempre un manjar... Quiérome declarar más... Ponémonos a pensar en un paso de la Pasión, digamos el de cuando estaba el Señor a la coluna. Anda el entendimiento buscando las causas que allí da a entender, los dolores grandes y pena que Su Majestad tenía en aquella soledad, y otras muchas cosas que, si el entendimiento es obrador, podrá sacar de aquí.»

«Es bueno discurrir un rato y pensar las penas que allí tuvo, y por qué las tuvo, y quién es el que las tuvo, y el amor con que las pasó; mas que no se canse siempre en andar a buscar esto, sino que se esté allí con él, acallado el entendimiento. Si pudiere, ocuparle en que mire que le mira, y le acompañe, y hable, y pida, y se humille y regale con él, y acuerde que no merecía estar allí. Cuando pudiere hacer esto, aunque sea al principio de comenzar oración, hallará grande provecho, y hace muchos provechos esta manera de oración; al menos hallole mi alma... Es el modo de oración en que han de comenzar, y de mediar y acabar todos, y muy ecelente y seguro camino, hasta que el Señor los lleve a otras cosas sobrenaturales» (1).

Por lo tanto, no nos detengamos con demasía en discurrir, como si el fruto de la meditación dependiese de mucho cavilar y de amontonar razones: reflexionar, sí, un poco para comprender el asunto y convencerse racionalmente de las verdades; mas, como ese convencimiento por sí solo es inefi-

(1) Vida, 13, passim.

caz, debemos buscar otro más perfecto, ya en la simple y perseverante reiteración de los actos de fe, por los cuales asentimos a la verdad independientemente de los motivos que se alcanzan a la razón, y sólo por la autoridad infalible de Dios que la ha revelado, ya principalmente en el auxilio de la divina gracia, la cual, proyectando mayor claridad en la inteligencia, y descubriéndole la belleza y el precio de las cosas divinas, moverá también la voluntad a que espontáneamente y como llevada por irresistible atractivo, las busque y se abraze con ellas.

II

Qué es hábito de meditación y cómo sazona el alma para la contemplación.

La oración presupone como condición indispensable el amor, pues por definición es una conversación íntima del alma con Dios, la cual de todo punto sería imposible si el hombre no le amase o no tuviese seguridad de ser amado de él.

Por eso cuanto más intenso es el amor que mueve a orar, tanto más provechosa y, ordinariamente, más fácil y más sabrosa es la oración; y, por opuestas partes, cuanto más remiso es el amor, tanto más difícil y estéril resulta también aquélla. Bien lo saben los que aún son novicios en la vida espiritual, pues tienen que hacerse violencia más de una vez para empezar y proseguir la meditación: en ella no encuentran de sobra gusto; de tal modo carecen de libertad, que no osan echar pie fuera del camino trazado por los métodos; y con eso no logran haberse acercado mucho más a Dios al acabar que cuando empezaron. Mas si perseveran buscándole en la oración, poco a poco se acrecentará en sus almas el amor, se les facilitará el trato con Dios, empezarán a sa-

car gusto y provecho de este ejercicio, adquirirán hábito de meditación, y así se sazonzarán sus almas para subir hasta las alturas de la contemplación.

El hábito de la meditación consiste, según S. Juan de la Cruz, en la *noticia y amor de Dios* que se saca de considerar atentamente las cosas divinas. «Cada vez que el alma saca alguna noticia, dice el Santo Doctor, es un acto; y así como muchos actos en cualquiera cosa vienen a engendrar hábito en el alma, así muchos actos de estas noticias amorosas, que el alma ha ido sacando en veces, vienen con el uso a continuarse tanto, que se hace hábito en ella» (1).

Un discípulo y hermano de hábito del Doctor místico explica su doctrina de la manera siguiente (2): «En decir el Santo que la sustancia del hábito consiste en la *noticia amorosa*, toca a las dos partes principales en que consiste este hábito, que son *noticia y amor sensible*, aquélla para el conocimiento, y éste para el afecto».

«Para adquirir hábito de estas noticias, pocos actos de meditación bastan; porque cuando el conocimiento de una verdad tiene de suyo firmeza y certeza indubitable (como son las cosas de fé, y las que hacen demostración), pocos actos bastan para hacer hábito de ellas. Y como sean de esta calidad las cosas por donde nuestra meditación camina, de la vida y pasión de Nuestro Señor Jesucristo, de la muerte, juicio, pena y gloria, no es necesario mucho tiempo para adquirir hábito de ellas el que las ejercita frecuentemente. Y así, cuanto al conocimiento, muy presto se sazona el alma en la meditación, para pasar a la contemplación».

«De parte del afecto hay más dificultad; porque para esta sazón es necesario que el apetito sensitivo, que corresponde a la imaginación, se vaya disponiendo con la suavidad de la meditación, para seguir el movimiento de la voluntad a las cosas divinas, y proporcionarse con ellas a su modo. Lo

(1) *Subida del Monte Carmelo*, I. II, cap. XII.

(2) *Don...* cap. VII.

cual tocó S. Juan de la Cruz (1) cuando dice: En este estado de principiantes, necesario le es al alma que se le dé materia para que discurra de suyo y haga actos interiores, y se aproveche del fuego y fervor espiritual sensible, porque así le conviene para habituar los sentidos y apetitos a cosas buenas, y cebándolos con este sabor, se desarraiguen del siglo. Para esta sazón del apetito sensible, dice S. Buenaventura, que basta un mes o dos de ejercicio de meditación y movimiento aspirativo a Dios, que en ella se frecuenta. Y cuando Nuestro Señor favorece a los contemplativos con recogimientos infusos y sabrosos..., entonces mucho menos tiempo basta, porque estos recogimientos suaves sazonan más aprieta el apetito, y son unos llamamientos de Dios hacia lo interior del alma, donde Su Majestad tiene con ella sus amorosos coloquios y retornos de amor, que es como tomarla de la mano, y sacarla de la multiplicidad y división de los actos de la imaginación y de la razón, al conocimiento intelectual puro y sencillo, a la luz de la fe. Y cuando ya el alma tiene lo que ha menester de los medios sensibles a que la meditación se ordena, ya no gusta de meditar y discurrir, y es señal muy cierta que está ya sazónada para pasar a la contemplación».

Hasta aquí el P. José de Jesús María.

Conviene, por lo tanto, ir abandonando paulatinamente los medios sensibles; no dar al discurso más que el tiempo y el esfuerzo indispensable para que la verdad adquiera firmeza en la inteligencia, y pasar cuanto antes al ejercicio de la voluntad en la *quietud atenta y amorosa*.

III

¿Qué es quietud? y cómo dispone el alma a las influencias divinas

Dícese que en esta parte de la oración el alma está *quie-*

(1) *Llama de amor*; c. 3, v. 3.

ta, no porque se halle privada de sus operaciones naturales, sino porque sus facultades se quedan a su manera y según su alcance, dulcemente entregadas a un mismo y único objeto. Pónese el alma en quietud recogiendo a lo interior todas las fuerzas sensibles y espirituales, desnudando el entendimiento de todas las semejanzas de cosas materiales procedentes de la imaginación, imponiendo silencio al discurso de la razón y finalmente reduciendo todas sus potencias a la contemplación o vista sencilla de alguna verdad. Aquietadas las potencias inferiores y reposándose el pensamiento en esa mirada sencilla, tendrá la voluntad más fuerza y libertad para adherirse enérgicamente al bien. Mas no por eso ha de cesar en su operación y en su movimiento hacia Dios, pues en este caso no habría amor, ni mérito, ni siquiera oración, sino inacción y ociosidad completa. El entendimiento, es el que debe *quedar en reposo*, no sin operación alguna, pero evitando divertirse en variados discursos y razonamientos, y detenerse, sobre todo, a profundizar las verdades; pues como las fuerzas del alma tienen límites, réstanse a una potencia las que se emplean en otra; y así, razonando mucho y entreteniéndose en múltiples especulaciones el entendimiento, extingúese el fuego de la voluntad, y languidece ésta en la mayor de las arideces (1).

Esta quietud es la mejor disposición en que se puede encontrar el alma para presentarse a Dios, y para que le sean comunicadas las divinas ilustraciones y las virtudes infusas; pues cuanto a la inteligencia, para que pueda recibir las divinas influencias, preciso es que esté atendiendo a Dios, desnuda, no sólo de los halagos de las pasiones, sino también de todas las semejanzas y cosas distintas, como antes ya se declaró; pues las intelectuales operaciones, movidas de la razón, y las formas y semejanzas de las cosas por donde ella camina, se juzgan por sombras e impedimentos en el ejerci-

(1) Mas., t. I, cap. XVI.

cio de la contemplación (1). Y sombras e impedimentos son, efectivamente, puesto que dan de Dios y de las cosas divinas sólo conocimiento inadecuado, pues según el Apóstol: *Ni el ojo vió, ni el oído oyó, ni el corazón del hombre sospechó lo que Dios tiene preparado para los que le aman* (2).

Por lo tanto, para alcanzar noticia adecuada de las cosas inefables y divinas, hay que desnudar el entendimiento de las formas y figuras que proceden del conocimiento natural, hacerle dejar la luz de la razón, y vestirle de sola la luz sencilla de la fe, que, siendo divina, es también disposición próxima y proporcionada al entendimiento para recibir la iluminación del dón de Sabiduría, que ilustra e ilumina el alma.

Puesta el alma en estas disposiciones, ya la luz divina «se le comunica pasivamente, sin pretensión suya, más que dejarse llevar de Dios; así como al que tiene los ojos abiertos se le comunica la luz del sol. *Así como la luz del sol, dice San Buenaventura, no ha menester que le den empellones para que entre en la casa a ilustrarla y calentarla, sino sólo que le abran la puerta y le quiten los impedimentos; así tampoco la luz divina, que es más activa y eficaz que la del sol, ha menester que la apremien para entrar a ilustrar y perfeccionar el alma cuando se quitan los estorbos* (3).

Esta semejanza es muy a propósito para persuadir a nuestra rudeza estos efectos de la luz divina en nuestra alma, si no le estorbamos. Y por eso dice S. Dionisio (4) que el sol es expresa semejanza de la bondad divina, y particularmente por la comunicación tan favorable de su virtud para tantos y diversos efectos, que hace en todas las cosas con sólo querer recibir su influencia. Y pasando luego el mismo Santo

- (1) Don., cap. X.
- (2) I Cor., II, 9.
- (3) Don., cap. XII.
- (4) De Div. Nom., cap 43.

inmediatamente a declarar los efectos que la iluminación divina (de que es semejanza la del sol) hace en las almas que la reciben sin estorbos, va muy en particular describiendo cómo, en dándole entrada desocupada y patente, ilustra y purifica el entendimiento, y pasando a la voluntad, la enciende y saborea en las cosas divinas, y de allí pasa a todas las demás fuerzas del alma, a renovarlas y divinizarlas, hasta unir las con Dios. De todos los cuales efectos se privan los contemplativos que no se disponen para recibir esta luz, como nuestro Maestro enseña, antes le ponen estorbos con los discursos de la razón y con las semejanzas distintas de cosas criadas, por donde ella camina, a las cuales llama nuestro Maestro, con gran propiedad en este lugar, *nubes que impiden esta divina luz, poniéndose entre ella y el entendimiento para que no le ilumine* (1).

En resumen: puesto que la influencia divina no se compara en el entendimiento con la semejanza de las cosas corporales, porque no se admite en él luz invisible mientras se ocupa en comprender las visibles, conviene, de las dos vistas que tiene el entendimiento, cerrar la que mira al cuerpo para recibir de él las semejanzas del conocimiento natural, y abrir la que mira a Dios para recibir la iluminación del conocimiento sobrenatural; pues dice S. Dionisio que *llena Dios de divinos resplandores los entendimientos sin ojos*; esto es, que tienen cerrados los que miran hacia el cuerpo y abiertos los que miran hacia Dios para ser iluminados de El (2). Finalmente, puesto que Dios es inmenso, no debemos querer medirle con nuestro entendimiento y corto conocimiento, sino engolfarnos en lo inefable con sola la luz de la fe, que de esta manera nos le representa; por lo cual *en la oración hemos de habernos, no como quien quiere atraer*

(1) Ibidem.

(2) Don., cap. XI.

a sí a Dios, sino entregándonos y uniéndonos a El con memorias e invocaciones divinas (1).

Cuanto a la voluntad, sosegado ya el entendimiento, por negación de sus operaciones naturales, quédase el alma atendiendo a Dios devotamente en acto de amor, el cual no es otra cosa que la aplicación de la voluntad a Dios como a su bien. Permanece con respeto en la presencia de Dios, como el pobre que pide limosna, y espera luego que se le abra la puerta; o considérase como frente a frente con el Sol de Justicia, y tiénese por dichosa gozando de su presencia; no dudando que Dios la mira, ella también le mira; cierta de que Dios la ama, ella también le ama; siéntese inflamada por esa presencia continua, porque es imposible no entrar en calor cuando uno se queda largo tiempo junto a un fuego muy encendido.

IV

Medios de conservar y activar la atención amorosa a Dios

Esta atención amorosa, en los principios sobre todo, y mientras en el alma no domina la gracia, necesita algún apoyo para sostenerse. Por tanto, cuando se note que se hace remisa, hay que procurar excitarla con algunas jaculatorias o palabras de la Escritura, repetidas con más o menos frecuencia, o con oraciones, como el *Pater noster*, dichas muy despacio, con los actos de fe, esperanza y caridad, con una mirada al cielo, al Crucifijo o al Sagrario, o por otros medios semejantes.

Mas cuando el recogimiento es intenso, a no ser que uno se sienta movido a esos u otros actos, aconsejan los Santos con preferencia las palabras interiores, o sea, no pronuncia-

(1) *Ibid.* cap. XIV, citado de S. Dionisio.

das con la boca, sino formadas con el espíritu, para que con mayor abundancia y seguridad se arroje el afecto en Dios envuelto en estas interiores palabras.

Pero hase de advertir, en todos los actos particulares, que no han de ser frecuentes y que así mismo su ejercicio sea breve; porque, si no se ejercitan con este límite, en lugar de aumentar la devoción, la quitan. Adviértase también que, cuando el alma repugna de salir a estos actos, y siente desgana de decir estas palabras, y apetece más estar en quietud y advertencia amorosa en Dios, es señal que se le está comunicando la influencia divina, obrándose en ella efectos sobrenaturales, que con cualquier movimiento particular se inquieta y estorba: «Nunca la contemplación se junta con el inquieto movimiento, ni el entendimiento no quieto puede contemplar aquello que apenas puede percibir aun estando muy sosegado. Porque ni el rayo del sol se puede ver cuando el cielo no está sereno, sino alterado el aire con nubes inquietas; ni la fuente movida representa fácilmente la imagen del que en ella se mira, la cual muestra con propiedad cuando está quieta, porque cualquier movimiento que en sí tenga, obscurece la representación de la semejanza». Por lo tanto hase de conformar el alma con lo que la operación divina le pide, y no salir de su quietud a actos particulares.

Nótese bien que no se trata aquí ya de la simple contemplación *activa*, que se ejercita a nuestro modo humano por medio de la luz sencilla de la fe, y de los auxilios comunes de la gracia; cuya contemplación podemos tener siempre que quisiéremos, como hacer otro cualquier acto de fe con estos mismos auxilios; sino de la contemplación *pasiva* o sea de la infusa, que no se puede procurar, aunque uno pueda disponerse a ella.

En ésta los actos mismos vienen inspirados por Dios, de quien hay que dejarse llevar, aun cuando uno se sienta libre para seguir o no el impulso de la gracia, como ocurre en los grados inferiores de la contemplación.

Procúrese por fin en la oración tener siempre presente la enseñanza que N. S. Jesucristo nos da en S. Mateo: *Cuando oráis, no queráis hablar mucho* (1); lo cual mostró el divino Maestro con su ejemplo en el huerto de Getsemaní, donde por espacio de tres horas oró a su Padre, reiterando siempre las mismas palabras: *Padre, si es posible, etc.*

Imitemos al divino Maestro, pues lo que habemos de alcanzar de Dios en la oración no ha de ser por los discursos, ni por los muchos pensamientos, sino por los afectos y deseos, *por las lágrimas y el intenso fervor del corazón* (2), por desear mucho aquello que necesitamos y pedimos. Porque dice Sto. Tomás que *los efectos de la gracia divina se multiplican según la medida del deseo y del amor*; y San Gregorio: *que las voces que Dios oye, son las del deseo, y si el deseo es grande, grande es también el clamor que suena en los oídos divinos.*

Tan grande fué el de la Magdalena a los pies de Jesucristo, aunque el Evangelio no dice que hablase palabra (3), sino sólo que lloró, besó los pies y ungió la cabeza del Señor, y tal música hizo en los oídos del divino Maestro, y tal violencia en su corazón, que mereció la penitente le fuesen perdonados en el acto sus muchos pecados: *Le son perdonados muchos pecados*, dice el Señor en S. Lucas (4), *por haber amado mucho.*

(1) Orantes autem nolite multum loqui (VI, 7).

(2) In lacrymis et intentione cordis (Regla de S. Benito, c. 52).

(3) Tacita loquebatur, non sermonem promebat, sed devotio-nem ostendebat. (S. Ag. Homil. en la fiesta de Sta. Magdalena).

(4) Remittuntur ei peccata multa, quoniam dilexit multum. (VII, 47).

V

Efectos de la quietud

1. *Facilita la práctica de la virtud.*—Esta parte de la oración es la más eficaz para ayudar al alma en la práctica de la virtud, porque le proporciona un remedio que cura del principal impedimento que en ésta encuentra.

Efectivamente, los dos males que traen el desorden a nuestra vida son: la *ignorancia* y la *negligencia* o la *repugnancia*: ignorancia del deber, repugnancia en cumplirlo, una vez que se conoce.

Pues bien, de la ignorancia nos cura la ley, que es una luz con la cual nos ilumina el Señor para discernir el bien del mal; ley que, cuando se ha meditado con atención, disipa las tinieblas del entendimiento humano, le manifiesta con claridad la voluntad de Dios en cada uno de los trances de la vida, y la guía con seguridad por las sendas de la virtud.

Mas si para el cristiano es fácil conocer el deber, y, por consiguiente, quedar sano de la ignorancia, no lo es tanto curarse de la repugnancia en cumplirlo, cuando ya se le ha hecho manifiesto: pues muchas veces tiene que decirse con el Apóstol: *No hago el bien que yo quiero, y por el contrario practico el mal que no quiero. Me deleito en la ley de Dios según el hombre interior; pero veo en mis miembros otra ley que repugna a la ley de mi mente, y que me tiene cautivo en la ley del pecado, que está en mis miembros* (1). ¿Qué remedio habrá contra tanto mal? El remedio será aquello que haga desaparecer del hombre esa repugnancia, y que le presente como agradable lo que antes le era desagradable.

Ahora bien, el verdadero deleite reside en los afectos de la voluntad, particularmente en los actos de amor, puesto

(1) Rom. VII, 19-22, 23.

que a éste acompaña siempre el placer. Muy bien expresa esta doctrina el autor del *Tratado de la verdadera oración* en el siguiente párrafo: «Todas las luces, todas las consideraciones y todos los razonamientos son remedios, pues curan de la ignorancia, que es el primer defecto de la naturaleza; pero de nada sirve tener la inteligencia clara, si la voluntad languidece. ¿No debo imputarme mi propia pérdida, si viendo el precipicio, me privo de la fuerza que me impediría caer en él? ¿Y no seré más culpable si me arrojo yo mismo en los peligros que veo ante mis ojos, corriendo a ellos voluntariamente? La debilidad me pierde, y el conocimiento me hace inexcusable. Puedo convencerme de mis obligaciones a fuerza de meditar; puedo aún por la razón detener o suavizar la impetuosidad de mis pasiones; pero ¿quién me curará de la languidez que experimento cuando se trata de cumplir la ley? ¿quién me hará vencer la tibieza? ¿quién me quitará el disgusto de las cosas de Dios? El auxilio que viene del entendimiento no es más que un remedio imperfecto e inútil; pero si me dirijo a la voluntad, si me excito, y me inflamo en el amor y en el ardor, en el deleite es donde encuentro el remedio que me curará enteramente. El amor destierra la languidez, el ardor calienta la tibieza, el deleite desecha el disgusto, y todo esto comunica al alma una fuerza invencible para salir bien en las empresas más difíciles. El amor, dice S. Agustín, suaviza las asperezas y destruye casi enteramente los obstáculos más violentos, *omnia saeva et immania, et facilia et prope nulla efficit amor* (1).

Para obrar bien no basta, pues, pensar bien; conviene ser movido y llevado por aquel amor que todo lo vence. El mismo Sto. Doctor expresa hermosamente este pensamiento en las siguientes palabras: Mi amor es mi peso; por el amor soy llevado, doquiera que soy llevado (2).

(1) Massoulié, l. c., cap. X del L. I.

(2) Amor meus, pondus meum; quocumque feror, amore feror.

2. *Es medio para granjear muchos méritos.*—La quietud es la parte de la oración más a propósito para granjear méritos, porque consiste en un ejercicio continuo y actual del amor de Dios, en el cual radica todo el mérito que podemos adquirir con el auxilio de la gracia.

Por consiguiente, cada vez que el alma produce actos fervorosos de amor de Dios, o que persevera en quietud atenta y amorosa, la cual no es más que un acto continuo de amor, como prenda del amor divino, recibe comunicación o aumento de la gracia santificante, de la cual puede usar libremente para afianzarse en la santidad; y además, lo que pone coronamiento a los favores divinos, hospeda en sí misma a las tres Personas Divinas, para gozar de ellas como se disfruta de la presencia de un amigo (1), para adorarlas en el templo de su corazón, conversar con ellas, y poseerlas como tesoro suyo propio, puesto que las tres Personas de Nuestro Señor: *Si alguno me ama, observará mis mandamientos, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y estableceremos en él nuestra mansión* (2).

3. *Acrecienta el conocimiento por medio del amor.*—La quietud es el camino más corto y más seguro para conocer a Dios, al cual se llega más pronto por el amor que por el estudio. Y en efecto, por ahora el estudio no nos da a conocer a Dios cómo es en sí, sino sólo por medio de ideas y semejanzas, lo que es a todas luces empequeñecerle y proporcionarle a nuestro mezquino entendimiento; mientras que desde ahora podemos amarle como es, saliendo nuestra voluntad de sí misma para abrazarle y unirse a El como infinito, aunque no de una manera infinita (3).

(1) Qui enim domicilio Christum recipit interno, maximis delectationibus exuberantium pascitur voluptatum (S. Amb. Brev., Vig. de S. Mateo).

(2) S. Juan, XIV, 23.

(3) 2.^a 2.^{ac}, q. 27, art. 4.

De modo que, primeramente, por la inteligencia llegamos al conocimiento del bien, sin lo cual no podríamos amarlo; pero una vez que la voluntad se adhiere a éste, ya no tiene necesidad del entendimiento para practicar el amor, ni se detiene en los límites del conocimiento; sino que pasa mucho más allá. Y así el conocimiento produce el amor, pero de ninguna manera le pone límites: de donde se infiere que en esta vida mortal es posible llegar mucho más lejos en el amor, que en el conocimiento de Dios.

Por otra parte, el amor puede perfeccionar el conocimiento; ya porque el placer mismo que causa la presencia del objeto amado enciende el alma en deseo de conocerle mejor; ya porque el amor aguza el ingenio y hace más penetrantes los ojos del alma para comprender el objeto amado; ya finalmente porque, tratándose de las cosas sobrenaturales y divinas, sólo la experiencia puede dárnoslas a conocer como en sí son: por lo cual el Salmista nos exhorta a probar para comprender: *Gustad, dice, y veréis cuán suave es el Señor* (1).

Por causa de esta divina experiencia S. Gregorio dice del amor que es «una especie de conocimiento más perfecto que el de las luces ordinarias, que hace conocer a las almas cuál es el exceso de la bondad de Dios, y cuál la grandeza de los dones que les comunica». Y añade que «los que no están abrasados en este amor, jamás podrán tener semejante conocimiento».

«Este conocimiento, dice a su vez Sto. Tomás, es superior al entendimiento humano, y procede del don de sabiduría, al cual pertenece comunicar esa inteligencia tan eminente, que sólo se puede adquirir por la unión íntima con Dios. Ahora bien, según el Apóstol, el amor es lo que nos une a Dios y nos hace un espíritu con El (2); y el Salvador

(1) Salmo XXXIII, 9.

(2) Qui autem adhæret Domino, unus spiritus est (I Cor. VII, 17).

declara también a sus discípulos, que les ha revelado sus secretos, porque son sus amigos.

•Este conocimiento es tan perfecto que parece una explicación clara de los artículos de la religión, y se diría que las almas que han probado las delicias celestiales, poseen algo más grande y más claro que la fe, aunque se guíen siempre por ésta. Ya no sólo creen, sino que gustan, y gustando conocen la grandeza de las cosas que creen; pues el efecto sensible de la experiencia produce certidumbre en el entendimiento, y la certidumbre llena el alma de indecible consuelo. Las cosas corporales son como los frutos, que hay que verlos para gustarlos; mientras que las cosas espirituales, hay que gustarlas para verlas: así que no hay probabilidad de que conozca cuál es la bondad de Dios y cuáles son las delicias que el Señor hace gustar a las almas, el que por sí mismo no las pruebe. En medio de tantos favores, lo único que se alcanza al entendimiento es comprender que la voluntad goza de dulzuras y delicias que Dios no le ha descubierto a él, y que sólo conoce porque la voluntad las gusta.

•Esta experiencia aumenta el amor de la voluntad, porque la experiencia que se adquiere de las bondades de Dios es manantial perenne de amor. Ocurre a la voluntad lo que al paladar: al ver un manjar, puede entrar el apetito de comerle; pero si comiéndole se experimenta ser más sabroso de lo que se creía, este mismo deleite acrecienta el apetito de comerlo. *Es verdad*, dice S. Agustín, *que no se puede amar lo que no se conoce; pero cuando se ama lo que ya se conoce imperfectamente, el amor lo hace conocer más perfectamente*; pues el amor es como el fuego: éste produce primero la llama, y luego la llama aumenta el mismo fuego» (1).

(1) Así aproximadamente discurre Maussolié, l. c., t. I, cap. IV.

CAPÍTULO X

I

Resoluciones

La verdad, una vez que se ha comprendido bien, no cautiva sólo el espíritu, sino que, mediante la divina gracia, poco a poco se apodera también del corazón. Amala éste, como ama naturalmente todo lo que es amable, y excitándose en él los deseos de poseerla o practicarla, determínase a tomar los medios para lograr su intento. Por eso toda meditación bien aprovechada termínase siempre por una o varias resoluciones, que, puestas por obra, hacen influir la verdad en nuestras palabras, en nuestras obras y en toda nuestra conducta (1).

Las resoluciones deben enderezarse a fomentar la vida espiritual, quitando primeramente los estorbos, y por consiguiente, hablando en general: A evitar el pecado, a desembarazar el alma de preocupaciones terrenas, a mortificar las pasiones, a buscar la soledad, y finalmente, a recoger todas potencias a lo interior del alma, donde Dios tiene su morada.

1. *A evitar el pecado.*—Este es el mal de los males, que separa de Dios cuando es mortal, y, si es venial, entibia el alma, la indispone para las cosas sobrenaturales, y la impide percibir la iluminación divina y sus efectos aun en los contemplativos y aprovechados, sobre todo cuando se comete

(1) *Semper rationabilia meditantes, quae tibi sunt placita et dictis exequamur et factis.* (Misal Dom. VI después de Epifanía).

voluntariamente. Santo Tomás nos avisó de los males que el pecado venial causa en el alma, diciendo, en cuanto a la parte intelectual, que «la oscuridad de la culpa, por mínima que sea, impide la contemplación, porque vuelve al entendimiento desproporcionado a la luz divina, y por eso dijo San Agustín que *el Sumo Bien no se miraba sino con ojos purgadísimos*». Cuanto al efecto, dice el mismo Doctor Angélico, que «impide también a la contemplación la mancha de la culpa, que dejó en el afecto una calidad como contraria, con la cual se inficiona el paladar espiritual para no ser apacentado en Dios deleitablemente; a cuyo propósito dice San Agustín: *Al paladar enfermo le es penoso y desabrido el pan que para el sano es suave* (1).

2. *A desembarazar el alma de las preocupaciones terrenas.*—*No podéis servir juntamente a Dios y a las riquezas*, dice Nuestro Señor en el Evangelio (2); y añade que la palabra divina en aquellos que se hallan embargados de solicitudes, riquezas y placeres, es como la simiente que cae entre espinas, que se sofoca y no da fruto (3).

Si queremos aprovechar en la virtud, hemos de procurar mortificar los sentidos, la imaginación y todo género de curiosidad, que es una de las raíces de nuestros males, que nos saca fuera de nosotros mismos, y nos roba el recogimiento, y con él la vida interior: ¡Qué ocupación tan triste la del cristiano, que, como los Hechos de los Apóstoles refieren de los Atenienses, pasa la vida entera en contar y oír cosas nuevas! (4).

Aun en el estudio de las cosas útiles hay que poner en práctica el consejo del Apóstol: *No queramos saber más de lo que conviene, sino que nuestro saber se acompañe de la sobriedad* (5); del cual nos apartamos cuando, dedi-

(1) Citado en *Don.*, c. XV.

(2) Mat., c. VI.

(3) Lucas, c. VIII.

(4) Hechos, XVII, 21.

cándonos con excesivo empeño al estudio de lo perteneciente a un mundo en que no somos más que huéspedes y peregrinos, olvidamos o descuidamos lo que se refiere a Dios, a nosotros mismos, a nuestro destino eterno, al cielo que es nuestra patria, y a sus habitantes, que serán nuestros prójimos, coherederos y comensales durante toda la eternidad.

3. *A mortificar las pasiones.*—Estas impiden las operaciones del espíritu de tres maneras: La primera es dividiendo las fuerzas del alma, y disminuyendo en parte las de otras potencias a favor de la que se aplica más intensamente a su objeto.—Ahora bien, nunca obra una potencia con más vigor que cuando sale a sus actos movida por alguna pasión; por lo cual si es una de las potencias inferiores la que obra, las superiores quedarán muy débiles, sino totalmente imposibilitadas para sus operaciones. Y así vemos que la tristeza, la ira, la alegría y otras pasiones, cuando son violentas o excesivas, de tal modo excitan y cautivan la imaginación, que las demás operaciones quedan casi completamente paralizadas.

La segunda manera es que las pasiones inclinan el alma a cosas inferiores y contrarias a las del espíritu, como los placeres sensuales y otras cosas bajas. Pues si ya el cuerpo mismo a que está unida, le es un peso tan grande, ¿qué será cuando a él se junte alguna pasión violenta para arrastrarla a los bienes terrenales?

La tercera, que las pasiones ciegan la razón e impiden el uso de esta facultad, por causa de la violenta excitación que producen en el cuerpo; con lo cual sus juicios y apreciaciones son ordinariamente inexactos o del todo erróneos.

De todo lo cual se deduce por buena consecuencia, que el alma agitada por las pasiones no puede tener verdadera oración, pues ésta reclama, por el contrario, gran quietud y sosiego de las potencias, como ya queda declarado.

Hay que convencerse, por más que cueste a la naturaleza, de que la primera disposición para la oración y para la

vida interior es la mortificación de las pasiones. Pero no una mortificación imaginaria que no llegue hasta el cuerpo mismo, sino la sólida y verdadera que le haga sufrir; pues dice San Pablo que hay que *mortificar la carne y sus concupiscencias* (1). Sufriría ilusión el que esperase reprimir las pasiones sin castigar el cuerpo con privaciones y sufrimientos.

4. *A procurar soledad.*—El alma inclinada a la piedad suspira instintivamente por el retiro, que es el país nativo de la santidad. Alejada allí del mundo y de todo lo que atrae los sentidos y distrae la imaginación, respirando un aire puro y contemplando el cielo más a descubierto, sola, en presencia de Dios y de sí misma (2), oye sin estorbo las palabras que interiormente le dice el Señor, y que inundan su corazón de luz y de amor.

5. *A recoger las potencias a lo interior.*—No nos detengamos a buscar a Dios en las criaturas. Por ellas ha pasado, en ellas ha dejado sus huellas, por ellas podemos rastrear algo de su hermosura y de sus divinas perfecciones: pero a El mismo no le encontraremos por ese camino, por más vueltas que demos. *Me levantaré, dice la Esposa, y daré vueltas por la ciudad; buscaré por sus barrios y plazas al que ama mi alma: busquéle y no le hallé* (3).

Si le preguntamos con la misma Esposa: *Indícame tú, a quien ama mi alma, adónde apacientas y adónde reposas durante los ardores del mediodía*, respondernos ha extrañado: *Si ignoras te, o pulcherrima inter mulieres* (4). ¿También tú te desconoces? ¿también tú ignoras el tesoro que posees? ¿no sabes que el alma del justo es el asiento de la

(1) Gal. V, 24.

(2) *Solus in superni inspectoris oculis*, dice de San Benito San Gregorio Magno, *habitavit secum*. (Diálogo., c. II).

(3) Cantares, II, 2.

(4) Cantares, I, 6, 7.

Sabiduría? Según eso, debemos buscar a Dios dentro de nosotros más que en las creaturas; pues en éstas, sólo encontraremos rastros de sus pasos, mientras que en nuestras almas, que son imágenes suyas, le encontraremos a El mismo; que por eso el Salmista le llama *Dios de su corazón* (1); pues se complace en habitar personalmente en nosotros, como en templos vivos, que no sólo pueden contenerle, sino también conocerle y amarle.

«Grandísima ceguera y grandísima necedad es, dice Santo Tomás, la de muchos que siempre buscan a Dios, continuamente suspiran por él, frecuentemente le desean, de ordinario le dan voces en la oración; como sea verdad que, según la doctrina del Apóstol, ellos mismos son templos de Dios vivo, y Dios habita verdaderamente en ellos, por ser sus almas asiento de Dios, en cualquiera de los cuales reposa. Pues siendo esto así ¿Quién, no siendo algún necio, busca fuera de su casa la joya que sabe tiene guardada en ella? ¿O quién podrá útilmente usar de lo que anda buscando? ¿O quién será confortado del manjar que apetece, mientras no lo gusta? Pues de esta manera es la vida de cualquier justo, que siempre anda buscando a Dios con los discursos de la meditación, y nunca le goza en la quietud de la contemplación, y por esto de todos sus ejercicios sale sin provecho» (2).

«¡Tarde te amé, exclama San Agustín, hermosura tan antigua y tan nueva!, ¡tarde te amé! Estabas tú dentro de mí, y yo fuera; y allí te buscaba, y perdiendo la hermosura de mi alma, me dejaba llevar de la de las criaturas, que tú has formado. Tú estabas conmigo, y yo no estaba contigo; y me alejaban y tenían apartado de tí aquellas mismas cosas que no tuvieran ser, si no estuvieran en tí. Pero me llamaste y diste tales voces, que cedió a ellas mi sordera: brilló tu luz, y fué tan grande tu resplandor, que ahuyentó mi

(1) Salmo LXXII, 26.

(2) Opúsc. 63: de *Beatitudine*, cap. 3, núm. 60 (atribuido al Santo).

ceguera. Hiciste que llegase hasta mí tu fragancia, y respiré con ella, y suspiro por tí. Gusté, y tengo hambre, y tengo sed. Tocástemme y se encendieron en mí los deseos de abrazarte!» (1).

II

Manera de tomar las resoluciones

Los que terminan la oración en la quietud amorosa, fuera del caso en que se sientan movidos a tomar alguna resolución más particular, lo mejor que pueden hacer es no salir de aquélla, y caminar todo el día con temor y respeto en la presencia de Dios. Ahí está el secreto de toda justicia y de toda santidad, en tener el ojo del alma siempre fijo en Dios, como si le viésemos, aunque sea invisible, a imitación de Moisés y de los antiguos Patriarcas (2).

Esta vista de Dios, a quien contemplamos presente en todas partes,—y considerando, como dice el Salmista, si hay entre los hijos de los hombres alguno inteligente y que le busque (3), o sea alguno que comprenda que su felicidad consiste en buscar a Dios,—nos hará fuertes contra el pecado, ya que no pueda ser bastante perfecta para preservarnos totalmente de él, como a los Bienaventurados, que en el cielo son impecables porque ven a Dios. Pues ¿quién tendrá atrevimiento para ofenderle, si está íntimamente persuadido de que le mira? Nada hay en la tierra más perfecto, y nada que con más verdad pueda considerarse como una anticipación de la celeste bienaventuranza, que esa vista continua de Dios presente a nosotros, acompañada de amor y de alabanza. Ahí está la perfección de toda la vida espiritual (4).

(1) Confes., I. X, cap. 27.

(2) *Invisibilem tanquam videns sustinuit* (Heb. XI, 27).

(3) Salmo XIII.

(4) Massoulié. Medit., *La presencia de Dios*.

Los que no llegan a tener un sentimiento tan íntimo y duradero de la presencia de Dios, procurarán formar resoluciones más explícitas. Una basta en cada meditación, con tal que sea *práctica* para el mejoramiento de la vida, *particular, apropiada* al estado presente, *firme* y *humilde*, es decir apoyada en la esperanza del auxilio divino y desconfianza de sí mismo.

III

Orar para obrar

Para asegurar el cumplimiento de nuestras resoluciones, debemos encomendarlas a Dios y luego procurar ponerlas por obra cuando se ofrezca la ocasión.

Primero, *encomendarlas a Dios*, de quien nos ha de venir el acierto y la fuerza para cumplirlas. Bueno será acostumbrarnos durante la meditación a orar más que a razonar y hablar, a tratar directamente con Dios los negocios del alma, a manifestarle nuestros pecados y nuestros defectos, pidiéndole más luces para conocerlos, más voluntad para detestarlos, y más fuerzas para enmendarlos, en vez de construir con nuestros razonamientos grandes baterías, que luego abandonaremos, o que no podremos o no sabremos utilizar, aturdidos al primer disparo del enemigo. Después de la meditación, durante todo el día, levantemos con frecuencia el alma a Dios, rogándole continúe prestándonos sus eficaces auxilios.

En este ejercicio, como en el de la Meditación, podemos servirnos de algunas de aquellas fórmulas breves, a modo de jaculatorias, que la Iglesia emplea con frecuencia en sus rezos: *¡Oh Dios! ven a mi ayuda: Señor, apresúrate a socorrerme* (1).—*Levántate, Cristo, ayúdanos: libranos por*

(1) *Deus in adiutorium meum intende: Domine ad adjuvandum me festina* (Salmo LIX, v. 1).

tu nombre (1).—*Guárdame, Señor, como a la niña del ojo: protégeme bajo la sombra de tus alas* (2).—*Sáname, Señor, y seré sano; sálvame, y seré salvo* (3).—*Ordena mis pasos conforme a tu palabra; y no tenga dominio sobre mí ninguna iniquidad* (4) u otras fórmulas semejantes apropiadas a las circunstancias.

También se pueden aprovechar para ese fin las oraciones del Misal y del Breviario, las cuales, al mérito de contener doctrina sustancial y profundamente instructiva, añaden el de adaptarse a muchas y muy diversas coyunturas de la vida. Por vía de ejemplo pondremos aquí las dos siguientes: *Tu gracia ¡oh Señor! nos prevenga y nos siga, y nos haga estar siempre ocupados en obras buenas* (5).

¡Oh Dios de las virtudes! de quien procede todo lo que es óptimo; infunde en nuestros corazones el amor de tu nombre, y aumenta en nosotros la religión; alimenta lo que es bueno, y conserva lo que hayas alimentado, mediante una piedad diligente (6).

En segundo lugar, *procurar poner por obra las resoluciones, cuando se ofrezca la ocasión*, pues Dios, que nos ha creado sin que nosotros concurriésemos para nada en esa

(1) *Exsurge Chríste, adjuva nos: et libera nos propter nomen tuum* (Breviario).

(2) *Custodi me, Domine, ut pupillam oculi: sub umbra alarum tuarum protege me* (S. XVI, 8).

(3) *Sana me, Domine, et sanabor: salvum me fac, et salvus ero* (Jeremías, XVII, 14).

(4) *Gressus meos dirige secundum eloquium tuum, et non dominetur mei omnis injustitia* (S. CXVII, 133).

(5) *Tua nos, quaesumus Domine, gratia semper et praeveniat et sequatur, ac bonis operibus jugiter praestet esse intentos* (Misal. Dom. XVI después de Pentecostés).

(6) *Deus virtutum, cujus est totum quod est óptimum: insere pectoribus nostris amorem tui nómínis, et praesta in nobis religionis augmentum; ut quae sunt bona nutrias, ac pietatis studio quae sunt nutrita custodias* (Dom. VI después de Pentecostés).

obra, no nos santificará, ni nos hará practicar las virtudes, sin nuestra cooperación personal. Debemos salir al combate, y allí, con la ayuda de Dios, blandir las armas del soldado cristiano con que hemos sido pertrechados en nuestro bautismo, para defender nuestras posiciones y conquistar el terreno ambicionado. Sin esto, la meditación y los propósitos serán ficciones y juego de niños.

El Apóstol Santiago expresa admirablemente la necesidad de llegar a las obras en la exhortación siguiente: *Sed, pues, hacedores de la palabra, y no oidores solamente, engañándoos a vosotros mismos. Porque, si alguno es oidor de la palabra, y no hacedor, éste será comparado a un hombre que contempla su rostro en un espejo, porque se consideró a sí mismo, y se fué, y luego se olvidó cual haya sido. Mas el que fija su mirada en la ley perfecta, que es la de la libertad, y no la aparta de ella, ni escucha para olvidar, sino que practica lo que ha oído, éste hallará su felicidad en cumplirla (1).*

Dígnese el Señor bendecir estas páginas; y si fuere su beneplácito servirse de ellas para llevar alguna luz a las almas y para infundir en ellas un poco de amor a la oración mental, a él solo sean dadas las gracias, porque él es el Padre de las luces (2), y como tiene en sus manos los corazones, misericordiosamente echa mano a veces para moverlos, de los instrumentos más débiles y más despreciables, para que así nadie pueda gloriarse en presencia de él (3).

U. I. O. G. D.

(1) Cap. I, v. 22-25.

(2) Ibid. 4, 17.

(3) I Cor. I, 27-28.

ÍNDICE DE MATERIAS

PRÓLOGO

PÁGS.

- La espiritualidad antigua y la moderna.—La oración y la Liturgia.—Los métodos de oración: el de San Ignacio de Loyola;—el del V. Blosio;—el de San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús. v

CAPITULO I

- Diversas maneras de oración.*—La meditación.—La oración.—La oración mental y la vocal, y sus relaciones.—La contemplación. 1

CAPITULO II

- Utilidades de la meditación.*—Utilidades para todos en general.—Utilidades especiales para los Religiosos y los Sacerdotes. 10

CAPITULO III

- Avisos a los que comienzan a tener oración.*—Palabras de Santa Teresa: dedúcense algunas consecuencias. 24

CAPITULO IV

- Asunto de la meditación.*—Elección del asunto.—De dónde se puede tomar: los pecados y los vicios,—las virtudes,—Dios y sus atributos,—los misterios de Jesucristo,—las palabras de la Sagrada Escritura,—las palabras de la Liturgia,—las vidas de los Santos,—los novísimos,—los libros de meditación. 32

CAPITULO V

- ¿Es conveniente variar cada día el asunto de la meditación? Práctica de la Iglesia en la Liturgia. 41

CAPITULO VI

- Partes de la meditación.*—Decláranse los actos preparatorios: recogimiento y presencia de Dios,—acto de contrición,—petición 51

CAPITULO VII

- Proposición del asunto.*—Representación de los misterios. Manera de representarse a Jesucristo según Santa Teresa.—Proposición de las verdades dogmáticas y morales.—¿Qué importancia se debe dar a esta parte? . . . 59

CAPITULO VIII

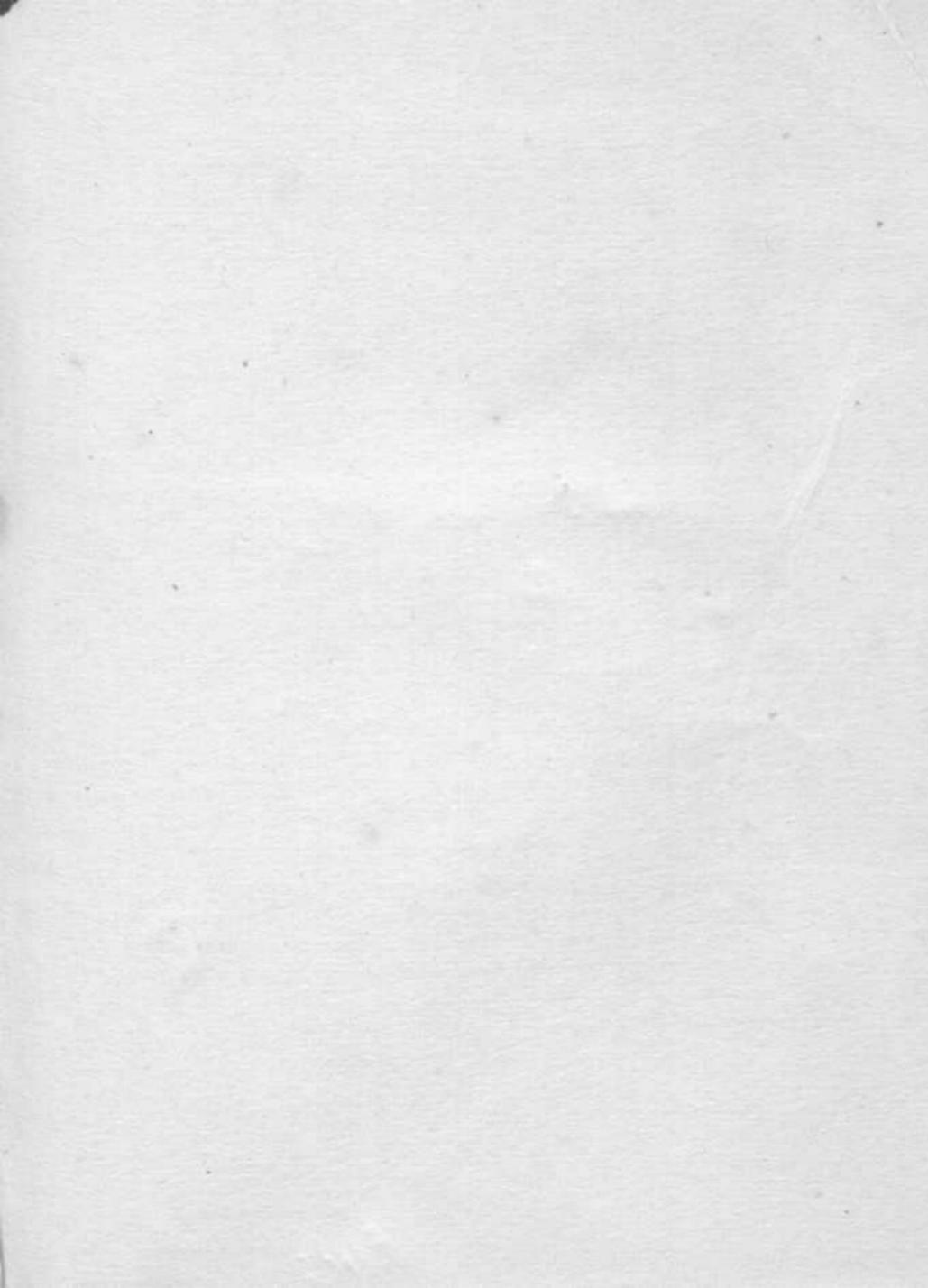
- Ponderación activa de los misterios que se han representado.*—Asuntos accesibles a los sentidos.—Asuntos representados por la imaginación.—Asuntos de orden espiritual.—Palabras de Jesucristo.—Meditación afectuosa. . 68

CAPITULO IX

- Quiéted atenta y amorosa a Dios.*—Importancia de esta parte.—Qué es hábito de meditación y cómo sazona el alma para la contemplación.—Qué es la quietud y cómo dispone el alma a las influencias divinas.—Medios de conservar y activar la atención.—Efectos de la quietud: facilita la práctica de las virtudes;—es medio para granjear muchos méritos;—acrecienta el conocimiento por medio del amor. 77

CAPITULO X

- Resoluciones.*—Materia de éstas: deben enderezarse a evitar el pecado,—a desembarazar el alma de preocupaciones terrenas,—a mortificar las pasiones,—a procurar soledad,—a recoger a lo interior las potencias del alm.—Manera de tomar resoluciones.—Orar para obrar.—Conclusión. 94



G 35472

G 35472