

con los ojos, con lágrimas y gemidos, y con suspiros y deseos del corazón.

CAPITULO XIII.

En que se satisface á la queja de los que dicen que no pueden ó no saben meditar ni discurrir con el entendimiento.

Con esto queda respondido á una queja muy comun de algunos que se congojan, diciendo que no pueden ó no saben discurrir en la oracion, porque no se les ofrecen consideraciones con que dilatar y estender los puntos, sino que luego se les acaba la hebra. No hay que tener pena ninguna de esto; porque, como habemos dicho, este negocio de la oracion, mas consiste en afectos y deseos de la voluntad que en discursos y especulaciones del entendimiento. Antes advierten aquí los maestros de la vida espiritual que es menester tener cuenta que la meditacion del entendimiento no sea demasiada, porque eso suele impedir mucho la mocion y afecto de la voluntad, que es lo principal, y especialmente cuando uno se detiene en consideraciones sutiles y delicadas se impide mas esto. Y la razon es natural, porque claro está que si una fuente no tiene mas de un real de agua, y tiene muchos caños, que cuanto mas corriere por uno, tanto menos correrá por el otro. Pues la virtud del ánima es finita y limitada, y cuanto mas se derrama por el caño del entendimiento, tanto menos corre por el de la voluntad. Y asi vemos por experiencia que si el ánima está con devocion y sentimiento, y el entendimiento se demanda con alguna especulacion ó curiosidad, luego se seca el corazón y se apaga aquella devocion: es que se fué desaguando la fuente por el otro caño del entendimiento, y por eso quedó seco el de la voluntad. Y asi dice Gerson (1) que de aqui

(1) Gerson, p. 3. de monte contemplat. alph. 73, c. 2, et sequent.

viene que los que no son letrados, algunas veces, y muchas, son mas devotos y les vá mejor en la oracion que á los letrados, porque se desaguan menos por el entendimiento, no se ocupando, ni distrayendo en especulaciones, ni en curiosidades, sino procurando luego con consideraciones llanas y sencillas, mover y aficionar la voluntad; y mas les mueven á ello aquellas consideraciones humildes y caseras, y mas efecto hacen en ellos que en otros las altas y delicadas. Como lo vemos en aquel santo cocinero, de quien digimos arriba (1), que del fuego material que traia entre manos, tomaba ocasion de acordarse del fuego eterno, y andaba con tanta devocion que tenia don de lágrimas en medio de sus ocupaciones.

Y débese notar mucho este punto: sea el afecto y el deseo muy alto y muy espiritual, y no se os dé nada que el pensamiento ó consideracion sea baja y comun. Tenemos de esto hartos ejemplos en la Sagrada Escritura, donde el Espíritu Santo, con muy llanas y comunes comparaciones nos declara cosas muy altas y subidas. Sobre aquellas palabras: "¿Quién me dará alas como de paloma, y volaré y descansaré (2)?" pregunta San Ambrosio (3): ¿por qué deseando el Profeta volar y subir á lo alto, pide alas de paloma y no de otras aves, pues hay otras mas ligeras que la paloma? Y responde: porque sabia muy bien que, para volar á lo alto de la perfeccion, y para tener muy buena y alta oracion, mejores son las alas de paloma; esto es, los simples de corazón, que los agudos y delicados entendimientos, conforme á aquello del Sábio: "A los humildes y simples de corazón se comunica Dios (4)."

(1) Trat. 3, c. 8

(2) Quis dabit mihi pennas sicut columbae, et volabo, et requiescam? Ps. 4.

(3) Ambros. serm. 70.

(4) Cum simplicibus sermocinatio ejus. Prov. III, 32.

De manera que no hay que tener pena por no poder discurrir ni hallar consideraciones con que dilatar los puntos de la meditacion. Antes dicen, y con mucha razon, que es mejor y mas dichosa suerte la de aquellos á quien cierra Dios la vena de la demasiada especulacion, y abre la de la aficion, para que sosegado y quieto el entendimiento la voluntad descansa en solo Dios, empleándose toda en el amor y gozo del sumo Bien. Si nuestro Señor os hace merced que con una consideracion llana y sencilla, ó con solo considerar que Dios se hizo hombre, que nació en un pesebre, que se puso en una cruz por vos, os encendeis en amor de Dios, en deseo de humillaros y mortificaros por su amor, y en eso os deteneis toda la hora, mejor y mas provechosa oracion es esa que si tuviéades muchos discursos y consideraciones muy altas y delicadas, porque os ocupais y deteneis en lo mejor y mas sustancial de la oracion y en lo que es el fin y el fruto de ella. De donde se entenderá el engaño de algunos que, cuando no se les ofrecen consideraciones en que se detener, les parece que no tienen buena oracion, y cuando hallan muchas consideraciones, les parece que la tienen buena.

En las Crónicas de San Francisco (1) se cuenta que dijo una vez el santo Fr. Gil á San Buenaventura, que era ministro general de la orden: "muchas gracias os dió el Señor á vosotros los letrados con que le podais servir y loar; mas nosotros ignorantes é idiotas que ninguna suficiencia tenemos, ¿qué podremos hacer para agradar á Dios?" Respondió San Buenaventura: "si nuestro Señor no diera otra gracia al hombre sino que le pudiese amar, bastara esa para que le hiciera mayores servicios que por todas las otras juntas." Dijo el santo Fr. Gil: "¿y

(1) P. I, lib. 7, cap. 14, Hist. Minor.

puede un idiota amar tanto á Nuestro Señor Jesucristo como un letrado?" "Puede, dijo San Buenaventura, una viejezuela simple amar mas á nuestro Señor que un maestro en teologia." Levantóse luego el santo Fr. Gil con mucho fervor y fuése á la huerta á la parte que caia hácia la ciudad, y con muy grandes voces decia: "viejezuela, pobre, idiota y simple, ama á tu Señor Jesucristo, y podrás ser mayor que Fr. Buenaventura." Y quedó arrobado en éxtasis como solia, sin moverse de aquel lugar por tres horas.

CAPITULO XIV.

De dos avisos que nos ayudarán mucho para tener bien oracion y sacar fruto de ella.

Para tener bien la oracion y sacar de ella el fruto que debemos, nos ayudará mucho: lo primero, que entendamos y vamos siempre en este fundamento, que la oracion no es fin, sino medio que tomamos para nuestro aprovechamiento y perfeccion. De manera que no habemos de parar en la oracion como en término y fin, porque no está nuestra perfeccion en tener gran consolacion y gran dulzura y contemplacion, sino en alcanzar una perfecta mortificacion y victoria de nosotros mismos y de nuestras pasiones y apetitos, reduciéndonos, en cuanto fuere posible, á la perfeccion de aquel dichoso estado de la justicia original en que fuimos criados, cuando la carne y apetito estaban del todo sujetos y conformes con la razon y la razon con Dios; y la oracion la habemos de tomar como medio para llegar á esto. Asi como en la fragua con el fuego se para el hierro blando para que le puedan labrar y doblar y hacer de él lo que quisieren, asi ha de ser en la oracion. Hácenos muy dura y muy dificultosa la mortificacion y el quebrar nuestra propia voluntad y el trabajo y ocasion que se ofrece; es

menester acudir á la fragua de la oracion, y alli con el calor y fuego de la devocion y con el ejemplo de Cristo, se vá ablandando el corazon, para que le podamos labrar y amoldar á todo lo que fuere menester para servir mas á Dios. Ese es el oficio de la oracion, y ese es el fruto que habemos de sacar de ella; y para eso son los gustos y consolaciones que el Señor suele dar en ella; no son para que paremos en ellas, sino para que con mayor prontitud y ligereza corramos por el camino de la virtud y de la perfeccion (1).

Esto nos quiso dar á entender el Espiritu Santo en aquello que le aconteció á Moisés cuando salia de hablar con Dios. Dice la Sagrada Escritura (2) que salió con un resplandor grande en el rostro, y nota que aquel resplandor era á manera de cuernos, en los cuales suele estar la fortaleza de los animales, para darnos á entender que de la oracion habemos de sacar esfuerzo y fortaleza para bien obrar. Esto mismo nos enseñó Cristo nuestro Redentor con su mismo ejemplo la noche de su Pasion, acudiendo á la oracion, una, y dos, y tres veces, para apercibirse para el trabajo que le estaba ya tan cercano; no porque él tuviese necesidad, como nota San Ambrosio, sino para darnos á nosotros ejemplo. Y dice el Sagrado Evangelio (3) que le apareció alli un ángel que le confortó, y salió tan confortado de la oracion que dice luego á sus discípulos: "Levantaos y salgamos á recibir á nuestros enemigos, que ya viene cerca el que me ha de entregar (4)." Él mismo se ofrece y se entrega en sus manos (5). Todo esto es para enseñarnos que habemos de tomar la oracion

(1) Psalm. CXVIII, 32.

(2) Exod. XXXIV, 29.

(3) Lucae, VI. Lucae, XXII, 43.

(4) Surgite, eamus; ecce apropinquavit, qui me tradet. Math. XXVI, 46.

(5) Oblatus est quia ipse voluit. Isai. LVII, 7.

por medio para vencer las dificultades que se nos ofrecen en el camino de la virtud. Dice San Crisóstomo que la oracion es un templar y concertar la vihuela de nuestro corazon para hacer buena música á Dios: á eso vamos á la oracion, á templar nuestro corazon y á concertar y moderar las cuerdas de nuestras pasiones y aficiones y de todas nuestras acciones, para que todo vaya compasado con la razon y con Dios. Y esto es lo que cada dia decimos y oímos decir en las pláticas y exhortaciones espirituales, que nuestra oracion ha de ser oracion práctica, quiere decir, enderezada á la obra, porque ha de ser para allanar las dificultades y vencer las repugnancias que se nos ofrecen en el camino espiritual, y por eso la llamó el Espiritu Santo, "prudencia (1)," porque la prudencia es para obrar, á diferencia de la ciencia de los letrados, que es solamente para saber. Y asi dicen los Santos que la oracion es un remedio general y eficazísimo para todas nuestras tentaciones y para todas cuantas necesidades y ocasiones se pueden ofrecer; y una de las principales alabanzas de la oracion es esta.

Refiere Teodoreto, en su Historia Religiosa, de un santo monge que decia: «los médicos curan las enfermedades del cuerpo, cada una con su remedio; y muchas veces, para sanar una, aplican muchos remedios, porque todos son remedios cortos y de virtud finita y limitada. Empero la oracion es un remedio general y eficazísimo para todas las necesidades, y para resistir á todas las tentaciones y encuentros del enemigo, y para alcanzar todas las virtudes, porque aplica al ánima bien infinito, que es Dios, y en él se funda y estriba. Y asi, dice, llaman á la oracion omnipotente. «La oracion como omnipotente, con ser una, puede

(1) Scientia sanctorum prudentia. Prov. V, 10.

todas las cosas (1).» Y Cristo nuestro Redentor para todas las tentaciones, nos dió este remedio de la oracion: "Velad y orad para que no entreis en la tentacion (2)."

El segundo aviso, que nos servirá mucho para la ejecucion del pasado, es, que asi como cuando vamos á la oracion habemos de llevar prevenidos los puntos que habemos de meditar, asi tambien habemos de llevar prevenido el fruto que habemos de sacar de ella. Pero dirá alguno: ¿cómo sabré yo el fruto que tengo de sacar de la oracion antes de entrar en ella, para llevarlo prevenido? Eso querríamos que declarásemos mas: que me place. ¿No acabamos de decir que á la oracion vamos á buscar remedio de nuestras necesidades espirituales y alcanzar victoria de nosotros mismos y de nuestras pasiones y malas inclinaciones, y que la oracion es un medio que tomamos para nuestra reformacion y enmienda? Pues antes de entrar en la oracion ha de tratar cada uno consigo mismo muy despacio qué es la mayor necesidad espiritual que yo tengo, qué es lo que mas me impide mi aprovechamiento y lo que hace mas guerra á mi alma; y eso es lo que ha de llevar prevenido y delante de los ojos, para insistir en ello y sacarlo de la oracion; y el prevenir y preparar los puntos de la meditacion, ha de ser enderezándolos á eso. Pongamos ejemplo: siento yo en mí una inclinacion grande á ser tenido y estimado, y á que hagan caso de mí, y que me llevan mucho tras sí respetos humanos, y que cuando se me ofrece la ocasion de ser tenido en poco, me turbo y lo siento mucho, y aun por ventura algunas veces doy muestra de ello. Esto me parece que es lo que me hace mas guerra y lo que me impide mas mi

aprovechamiento y la paz y quietud de mi alma, y me hace caer en mayores faltas. Pues si en eso está vuestra mayor necesidad, en vencer y desarraigar eso está vuestro remedio, y eso es lo que habeis de llevar prevenido y lo que habeis de tener delante de los ojos y tomarlo á pechos, é insistir en ello para sacarlo de la oracion. Y asi es engaño irse uno de ordinario á la oracion á Dios y á ventura á sacar lo que alli se le ofreciere, como cazador que tira á bulto, dé donde diere y salga lo que saliere, dejando aquello de que tiene mas necesidad. Que no vamos á la oracion á echar mano de lo que primero se ofreciere, sino de lo que habemos mas menester. El enfermo que va á la botica, no echa mano de lo primero que topa, sino de lo que ha menester para su enfermedad. Está el otro lleno de soberbia hasta las entrañas, y el otro de impaciencia, y el otro de propio juicio y de propia voluntad, como se vé bien cuando se ofrece la ocasion, y él se toma cada dia con el hurto en las manos, y vase á la oracion á florear y á conceptuar y á echar mano de lo que primero se ofrece, ó le da mas gusto, picando ahora aquí, ahora allí. No es ese buen camino para aprovechar: siempre ha uno de tener cuenta con aquello de que tiene mayor necesidad, y procurar remediarlo, pues á eso va á la oracion. San Efrén (1) trae á este propósito el ejemplo de aquel ciego del Evangelio (2) que acudió á Cristo clamando y dando voces que hubiese misericordia de él. Considerad, dice, cómo preguntándole Cristo qué era lo que queria que hiciese con él, luego le representó su mayor necesidad y lo que mas pena le daba, que era la falta de la vista, y de esa pide remedio. "Señor, ver (3)." ¿Por ventura pidió

(1) S. Ephren, exhortatione ad religiosos, de armatura spirituali, l. 2, p. 260.

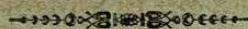
(2) Lucae XVIII, 41.

(3) Domine, ut videam. Marc. X, 51.

(1) Omnipotens oratio, cum sit una, omnia potest. (2) Vigilate, et orate, ut non intretis in tentationem. Math. XXVI, 41.

alguna de las otras cosas, de que en realidad de verdad tambien tenia necesidad? ¿por ventura dijo: «Señor, dadme un vestido, que soy pobre?» No pide eso, sino dejalo todo lo demas, acude á la mayor necesidad. Pues asi, dice, habemos de hacer nosotros en la oracion, acudiendo á la mayor necesidad é insistiendo y perseverando en eso hasta alcanzarlo.

Para que no haya excusa en esto, se ha de notar que, aunque es verdad que cuando el que va á la oracion pretende sacar afectos de particulares virtudes que le faltan, ha de procurar ordinariamente que los puntos y materia que lleváre para meditar sea conveniente y proporcionada para que la voluntad se mueva mas presto y con mayor firmeza y fervor á esos afectos, y asi saque mas fácilmente el fruto que desea; pero tambien es menester que tengamos entendido que cualquier ejercicio ó misterio que se medite, le puede uno aplicar á lo que ha menester: porque la oracion es como el maná del cielo, que sabe á cada uno á lo que quiere; si quereis que os sepa á humildad, á eso os sabrá la consideracion de los pecados, de la muerte, de la Pasion y de los beneficios recibidos; si quereis sacar dolor y confusion de vuestros pecados, á eso os sabrá cualquiera cosa de estas; si quereis sacar paciencia, tambien os sabrá á eso; y así de todo lo demas.



CAPITULO XV.

Cómo se entiende que en la oracion habemos de tomar á pechos una cosa, aquella de que tenemos mas necesidad é insistir en ella hasta alcanzarla.

No queremos por esto decir que siempre habemos de entender en una cosa en la oracion, porque aunque nuestra necesidad particular y mayor sea humildad, ú otra cosa semejante, bien podemos ocuparnos en la oracion en los actos y ejercicio de otras

virtudes. ¿Ofrecéoseos un acto de conformaros con la voluntad de Dios en todo lo que él quisiere y ordenare de vos? deténeose en él cuanto pudiéredes, que muy buena oracion será esa, y muy bien empleada y no embotará la lanza para la humildad, antes ayudará. ¿Ofrecéoseos un acto de agradecimiento y reconocimiento grande de los beneficios que habeis recibido de Dios, asi generales como particulares? deténeose en eso cuanto pudiéredes, que mucha razon es que cada dia demos gracias á Dios por los beneficios recibidos y especialmente por habernos traído á la Religion. ¿Ofrecéoseos un aborrecimiento y dolor grande de vuestros pecados y un propósito firme de antes morir mil muertes que ofender á Dios? deténeose en eso, que es uno de los buenos y mas provechosos actos en que os podeis ejercitar en la oracion. ¿Ofrecéoseos un amor grande de Dios, un celo y deseo grande de la salvacion de las almas y de ofrecerose á cualquier trabajo por ellas? deténeose en eso; y tambien nos podemos detener en pedir á Dios mercedes, asi para nosotros como para nuestros prójimos y para toda la Iglesia, que es una y muy principal parte de la oracion. En todas estas cosas y otras semejantes nos podemos detener en la oracion y será muy buena oracion. Y asi los Salmos, que son una perfectísima oracion, los vemos llenos de infinitad de afectos diferentes. Por lo cual dijo Casiano (1), y el abad Nilo, que la oracion es un campo lleno de flores (2), ó como una guirnalda tejida de muchas flores de olores diferentes. Y hay otro provecho en esta variedad, y es que suele ayudar á que se nos haga mas fácil la oracion, y por consiguiente á que podamos durar y perseverar mas en ella;

(1) Cassianus, col. 9. cap. 7.
(2) Ecce odor filii mei sicut odor agri pleni, cui benedixit Dominus. Gen. XXVII, 27.

porque repetir siempre una misma cosa suele causar fastidio, y la variedad deleita y entretiene.

Lo que queremos decir (1) es, que importa mucho para nuestro aprovechamiento espiritual tomar á pechos por algun tiempo una cosa, y que sea aquella de que mas necesidad sentimos en nuestra alma, y que en eso insistamos principalmente en la oracion, pidiéndolo mucho á nuestro Señor y actuándonos en ello una vez y otra, y un dia y otro, y un mes y otro; y que ese sea nuestro principal negocio, y eso traigamos siempre delante de los ojos y atravesado en el corazon, hasta alcanzarlo, porque de esa manera se hacen los negocios aun acá en el mundo. Y asi suelen decir: «¡Dios me libre de hombre de un negocio!» El glorioso Santo Tomás, tratando de la oracion, dice (2) que el deseo tanto es mejor y mas eficaz, cuanto mas se reduce á una cosa; y trae para esto aquello del Profeta: «Una cosa pedí al Señor, esa demandaré y procuraré siempre hasta alcanzarla (3).» El que pretende saber bien alguna ciencia ó arte, no comienza un dia á aprender una, y otro dia otra, sino prosigue por algun tiempo una hasta salir con ella: pues asi tambien el que pretende salir bien con una virtud, conviene que por algun tiempo se ejercite principalmente en ella, enderezando su oracion y todos sus ejercicios á alcanzarla, especialmente, que, segun doctrina de Santo Tomás (4), todas las virtudes morales están conexas, quiere decir, que andan juntas y trabadas unas con otras de tal manera que, el que tuviere una perfectamente las tendrá todas; y asi, si vos alcanzais la verdadera humildad, alcanzareis con ella todas las vir-

(1) Trat. 7, c. 3. et 9; trat. 8. cap. 7.
(2) S. Thomas, 2-2, q. 83, art. 14, argum. 2.
(3) Unam petii a Domino, hanc requiram. Ps. XXVI, 4.
(4) S. Thom. 1-1, q. 63, art. 1.

tudes: desarraigad del todo de vuestro corazon la soberbia, y plantad en él una profundísima humildad, que si esa teneis, tendreis mucha obediencia y mucha paciencia: no os quejareis de nada, cualquier trabajo se os hará pequeño, y todo os parecerá que os viene muy ancho para lo que vos mereciades. Si teneis humildad, tendreis mucha caridad con vuestros hermanos, porque á todos los tendreis por buenos y á vos solo por malo. Tendreis mucha simplicidad, y no juzgareis á nadie, porque sentireis tanto vuestros duelos que no os curareis de los ajenos. Y asi podriamos ir discurriendo por las demas virtudes.

Por esto es tambien muy buen consejo aplicar el exámen particular á lo mismo que la oracion y juntarle con ella, porque de esta manera, yendo todos nuestros ejercicios á una, se hace mucha hacienda. Y aun mas que eso dice Casiano; no solamente en el exámen y en la oracion retirada quiere que insistamos en aquello de que tenemos mas necesidad, sino que muchas veces entre dia levantemos el espíritu á Dios con oraciones jaculatorias, y con suspiros y gemidos del corazon, y que añadamos otras penitencias y mortificaciones y devociones particulares para ese fin, como diremos despues mas largamente (1). Porque si esa es mi mayor necesidad, si ese es el vicio, ó la pasion ó inclinacion mala, que reina mas en mí y me hace caer en mayores faltas; si de desarraigar y vencer ese vicio y alcanzar esa virtud depende el vencer y desarraigar todos los vicios y alcanzar todas las virtudes, cualquiera trabajo y diligencia que en eso se pusiere, será muy bien empleada.

Dice San Crisóstomo (2) que la oracion es como una fuente en medio de un

(1) Trat. 7, cap. 9
(2) Chrysost. tract. de oratione.

jardin ó huerto, que sin ella todo esta seco, y con ella todo está verde, fresco y hermoso. Todo lo ha de regar esta fuente de la oracion, ella es la que ha de tener siempre todas las plantas de la virtud en su frescor y hermosura, la obediencia, la paciencia, la humildad, la mortificacion, el silencio y recogimiento. Pero asi como en el huerto ó jardin suele haber algun árbol ó florecita mas regalada y estimada, á que se acude principalmente con el riego, y aunque falte el agua para lo demas, para aquello no ha de faltar, y aunque falte tiempo para lo demas, para aquello no ha de faltar; asi ha de ser tambien en el jardin y huerto de nuestra ánima: todo se ha de regar y conservar con el riego de la oracion; pero siempre habeis de tener ojo á una cosa principal, que es aquello de que teneis mas necesidad, á eso habeis de acudir principalmente, para eso nunca ha de faltar tiempo. Y como al salir del jardin echais mano de la flor que mas os contenta y la cortais y os salis con ella, asi tambien en la oracion habeis de echar mano de aquello que habeis mas menester, y eso habeis de sacar de ella.

Con esto queda suficientemente respondido á lo que se suele preguntar, si es bueno ir en la oracion sacando fruto conforme al ejercicio que uno medita. Ya hemos dicho que, aunque siempre ha de tener una cuenta con aquello de que tiene mas necesidad; pero que tambien es bueno irse ejercitando y actuando en afectos y actos de otras virtudes, conforme al misterio que medita. Empero se ha de advertir aqui un punto muy importante: que estos actos y afectos, que tuviéremos ó hiciéremos en la oracion, de las virtudes que alli se ofrecen, conforme á las cosas que se meditan, no se han de hacer superficialmente, ni de corrida, sino muy despacio, deteniéndonos en ellos con mucha pausa y sosiego hasta que nos satisfagamos y sintamos que se nos pega y

embebe aquello en el corazon, aunque en eso se nos pase toda la hora, conforme á lo que dijimos arriba (1); porque mas vale y aprovecha un acto y afecto de estos, continuado de esta manera, que hacer muchos actos de diversas virtudes y pasar por ellos de corrida.

Una de las causas por que algunos no se aprovechan tanto de la oracion, es porque pasan muy de corrida por los actos de las virtudes, van saltando y salpicando; aqui viene bien un acto de humildad, y hacen un acto de humildad, y luego pasan adelante, y viene á propósito un acto de obediencia, y hacen un acto de obediencia, luego otro de paciencia; y asi van corriendo como galo por brasas, que aunque fuera fuego no se quemaran. Por eso en saliendo de la oracion se olvida y acaba todo, y se quedan tan tibios y tan inmortificados como antes. El P. Maestro Avila (2) reprende á los que estando en una cosa, en ofreciéndoseles otra, luego dejan aquella y se pasan á la otra. Y dice que suele ser este engaño del demonio para que, saltando de uno en otro como picaza, les quite el fruto de la oracion. Importa mucho que nos detengamos en los afectos y deseos de la virtud, hasta que ella quede embebida y entrañada en nuestra alma; como si os quereis actuar en la contricion y dolor de los pecados, habeis-os de detener en eso, hasta que sintais en vos un horror y aborrecimiento grande del pecado, conforme á aquello del Profeta: "Tuve odio y abominé de la iniquidad (3)," porque eso os hará salir con propósitos firmes de morir mil muertes antes que cometer un pecado mortal. Y asi notó muy bien San Agustin, que por tener horror con algunos pecados, como blasfemias,

(1) Cap. XI.

(2) M. Avila, c. 73, *Audi filia*.

(3) Iniquitatem odio habui, et abominatus sum. Ps. CXVIII, 463.

matar á su padre etc., no caen en ellos los hombres, sino raras veces. Y por el contrario, dice de otros pecados, que con la costumbre se envilecieron (1), y porque con la costumbre les han perdido ya los hombres el miedo y el horror, por eso caen fácilmente en ellos. De la misma manera, si os quereis actuar y ejercitar en la humildad, habeis de deteneros en el afecto y deseo de ser menospreciado y tenido en poco, hasta que se vaya embebeciendo y entrañando en vuestra alma esta aficion y deseo, y se vayan cayendo y acabando todos los humos y bríos de soberbia y altivez, y os sintais inclinado al menosprecio y desestima; y asi en los demas afectos y actos de las otras virtudes.

De donde se verá tambien cuánto ayudará para nuestro aprovechamiento el tomar á pechos una cosa ó insistir y perseverar en ella de la manera que habemos dicho, porque si durase en nosotros el afecto y deseo de ser despreciados y tenidos en poco, ú otro afecto semejante, una hora á la mañana y otra á la tarde, y despues otro tanto esotro dia y esotro, claro está que haria otro efecto en nuestro corazon y que de otra manera quedaria impresa y embebida la virtud en nuestra alma que pasando por ello de corrida. Dice San Juan Crisóstomo que asi como no basta una lluvia ni un riego para las tierras por buenas que sean, sino que son menester muchas lluvias y muchos riegos, asi tambien son menester muchos de oracion para que quede empapada y embebida la virtud en nuestra alma. Y trae á este propósito aquello del Profeta: "Siete veces al dia te alabé (2)." Siete veces al dia regaba el Profeta David su ánima con el riego de la oracion,

(1) Consuetudine ipsa viliorunt, *Agustin. in Enchiridio*.
(2) Septies in die laudem dixi tibi. Ps. CXVIII, 104.

y se detenia en un mismo afecto, repitiéndole muchas veces, como lo vemos á menudo en los Salmos. En uno solo repite veinte y siete veces: "Porque es eterna su misericordia (1)", predicando y engrandeciéndole la misericordia de Dios; y en otro, en solos cinco versos que tiene, nos despierta y convida once veces á alabar á Dios (2). Y Cristo nuestro Redentor nos enseñó con su ejemplo este modo de orar y de perseverar en una misma cosa, en la oracion del Huerto, porque no se contentó con hacer una vez aquella oracion á su Padre Eterno, sino segunda y tercera vez tornó á repetir la misma oracion (3); y aun á la postre, dice el sagrado Evangelio, mas prolijamente que al principio, deteniéndose mas en la oracion, para enseñarnos á nosotros á insistir y perseverar en la oracion en una misma cosa, dando y tomando en ella una y otra vez, porque de esa manera y con esa perseverancia vendremos á alcanzar la virtud y perfeccion que deseamos.

CAPITULO XVI.

Cómo nos podremos detener mucho en la oracion en una misma cosa, y pónese la práctica de un modo de oracion muy provechoso, que es ir descendiendo á casos particulares.

Resta que digamos el modo que podremos tener para ir en la oracion deteniéndonos en el afecto de una misma virtud mucho tiempo, pues es de tanto provecho como habemos dicho. El medio comun y ordinario que se suele dar para esto, es procurar de continuar ese mismo acto y afecto de la voluntad, ó tornarle á reiterar y repetir de nuevo, como quien da otro golpe á la rueda para que no pare, ó como quien va echando leña al horno, ayudándonos para

(1) Quoniam in aeternum misericordia ejus. Ps. CXXVI.
(2) Ps. CL.
(3) Eundem sermonem dicens. *Matth. XXVI, 44*.