MÉTODO
PARA LA MEDITACION.

IMPRÍMASE.

Dr. Ezenarro, Vicario General.

Barcelona. Imp. de V. Magriñá, Plaza del *Oli*, n. 5.

MÉTODO

PARA LA MEDITACION,

TRADUCIDO DEL ORIGINAL LATINO

QUE COMPUSO EL

M. R. P. Juan Roothaan,

General de la Compañia de Jesus.

CON LICENCIA.

BARCELONA.

LIBRERÍA DE JAIME SUBIRANA,

Plaza de San Jaime.

1856.

MÉTODO

PARA LA MEDITACION.

ADVERTENCIA. — La meditacion es parte y muy principal de la ciencia de los santos, y esta se aprende menos con teorías y preceptos humanos que con un buen deseo y con la uncion inefable del Espíritu santo. Entiéndase pues que para meditar con fruto es necesario pedir incesantemente esta gracia: *Señor, enseñadnos á orar... enseñadnos á meditar... la gracia del Espíritu santo nos instruye en todo lo bueno. Y el mismo divino Espíritu pide para nosotros con gemidos inexplicables. Si nadie*

Necesidad de la oracion.

puede pronunciar debidamente el dulce nombre de Jesus, sino en el Espíritu santo; ¿cómo podrá ocuparse una hora con fervor y con fruto en la meditacion de las cosas divinas, sino le previene y alienta el mismo divino Espíritu? Sea pues el primer paso para bien meditar, pedirle á Dios ardientemente la gracia, que es la ciencia de la meditacion. Y es tan rico este don y tan necesario, que con razon puede afirmarse que el saber meditar y el meditar con fruto, vale tanto como la gracia de la vocacion y de la perseverancia en ella, por cuyo motivo es cierto que nunca se pedirá con sobrado ahinco. Un mendigo se aplicaria con grande afan á aquella industria con la que de cierto esperase hacerse rico: ¿con cuánto anhelo pues deberémos pedir y con cuánta eficacia aquello que sin duda aliviará y quitará nuestra pobreza, no ya la del cuerpo,

animada de un ardiente deseo.

sino la mas grave y trascendental que es la del alma? No debemos esperar que Dios nuestro Señor obre en nosotros un milagro, otorgándonos el don de la meditacion sin poner de nuestra parte los medios para adquirirlo. Oremos pues con intencion; oremos incesantemente y Dios escuchará nuestros ruegos.

y hecha con cuidado y eficacia.

Supuesto un vivo deseo de adelantar en la virtud, sin el cual son estériles cualesquiera ejercicios, vamos á explicar brevemente lo que por nuestra parte conviene hacer para lograr, mediante la divina gracia, el don de la meditacion.

Prácticas hay que deben hacerse antes de la oracion, otras despues de ella y otras mientras estamos orando: de las primeras hablarémos ante todo en el siguiente

CAPÍTULO I.

DE LO QUE DEBE PRACTICARSE ANTES DE LA MEDITACION.

la preparacion es de dos clases.

Hay preparacion próxima y remota: De esta hemos dicho algo en la advertencia anterior, pues el sincero y vehemente deseo de aprovechar en la vida espiritual, del todo indispensable para quien quiera meditar con fruto, es por sí solo la mejor preparacion para meditar. Mas para mayor aclaracion de la materia, debemos añadir algunas reflexiones especiales sobre la preparacion de que estamos hablando.

la remota, que aparta los obstáculos: cuales son estos:

Esta es precisamente aquella disposicion del ánimo en cuya virtud nos sentimos inclinados á meditar rectamente y deseosos de apartar los *estorbos* y de buscar y aplicar los medios ó auxilios que fomentan la meditacion.

Conocidos son los *obstáculos*: lo es la soberbia y vana estimacion de sí mismo; pues *la voz de Dios es para los sencillos y humildes. El Señor pone los ojos en las criaturas humildes, y mira como lejos de sí á las altivas:* tambien es obstáculo la hipocresía y deseo de aparecer cual no se es: *el recto espíritu de doctrina no entrará en el hombre fingido.* Son asimismo obstáculos, los pecados á que está pegada el alma; porque *la celestial sabiduría, no entra en un alma depravada ni habita en un cuerpo esclavo del pecado;* y como se habla de la esclavitud del cuerpo, se dá bien á entender que singularmente los pecados y faltas contra la virtud angélica, oponen gravísimo impedimento á las gracias del divino Espíritu. Grave obstáculo es tambien la disipacion del ánimo durante el dia y el poco recato de los sentidos; pues no es posible que atenta y devotamente

la soberbia,

la hipocresía,

cualesquiera pecados,

la disipacion del ánimo:

medite aquel cuya imaginacion se halla llena de vanidades; ni lo es tampoco, que tenga el espíritu recogido durante la oracion, quien anda siempre distraido, no por ocupaciones plausibles de su destino, sino por curiosidad, poca modestia ú otros defectos. Preciso es pues que los que quieren sacar fruto de la meditacion, aparten cuidadosamente estos y otros obstáculos semejantes.

y aplica los auxilios generales, que son las virtudes contrarias

Los auxilios para hacer una meditacion provechosa, son por punto general, los actos de las virtudes contrarias á los vicios que acabamos de mencionar; á saber: de humildad, de sencillez en el obrar, de recato en los sentidos, etc.; pues estos son los que procuran la paz al alma, disponiéndola de esta suerte para meditar, y acarrean además las divinas gracias. *Dichosos los limpios de corazon, porque ellos verán á Dios;* y á estos suele el Señor iluminar en la oracion.

la mortificacion,

Sirve tambien de mucho la mortificacion que es como el precio con que compramos á Dios el don de meditar; y así vemos que sucede ordinariamente que los mas mortificados son los que mejor gustan las dulzuras de la oracion, y al contrario. Parece que el Señor concede con mas gusto lo que sabe deseamos con tanto ardor y procuramos comprar á costa de cualquier sacrificio y hasta de nuestra misma carne.

En verdad que esta disposicion del alma que señalamos como preparacion remota para meditar, presupone el ejercicio de la meditacion y suele ser á menudo fruto de la misma; pero es necesario tener presente que aquella disposicion tiene varios grados cuyos principios debe poseer el que quiere meditar provechosamente. Hasta los que comienzan la carrera espiritual, deben tener verdadero deseo de ade-

lantar en ella, pues este y no otro es el fin por el que nos agregamos á la Sociedad Cristiana.

preparacion próxima:

Por lo que toca á la preparacion próxima darémos las siguientes reglas tomadas de la doctrina de nuestro padre san Ignacio.

en la víspera.

Léase ú óigase atentamente en la víspera, lo que ha de ser objeto de la meditacion para la mañana siguiente, teniendo en especial consideracion el fruto que deseamos sacar de la oracion, segun el estado de nuestra alma.

antes de dormir;

Ya puestos en la cama y antes de entregarnos al sueño, debemos asimismo recordar brevemente la misma materia.

por la mañana;

Al dispertar por la mañana sea tambien nuestro primer pensamiento sobre la meditacion hacedera.

Mientras nos lavamos y hacemos los demás ejercicios de costumbre, fomentemos los mismos pensamientos, y pro-

curemos excitar afectos conformes á la futura meditacion.

Últimamente para llegar á la oracion con ánimo tranquilo y sosegado é inmediatamente antes de comenzarla, por el tiempo de un Padre nuestro, así lo dice el Santo Padre, elevando nuestro espíritu á Dios, debemos considerar á Jesucristo presente y atendiendo á lo que vamos á hacer. Es necesario pensar ante quien nos hallamos y con quien vamos á hablar; y luego antes de doblar nuestras rodillas, figurémonos con viva fe á Dios presente y que con su mirada escudriña y descubre hasta lo mas secreto. Y decimos, antes de doblar las rodillas, porque esta viva aprension de la presencia de Dios, no debe ir como preludio despues de la oracion preparatoria, sino precederla, como debe preceder á cualquiera oracion. Y con tanto mayor empeño ponemos aquí es-

ta advertencia, en cuanto vemos que muchos la desatienden, poniéndose de hinojos para comenzar la oracion de pronto y casi atropelladamente, sin pensar en lo que van á hacer.

Las observaciones anteriores, son de grande importancia, por manera que el que las practique todas puede estar seguro de que aprovechará mucho en la meditacion, poco el que practique pocas, y nada el que las descuidase enteramente. *Antes de la oracion, prepara tu alma y no quieras asemejarte al hombre que tienta á Dios.* El padre san Ignacio encarga la práctica de los ejercicios expresados antes de meditar, y el mismo jamás los omitió, si bien tenia contraido un especial hábito de orar y estaba dotado del don sublime de la contemplacion: y con este ejemplo podemos conocer cuanto nos convenga usar la explicada preparacion y todas las

partes de la misma, toda vez que tan poco ejercitados nos hallamos en la oracion y de otra parte con tanta facilidad se distrae y disipa nuestro espíritu. Y por esto debe tambien encargarse con eficacia un silencio riguroso y una severa modestia, singularmente por la noche antes de acostarnos y por la mañana antes de la meditacion; porque cualquier defecto de esta clase cometido en los tiempos expresados, influye mucho en la meditacion y puede malearla en gran manera, no solo por la disipacion que siente el alma trás aquellas imperfecciones, sino además por que nos retira Dios su gracia en pena de tales infidelidades.

Visita al SS. Sacramento.

Pudiera asimismo servir de preparacion próxima para meditar, el encomendar á Dios la oracion que vamos á hacer al visitar por la mañana al Santísimo, y al invocar el auxilio y pro-

teccion de la Vírgen Maria y demás santos abogados para que nos asistan en aquella hora.

CAPÍTULO II.

DE LO QUE DEBE OBSERVARSE EN LA MEDITACION.

la meditacion tiene tres partes

La meditacion tiene tres partes ó tres tiempos, principio, medio y fin, ó sean ingreso, progreso y término, y de todas ellas debemos hablar separadamente.

§ 1.°

Del principio ó ingreso.

En la primera tiene lugar

Entendemos por ingreso ó principio, todo lo que en la oracion precede á la lectura de lo que se vá á meditar ó sea del punto de la meditacion.

1° la adoracion.

1.° Se adora á Dios humildísimamente, poniéndose de rodillas sino lo impide alguna enfermedad corporal,

en cuyo caso debe procurarse que sea aun mas profunda la reverencia interior. Este debe ser el primer acto del que medita, y para hacerlo con íntimo afecto del corazon, es preciso que no se haya omitido lo dicho al tratar de la preparacion próxima, á saber; la consideracion de lo que vamos á hacer, y de la grandeza del Señor en cuya presencia nos encontramos. Mirando pues con fe viva, como si estuviese abierto el cielo ante nosotros, y viésemos en él á Dios en su infinita majestad, rodeado de multitud de ángeles y de hombres que con los ojos fijos en nosotros presenciarán lo que vamos á hacer y como vamos á orar, con tan sincera fe, postrémonos ante su divina Majestad, y recemos con el fervor que podamos la acostumbrada oracion preparatoria.

La oracion preparatoria comun antes de meditar, además del acto de ado- 2º la oracion preparatoria.

racion, esto es; del reconocimiento de la divina Majestad y de la propia nada, debe contener igualmente el arrepentimiento y súplica por los pecados, actos que justamente deben acompañar cualquier oracion; y por último el ofrecimiento de sí mismo y de sus potencias y la invocacion del divino auxilio para bien meditar. Todos estos actos no debemos hacerlos mas de boca que de corazon: la oracion preparatoria nunca debe pasarse por alto, por mas que se llegue algo tarde á la oracion por haberlo impedido algun obstáculo imprevisto.

3º los preludios.

Preludio primero, uno en objetos sensibles.

Tambien deben preceder á la oracion los que san Ignacio llama *preludios*, dos de ellos por lo menos: el primero, sirve para ayudar un tanto la imaginacion y apartar mas fácilmente las distracciones. San Ignacio llama á este preludio *composicion de lugar*,

por cuyo medio el que medita se fija en la materia que ha de ser objeto de la meditacion: por ejémplo; si debemos meditar sobre la crucifixion de Jesucristo, figurémonos que estamos viendo allí presente á nuestro Señor clavado en la cruz, lleno de heridas, manando sangre por todas partes y colocado entre dos ladrones; á la Vírgen santísima puesta al pié del sagrado leño, con san Juan y la Magdalena y otras piadosas mujeres; representémonos por otro lado, la inmensa muchedumbre de impíos que blasfeman y hacen burla del Salvador. Si la meditacion fuese del nacimiento de Jesucristo; nos figurarémos un establo desierto con un mal cobertizo y en un rincon de aquel el pesebre donde yace el divino Infante envuelto en pañales y dando tiernos vagidos: cerca de él á san José y á la Vírgen María, y si la

meditacion lo requiere algunos pobres pastores. La composicion de lugar representándonos estos objetos materiales, sirve de gran provecho, porque fijada en ellos la imaginacion no es fácil que se distraiga, y si en el decurso divagase á otros objetos, puede volver luego á la representacion que se ha formado al principio; como acontece, á los que quieren observar con atencion algun objeto, pues si un ruido ú otra causa cualquiera les llama la vista á otra parte, así que advierten la distraccion vuelven de nuevo á mirar aquello cuyo exámen se habian propuesto. Y debe advertirse que en estos actos, el que medita no debe representarse el objeto como pintado y el suceso como acaecido muchos siglos antes, sino mas bien como si tuviese lugar en su presencia, trasladándose por ejemplo al establo de Belen ó al

Calvario y mirando con sus propios ojos ú oyendo con los propios oidos, como si sucediese actualmente.

Otro en objetos insensibles.

Si el objeto de la meditacion no puede sujetarse á la vista corporal, como cuando se medita sobre el pecado ó la virtud, no favorece tanto este preludio, á menos que el que medita tenga la imaginacion muy viva; pero de todos modos aun en este caso puede hacerse alguna composicion de lugar; así por ejemplo meditando sobre el pecado podrémos figurarnos, como dice san Ignacio, que nuestra alma está encerrada en el cuerpo como en una cárcel; ó bien que el hombre anda desterrado entre animales brutos: asimismo podrémos representarnos el pecado bajo la figura de un monstruo horrible y asqueroso; ó tal vez con mayor éxito nos figurarémos los efectos del mismo pecado como el fuego del infier-

no dispuesto para el pecador; al réprobo aherrojado bajo el poder del demonio y á punto de ser sumido dentro aquella cueva de tormentos: y de esta suerte podrémos representarnos diversas imágenes, segun sea la materia de la oracion. Pero debe advertirse que ya desde el dia antes en la preparacion de la meditacion deben formarse esas imágenes ó preludios, sin tomar muchas cada vez y sin esforzarse en la invencion, por manera que si nada ocurre fácilmente, podrá servir como preludio el simple recuerdo de la materia sobre que debemos meditar.

Otro en la meditacion de alguna sentencia.

Cuando la meditacion fuese sobre alguna sentencia de Jesucristo nuestro Señor, podrá formarse el primer preludio, colocándose entre los discípulos y oyentes del divino Maestro para escuchar de su boca la doctrina que vá á ser objeto de la oracion. Asimismo

si meditásemos sobre algunas palabras de la sagrada Escritura, deberémos figurarnos que las oimos como de boca del escritor sagrado de quien las tomamos, y como que se dirigen desde el cielo especialmente para aquel que medita.

El segundo preludio consiste, en pedir la gracia para bien meditar; no ya en general, toda vez que esto queda hecho en la oracion preparatoria, sino en particular para obtener de la meditacion el fruto que nos hemos propuesto: en este sentido debemos pedir luz en el entendimiento y fervor en la voluntad, para que podamos conocer y querer: si meditamos sobre el pecado, pedirémos gracia para conocer cuan grave mal sea, y para detestarlo y aborrecerlo con decidida voluntad. Con este motivo podrá tenerse preparada alguna fórmula de peticion para las

Preludio 2.º peticion especial de dos gracias.

tres divinas Personas, añadiendo siempre algo especial acomodado á la meditacion que vamos á hacer.

En las historias, debe haber tres preludios.

Si meditamos sobre alguna historia, dice san Ignacio que antes de los preludios indicados debemos recordar brevemente todo el curso de la misma, viniendo luego la composicion de lugar y la peticion de las gracias; y en este caso los preludios serán tres. En este ingreso ó principio de la meditacion, es decir; en la adoracion, oracion preparatoria y preludios, deben emplearse á lo mas de 4 á 5 minutos.

§ 2.°

Del medio ó progreso de la meditacion.

En el progreso de la meditacion deben aplicarse las tres potencias.

El medio ó progreso abraza el cuerpo de la meditacion, á saber los puntos sobre que se medita que por lo comun deben ser dos, tres ó mas. En el exá-

men y apreciacion de estos puntos y en el fruto espiritual que de ellos esperamos, consiste propiamente la meditacion. Sobre la division de puntos nada advertimos, toda vez que la meditacion se toma de algun libro ó escrito en que están señalados; lo que importa tratar es como debe ampliarse el objeto de la meditacion, como debe ocuparse el ánimo en la verdad meditada, como debe detenerse en la misma, como debe buscarse y sacarse el fruto de la oracion; y como por último debe hacerse aplicacion de lo que se medita al actual estado del espíritu.

Segun enseña san Ignacio, en la meditacion deben aplicarse las tres potencias, la memoria, el entendimiento y la voluntad; y la buena aplicacion de estas, hará buena la meditacion; pudiendo las tres aplicarse en cualquier punto; y pudiendo ser cada uno de los lei-

dos, materia suficiente para la meditacion.

1.º Como debe ejercitarse la memoria.

Como debe aplicarse la memoria.

Esta potencia debe reproducir el objeto de la oracion del mismo modo que debió formarse en el primer preludio, con la diferencia, sin embargo, 1.º de que puestos ya en el progreso de la oracion, no debemos recordar toda la materia como en el preludio, sino tan solo aquella parte que comprende el punto sobre el cual meditamos; 2.º que esta representacion debe hacerse con mayor detenimiento y cuidado que en el preludio, v. g. cuando meditamos sobre alguna sentencia, en el preludio nos figuramos que especialmente á nosotros nos la revelaba Dios ó se nos manifestaba desde el cielo; mas en el progreso de la oracion debemos aplicar la memoria de tal suerte que creamos oir

aquella sentencia como dirigida á nosotros, representándonos, ¿quién es que nos la dirige? ¿qué cosa nos habla? procurando comprender bien el verdadero significado de cada palabra. De este modo la aplicacion de la memoria prepara el camino para las reflexiones que luego debe hacer el entendimiento. Si meditamos sobre algun acontecimiento, tampoco deberémos recordarlo en su integridad como en el preludio, sino en aquella parte sobre que recaiga la meditacion, sin que baste reproducirla en globo, antes deben mirarse sus circunstancias con mucha atencion, para poder formar las cuestiones ó preguntas conducentes sobre la persona, lugar, cosa, tiempo, medios, motivo, modo etc. Todas estas preguntas deben hacerse principalmente en este lugar, porque el entendimiento, bien apreciadas aquellas cir-

cunstancias, podrá discurrir con mayor acierto para sacar el fruto práctico que se desea. Véanse los siguientes ejemplos sobre meditacion de algun punto doctrinal ó de algun hecho.

1.º En la meditacion de una sentencia.

Supongamos objeto de la meditacion la sentencia de nuestro Señor Jesucristo; «¿Qué le aprovecha al hombre ganar todo el mundo, si recibe daño su alma?»

preludio primero.

Como primer preludio me representaré al Señor rodeado de sus discípulos formando coro entre ellos y como si realmente se dirigiese tambien á mí, diciéndome: «Qué le aprovecha al hombre etc.» La memoria podré ejercitarla del modo siguiente: ¿Quién habla?... es el mismo Jesucristo... sabiduría y verdad eterna... maestro de salvacion enviado del cielo... que no quiere espantarme ni angustiarme sino salvarme... Es pues Jesus quien me dice:

Memoria.

¿Quién habla?

¿Qué dice?

¿ *Qué aprovecha*... como si dijera; nada aprovecha... á cualquier hombre... *ganar todo el mundo*... aunque consiga el absoluto dominio del universo, todas las riquezas, honores, placeres... aunque no deba partir con otro todos estos bienes... de nada le servirán *si el alma*, inmortal y eterna... *recibe daño*... si por el pecado la pierde en un eterno suplicio !! Esto es lo cierto... así lo dice nuestro Señor Jesucristo... y así lo creo, porque es verdad eterna é infalible... Nada, nada aprovechan... de nada sirven al hombre todos los bienes del mundo, toda su gloria, todas sus delicias... si pierde su alma... ¡ Tal es la doctrina de Jesucristo !! Y á la verdad; todo el mundo pasa... y el alma no acaba... el alma vive eternamente... feliz ó infeliz... pero para siempre !! El mundo tendrá su fin, termina su pompa, sus vanidades y sus riquezas...

¿Lo crees?

¿Porqué así?

todo esto acaba... llegará algun dia el fin de todas estas cosas, y en verdad nada servirá haberlas gozado por algun tiempo... porque jamás volverán á parecer... Aunque se goce una fortuna próspera en todo, por 10, 30 ó 40 años... si bien poquísimos son los que la obtienen... suponiendo que la lograse... ¿qué me servirá si pierdo mi alma?.. Estos años pasarán... llegará de ellos la última hora... y el alma?... durará todavía y siempre!... salvada ó condenada... jamás jamás llegará al fin de la dicha ó de la desdicha..... Realmente nada le aprovecha al hombre ganar todo el mundo y perder su alma!!!

Tales reflexiones, podrá decirse, y no lo negamos, que corresponden mas bien al ejercicio del entendimiento; pero poco importa. El entendimiento podrá desarrollar la sentencia propuesta y hacer aplicaciones de la misma al es-

tado del que medita. No hay inconveniente en que se ejerciten á la vez la memoria y el entendimiento, y hasta podrán excitarse algunos afectos en la voluntad.

Como ejemplo del modo como se ejercita la memoria, si debemos meditar solo algun hecho, proponemos el siguiente; señalando tambien el primer preludio para que se conozca la diferencia de entrambos. 2º ejemplo en la meditacion de algun suceso.

Meditando sobre la crucifixion de Jesucristo, nótense los siguientes puntos: 1º dolor corporal de Jesucristo. 2º Cuanto sufre en su honra. 3º Cuanto sufre en su espíritu. El preludio deberá alcanzar brevemente toda la historia; pero la memoria deberá concretarse al punto que vá á meditarse.

Preludio 1º: Colocado en el Calvario fijaré mis ojos en Jesucristo pendiente de la cruz respirando aun... entre dos Preludio primero.

ladrones y chorreando sangre por todas partes. Observaré la multitud innumerable del pueblo que casi sin excepcion hace burla del Señor y blasfema contra él... veré los semblantes encendidos por el furor, y oiré sus murmullos y clamoreo... Jesus agonizante exclama: Dios mio, Dios mio, ¿porqué me habeis desamparado?.... Este preludio contiene en resúmen los tres puntos indicados. Tratando pues de aplicar la memoria, se tomará uno solo dejando los dos restantes. Por ejemplo.

Memoria.

Punto 1°: *Dolor corporal de Jesucristo.* El Señor está pendiente de la cruz... ¡Oh cuántos dolores, cuán crueles tormentos está sufriendo!... todo el cuerpo lleno de heridas y salpicado de sangre!... *En verdad ni tiene hermosura ni figura... no hay parte sana en él, desde la planta de los piés hasta la extremidad de la cabeza...* ¡Ay cuán cruelmente la-

cerados están sus miembros!... la cabeza taladrada con las espinas... atravesada la frente con agudas puntas... los ojos bañados en sangre... el rostro contuso y líbido... la boca mortificada con hiel... el pecho, espaldas... costados... brazos... y piernas horriblemente lacerados por los azotes!!! Arrancada la carne en muchas partes, se descubren los huesos... los piés y manos agujereados por los clavos... y sacudidos y lesiados todos sus nervios con tan profundas heridas, está pendiente... vivo... una hora y otra hora y hasta tres horas!!! ¡Qué terribles tormentos!... ¡Tanto sufre Jesucristo inocente, santo, inmaculado y bueno por esencia!... Jesucristo la misma inocencia, la misma santidad, la misma bondad!... Jesucristo Dios y hombre... el Salvador del humano linaje... digno de ser amado con infinito amor!.....

Jesucristo, gozo de los ángeles... á quien desean siempre ver aquellos espíritus celestiales, es tan cruelmente tratado por los hombres!! Así lo permite y dispone el Padre Eterno! ¿Y porqué así? No ciertamente por sus pecados, porque ninguno tiene, porque jamás ha pecado ni podido pecar, sino por los delitos de los hombres... Por los mios... por mis pecados (tal y tal), el divino Jesus padece tantos suplicios: y con ser inocente, y con ser tantos y tan atroces los tormentos que está sufriendo; los padece sin embargo, en silencio, sin una queja... y no solo no aborrece á los que son autores y causa de tantos suplicios, sino que los ama con sumo amor..... Así tuvieron lugar estos hechos, así los enseña la fe divina, así los creo y los creo firmemente, porque los enseña la fe apoyada en la revelacion, es decir, en la

palabra de Dios, verdad eterna é infalible.

De este modo regularmente podrémos aplicar la memoria. Y no es necesario sobre esto entrar en otros detalles, porque cuanto atañe al uso de aquella potencia, se propone por lo comun en los libros de meditaciones, si bien el que medita debe siempre entenderlo y recapacitarlo con mucho cuidado y no con ligereza, ya que la aplicacion de la memoria es como la base sobre que descansan las reflexiones y afectos posteriores de la oracion, ó como la semilla y raiz de donde deben nacer: y así es que si esta aplicacion de la memoria no se hace cual corresponde, se perderán mas tarde muchas reflexiones saludables.

Debemos advertir tambien aquí, y con razon, lo que frecuentemente suelen encomendar los autores, á saber; que

al tiempo de aplicar la memoria, se hagan actos de fe sobre la sentencia ó acontecimiento propuesto; pues así serán mas sólidas y profundas las reflexiones hacederas y tendrán mayor fuerza para mover la voluntad; y es por esto que en los ejemplos que hemos presentado, se han interpuesto oportunamente actos de aquella virtud.

2.° *Como debe aplicarse el entendimiento.*

Cuando con el auxilio de la memoria nos hemos representado la cosa sobre la que vamos á meditar en el modo que dejamos dicho, siguen los actos del entendimiento por medio del cual hacemos reflexion sobre las verdades propuestas por aquella, aplicándolas á las necesidades que nos rodean, inferimos resoluciones prácticas ponderando los motivos sobre que descan-

san, y discurrimos el modo como hasta el presente nos hayamos portado con relacion á ellas ó pensemos portarnos en adelante. Todo esto lo hará el entendimiento sin necesidad de grande ciencia, pues cualquiera por sencillo que sea y poco instruido, podrá sin dificultad raciocinar sobre lo dicho, con los auxilios de la divina gracia. No tanto se necesitan en la meditacion conceptos extraordinarios y reflexiones sublimes, como discursos sencillos y aplicaciones prácticas. Muy cómodo es lo que á menudo se aconseja y se ajusta hasta la capacidad de los mas sencillos, á saber; proponerse algunas preguntas fáciles á las que pueda responder cualquiera, como aplique sériamente su juicio. Las preguntas suelen ser las siguientes: ¿Qué debemos reflexionar sobre el objeto de la meditacion y sobre lo que ha recordado la memoria?

¿Qué resoluciones prácticas debemos inferir? ¿Qué motivos nos inclinan á observarlas? ¿Cómo las hemos guardado hasta ahora? ¿Qué debemos hacer en lo sucesivo? ¿Qué impedimentos debemos remover y qué medios emplear para lograrlo? Dirémos algunas palabras sobre cada una de estas preguntas.

¿Qué debemos reflexionar sobre el objeto de la meditacion?

Conviene fijarnos aquí en alguna de las verdades contenidas en el punto objeto de la meditacion. Un mismo punto comunmente ofrece varias y de estas el que medita tomará sucesivamente una y despues otra y otra, reflexionando sobre ellas y aplicándolas á sí mismo y á su actual estado. Así por ejemplo en la sentencia antes propuesta: *¿Qué sirve al hombre* etc. se ofrecen por lo menos

dos verdades sobre que podemos reflexionar: 1ª la ganancia del mundo entero es un bien vano y despreciable. 2ª El daño del alma ó el bien del alma, es verdaderamente de sumo interés, porque de él depende la felicidad ó infelicidad del hombre. Así mismo, en los dolores de Jesucristo crucificado, muchas cosas hay que ponderar y aplicar, á saber: tantas cuantas fueron las preguntas que dejamos apuntadas al hablar del ejercicio de la memoria, v. g. la cosa, la persona, el motivo, el modo, etc. pues todas estas circunstancias ofrecen otras tantas reflexiones que podrá útilmente desenvolver y aplicar el que medita. Tomando pues la 1ª de las circunstancias dichas, se harán sobre ella las demás preguntas: *¿Qué resolucion práctica deberé inferir?* etc. Y sigue despues lo mismo en la 2.ª 3.ª y siguientes reflexiones.

Doctrina práctica que debemos inferir.

En este punto debe examinarse lo que importa hacer, sentada la verdad de la cosa sobre que se medita; es decir: como el que ora, debe ajustar sus costumbres á aquella verdad; por ejemplo: de la sentencia antes recordada: *¿Qué aprovecha al hombre* etc., la primera reflexion que hemos formado ha sido; *que el ganar todo el mundo es un bien vano y despreciable*: al preguntar pues la conclusion práctica que de aquí debe inferirse, podrá fácilmente cualquiera darse la respuesta: «luego, dirá, es cosa despreciable el universo entero con sus riquezas, sus honores, y sus delicias; porque de nada servirá haber ganado el universo con todas estas cosas. Luego, ni por ganar el mundo todo, ni por alcanzar sus riquezas, honores y delicias, debe su-

frir daño alguno mi alma; y mucho menos debe sufrirlo y ofender á Dios por un pequeño bien temporal, por un vano átomo de gloria, por un necio deseo de alabanza humana; por un miserable placer carnal.»

Es de sumo interés advertir que el que medita debe especialmenle en este punto sacar aquella conclusion que sea mas acomodada á su estado. Una conclusion general, regularmente queda sin efecto: en el ejemplo propuesto, si alguno sacase por única conclusion; *debo despreciar todo el mundo*, sin descender á otras mas particulares, es probable que fuera estéril lo resuelto. Tales conclusiones pueden compararse á los tiros que no teniendo blanco determinado, ni dañan al enemigo, ni derriban murallas. Así las conclusiones generales sin aplicacion particular, ni quebrantan los enemigos del alma, ni su-

Dos observaciones.

1.ª que la conclusion no sea general sino particular

jetan las pasiones, ni allanan las murallás de las dificultades; solo hieren al aire.

2.ª que sea acomodada al estado del que medita.

Tampoco basta descender á cualesquiera particularidades, sino que es necesario fijarnos en aquella conclusion que nos conviene y aplicar la verdad práctica á aquello que es causa de nuestros pecados y defectos, ó nos sirve de estorbo en el servicio divino, v. g. en el ejemplo propuesto, la conclusion general; *luego debe despreciarse todo el mundo; luego ni por todo el mundo debo hacer cosa que dañe á mi alma; luego vale mas que se pierda el mundo que no que mi alma esté en peligro;* estas conclusiones generales cada cual deberá aplicarlas á su estado ó necesidad particular. Los ambiciosos de vana gloria, deben concluir así: «Si todo el mundo debe despreciarse, ¿cuánto mas debo despreciar la gloria pueril que corrompe

Ejemplos

primer ejemplo

todas mis buenas obras y causa á mi alma un daño gravísimo? ¿Si tuviese toda la gloria del mundo; si me alabasen y ensalzasen todos los hombres; nada me serviria toda esta gloria: cuánto menos me servirá pues que uno ú otro ó esos pocos, con quienes trato me alaben y me aplaudan?» De este modo irá descendiendo á aquellas acciones que mas á menudo inficiona la vana gloria, y á aquellos pecados y defectos que comete por el mismo deseo de vanidad, como si á impulsos de la misma disimula alguna vez, excusa ó encubre sus imperfecciones hasta encarecerlas á veces con pretextos y mentiras. A estos casos particulares deberá aplicarse la gran sentencia: *¿Qué aprovecha?*... Los sensuales, golosos y demasiado amigos de su comodidad, podrán discurrir de esta manera: «Si todo el mundo no vale el daño que por él re-

otro ejemplo.

ciba nuestra alma; si no debemos pecar por todo el mundo con todos sus alhagos; ciertamente menos deberémos causar daño al alma por una pequeña comodidad, por una golosina que apenas paladeamos un momento; y si nada aprovecha gozar todas las delicias mundanas; ¿cuánto menos aprovechará alhagar el cuerpo con un ligero placer? y si por último el mundo todo y sus delicias deben ser despreciadas, mas deberá serlo aun esa miserable satisfaccion de gula y sensualidad. » Desde aquí podrá todavía cada uno examinar mas particularmente aquellas cosas en las cuales á impulsos de la sensualidad ó gula, halla frecuente motivo de pecado ó de defecto. Los que hallan difícil la vida religiosa, aquellos para quienes ciertos actos son pesados, repugnantes y molestos en demasía hasta el punto de hallar tal vez por

tercer ejemplo.

ellos desabrida la vida del cláustro, podrán hacer aplicacion de aquella verdad del modo siguiente: «enseña Jesucristo que debe perderse el mundo antes de poner el alma en peligro; ¿no es pues justo que procure vencer con alegría esta dificultad, antes de perder el don preciosísimo de la vocacion y la seguridad de mi salud eterna? ¿Qué me servirá haber evitado esa molestia, no haber llevado esa cruz, haber escapado la práctica de aquellos ejercicios desagradables á mi naturaleza, si causo daño á mi alma perdiendo despues la vocacion y la salud espiritual, y por último debo sufrir eternamente penas acerbísimas?» Convendrá aquí descender todavía al exámen mas minucioso y detenido de las dificultades que se ofrecen mas á menudo, que causan turbacion y excitan la displicencia. De esta manera podrán hacerse aplicaciones di-

versas de la misma verdad segun las necesidades que experimente cada uno, arguyendo de la misma conclusion general otras particulares acomodadas á su estado. Y tan importante es esta advertencia, que con razon puede decirse que el fruto de la meditacion depende principalmente de su observancia.

Motivos que inducen á observar la resolucion.

Varios motivos;

Conviene aquí atender y examinar los motivos que nos inducen á hacer lo que en la meditacion hemos reconocido necesario á fin de que sean mas sólidos y eficaces los propósitos de mejor vida. La voluntad sigue al entendimiento: si este no comprende la razon ó bondad de alguna cosa, aquella se siente poco inclinada á abrazarla. Ahora bien: los motivos para huir del vicio, para abrazar la virtud y para vencer con denuedo las dificultades y molestias que

se hallan en la práctica de aquella son lo *decente*, lo *útil*, lo *agradable*, lo *fácil*, lo *necesario*, y si algunos otros pueden encontrarse que muevan y exciten nuestro espíritu. Todos estos motivos ó algunos de ellos deben aplicarse al punto de la meditacion para la resolucion práctica que hemos inferido. Llamamos *decente* á lo que es conveniente y honesto; y así deberá ponderarse lo que importa que haga el *hombre racional*, el *cristiano*, el *religioso*. En todo esto hallará el que medita abundantes y poderosísimos motivos. Ni un solo momento debemos olvidar nuestro título de *cristianos* que por sí solo es de grandísimo peso para inclinarnos á obrar bien. ¿Qué vicio, qué defecto, por ligero que sea, no deberá evitar aquel que quiera titularse y ser cristiano? ¿Qué virtud; mas aun, qué perfeccion y santidad no deberá profesar

lo decente

el que se titula discípulo de Jesucristo, modelo de virtud y santidad? ¿Qué dificultades, qué molestias, mas aun, qué aflicciones, por gravísimas que sean, qué desprecios, qué persecuciones no deberá superar y tolerar generosamente el que es discípulo de Jesus, de Jesus crucificado? En verdad el título de cristiano bien meditado, basta para convencer el ánimo y para impulsarlo con gran fuerza á obrar bien mediante los divinos auxilios; este solo título será una fuente inagotable de piadosos pensamientos, de afectos de humildad y de encendidos deseos de aspirar á mas encumbrada virtud.

lo útil. Lo *útil* comprende los bienes espirituales que ha de proporcionarnos el cumplimiento y observancia de la doctrina práctica deducida: digo bienes espirituales que atañen al bien del alma y á la eternidad, porque los demás

no siendo sobrenaturales, son motivos vanos. Así que, no han de estimarse bienes el evitar las mortificaciones, el alhagar á los superiores, el congraciarse con los hermanos etc.; tales motivos son viciosos en sí y pueden inducir al vicio lo mismo que á la virtud; formarán hipócritas mejor que amantes de la verdadera virtud. Pudieran tal vez tenerse en cuenta algunos de los motivos expresados como accesorios de otros sobrenaturales; pero siempre con mucha parsimonia para que no se apoye la virtud en fundamentos tan livianos. Los bienes sobrenaturales son pues los que deben pesarse: por ejemplo; observando esta doctrina, evitaré muchos pecados y defectos, no sentiré tantos remordimientos de conciencia y turbaciones interiores, ni habré de sufrir despues penas tan duraderas en el purgatorio; tendré la paz de la conciencia, practica-

ré muchos actos de virtud, cada uno de los cuales aumentará mi gracia ante Dios y mis méritos para la vida futúra, haciéndome rico en presencia del Señor; llamaré la bendicion de Dios sobre mis pobres ofrendas y seré por último instrumento idóneo para darle gloria. Innumerables son los bienes verdaderos, sólidos, sobrenaturales que pueden discurrirse en este lugar y que tienen cabida en toda resolucion práctica, pudiendo el que medita insistir en aquellos que le causen mayor impresion y le muevan mas. Dos cosas generales deben tenerse siempre presentes; primera el mal espiritual que he de evitar; segunda, el bien que he de conseguir para mí y para los demás; porque escrito está; *que aborrece su alma quien ama la iniquidad; y que es dichosa el alma de aquel que teme á Dios, y prosperará en todas sus obras.*

Lo *agradable*, dirémos que es considerar la satisfaccion que nos ha de caber si observamos la doctrina meditada. No es triste la vida llevada conforme á la divina voluntad; y si en este valle de lágrimas hay algun tanto de verdadero gozo, lo tiene ciertamente el alma que sirve con diligencia á Dios. *Israel, si hubieses atendido mis mandatos, tu paz hubiera sido como la mansa corriente de un rio y como las olas del mar tus alegrías.* Por el contrario, á los impíos: *la infelicidad y el arrepentimiento se hallan en sus caminos y no han conocido la senda de la paz.* Estos y otros semejantes pueden proponerse al espíritu como motivos sólidos para seguir y adelantar en la virtud, y son tanto mas seguros, en cuanto vienen confirmados por la experiencia de todos los santos. lo agradable.

Lo fácil. Si nuestro Señor Jesucristo afirma que es suave su yugo y ligera lo fácil

la carga que lleva, y promete la tranquilidad y paz del alma á todos los que los toman sobre sí; es ciertamente infalible esta palabra, y yo mismo experimentaré la verdad tomando sobre mí el yugo de Dios (1) que es la ley evangélica, procurando cumplirla puntualmente: esto es, llevar realmente el yugo y cargarlo sobre los hombros. No hallarán la carga ligera y sucumbirán los que quieran llevarla como con una mano, tratando de observar algunos no todos los preceptos. Si alguno pues siente pesada esta carga del Señor, es porque no quiere llevarla toda sobre sí y porque no es manso y humilde de corazon como lo ordena el Señor. Sus mandatos no son pesados ni graves. *Hemos andado ca-*

(1) *Tomad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí que soy manso y humilde de corazon!* he aquí las condiciones... *Y hallaréis la paz para vuestras almas, porque es suave mi yugo y mi carga ligera,* he aquí la promesa...

minos dificiles, dicen los impios, *y nos hemos fatigado corriendo las sendas de iniquidad*. Estas observaciones pueden aplicarse con toda verdad á los religosos que no tienen el espíritu de su vocacion, y carecen del de humildad y obediencia. Mas molesto es fomentar la soberbia en el corazon é imponer tenazmente la propia voluntad, que renunciar estos vicios con cuya abnegacion debilitamos y matamos aquellas serpientes que se nutren dentro de nosotros y son causa de todas las tristezas y penas interiores mordiéndonos y atormentándonos á la primera contrariedad. ¿Y qué será si consideramos la gloria celestial? Cuan fáciles deben parecernos las virtudes que nos alcanzan un premio eterno. *Ligera es cualquier carga que llevo, atendido el grande bien que espero*, decia el seráfico Padre S. Francisco. Figurémonos pues estos y otros semejantes objetos si nos espantan

las dificultades del camino espiritual, si bien á las almas generosas antes les sirven de estímulo los mismos obstáculos para acometer con ardor cualquier empresa, siendo para ellos motivo de placer la mayor dificultad en el obrar y la mas grave molestia en el sufrir, cuando obran y sufren por aquel que tanto hizo y padeció por ellas, que merece ser amado con infinito amor, en tanto grado que hasta muriendo mil veces debe creerse y con razon que se ha hecho poco en su obsequio.

lo necesario.

Lo necesario comprende las graves causas por las cuales deberíamos observar puntualmente las resoluciones tomadas por mas que no fuesen útiles ni agradables y por mas que las hallásemos muy difíciles. «Si no observo esta doctrina, seré infeliz ó por lo menos quedaré expuesto á gravísimos peligros. No es indiferente hacer ú omitir

aquello que he resuelto, antes es indispensable llevarlo á cabo. Érale preciso á san Pablo ser un Apóstol lleno de celo, como él mismo lo dice, *me apremia la necesidad de evangelizar, y ay de mí si no lo hiciere!* Del propio modo debo decirme á mí mismo: ¡ay de mí si no soy humilde! ¡ay de mí si no soy obediente! ¡ay si no desprecio las vanidades del mundo! ¡ay si no me mortifico! y ¡ay si no aspiro sériamente á la perfeccion! Estos son deberes que me impone mi vocacion y mi estado, y si no procuro cumplirlos, no me salvaré ó por lo menos me expondré á grave riesgo de perdicion. No hay arbitrio; si quiero ser cristiano, debo ser fiel, debo ser perfecto: no me basta decir que es bueno observar las reglas de perfeccion evangélica, pensando que puedo impunemente no guardarlas ó descuidarlas: por el contrario tengo absoluta

necesidad de observarlas y cumplirlas, de otra suerte no puedo darme por seguro, y entonces ¡ay de mí! No hago merced á Dios sirviéndole religiosamente y con fidelidad; aun entonces soy siervo inútil, cumplo únicamente lo que debo, al paso que le hago agravio sino le sirvo religiosa y fielmente. Este motivo de necesidad tiene una razon poderosa hasta en aquellas cosas que parecen de mas encumbrada perfeccion, si llego á conocerlas y Dios me impele á observarlas; pues ser infiel en ellas y sordo al llamamiento de Dios, puede acarrearme grandes males, el mayor de todos que Dios me deje y abandone como infiel y desobediente.»

Este motivo que tiene siempre gran fuerza para determinar nuestra voluntad, debe emplearse singularmente en aquellas cosas que nos parecen mas difíciles, y cuando el ánimo se halla en-

tumecido por la pereza y espantado por las dificultades: en tales circunstancias principalmente debemos estimular y aguijonear el alma por decirlo así proponiéndonos las penas con que castiga Dios en el purgatorio y en el infierno; las amenazas de Dios mismo contra los tíbios, á quienes arrojará de su boca; y los horrores de la muerte y del juicio.

He aquí pues como debe tratarse la pregunta acerca los motivos que nos inducen á observar aquella doctrina práctica. Y es necesario meditarla con mucha detencion, para que nuestra virtud no sea una virtud casual, fortuita y dependiente de circunstancias; sino una virtud sólida apoyada en motivos fijos, de órden sobrenatural, bien conocidos y apreciados por el entendimiento. Creemos innecesario poner ejemplos en esta parte, pues la detenida ex-

plicacion que dejamos hecha, basta para que de la doctrina sentada podamos hacer aplicacion á varias materias. Sigue ahora la explicacion de la otra pregunta.

¿Cómo he observado hasta ahora esta doctrina?

Exámen del propio estado.

En este lugar comenzamos una especie de exámen preguntando á nuestra conciencia, como nos hemos portado hasta ahora respecto de la verdad que meditamos, dando gracias á Dios si hemos obrado conforme á ella; ó llenándonos en otro caso de íntima confusion y vergüenza, y mirando para el porvenir. Ni es cosa de creerlo con facilidad, aunque nos parezca haber observado bien la doctrina explicada; porque en esto suele engañarnos el amor propio y el escaso conocimiento de nosotros mismos, haciéndonos creer que hemos alcanzado alguna virtud, pensa-

miento para nosotros harto halagüeño. Acontece esto frecuentemente á los principiantes que creyendo haber adquirido bastante luz acerca de alguna doctrina práctica, se persuaden que porque han divisado las razones y motivos de aquella, la han conseguido ya, interin no se presenta ocasion de aplicarla; siendo así que están muy distantes de poseerla como á menudo se lo enseña, con grave daño, una triste experiencia. Debemos pues procurar siempre nuestra humillacion y confusion, condenándonos por no haber observado aquella doctrina ó por haberlo hecho con sobrada imperfeccion y de una manera muy distinta de la que de nosotros exigian las gracias recibidas de Dios. Será tambien oportuno examinar aquí las ocasiones y casos particulares, por los cuales se conoce principalmente el hábito de nuestra virtud ó de nuestros vicios. Si alguno se pregunta

procurar la propia humillacion.

descendiendo á casos particulares.

en general; ¿si ha despreciado el mundo, ó si actualmente lo desprecia? tal vez creerá poderse responder afirmativamente: pero examine los sentimientos que en él mismo causan las burlas, los desprecios, las humillaciones; el verse tratado con menos afabilidad y el oir que le echan en cara y reprenden sus defectos; y entonces se juzgará tal vez de muy diversa manera, y deberá confesarse vanidoso, y apegado al mundo, al que por consecuencia no desprecia como creia: y tal vez lo propio sucederá cuando por el contrario examinase su comportamiento en los sucesos prósperos, lo que siente cuando le alaban ó cuando recibe señales de estimacion etc.; y si en estas circunstancias experimenta satisfaccion y complacencia interior, esté cierto que todavía no desprecia el mundo. De la misma manera podrá discurrir sobre la sensualidad y re-

galo del cuerpo, sobre las riquezas y bienes temporales y en una palabra sobre todas las virtudes y vicios. Si nos contentamos con un exámen general y de pura teoría, creerémos engañosamente haber vencido los vicios y alcanzado las virtudes; pero al descender al exámen mas particular y minucioso, nos hallarémos muy distantes de aquellos bienes. Así que el fruto que singularmente debemos proponernos en esta pregunta, es nuestro sincero conocimiento delante de Dios, para que así nos humillemos profundamente ante su Divina Majestad, reprendiéndonos y condenándonos á nosotros mismos.

¿ Qué he de hacer en adelante ?

En esta parte el entendimiento debe averiguar y formar los buenos propósitos que debe abrazar luego la voluntad. Tambien aquí es preciso descender á

¿Que debo hacer en adelante?

casos particulares, singularmente los que parecen ofrecer mayor dificultad, los que suceden con mas frecuencia y ante todos los que ocurran ó puedan ocurrir en el mismo dia, discurriendo el como deberémos portarnos en ellos para obrar conforme á la verdad conocida: Y no será fuera de propósito recordar otra vez los motivos antes considerados, para que se preste mas fácilmente la voluntad y se inflame para la consecucion de una generosa victoria. Creemos poder omitir ejemplos, porque con lo dicho antes la materia se presenta bastante inteligible.

¿Qué impedimentos debo remover? ¿Qué medios debo elegir?

Impedimentos y medios generales.

¿Qué me ha impedido hasta ahora de observar esta doctrina? ¿Qué podrá ayudarme para guardarla mejor en lo sucesivo? Difícil es en esta parte dar

preceptos generales, porque los impedimentos y los medios cambian segun la diversidad de la materia sobre que se medita y mas todavía segun la diversa índole de la persona que medita. Cada cual pues, consideradas las ocasiones en las que suele incurrir en los defectos ó pecados objeto de la meditacion, deberá averiguar diligentemente, ¿de dónde proviene este abuso? ¿qué le induce á cometerlo? Ni debe atribuirse todo á la ocasion; ciertamente en los pecados indeliberados, en los actos de sorpresa, debemos principalmente atender á las ocasiones para evitarlas; y por esto advertimos que los propósitos para la enmienda de faltas indeliberadas y de pecados impensados, versan principalmente acerca de las ocasiones que debemos evitar; mas en los pecados que tienen su orígen en nuestras pasiones (excepto los de im-

pureza que deben evitarse solo con la fuga) no es tan necesario huir las ocasiones, como velar sobre sí y vencerse animosamente. El iracundo, por ejemplo, no debe creer que sea obstáculo para la mansedumbre esta ó aquella persona que le molesta; este ó el otro suceso que le desagrada; pensarlo así fuera un error; esté persuadido de que él mismo es causa de sus defectos, de que en sí mismo, en su alma lleva la pasion, y de que esta es la que debe mortificar y no huir las ocasiones.

Impedimentos y medios generales.

Los impedimentos generales, son tres principalmente; la soberbia, la sensualidad, y la disipacion del ánimo: contra estos tenemos tres medios generales tambien, la sensualidad, la victoria de sí mismo ó sea la mortificacion y el recogimiento, á los cuales pueden añadirse como apéndice la presencia de Dios, el uso de jaculatorias, el fre-

cuente recuerdo de los motivos que hemos notado en la meditacion, y por último el prevenir cuidadosamente nuestro espíritu, antes de entrar en las ocasiones en las que solemos caer frecuentemente; siendo de advertir, que todos estos medios pueden comprenderse en uno de los tres generales que dejamos anunciados.

Basta lo dicho en general sobre los impedimentos y medios que respectivamente deben removerse ó adoptarse; por lo demás cada cual podrá considerar atentamente é implorando la luz de la divina gracia, lo que á él le sirve de estorbo, lo que podrá servirle de remedio; y sin duda lo conocerá si le anima un buen deseo de aprovechar, puesto que le ilustrará la divina gracia, le darán consejos los superiores y directores y se lo enseñará tambien la sana razon ilustrada por la fe. Tales son las pre-

guntas en que podrá ejercitarse el entendimiento, si lo hace sériamente no le faltará materia sólida para meditar. Concluido el discurso sobre una de las verdades deducidas de la meditacion, pasará á la segunda y á la tercera y despues á las demás, agitándolas todas ó algunas de ellas.

3.° *Como debe aplicarse la voluntad.*

Los actos de la voluntad son dos

afectos y propósitos.

Los actos de la voluntad en la meditacion, son dos; consiste el 1.° en excitar piadosos afectos, y el 2.° en formar buenas resoluciones ó propósitos; y tan esenciales son estos dos actos que sin ellos la meditacion no será oracion, sino una mera especulacion, un simple estudio.

1.° AFECTOS.

Deben excitarse afectos.

Lo primero que debe hacer la voluntad, segun hemos dicho, es excitar *afec-*

tos piadosos, ó bien ejercitar ciertos movimientos ó actos internos de varias virtudes. Tales afectos debemos procurarlos en todo el curso de la meditacion, y deben ser muy frecuentes como que de ellos depende principalmente que la meditacion sea verdadera oracion. El fuego de la gracia y del divino amor que debe siempre arder en nuestros corazones, sobre todo se avivará en la meditacion por las consideraciones que se van haciendo, que serán como nuevo combustible añadido para que se declare en amoroso incendio. *En mi meditacion se avivará el fuego.* Si en la oracion, ocurre algun pensamiento de cosa maravillosa, cual lo son siempre las obras de Dios; de aquí nacerá en la voluntad el afecto de admiracion. Se nos presentan los beneficios divinos; de ellos resultan los afectos de alabanza, de accion de gra-

¿Cuándo? por toda la meditacion.

cias y de amor. Se nos ofrecen los efectos de la ira divina ó de sus amenazas, y se siente entonces el temor, y así segun la materia se experimentan distintos sentimientos. Cuando el que medita recuerda sus pecados y sus miserias, no dejará de sentir afectos de humillacion, de confusion, de dolor, de súplica etc.

¿Cómo? no tanto con la boca como con el corazon.

Si se nos pregunta el modo de excitar estos afectos, téngase entendido que no deben para ello buscarse palabras hermosas y estudiadas. Los afectos no están en la lengua, sino en el corazon; ni debemos tratar con Dios como con los hombres que no comprenden los sentimientos de nuestro corazon sino los expresamos con palabras. *Cuando oréis*, dice nuestro Señor Jesucristo, *no digais muchas palabras como los paganos que creen ser escuchados en su verbosidad.* Este aviso del divino Maestro pa-

rece convenir especialmente á la oracion mental. Hay quien juzga que no puede haber afectos sentidos sino se expresan con hermosura y brillantez como si se lograse el favor de Dios con el peso de las palabras como con ellas se logra el de los hombres. Heaquí un error muy grave, el trato con Dios, dice san Agustin, *mejor se practica con gemidos, que con discursos.* Y si bien á menudo en los salmos y en otros pasajes de la sagrada Escritura se habla *de los clamores* dirigidos á Dios; se entienden regularmente no clamores de boca, sino de corazon, en cuanto son mas ardientes los afectos. Sobre la materia habla larga y oportunamente segun costumbre el P. Rodriguez, parte 1.ª tratado 5.º cap. 12. —Bástanos decir aquí, que no debemos andar solícitos buscando palabras con que expresar nuestros sentimientos; estos que-

sirven algunas palabras.

darán perfectamente expresados con el solo corazon aun cuando no encontremos palabra alguna.—Es cierto que los afectos del corazon, se fomentan y avivan cuando van expresados con palabras adecuadas; pero no es necesario que estas sean muchas ni muy buscadas, antes tenemos por mejor que sean pocas y sencillas, repitiéndolas con frecuencia y ponderándolas en nuestro espíritu.—Si para expresar el afecto ocurren palabras tomadas de la sagrada Escritura, ó de las oraciones que usa la Iglesia, ó de aquellas que se aplican para un objeto santo; en verdad serán estas las mejores, porque tienen una uncion especial y deben serle mas gratas á Dios. Manifestémoslo con ejemplos. Para expresar los afectos de gratitud movidos por la consideracion de los divinos beneficios, ¿qué cosa mas sencilla que decir con el Profe-

Ejemplo

ta: *¡Oh! ¡qué retribuiré al Señor por todo lo que me ha dado!* Si entretanto recuerdo quien soy yo favorecido y quien es Dios bienhechor; *¿qué cosa...* diré entonces, *podré retribuir... yo... al Señor por tantos y tan singulares beneficios que me ha concedido?* Y ponderando luego la grandeza de los mismos beneficios, fácilmente se podrá avivar el afecto repitiendo atenta y pausadamente las mismas palabras: *¡Qué retribuiré yo al Señor por todo lo que me ha dado!* Para fomentar el mismo afecto de gratitud sirven tambien excelentemente aquellas palabras del patriarca Jacob que comprenden una hermosísima accion de gracias: *Menor soy yo, Dios mio, que cualquiera de vuestras misericordias:* pues expresan un reconocimiento íntimo de la propia vileza por la cual el hombre es indigno de que un Señor tan grande le mire siquiera, y

comprenden además nuestra impotencia para dar gracias á Dios por la menor de sus misericordias. Menores somos que cualquiera de las misericordias divinas. Distintos textos pueden aplicarse para el mismo objeto, y si no ocurren otras palabras, podrás decir: *¡Oh! Dios mio os doy gracias;* y esto dicho de corazon será un buen afecto de gratitud, porque escrito está, que Dios no mira las palabras sino el corazon. — Al considerar la propia vileza y para excitar afectos de humildad, que cosa mas sencilla que decir: *¡O Señor, cierto que por todas partes soy indigno de parecer á vuestra vista!* Que cosa mas fácil recapacitando estas palabras, *parecer por todas partes á la vista de Dios*, que recordar los motivos por los que siendo cual soy, verdaderamente debo reputarme indignísimo de parecer ante los ojos de Dios, y así por este medio sos-

otro ejemplo.

tener y avivar el afecto de humildad. Para este pueden asimismo servir en concepto de san Ignacio aquellas otras palabras: Qué soy en el cuerpo, *sino un saco de basura y manjar de gusanos*; y qué soy en el alma, *sino una llaga hedionda y llena de postema, de donde ha manado y mana todavía tanta podre de pecados*; y estas fealdades las ofrezco siempre á los ojos de Dios! Tambien podrán tomarse las palabras del apocalipsis: *¡Oh! en verdad soy infeliz, pobre, miserable, ciego y desnudo!* — Y aun cuando no digas sino; *¡Oh cuán vil soy y abominable!* tendrás un afecto de humildad. No te pares en las palabras, procura sí que se interese el corazon.

Práctica útil á este propósito.

Con facilidad pudieran reunirse muchas sentencias breves tomadas de la sagrada Escritura, de las colectas ó preces que usa la iglesia y de los dichos de los santos, para excitar varios afectos;

y hasta pudiera cada cual buscarlas y hacérselas familiares repitiéndolas con frecuencia en la oracion cuando trate de promover el afecto que viene expresado en una sentencia dada. Y tal vez mejor las escogeria cada uno por sí que no las recibiria buscadas por otro, porque no todas mueven á todos igualmente, y algunos experimentan en algunas mayor afecto y gusto que en otras. Los que recitan con atencion las oraciones vocales, y leen con cuidado las cosas espirituales, muy fácilmente sabrán reunir las sentencias que se desean, para repetirlas en la oracion y excitar por este medio los afectos; lo que debe procurarse es, que sean breves, que se aprecie y pondere bien su fuerza y espíritu, y que se hagan familiares. Ejemplos de muchos santos confirman la utilidad de esta práctica.

No debemos omitir en este lugar una

observacion que recomienda el P. san Ignacio, á saber; que cuando sentimos algun afecto, lo fomentemos cuanto podamos, sin afanarnos para pasar á otros puntos presentados en la misma meditacion hasta quedar satisfechos; por ejemplo: en el afecto de humildad y conocimiento de la propia vileza, deberémos repetir y ponderar la sentencia sobre expresada: *Verdaderamente soy por todas partes indigno de parecer á la vista de Dios*, ú otra análoga, hasta que con profundo convencimiento y gusto espiritual sintamos la propia indignidad y se encienda este afecto en nuestro corazon; pues aun sin hacer otra cosa durante la hora de la meditacion, seria esta muy provechosa.—Cuando experimentamos que el sentimiento se debilita, pasarémos á otro punto de los que se hubiesen propuesto.—Los afectos que

debenavivarse los afectos.

no tiendan á la humildad ó desprecio de sí mismo; v. g. los de gozo, de confianza etc., aun cuando puedan ser muy santos y provechosos, no obstante como por ellos podemos sufrir mas fácil ilusion, si aconteciere que en los mismos nos fijásemos por grande espacio ó consumiésemos á menudo la hora íntegra de la meditacion, para acertar, debiéramos comunicarlo al director espiritual.

Aun aplicando la memoria pueden excitarse afectos.

Toda la meditacion debe estar, segun hemos dicho, sembrada de afectos, ora apliquemos la memoria, ora el entendimiento; pues cualquiera no olvidando lo que antes hemos dicho sobre la aplicacion de las potencias indicadas, sin dificultad comprenderá que pueden naturalmente excitarse algunos afectos y aun, que puede ser conveniente el desarrollo de los mismos. El sentimiento de la fe, por lo menos, puede

y aun debe procurarse desde un principio, como lo manifestamos en su lugar, diciendo á este propósito «*creo porque así lo enseña la fe*» ó bien; «*creo, porque Vos lo habeis dicho, ó eterna Verdad:*» ó tambien; «*creo, Señor, porque Vos lo dijísteis, y no sois como los hombres que mienten: El cielo y la tierra pasarán; pero no quedarán vanas vuestras palabras.*» Esta última frase servirá especialmente si debemos meditar sobre palabras de Jesucristo ó sobre sentencias sacadas de la sagrada Escritura.

2.º PROPÓSITOS.

En la meditacion, la voluntad debe formar buenos propósitos para el porvenir; y son tan esenciales considerada la vida del cristiano, que si se omiten no llenará aquella su objeto. El fin de la meditacion no es solamente dedicar á Dios una hora, sino además limpiar el

deben formarse propósitos.

alma de vicios, adornarla de virtudes, enmendar y perfeccionar la vida, asegurarse mas en el servicio de Dios, armarse contra los peligros y tentaciones, y preparar todos los actos para hacerlos con perfeccion, y todo esto no se obtiene sino por los propósitos hechos oportunamente. Y ya que segun decimos es esto de grande importancia, conviene hablar de ella con detencion, dando algunas instrucciones en cuanto lo permita la divina bondad.

singularmente cuando reflexionamos sobre alguna doctrina practica;

1.° Fácilmente se conoce el lugar donde deben hacerse los propósitos, á saber: cuando hemos terminado las reflexiones sobre alguna doctrina práctica deducida del objeto de la meditacion conforme lo dijimos al hablar de la aplicacion del entendimiento. Entre las preguntas que debemos hacernos, cuéntase la siguiente: *¿Qué debo hacer de aquí en adelante?* La respuesta á esta pregunta son los

propósitos; y lo serán tambien de las otras dos preguntas, *¿Qué impedimentos debo apartar? ¿Qué medios debo elegir?* Cuando la voluntad se decide á practicar lo que el entendimiento ha reconocido útil sobre aquellas preguntas, la decision ya es un propósito; mas esto no impide que en el decurso de la oracion cuando se ofrece algo para hacer ó evitar, formemos tambien sobre ello el oportuno propósito: pero el lugar oportuno de los que son como el fruto de la meditacion, es al fin de las preguntas que nos hacemos cuando tratamos de aplicar el entendimiento. Estas preguntas, tienen cabida, como hemos dicho, en cualquier punto de la meditacion; y si por ejemplo en el primero se han formado varias consideraciones prácticas, siguen las preguntas, y trás ellas los propósitos sobre cualquiera de las consideraciones explica-

das. Los ejemplos sobre continuados, aclaran suficientemente esta materia.

Deben ser prácticos.

2.° Los propósitos deben ser prácticos, es decir, verdaderamente eficaces para enmendar y perfeccionar nuestra vida: no deben consistir en el ejercicio de alguna pequeña devocion, como si habiendo meditado sobre la muerte solo nos propusiésemos rezar cada dia un Padre nuestro y Ave Maria por los que están agonizando, ó tal ó cual oracion á la santísima Vírgen para alcanzarla dichosa. Buenos son estos propósitos, pero no bastantes, debiendo añadir á ellos la resolucion de lo que debemos evitar, y principalmente importa señalar los pecados ó defectos que debemos corregir, la virtud que en especial debemos procurar, la pasion que debemos mortificar y como lo conseguirémos. Estos propósitos son los que llamamos verdaderamente prácticos.

3.° Ni deben ser universales sino particulares: á este objeto puede recordarse lo dicho sobre las cuestiones segunda y cuarta á saber: *¿Qué doctrina práctica debo inferir? ¿Cómo la he observado hasta ahora?* — Los propósitos pueden ser particulares de dos modos: 1.° cuando son sobre casos particulares: 2.° cuando se determina hacer algo especial en los propósitos generales: v. g. Si *propongo ser sufrido en todas las adversidades:* esta resolucion es universal y por consiguiente, nada aprovecha á no ser á las personas muy espirituales y perfectas: hagámosla pues particular, lo que podemos lograr de dos modos, 1.° diciendo: *Seré sufrido en estas y en aquellas ocasiones*, marcando las en que por experiencia sé que se excita mi impaciencia: 2.° *Cuando me ocurra alguna contrariedad, pensaré que es muy poca pena para el infierno que mereci,*

particulares.

de dos modos

ó bien, *la sufriré de buen grado por amor de Jesus muerto en la cruz.* De ambos modos el propósito será particular y por consiguiente bueno; pero mejor será todavía, si se particulariza de los dos modos, por ejemplo: *Seré sufrido en estas ó en las otras circunstancias, considerando que la mortificacion* es ligera *atendido el infierno que merecí etc.* Así en el mismo propósito se hallará el medio de cumplirlo.

acomodados al estado presente

4.° Los propósitos deben ser acomodados al estado presente: teniendo en cuenta lo manifestado sobre la pregunta quinta: *¿Qué he de hacer en adelante?* podemos añadir ahora, que los propósitos no deben referirse á tiempo muy remoto, como si un jóven hiciese propósito de hacer esto ó aquello cuando fuese anciano ó sacerdote etc. Por lo comun, tales propósitos son inútiles y ocasionados á grandes ilusiones.

Deben pues hacerse con relacion al estado presente ó al menos con relacion á la necesidad que de pronto se dejará sentir.

5.° Debe además resolverse algo para la enmienda y mayor perfeccion de la vida, cumplidero en el mismo dia. Podrán fácilmente hacer esto los que con cuidado sondean su conciencia en los exámenes, y desean sériamente corregir los defectos que hayan observado en sí mismos ó que les haya advertido el superior ó director. Si se tienen presentes, y se sienten con viveza los defectos indicados, fácilmente se presentarán á la imaginacion, y la meditacion misma, fuese cual fuere su objeto, servirá para la enmienda; pues ora se haya meditado sobre el amor de Dios, ó sobre las amenazas del mismo á los pecadores, ó sobre la pasion de Jesucristo ó sus misterios gloriosos, ó sobre

á la necesidad del dia

los pecados propios y las virtudes de los santos, la conclusion práctica será siempre vencer algun vicio; y esto deberémos hacerlo con mayor empeño cuando algun defecto nos es habitual ó cuando alguna especial dificultad nos detiene ó estorba en el servicio de Dios, pues entonces todos los esfuerzos, todos los tiros por decirlo así, deben dirigirse á la pasion como á su blanco, para obtener la victoria: de donde inferimos que la meditacion frecuentemente coincide con la materia del exámen particular, y este mismo exámen se facilita mucho con la oracion.

fundados en motivos sólidos.

6.° Los propósitos deben estar bien fundados, es decir, apoyados en motivos sólidos; y esto se conseguirá si se examina con detencion la pregunta tercera: *¿Qué motivos nos inducen á la observancia de la conclusion práctica?* Véase lo que sobre la materia hemos dicho an-

tes. — Suelen muchos al divisar lo que les conviene hacer, resolverlo de pronto: es laudable esta presteza de la voluntad, mas á veces tales propósitos son como casa sin cimiento levantada sobre arena, que vienen abajo al primer soplo de la tentacion ó á la menor dificultad que sobreviene. Así que, para que los propósitos sean firmes, es indispensable que sus fundamentos sean sólidos, haciendo que descansen sobre las verdades eternas, y procurando convencer al entendimiento de la necesidad, utilidad ó equidad de hacer ó evitar la cosa de que se trata. Ni basta ponderar estos motivos una que otra vez creyendo que ya se conocen bastante las razones por las que debe hacerse ó evitarse alguna cosa; antes al contrario deben repetirse á menudo los mismos pensamientos, en especial respecto de aquellos actos ó deseos

en los que mas frecuentemente faltamos, v. g., cuando se trata de vencer la soberbia ó de conseguir la humildad, ó de desterrar cualquier vicio que nos agovia ó de adquirir alguna virtud que nos es muy necesaria. La frecuente meditacion de los mismos motivos hace que se infiltren en el corazon, y si despues agregamos á esto, actos frecuentes de la cosa meditada, adquirirémos el hábito de la virtud.

humildes 7.° Los propósitos deben ser muy humildes, esto es, llenos de desconfianza en nuestras propias fuerzas. La falta de humildad es la principal causa porque no se observan, singularmente cuando se hubiesen formado con decision y el que los hizo tenia verdadera voluntad de servir á Dios. Resuelven firmemente en la meditacion portarse de tal ó cual manera en ocasiones dadas, y mientras así lo resuelven, te-

niendo á la vista los motivos que les han inducido á tomar la resolucion, creen con oculta vanidad que así lo cumplirán, y hasta llegan á figurarse imposible obrar de otro modo; y sin embargo á la primera ocasion caen regularmente; y la causa de la caida, no es la falta de sinceridad en los propósitos, sino la falta de humildad; porque los hicimos sin desconfianza de nosotros mismos y de nuestras fuerzas, Dios en su justicia y misericordia humilla nuestra soberbia. Cuando, pues, formamos los propósitos, es necesario temer nuestra inconstancia y debilidad, poniendo toda nuestra confianza en la gracia y en el auxilio de Dios que debemos implorar humildemente, sin descuidar la invocacion del patrocinio de la bienaventurada Vírgen Maria, de los santos Patronos, del santo Angel de la Guarda etc., diciendo á poca di-

ferencia las siguientes palabras: «Así «lo resuelvo ahora Dios mio! así quie- «ro hacerlo..... pero sin embargo no «lo cumpliré, Señor, sin vuestro au- «xilio. Bastante conozco y demasiadas «veces llevo experimentada ya mi in- «constancia y perversidad para fiar en «mis propósitos. — En Vos, Señor, he «esperado y no quedaré confundido «eternamente. — Ayudadme con vues- «tra gracia cuando se ofreciere ocasion «de cumplir este propósito: entonces, «Dios mio, ofreced á mi entendimiento «la verdad que ahora por vuestra gra- «cia acabo de ver: confirmad entonces «mi voluntad. ¿Qué servirá, Señor, «que me ilustreis con esta luz por la «cual conozco lo que debo hacer, si «desgraciadamente no lo hiciere? So- «corredme pues, Señor, por vuestro «santo nombre, por los méritos de Je- «sucristo, por su sangre preciosa, por

«su sacratísimo é inflamado corazon. «Asistidme tambien vosotros, Santos «abogados, y singularmente Vos ó Vír«gen Santísima, Madre de Dios y ma«dre mia, ya que tantas misericordias «habeis usado conmigo, favorecedme, «alcanzadme esta gracia de vuestro Hi«jo Jesus. Santo Angel custodio, ha«bladme al corazon en el tiempo del «peligro y protejedme para que no me «pierda etc.»— Este aviso es de grande importancia y debemos observarlo con tanto mayor empeño en cuanto con mas frecuencia hemos experimentado nuestra debilidad y veleidad en los buenos propósitos. Por lo demás, si la voluntad se enerva en el cumplimiento de las buenas resoluciones, debemos precisarla, pelear contra ella, forzarla en fin, insistiendo especialmente en los motivos de necesidad, conforme lo hemos dicho arriba sobre la cuestion ter-

cera, y debemos dirigirnos á Dios con mayor fervor para que levante del lodo nuestro espíritu abatido.

§ 3.°

Del término ó fin de la meditacion.

En el fin

Suele esta terminar recitando la oracion del *Padre nuestro* y *Ave Maria:* pero no tratamos aquí precisamente de este final, deben preceder al mismo algunos actos que cierran y acaban la meditacion. 1.° Muy útil fuera que si en el decurso de la oracion se han formado como suele acontecer, muchos propósitos, se reasuman y ratifiquen todos al fin: pues aun cuando debe hacerse despues en la reflexion, convendrá no omitirlo en este lugar antes de acabar la meditacion. Con esto, además de otros beneficios, conseguirémos que los últimos momentos de la

debe hacerse el resúmen

meditacion sean mas ardientes, cuando por el contrario en la conclusion donde debiéramos estar mas llenos de fervor solemos estar muy frios. Al fin pues de la oracion y cuando se nos vá agotando la materia sobre que meditábamos, podemos formar el resúmen de lo meditado y de todos los propósitos. 2.° Antes del *Padre nuestro* y *Ave Maria*, debe por lo menos rezarse la oracion, que san Ignacio llama *coloquio*, dirigida á Dios, á Jesucristo ó á la Santísima Vírgen segun lo requiera lo que ha sido objeto de la meditacion. — En este coloquio debemos observar, 1.° lo que hemos dicho antes al hablar de los afectos, á saber que no debe andarse en busca de palabras sino de sentimientos: no debemos cuidar de la forma ó de las voces para expresar este coloquio: hable el corazon, hable el afecto. 2.° En el mismo coloquio debemos pedir gra-

y el coloquio.

cia para en su tiempo llevar á efecto los propósitos, para lo cual dejamos puesto un ejemplo en la nota 7.ª sobre los mismos propósitos, á fin de que sean humildes. Deben tambien reunirse aquí las resoluciones hechas en el decurso de la meditacion, aun cuando no se enumeren todas. 3.° Tambien en el coloquio podrémos añadir alguna peticion sobre la necesidad presente, propia ó encargada por nuestros superiores ó por otro por quien queramos orar. 4.° En lugar de la acostumbrada oracion del *Padre nuestro* y *Ave Maria*, podrémos rezar cualquier otra, como lo aconseja san Ignacio, y es frecuente antes del *Padre nuestro* y *Ave Maria*, rezar el *Anima Christi*, lo que se hará con mayor razon cuando se meditare sobre los misterios de Jesucristo. Si la meditacion hubiese sido del Espíritu Santo, pudiera terminarse con el *Veni*

Creator ó *Veni Sancte Spiritus;* si de los beneficios divinos con el *Te Deum*, y si de algun Santo, con la oracion propia del mismo, si la sabemos de memoria ó la tenemos á mano; pero nunca deberémos omitir el *Padre nuestro* y *Ave Maria*. 5.° Las últimas oraciones vocales, cuando no se rece una sola, podrán cómodamente distribuirse promediando los coloquios, así lo enseña san Ignacio en el *Padre nuestro, Anima Christi* y *Ave Maria*. Pedimos á la Santísima Vírgen que nos alcance la gracia que deseamos de su divino Hijo; y rezamos luego el *Ave Maria:* invocamos la clemencia de nuestro Señor Jesucristo, y como á sumo mediador le suplicamos pida para nosotros la gracia que necesitamos del Padre celestial, y aun que nos la conceda él mismo, toda vez que se le ha dado todo poder en el cielo y en la tierra, y

rezamos el *Anima Christi:* Suplicamos al Padre Eterno por Jesucristo que nos conceda aquella gracia, y rezamos el *Padre nuestro*, y aquí termina la oracion.

Entonces nos separamos reverentemente de la compañía del Señor, quedando no obstante en su presencia. Cuando acabamos de meditar, evitemos con gran cuidado toda disipacion. Si salimos, guardemos con esmero la modestia, sino queremos perder en un momento el fruto de la hora que acabamos de emplear. Despues de las oraciones debe pasarse á la reflexion, sobre la cual nos queda todavía algo que decir.

CAPÍTULO III.

DE LO QUE DEBE OBSERVARSE DESPUES DE LA MEDITACION.

la reflexion.

Despues de la meditacion, sigue segun lo prescrito por san Ignacio, el exámen, ó como solemos decir la *reflexion,*

que no solamente es muy útil, sino de todo punto necesaria para aprender á meditar y para sacar fruto de la meditacion. Muchos hay que meditan cada dia é ignoran aun el arte de meditar porque no hacen ó hacen muy mal la reflexion: oran cada dia, meditan las verdades eternas, y á la luz de las mismas forman propósitos de mejor vida; y sin embargo viven en su alma las mismas pasiones; y se hallan pegados á los mismos vicios y defectos, lo que proviene regularmente del desprecio ó de la poca estima en que se tiene la reflexion. De cuantas reglas dió nuestro P. san Ignacio para meditar con fruto, ninguna hay supérflua; están todas enlazadas entre sí como los anillos de una cadena de los cuales si se rompe ó desata uno solo, queda aquella inútil ó por lo menos poco á propósito para el objeto al que se habia destinado. Los

es necesaria

nunca debe omitirse.

preceptos del santo Padre debemos considerarlos no solo instructivos sino obligatorios, por lo mismo descuidándolos, apenas podrémos obtener los auxilios de la divina gracia para adelantar en el difícil arte de la meditacion. Los que mas y mejor meditan están en disposicion de dar mejores reglas para meditar. Sepamos pues que no debe omitirse la reflexion despues de la meditacion, y aunque tal vez luego despues de esta estuviéremos gravemente ocupados, es preferible suprimir las preces y devociones que se acostumbraren añadir por eleccion particular, muy laudables si se quiere, pero menos necesarias que la reflexion. Aunque san Ignacio parece determinarla y reducirla al solo exámen de la oracion que se acaba de hacer, sin embargo es casi indispensable hacer una recapitulacion ó resúmen, por cuyo motivo suelen se-

ñalarse dos partes á la reflexion, á saber: el exámen propiamente dicho y el resúmen de la meditacion.

1.º *Exámen:* terminada la oracion, examinemos el modo como nos hayamos portado en ella: á este fin deberémos atender á lo hecho en la preparacion y en la meditacion misma: sobre la preparacion, por ejemplo; si en la víspera se leyeron ú oyeron atentamente los puntos sobre los que se ha meditado: si se ha tenido el ánimo recogido: si se ha traido á la memoria la meditacion despues de acostarse y antes de entregarse al sueño: si por la mañana nos hemos ocupado de la oracion apartando pensamientos de otra clase: si hemos procurado excitar afectos conformes á la materia leida, al tiempo de lavarnos ó yendo á la capilla ó á otro lugar: si hemos tenido el espíritu tranquilo sobre todo inmedia-

1.º Exámen

sobre la preparacion.

tamente antes de la meditacion: si se han vuelto á leer los puntos ó por lo menos si se han traido á la memoria: si parándonos un rato antes de meditar, hemos pensado lo que íbamos á hacer puestos ante la presencia de Dios: todos estos extremos deben tocarse respecto de la preparacion.

sobre la meditacion.

Por lo que hace la meditacion, debe examinarse el *principio*, *medio* y *fin* de ella. Sobre lo primero examinarémos con que reverencia, atencion y devocion hubiésemos hecho la oracion preparatoria, si hemos observado bien los preludios, en particular el segundo pidiendo luz y gracia especial para el objeto de la meditacion. Sobre el *medio*, se examinará el modo como se han aplicado las facultades mentales, la memoria para ponderar atentamente la cosa meditada; el entendimiento para examinar las preguntas á que aquella daba

en su principio

medio

lugar, á saber; ¿qué debíamos considerar *sobre la misma? ¿qué doctrina práctica debíamos inferir?* y por último, si se han pesado bien los motivos de necesidad, utilidad y oportunidad etc. Por lo que hace á la *voluntad*, verémos, si de ella nos hemos servido para excitar los afectos durante el curso de la meditacion; si hemos formado sériamente propósitos de mejor vida y perfeccion; y si á los propósitos hemos añadido la humilde peticion del divino auxilio etc. En todos estos puntos, examinarémos así mismo si hemos vencido ó por lo menos desechado las distracciones ocurridas, si hemos vencido ó despreciado siquiera el tédio que nos hubiese asaltado, y si apesar de este no hemos dejado de aplicar el ánimo de la manera mejor posible: si hemos acudido al primer preludio cuando era tal que podia fijar nuestra ima-

ginacion en la materia meditada; y por último, si nos hemos aplicado con esmero en todos y cada uno de los extremos de la meditacion.

y fin. Sobre el *fin*, averiguarémos si en el coloquio nos hemos portado con flojedad ó con ardor pidiendo la divina gracia? si hemos sacudido la pesadez ó sopor que suele experimentarse al terminar la oracion? y si la hemos terminado con detencion y reverencia? Convendrá así mismo examinar el modo como hemos correspondido á la divina gracia desde el principio hasta la conclusion? si hemos aplicado sériamente el ánimo? si por lo que hace al cuerpo, hemos guardado la debida compostura? si en el interior y exterior nos hemos mostrado reverentes? si hemos interrumpido ó cortado sin necesidad la oracion? y si supuesta una grave necesidad, hemos conservado el

espíritu tranquilo y el ánimo recogido?

No hay para que espantarse á la vista de tantas preguntas que pueden reducirse á exámen y que aun pudieran multiplicarse muchas mas; quien conozca como debe meditarse, conocerá al punto por indicacion de la propia conciencia todo aquello en que haya faltado: recorriendo las partes de la oracion, á saber, la *preparacion*, *principio*, *medio* y *fin*, dificilmente escapará una sola de las faltas cometidas.

Si la oracion se hubiere hecho con poco fruto, *buscaré las causas, con arrepentimiento*, dice san Ignacio, *y propondré la enmienda.* Recorriendo los varios puntos que hemos indicado, se conocerá fácilmente el motivo de la imperfeccion; y si en ninguno de ellos se descubriese la causa del poco fruto, recuérdese la manera como se ha hecho la preparacion remota, el recogimiento

Si la oracion se hubiere hecho mal

guardado durante el dia, el cumplimiento de las obligaciones, la limpieza de corazon, el deseo de mortificacion etc.; pues es cierto que Dios castiga amenudo en la oracion las faltas cometidas fuera de ella; y por el contrario, en la misma, recompensa largamente el fervor que hemos tenido en las demás cosas tocantes á su servicio. Si por este exámen no se halla todavía la causa del poco fruto de la oracion, creamos que la hay oculta, y humillémonos, pero sin angustiarnos en extremo, sino sujetando nuestra voluntad á la de Dios; y aquí debemos otra vez reflexionar sobre las palabras de san Ignacio: *buscaré las causas con arrepentimiento, y propondré la enmienda.* He aquí el fin principal de la reflexion, aprender á meditar y acostumbrarnos á hacerlo rectamente. Si hacemos cada dia lo que prescribe el santo Padre, fá-

cilmente adquirirémos, mediante la divina gracia, la ciencia de la meditacion. Cuando el resultado de esta fuese satisfactorio, dice tambien san Ignacio, que debemos dar gracias á Dios, y proponernos emplear en adelante los mismos medios, para hacer siempre la oracion por el mismo órden y con igual fervor.

La recapitulacion ó resúmen es lo segundo que á mas del exámen ó mejor en el mismo exámen dijimos que debia hacerse en la reflexion. Recapitulacion.

En el resúmen se recuerda toda la série de la meditacion, lo propuesto en los puntos 1.°, 2.° y 3.°, y mientras por este órden vamos averiguando ó mejor se nos presentan por sí mismas las faltas cometidas, verémos al mismo tiempo las conclusiones prácticas inferidas de cada uno, los motivos en que se han apoyado, los afectos que han

excitado y los propósitos que nos han sugerido. Cuando hubiésemos recibido alguna luz especial ó percibido alguna verdad mas clara que otras veces, si algun dicho, motivo ó sentencia hubiese herido mas profundamente el ánimo, importa detenerse en ella, saborearla, recapacitarla una y muchas veces confirmando los propósitos hechos y fijando plazo para su realizacion teniendo en cuenta siempre las ocasiones si buenamente puede hacerse. Es necesario por fin, invocar el divino auxilio para ejecutar fielmente los propósitos formados.

Debe emplearse tiempo suficiente en la reflexion.

Todos estos actos aunque pueden hacerse en menos de un cuarto de hora de tiempo aproximadamente señalado por san Ignacio, sin embargo para hacerlo bien se necesita á lo menos el espacio de 8 á 10 minutos, sin que basten dos ó tres. A los que desean de ve-

ras aprovechar y perfeccionarse en la vida espiritual, la propia feliz experiencia les incitará mas y mas á hacer con cuidado la reflexion de que hablamos. Será para ellos como la cosecha de los frutos producidos por la meditacion y que sin aquella hubieran quedado perdidos; y aun les sucederá tambien hallar en la reflexion el buen sabor de la piedad, que en vano buscaron mientras meditaban, y si antes se sentian áridos sin buenos deseos y sin buenos propósitos con culpa ó sin culpa, todo lo suplirá con la ayuda de Dios, la reflexion: con ella se formarán buenos propósitos no menos eficaces que en la meditacion. Materia es esta en la cual mas enseña la experiencia que la palabra ó la escritura. Es increible y excede toda comprension la divina bondad cuando favorece con su gracia á aquellos que sériamente se aplican á las co-

sas espirituales para hacerles mas animosos y mas solícitos cada dia y dignos de recibir tambien de la liberal mano de Dios mayores gracias.

Medios de supererogacion.

Puede añadirse á la reflexion el método que muchos siguen con fruto para la ejecucion de los propósitos: se escoge alguna jaculatoria conforme á la materia meditada y á los propósitos formados, la que repetida varias veces durante el dia, recuerda la meditacion y los propósitos hechos en ella.

Tambien se obtiene gran provecho espiritual, si como dijimos, se sujeta al exámen particular el fruto de la meditacion. Solemos quebrantar nuestros propósitos, porque se ofuscan ó desvanecen en nuestro entendimiento las verdades bajo cuya impresion los habíamos formado; y he aquí porque lo que las conserva en el alma, es medio oportuno para fomentar los mismos propó-

sitos. Los Santos solo se han santificado, porque teniendo siempre presentes las verdades eternas, mediante la divina gracia, han procurado eficazmente ajustar á ellas todos los actos de su vida.

deben escribirse las luces y los propósitos

Tampoco es para despreciado el aviso que suele darse y es muy familiar á las personas que aspiran á la perfeccion, á saber: que se escriban algunas máximas ó reglas sacadas de las meditaciones para leerlas despues con frecuencia. —Deben escribirse además las luces y los propósitos: si se notan solo estos últimos sin apuntar alguno de los motivos porque los formamos, por lo comun no tendrán fuerza para apremiarnos á su observancia. Nótense pues primero las ilustraciones ó luces, es decir; aquellas verdades de que nos hemos bien penetrado, aquellos conocimientos, aquellos buenos pensamien-

tos, aquellos motivos en fin que impulsaron el ánimo para formar los propósitos. Cuando despues se leerán estos y aquellos en ocasion oportuna, nos excitarán poderosamente á la fiel observancia de lo resuelto. No deben hacerse notas muy extensas, sino claras y precisas; ni es necesario apuntar todos los propósitos sino los mas notables ó aquellos cuya práctica no se ofrece cada dia, pues los de esta clase mas bien debemos recordarlos ejercitándolos que escribiéndolos. — Donde singularmente deben anotarse las luces y propósitos, es en los ejercicios espirituales, ya que con ellos no se procura el arreglo de las acciones de un dia, sino del sistema de vida que debemos observar durante un año y en ciertas cosas hasta la muerte. Bastan sobre esto las indicaciones que acabamos de hacer.

Conclusion

Al terminar nuestro trabajo debemos

repetir lo que dijimos al principio, á saber, que la meditacion es la ciencia de los Santos, y que menos se forma y adquiere con preceptos humanos, que con la uncion del divino Espíritu y con el pio deseo de la voluntad. Claro está que aun cuando aprendamos perfectamente los preceptos dados hasta ahora, nada aprovecharémos sino nos anima un buen deseo de adelantar en la vida espiritual; y este buen deseo y la observancia de los preceptos, tampoco serán de utilidad alguna, á no mediar la gracia del Espíritu Santo.

No es esta obra de hombres sino de Dios: y no debemos dudar que en su infinita bondad y misericordia ayudará el Señor á los que quieran; y la misma voluntad de adelantar en la carrera del espíritu, es ya un inestimable don de Dios. — Pongamos pues de nuestra parte los medios segun nos sea

posible con el divino auxilio, y al mismo tiempo dirijámonos frecuentemente á Dios, diciéndole: *Señor, enseñadnos á orar, enseñadnos á meditar: concedednos el don de la oracion.—Con ella recibirémos todos los bienes y por sus manos adquirirémos innumerable riqueza... porque es un tesoro infinito para los hombres, y los que lo usan han sido hechos partícipes de la amistad de Dios, recomendables por los dones de la doctrina.*

ORACION

QUE PROPONE SAN IGNACIO PARA ÉL FIN DE LA MEDITACION.

Anima Christi sanctifica me,
Corpus Christi salva me,
Sanguis Christi inebria me,
Aqua lateris Christi lava me,
Passio Christi conforta me,
O bone Jesu, exaudi me,
Intra tua vulnera absconde me,
Ne permittas me separari a te,
Ab hoste maligno defende me,
In hora mortis meæ voca me,
Et iube me venire ad te,
Ut cum Sanctis tuis laudem te,
In sæcula sæculorum. Amen.

LA MISMA EN CASTELLANO.

Alma de Cristo santifícame,
Cuerpo de Cristo sálvame,
Sangre de Cristo embriágame,
Agua del costado de Cristo lávame,
Pasion de Cristo fortaléceme,
¡Oh buen Jesus! óyeme,
Escóndeme en tus llagas,
No permitas que me separe de tí,
Defiéndeme del maligno enemigo,
En la hora de la muerte llámame,
Hazme venir á tí,
Para que con tus Santos te alabe
Por todos los siglos de los siglos. Amen.

MODO

DE HACER EL EXÁMEN PARTICULAR

segun que enseña san Ignacio en el libro de los ejercicios espirituales.

D. _____

L. _____

M. _____

M. _____

J. _____

V. _____

S. _____

Por la mañana en levantándose debe el hombre proponer guardarse con diligencia de aquel pecado particular ó defecto de que se quiere en-

mendar. Despues de comer, pedirá á Dios gracia para acordarse de cuantas veces ha caido en él, y pedirá cuenta á su alma, discurriendo de hora en hora, comenzando desde que se levantó hasta el punto del exámen presente, notando con otros tantos puntos en la primera de las dos líneas, (segun el dia que fuere) las veces que hubiere caido, proponiendo enmendarse en lo sucesivo. Despues de cenar, hará otro exámen, empezando desde el primero, y notando las veces que hubiere faltado en la segunda línea del mismo dia.

Algunos prefieren apuntar las faltas en un librito en que hay para cada dia de la semana varios números que se levantan por medio de lengüetas.

NOTA.

1.° Cada vez que el hombre cae en aquel pecado ó defecto particular, pon-

ga la mano en el pecho doliéndose de haber caido; lo que se puede hacer aun delante de muchos sin que advierlan lo que hace.

2.° Como la primera línea de cada dia significa el primer exámen, y la segunda el segundo, mire á la noche si hay enmienda del primer exámen al segundo.

3.° Confiera el segundo dia con el primero, es á saber, los dos exámenes del dia presente con los otros dos del dia pasado, y mire si de un dia para otro se ha enmendado.

4.° Confiera una semana con otra y mire si ha habido enmienda.

FIN.