

intencion ha sido trabajar para la Instruccion y alivio de los que vienen á hacer los Exercicios en nuestras Casas, que como no tienen ningun uso de la Oracion se hallan embarazados en cómo han de meditar, que es una de las principales ocupaciones de su tiempo. Para esto, despues de haber hecho ver la utilidad y necesidad de la meditacion, quise hacer ver su facilidad, reduciéndola a práctica en las diversas materias que me propongo, que son casi todos los géneros de las que pueden ser materias de nuestras meditaciones: con lo qual, con emplear una hora en leer este Libro, podran quedar suficientemente instruidos para hacer bien su meditacion, y proseguirlas sin dificultad.

Aunque mi primer fin haya sido trabajar para los que vienen á hacer los Exercicios, no por eso dexará este tratado de ser muy util para todos aquellos que movidos de un verdadero deseo de su salvacion, quisieren trabajar en ella, pues les dará un modo facil y seguro, y tan necesario para lo que pretenden, como es la meditacion.



METODO FACIL
DE LA
ORACION MENTAL,
Y SU PRÁCTICA.

CAPITULO PRIMERO.

DE QUAN NECESARIA ES LA
meditacion.

Para convencer al mundo de quan necesaria es la *meditacion*, parece que bastaria explicar la significacion propia de esta voz, pues conociéndola se verán precisados á confesar, aún los más empeñados en la contradiccion de este exer-

2 *Método de la Oracion,*
ejercicio, que la meditacion es moral-
mente necesaria para trabajar con efica-
cia á la salvacion de cada uno.

Meditacion, en el sentido que va-
mos hablando, es una seria y madura re-
flexion de las máximas del Evangelio, de
las verdades de nuestra Fé, de nuestras
obligaciones, de los medios que puedan
facilitar ó asegurar nuestra salvacion, y de
los obstáculos ó estorvos que pueden di-
ficultarla ó impedirla. De esta natural-
mente se han de seguir buenos propósi-
tos, afectos santos, resoluciones verdade-
ras y eficaces, que teniendo su efecto na-
tural en pasar del deseo á la práctica, y
de los propósitos á la execucion, se apli-
carán fielmente los medios que por la
meditacion se hubieren reconocido pue-
den ayudar á nuestra salvacion, y se evi-
tarán ó vencerán con valor los estorvos
que se le pueden oponer.

Por esta razon todos los Santos Pa-
dres han asentado la necesidad de la me-
ditacion ó reflexion como verdad constan-

tan-

y su práctica.

3
tante de la moral christiana. Así lo dice
San Juan Chrisóstomo: y San Agustín
asegura que la reflexion ó meditacion es
el principio, origen, manantial y funda-
mento de todo lo bueno que podemos
obrar: *Intellectus cogitabundus est prin-*
cipium omnis boni. Y San Bernardo prue-
ba que la Oracion y meditacion son igual-
mente necesarias; porque, dice (1) este
Santo Doctor, la meditacion nos descu-
bre lo que nos falta, la Oracion alcanza
con Dios que no falte: la una nos mues-
tra el camino, la otra nos lleva á él. La
meditacion nos muestra claramente los
peligros de que estamos rodeados, la Ora-
cion hace que nos apartemos y libremos
de ellos dichosamente: por cuyas razones,
para mostrar la grande necesidad que
hay de la meditacion, sacó á luz este
gran Padre de la vida espiritual aquella
obra tan admirable, que debaxo del títu-
lo de *Consideracion* escribió al Papa Eu-
genio. A Pe-

(1) S. Bernard. de Considerat.

Método de la Oracion,

Pero dexemos las autoridades, y vamos á buscar las razones fundamentales que originaron la universal opinion de todos los Padres, en quanto á la necesidad de la meditacion, aunque tenga hoy en dia la mayor parte de los hombres que sigan la contraria opinion, como lo muestran en sus acciones.

§. I.

PRIMERA RAZON.

NO podemos salvarnos sin conocer á Dios con un conocimiento que no ha de ser vano, ligero y superficial, sino vivo, penetrativo y afectuoso, y que imprima en nuestra alma una grande idea de su soberana Esencia. La razon de esta proposicion es que no podemos salvarnos sin servir á Dios: no le podemos servir sin amarle, y amarle de todo nuestro corazon: y no le podemos amar de todo nuestro corazon, si no le estimamos mu-

y su práctica.

mucho: y no podemos tener esta estimacion grande sin un conocimiento algo exácto de sus perfecciones. ¿Pues como podemos adquirir este conocimiento, sino es con una consideracion atenta, y una meditacion profunda? Por este motivo el mismo Dios nos dice por la boca del Profeta: *Vacate, & videte quoniam ego sum Deus.* (1) Retírate algun tiempo del embarazo del mundo y todas sus ocupaciones, ó embelesos vanos y frívolos, para considerar con espacio, para meditar con aplicacion que yo soy tu Dios, que me debes todo lo que eres y posees, por cuya razon me has de reconocer incesantemente que soy tu dueño, que tengo un dominio absoluto en tí; por lo qual debes vivir con perpetua dependencia de mí, con universal sumision á mis órdenes, y con obediencia, sin excepcion, á todas mis leyes: *Vacate, & videte, quoniam ego sum Deus.*

A 3

¡Ra-

(1) Psalm. 45. v. 11.

Rara cosa es que no pudiendo sin particular estudio y aplicacion conocer los mas mínimos efectos de la naturaleza, ni las relaciones que tienen con sus principios, que son sujetos á nuestros sentidos, y por consiguiente muchísimo mas fáciles de comprehenderse, queramos conocer á Dios y sus perfecciones, mucho mas elevadas que nuestros sentidos y nuestra alma, sin procurar estudiarlas con freqüentes, profundas y atentas meditacione!

¿De donde puede proceder que su Divina Magestad está tan mal servido, sino de que no está amado? ¿Y de qué procede que no esté amado, sino de que no está conocido como se debe? *Pater Sancte* (dixo nuestro Salvador) *mundus te non cognovit.* (1) Padre mio, el mundo no te conoce, y de aquí procede que te sirve con tanta tibieza y cobardía, y te ofende con tanta facilidad. Pero, final-

(1) Joan. cap. 1. v. 10.

mente, ¿qual es la causa de que Dios no esté conocido? El no aplicarse á meditar sus grandezas y sus perfecciones. El origen y manantial de todos los desórdenes del mundo, dice Oseas, (1) es que la verdad y conocimiento de Dios se ha retirado de la tierra: *Non est enim veritas, non est scientia Dei in terra.*

§. II.

SEGUNDA RAZON.

NO basta conocer á Dios para salvarse, es menester tambien conocerse á sí mismo; y por esta razon San Agustín pedia continuamente á Dios, diciendo: *Noverim me, noverim te.* Haz, Señor, que yo me conozca, y que te conozca. Que me conozca para menospreciarme y aborrecerme: que te conozca para estimarte y amarte. Ciertamente que

(1) Ossée cap. 4. v. 1.

8 *Método de la Oracion,*

para trabajar con eficacia á nuestra salvacion es menester conocer el fondo de depravacion que hay en nosotros mismos, para humillarnos y vivir en incesante desconfianza. Los desórdenes de nuestro corazon, para remediarlos. La violenta continua inclinacion que tenemos al mal, para velar y réprimirla. La debilidad y flaqueza que tenemos para todo lo bueno, para no asegurarnos en nada, sino recurrir incesantemente á Dios, poniendo toda nuestra confianza en el socorro de su gracia. La pasion dominante de nuestro corazon, para resistirla y vencerla. Finalmente, nuestras infidelidades é ingraticudes, para gemir delante de Dios, enmendándolas con nuestro dolor y nuestra penitencia, borrando sus manchas con nuestras lágrimas.

Este es el conocimiento de nosotros mismos, tan necesario para nuestra salvacion, al qual nos debemos aplicar continuamente. ¿Pues como podremos entrar en nuestros interiores para sondar nues-

y su práctica.

9

nuestro corazon, y penetrar sus abismos profundos, en que él mismo se oculta de sí propio, sin reflexiones y meditaciones continuas? Por la falta de éstas viven la mayor parte de los hombres con tan grande ignorancia de sí mismos, que se puede asegurar de ellos que nada ignoran tanto como á sí propios, y lo que sucede en su mismo corazon, y que viven como verdaderos extranjeros en su misma casa.

§. III.

TERCERA RAZON.

Para trabajar á su salvacion utilmente es menester conocer perfectamente las obligaciones que estan contenidas en la Ley de Dios y sus mandamientos. ¿Pues como podremos observar esta santa Ley, ni conocerla y observarla perfectamente, sin conocerla perfectamente? Solo estudiándola y meditándola continuamente podemos adquirir este conocimiento exacto

y

y perfecto: luego es necesario meditarla. Por esta razon, despues de haber dado Dios los Mandamientos al Pueblo de Israel en el capítulo sexto del Deuteronomio, prosigue inmediatamente con estas palabras: (1) *Tú pondras estos Mandamientos en tu corazon, los enseñarás á tus hijos, los meditarás continuamente, no solo quando no tengas que hacer en tu casa, pero quando vayas de camino: han de ser objeto de tu primer pensamiento al despertar por la mañana, y pensarás en ellos tambien antes de dormirte á la noche; y porque no se te olviden los atarás como memoria á tu mano, los tendras siempre delante de tus ojos, los escribirás en la entrada de tu*

(1) *Eruntque verba hæc, quæ ego præcipuo hodie in corde tuo:: Et narrabis ea filiis tuis; & meditaberis sedens in domo tua, & ambulans in itinere, dormiens, atque consurgens:: Et ligabis ea quasi signum in manu tua: eruntque, & movebuntur inter oculos tuos:: Scribesque eas in limine, & ostiis domus tuæ. Deuterion. cap. 6. v. 6. 7. 8. & 9.*

casa y sobre el quicio de tu puerta. No puede haber mayor expresion, ni mas viva recomendacion para declarar la necesidad de meditar los Mandamientos y la Ley de Dios.

Por lo qual David, aquel hombre que era segun el corazon de Dios, y que seguia todas sus insinuaciones, recomienda con tanta eficacia que meditemos continuamente la Ley: (1) *Dichoso (dice) aquel que meditará noche y dia la Ley, porque será como el arbol plantado junto al corriente de las aguas, que llevará fruto á su tiempo. Dichosos (dice en otra parte) los que meditan sin cesar los preceptos de Dios, porque este es medio infalible para lograr servirle y buscarle de todo corazon. Este Santo Rey practica-*

(1) *Beatus vir qui:: Et in lege ejus meditabitur die ac nocte:: Et erit tamquam lignum, quod plantatum est secus decursus aquarum, quod fructum suum dabit in tempore suo. Psalm. 1. v. 1. 2. & 3.*
Beati qui scrutantur testimonia ejus: in toto corde exquirunt eum. Psalm. 118. v. 2.

ticaba exáctísimamente lo que encomendaba con tanta solitud á los otros. El Salmo ciento y diez y ocho, igualmente dilatado que bueno, es prueba cierta: casi no hay un verso en que no nombre este Santo Profeta los Mandamientos de Dios, el cuidado que tenia de meditarlos, y mucho mas zelo y fidelidad con que los observaba.

§. IV.

QUARTA RAZON.

NO basta quedarse en el mero conocimiento de sus obligaciones y de la Ley de Dios que las contiene, es menester tambien aficionarse á ella, es menester aplicarse á cumplirla, y para esto es menester conocer la hermosura y equidad de la Ley, las ventajas y lo grande de las recompensas que Dios promete á los que la cumplen, y las penas espantosas con que amenaza á los que se atreven á contravenir. Y esta fue la razon por

por la qual el mismo Dios, despues de haber propuesto su santísima Ley á los Israelitas, les hizo una individuacion exácta de todas las bendiciones con que colmaría á los que la observasen fielmente; y por otro lado les propuso todas las penas y castigos con que habia de castigar á los que la quebrantasen.

Verdaderamente que en la grande inclinacion que tenemos á lo malo, y la repugnancia que experimentamos para todo lo bueno, y lo difícil que se nos hace la observancia de una Ley que contradice á casi todas las inclinaciones de nuestra naturaleza corrompida y depravada, la esperanza de grandes recompensas, ó el temor de penas tan terribles, como son las eternas é infinitas, pueden detenernos y servir como de dique para reprimir la violencia de nuestras pasiones; pues bien necesario es que tengamos continuamente delante de los ojos así estas recompensas, como estas penas, para que las tenga presentes perpetuamente nuestra alma; y es-

to no se puede hacer sin pensarlas y meditarlas muchas veces.

¿Quien puede dudar que la mayor parte de los hombres, que se abandonan tan facilmente á las culpas, y se entregan tan ciegameute á los placeres pecaminosos, lo executan porque no hicieron reflexion que estos placeres, que duran solo un momento, han de parar en una infelicidad que no tiene término jamas? Si se preguntase á la mayor parte de los Christianos, que estan en el Infierno, ¿por qué estan allí? responderian, sin duda, que por no haber pensado bastantemente: (1) *Desolatione desolata est omnis terra, quia nullus est, qui recógitet corde.*

§. V.

QUINTA RAZON.

CON mucho fundamento se podia decir ahora lo que nuestro Salvador de-

(1) Jerem. cap. 12. v. 11.

decia en otro tiempo: (1) *¿Crees tú que si el hijo del hombre viniere ahora al mundo para sondar las almas y exâminar los corazones de la mayor parte de los Christianos, ó á lo menos de los que tienen este nombre, hallaria entre ellos fé?* La falta de esta es el origen de casi todos nuestros desórdenes y vicios, de la tibieza, descuido y omision con que tratamos la importancia de nuestra salvacion, de lo olvidado que tenemos á Dios, y últimamente es causa de nuestra condenacion; no porque enteramente falte la fé, ni porque se dude positivamente de las verdades de nuestra Religion, ni de las máximas del Evangelio, sino porque no se tiene fé viva, activa y actual: supónense las verdades christianas sin penetrarlas, sin profundizar en ellas, y sin sacar las conseqüencias que se deben inferir. ¿Pero cómo se podrá hacer que nuestra

(1) *Verumtamèn filius hóminis veniens, putas inveniet fidem in terra?* Luc. cap. 18. v. 8.

tra fé sea viva y oficiosa? Solo se puede conseguir con las sólidas reflexiones que se hacen de estas mismas verdades en la Oración; porque es muy difícil que meditaciones muchas veces no hagan impresiones fuertes en nuestras almas y corazones; y en llegando á este estado es tambien muy difícil que no se ponga la mano en la obra para trabajar eficazmente en la reforma de nuestras costumbres, y reducir á práctica lo mismo que se ha meditado.

Por lo qual es ilación muy clara y verdadera decir que así como la falta de esta fé viva y oficiosa, que encarga tanto la Escritura, es la causa mas frecuente de la condenacion de los Christianos, asimismo es origen ó causa de esta falta el que no nos apliquemos bastantemente á considerar lo que nos enseña el Evangelio, y las verdades fundamentales de la Religion.



§. VI.

§. VI.

SEXTA RAZON.

ES imposible moral salir con acierto de una dependencia importante, que tiene muchas dificultades, y cuyo éxito le embarazan y dificultan enemigos poderosos, artificiosos, vigilantes y activos, si no se piensa muchas veces, y se buscan con gran cuidado los medios para vencer las dificultades que en sí misma tiene, y deshacer los artificios y diligencias que forman los enemigos que se nos oponen: y siendo la importancia de la salvacion la única, pues vá en ella una dicha ó desgracia eterna, teniendo tantas dificultades que vencer, por la depravacion de nuestro corazon, por la flaqueza y lo debil de nuestra voluntad, por la ceguedad de nuestro espíritu, por la violencia de nuestras pasiones, por la fuerza de nuestras malas costumbres ó hábitos, por las oca-

sio-

siones tan peligrosas, y muchas veces inevitables, el Mundo, la Carne y el Demonio que debemos vencer, y se oponen, ¿quién puede dudar que son enemigos dignos de temerse? ¿Hay por ventura algunos mas poderosos, mas artificiosos, vigilantes ó diligentes?

¿Pues como podrémos prometernos feliz suceso en importancia tan difícil, sin aplicar particular atencion, observándonos incesantemente para exâminar nuestros pasos, para descubrir todos los artificios del enemigo, y todos los lazos que nos arma, ni conseguir esto sin continuas meditaciones?

Estas razones, que tan sensible y evidentemente prueban la necesidad de la meditacion, prueban invenciblemente tambien lo necesario que es el retiro de algunos dias, singularmente para los que estan embarazados con muchas dependencias ó negocios del mundo. Las mismas razones que alegan para dispensarse de practicarle, son las mismas que les con-

ven-

vencen; porque si el retiro de que hablamos es util á todo el mundo, para ellos es en algun modo necesario; pues si no nos podemos salvar sin hacer reflexiones muy sérias para nuestra salvacion, en los medios que la facilitan para abrazarlos, en los estorvos que la dificultan ó impiden, para evitarlos ó vencerlos, si el embarazo de las dependencias, ó los muchos negocios del mundo, que estan á su cuidado, no les permite este tiempo, ciertamente que será necesario que se desembarazen por algunos dias de estas dependencias y negocios, que les ocupan tanto, para pensar, ayudados de la soledad, en su salvacion y en la eternidad.

CAPITULO SEGUNDO.

PRETEXTOS QUE SE ALEGAN para dispensarse de la meditacion.

LA mayor parte de los que debian emplear su entendimiento en buscar medios para asegurar y facilitar mas su

B

me-