

*placibus sermocinatio ejus.* Y el Hijo de Dios dá gracias á su Padre porque descubre sus secretos á los pequeños, esto es, (1) á los ignorantes, y porque los oculta á los sabios del Mundo, esto es, á los sublimes y presuntuosos.

El corazon tiene la mayor parte en la Oracion que el ingenio: tengamos buen corazon, que seremos capaces de tener Oracion buena. No es menester para ésta pensamientos muy elevados y sutiles, ni hacer grandes discursos, basta penetrar y aficionarse á las verdades mas comunes. Una palabra sola bien penetrada y bien saboreada puede ocupar útilmente á una persona en toda su Oracion. San Francisco empleaba noches enteras en meditar estas dos palabras: *Deus meus, & omnia*: Mi Dios, y mi todo. Y Jesu-Christo, en la Oracion de una hora que tuvo en el Huerto, no dixo mas que estas palabras: (2) *Transeat á me calix iste;*

(1) Matth. cap. 11. v. 25. (2) Matth. cap. 26. v. 33.

*iste; veruntamen non sicut ego volo, sed sicut tu: Yo te ruego, Padre mio, que no beba yo este calix tan amargo de mi Pasion; pero no obstante no se haga mi voluntad, sino la tuya.* Por esta razon dixo San Ignacio en sus Exercicios, que el fruto de la Oracion no consiste en la muchedumbre de pensamientos ó discursos, sino en la abundancia de los afectos.

Pero aun se hará ver mejor la poca solidéz y vanidad de este pretexto en el capítulo siguiente, adonde se muestra lo facil que es la meditacion.

### CAPITULO TERCERO.

#### DE LA FACILIDAD DE LA meditacion.

##### §. I.

*Que es facil meditar y tener Oracion.*

Ciertamente nos debemos admirar de que una opinion tan mal fundada



y tan extravagante, como la de la dificultad de la meditacion, tenga tantos que la sigan, como se vé en los que se alexan y abstienen de ella; y verdaderamente se les desengañaria con facilidad, y conocerian lo injusto de este juicio, y lo craso de este error, si quisiesen ser de buena fé; pues para este exercicio no se requiere mas que la mediana inteligencia que se halla comunmente en los hombres, y que es necesaria para las mas freqüentes ocupaciones.

Con ser racionales basta para tener Oracion, porque esta no es otra cosa sino el exercicio de las tres potencias de nuestra alma, que son memoria, entendimiento y voluntad. Estas tres sirven á la meditacion, y al pensamiento é importancia de nuestra salvacion, y de las verdades que la fé nos enseña, de la misma manera que sirven y las empleamos para discurrir en qualquier interés temporal, dependencia del mundo, ó empleo.

Un Mercader sabe hacer reflexion  
en

en su comercio, un Labrador en su trabajo ó labranza, un Oficial ó Artista en su oficio, y una Muger en el abasto ó gobierno de su casa. Todos estos se acuerdan del tiempo pasado para distinguir en lo que perdieron, ó en lo que ganaron: de aquí sacan sus ilaciones ó medidas justas, buscando medios para conseguir lo que pretenden: procuran mirar adelante para librarse de los estorvos, peligros y embarazos que les pudieran sobrevenir. ¿Pues quien les impedirá hacer lo mismo para su salvacion, pensando de la misma manera lo que les puede dañar, ó lo que les puede servir para ella, exâminando el estado de su alma, las disposiciones en que se halla, lo que debe buscar y apetecer, y lo que debe rehusar ó huir? Pues esto es lo que se llama meditar, y esto todo el mundo lo puede hacer.





## §. II.

*Muéstrase mas particularmente lo facil que es la meditacion, prescribiendo el método que se ha de observar.*

**P**ARA individualizar mas esta materia, y mostrar mas particularmente lo facil que es la meditacion, es menester suponer (como queda dicho) que esta no es otra cosa sino el exercicio de las tres potencias del alma memoria, entendimiento y voluntad, que se aplican á las verdades christianas, y á todo lo que tiene relacion con nuestra salvacion.

Y así, despues de haberse puesto en la presencia de Dios con un acto de fé, y de haber adorado á su Suprema Magestad, con la qual tomamos la libertad de ir á tratar aquel rato de la Oracion, diciéndole con Abraham: (1) *¿Como me*

*atre-*

(1) *Quia semel cepti, loquar ad Dóminum meum, cum senipulvis, & cinis.* Gen. cap. 18. v. 27.

*atreveré á hablar yo á mi Señor, que solo soy polvo y ceniza?* Y despues de haber hecho un acto de contricion, para purificarse de las culpas, que son estorvos á las comunicaciones divinas, y de haber pedido á Dios luz y la gracia necesaria para aprovecharse de la meditacion, es menester aplicar la memoria para acordarse de alguna verdad ó de algun misterio, pensando sériamente en él, y con atencion. Este es el exercicio de la memoria.

Por cortísima que sea nuestra inteligencia es moralmente imposible que no nos ocurra alguna cosa sobre la verdad que meditamos; y una sola reflexion que se haga basta para detenernos y ocuparnos, si procuramos penetrarla bien, y saborearnos con ella. Procurase despues apropiársela á sí mismo, como segunda reflexion, con que nos apropiamos la verdad que nos habia ocurrido, para sacar alguna ilacion ó ácia la reforma de nuestras costumbres, ó para arreglar nuestra



44 *Método de la Oracion,*  
vida. Este es el ejercicio de nuestro entendimiento.

Estando ya el alma con esta luz, no puede dexar de sentirse movida la voluntad de los afectos que causan la diversidad de objetos ó reflexiones en que se hubiere ocupado; porque si estos son grandes, amables ó apetecibles, excitan en nuestra voluntad admiracion, amor, reconocimiento, deseo, esperanza y alegría. Si son terribles y espantosos producen en el corazon temor, aversion, horror, confusion, arrepentimiento y dolor. Este es el ejercicio de la voluntad.

Este es el método de la Oracion, que nos enseñó San Ignacio en el libro de sus Exercicios, igualmente bueno que sólido y facil, que los Papas han aprobado con sus Bulas, y muchos Santos practicaron con igual utilidad y provecho. En vano algunos ignorantes ó malintencionados le han querido desacreditar, y otros místicos visionarios le han menospreciado como poco correspondiente á al-

*y su práctica.* 45  
almas elevadas, que Dios llama á contemplacion; porque este método dispone para ella insensiblemente, no á una contemplacion vacía y ociosa, que con infeliz experiencia de estos últimos tiempos se sabe que está sujeta á ilusiones extravagantes, como peligrosas, sino á la contemplacion sólida, que es fruto de la continua mortificacion del amor propio, de nuestra voluntad, de nuestras pasiones y de nuestros sentidos, que es adonde el método de San Ignacio lleva á las almas que le observan fielmente.

#### CAPITULO QUARTO.

##### *Práctica de la Oracion.*

**P**Ara poner en práctica el método que acabamos de explicar, y facilitársele á todo el mundo, nos ha parecido á propósito dar un exemplo en todas las materias sobre que se puede meditar.

Todos los objetos de nuestras meditaciones se pueden reducir á siete géneros