

exhorto á que practiquen ejercicio tan provechoso, los que tienen proporcion pueden valerse de alguno de los muchos y sábios libros que tratan de la materia.

Recibe, pues, piadoso lector, mi buen deseo, que es cuanto de mi parte he puesto en este tratado. Dispensa los defectos, que deben ser muchos, y vuelvo a repetirte pongas en práctica mi consejo, y conseguirás mas bienes de cuanto puedo prometterte, y tú esperar. Te ruego al mismo tiempo, no me olvides en tus oraciones, para que yo practique con perseverancia lo que deseo de tí, y de este modo ambos cumplamos la obligacion para que nacimos, que es servir y amar á Dios, á quien se de infinita gloria por todos los siglos. Amén.

te en esta...
ellos, los has de dejar cuando menos pienes. aunque te pese, y solo para el que ha de durar por una eternidad, no ha de haber lugar de tratarlo? Si me dices no sabes tenerla, ó te falta en qué instruirte, por remediar ambas cosas, te ofrezco éste.

que suele Dios negar los auxilios eficaces á quien no anda delante de él leyendo y orando—Vindicias de las virtudes. Tomo 1.º
pag. 225



QUE COSA ES ORACION MENTAL, SU NECESIDAD, FACILIDAD PARA TENERLA, Y LAS PARTES DE QUE SE COMPONE.



QUÉ COSA ES ORACION MENTAL.

- P. ¿Qué cosa es oracion mental?
R. Es un trato, ó conversacion con solo el alma ó espíritu que se tiene con Dios.
P. ¿Por qué se llama mental?
R. Porque se hace sin palabras.
P. ¿Y será malo que alguna vez se junten las palabras?
R. No, antes muchas ocasiones es

- pre.
P. Pues no basta la vocal?
R. Sin la mental, no.
P. Pero si esto basta, ¿para qué es la oracion solo mental.
R. Porque el Espíritu Santo atribuye todos los males á la falta de consideracion. En la meditacion se conoce uno á sí mismo, se numilla, desconfia de sí, y conoce á Dios, en cuyo poder y bondad confia, sin cuyas condiciones nada se alcanza.



conveniente, como cuando el alma está seca o no puede recogerse.

P. ¿Y cuáles podrían ser éstas?

R. Alguna jaculatoria, peticion ú oracion, que pueda llamar la atencion.

P. ¿Qué bienes se consiguen con la oracion mental?

R. Con la oracion mental, que es llave del cielo, madre de la contricion, y arma para vencer las tentaciones, se desarraigan los vicios, se plantan las virtudes, se une el alma con Dios, y es el medio mas apropósito para asegurar la salvacion.

P. ¿Pues cómo siendo tantos los bienes que alcanza, son tan pocas las personas que las practican?

R. Porque no advierten, que las dificultades que sienten, son lazos de demonio para privarlos de ellos y perderlos.

P. ¿Y qué remedio?

R. Resolverse á tenerla con constancia.

P. Y si la persona no sabe discurrir,

te en com- ellos, los has de dejar cuando menos preses. aunque te pese, y solo para el que ha de durar por una eternidad, no ha de haber lugar de tratarlo? Si me dices no sabes tenerla, ó te falló en qué instruirte, por remediar ambas cosas, te ofrezco éste.

que suele Dios negar los auxilios eficaces á quien no anda delante de él temiendo y orando. — Vindicias de las virtudes. Tomo 1.º pag. 225

MEDITACION.

P. ¿Qué cosa es meditacion?

R. Es discurrir ó considerar sobre el punto que se vá á meditar.

P. Y se puede meditar muchos dias sobre el mismo punto?

R. Sí, y aun es conveniente cuando le mueve á la alma alguna cosa particular el empaparse en ella.

siente tentaciones o padece sequedades, ¿no será mejor ocuparse en otras obras buenas?

R. No, pues esto es lo que pretende el demonio.

DE LA NECESIDAD DE LA ORACION.

P. Es necesaria la oracion?

R. Sí, en algun modo es necesaria.

P. Y por qué razon?

R. Porque Jesucristo nos manda pedir para darnos. Nos manda orar siempre.

P. Pues no basta la vocal?

R. Sin la mental, no.

P. Pero si esto basta, ¿para qué es la oracion solo mental.

R. Porque el Espiritu Santo atribuye todos los males á la falta de consideracion. En la meditacion se conoce uno a sí mismo, se numilla, desconfia de sí, y conoce á Dios, en cuyo poder y bondad confia, sin cuyas condiciones nada se alcanza.



conveniente, como cuando el alma está seca o no puede recogerse.

P. ¿Y cuáles podrían ser éstas?

R. Alguna jaculatoria, peticion ú oracion, que pueda llamar la atencion.

P. ¿Qué bienes se consiguen con la oracion mental?

R. Con la oracion mental, que es llave del cielo, madre de la contricion, y arma para vencer las tentaciones, se des-

NO HAY ESCUSA PARA DEJAR LA ORACION.

P. ¿Habrá personas que estén escusadas justamente para tener oracion?

R. En verdad que no.

P. Pues cómo podrá tenerla quien está lleno de negocios y ocupaciones?

R. Acordandose que no es mejor el cuerpo que la alma, para que aquel tenga su tiempo señalado para sus necesidades, y ésta no.

P. Y si es un ignorante?

R. Considere que habla con un Señor que vé su corazon, y se recrea con los humildes.

DE LAS PARTES DE LA ORACION.

P. ¿Cuántas son las partes de la oracion?

R. Son cinco.

P. Cuáles son?

R. Preparacion, Leccion, Meditacion, Accion de gracias y Peticion.

MEDITACION.

P. ¿Qué cosa es meditacion?

R. Es discurrir ó considerar sobre el punto que se vá á meditar.

P. Y se puede meditar muchos dias sobre el mismo punto?

R. Si, y aun es conveniente cuando le mueve á la alma alguna cosa particular el empaparse en ella.

DE LA PREPARACION.

P. ¿Qué cosa es la preparacion?

R. Disponer uno su corazon para hablar con Dios.

P. De cuántas maneras es la preparacion?

R. De dos, que son, remota y próxima.

P. En qué consiste la remota?

R. En procurar andar recogido entre dia.

P. Qué medios ayudarán para esto?

R. La presencia de Dios, mortificacion de sentidos y potencias y ejercicios de aspiraciones.

P. Y la próxima, cuál es?

R. La que se hace al tiempo de ponerse en oracion, pidiendo á Dios perdón de los pecados, licencia para hablar con su Magestad, y luz para saber orar.

DE LA LECCION.

P. Qué cosa es leccion?



conveniente, como cuando el alma está seca o no puede recogerse.

P. ¿Y cuáles podrán ser éstas?

R. Alguna jaculatoria, peticion ú oracion, que pueda llamar la atencion.

P. ¿Qué bienes se consiguen con la oracion mental?

R. Con la oracion mental, que es llave del cielo, madre de la contricion, y arma para vencer las tentaciones, se des-

R. Preparar uno el punto sobre que ha de meditar.

P. Y siempre debe leerse despues de la preparacion?

R. No: bien puede hacerse antes; y aun despues de la noche se puede leer el punto que ha de servir á la mañana.

P. Qué es lo que puede servir para punto de la meditacion?

R. Cualquiera de las que enseña la fé, y aun de lo que vemos.

P. Pero cuál será lo mas conveniente?

R. En el principio, el conocimiento propio, los cuatro Novisimos, la gravedad del pecado, y beneficios que nos ha hecho nuestro Señor.

P. Y cuando la alma va aprovechando?

R. La vida, pasion y muerte de nuestro Señor Jesucristo.

P. Y deberá leerse mucho?

R. No, sino lo que baste para dar materia, segun el tiempo que se pueda tener de oracion.

MEDITACION.

P. ¿Qué cosa es meditacion?

R. Es discurrir ó considerar sobre el punto que se vá á meditar.

P. Y se puede meditar muchos dias sobre el mismo punto?

R. Sí, y aun es conveniente cuando le mueve á la alma alguna cosa particular el empaparse en ella.

P. Qué potencias se emplean en la meditacion?

R. Las tres, porque la memoria recuerda el punto; el entendimiento discurrir sobre él á fin de mover á la voluntad a que aborrezca el mal, y procure el bien.

P. Y es preciso se guarde siempre este orden?

R. Sí, escepto cuando la voluntad se halla movida, que entónces deben cesar los discursos y fomentar el afecto.

P. Y cuándo volverá a discurrir?

R. En de agradar a Dios guardando su santissima ley.

P. Y qué mas debe proponerse uno al tener oracion?

R. Qué se haga en él la voluntad de Dios.

P. Es muy necesaria esta resignacion?

R. Lo es tanto, que sin ella es difícil se tenga perseverancia.

P. Pero qué deberá procurar sacar-se en particular?

R. Vencer el vicio, ó tentacion que-



R. Cuando sienta que se haya pagado el afecto.

P. Y qué cosa es afecto?

R. Es un movimiento interior del alma, que causa afición y gusto en la voluntad.

P. Y cuántos son los afectos?

R. Dolor de los pecados, esperanza del perdón, agradecimiento de los beneficios, admiración, compasión, é imitación de Cristo, gozo espiritual y amor de Dios.

P. Y todos se han de ejercitar á un tiempo, ó en una misma meditacion?

R. No, sino una vez unos, y otra vez otros.

P. Y cuando la voluntad no se mueve?

R. Entónces es bueno valerse de algunas oraciones ó aspiraciones.

P. Y si aun esto no vale?

R. Permanecer constante en la presencia de Dios, humillándose.

P. En qué postura se ha de tener la meditacion?

P. Pero cual sera lo mas conveniente?

R. En el principio, el conocimiento propio, los cuatro Novísimos, la gravedad del pecado, y beneficios que nos ha hecho nuestro Señor.

P. Y cuando la alma va aprovechando?

R. La vida, pasión y muerte de nuestro Señor Jesucristo.

P. Y deberá leerse mucho?

R. No, sino lo que baste para dar materia, según el tiempo que se pueda tener de oracion.

La mejor es hincado; pero puede abien hacerse sentado, parado, y aun acostado, cuando hay necesidad, procurando la mayor compostura.

ACCION DE GRACIAS.

P. Es necesario el agradecimiento ó accion de gracias?

R. Es tan importante y obligatorio, que en toda la vida no se habia de apartar de nuestra boca.

P. De dónde nace esta obligacion?

R. Porque no hay momentos en que no recibamos muchos beneficios de Dios.

P. Y de donde viene su importancia?

R. Porque al que es agradecido le aumenta Dios las gracias.

P. Y para que el agradecimiento no sea solo de palabra, ¿qué deberá hacerse?

R. Ofrezcense á si mismo, cuanto bueno hiciere y padeciere.

P. De qué deberá darse gracias con particularidad en la oracion?

R. En de agradar á Dios guardando su santísima ley.

P. Y qué mas debe proponerse uno al tener oracion?

R. Que se haga en él la voluntad de Dios.

P. Es muy necesaria esta resignacion?

R. Lo es tanto, que sin ella es difícil se tenga perseverancia.

P. Pero qué deberá procurar sacarse en particular?

R. Vencer el vicio, ó tentacion que



R. De haberle dado Dios licencia para hablar con su Magestad, de las luces que le haya comunicado, y cualquiera otro beneficio que conozca haber recibido.

DE LA PETICION.

P. ¿Cuál es la parte principal de la oracion?

R. La peticion; pues es á quien propriamente le conviene el nombre de oracion.

P. Pues por qué se pone en el último lugar?

R. Esto es en quanto al nombrarlas.

P. Pues cuándo debe hacerse?

R. Debe mezclarse en toda la oracion.

P. Pero cuando será mas á propósito?

R. Cuando el alma se halla seca, y distraída, para que el Señor la recoja.

P. Y en qué otro tiempo?

R. Cuando el alma se halla fervorosa, ó con deseo de alguna virtud.

P. Pero cual sera lo mas conveniente?

R. En el principio, el conocimiento propio, los cuatro Novisimos, la gravedad del pecado, y beneficios que nos ha hecho nuestro Señor.

P. Y cuando la alma va aprovechando?

R. La vida, pasion y muerte de nuestro Señor Jesucristo.

P. Y debera lcerse mucho?

R. No, sino lo que baste para dar materia, segun el tiempo que se pueda tener de oracion.

solo trata de soplar para que no se apague. Luego que la alma se siente movida, cesa de discurrir, y procura fomentar el afecto que siente; como, v. g., si se siente movida al aborrecimiento de los pecados, haga actos de contricion, diciendo: „Perdoname, Dios mio; á mi me pesa de todo corazon el haberos ofendido. ¡Quién hubiera muerto, Dios mio, antes que ofenderos! pero ya me arrepiento. Tened, Padre mio, piedad

P. Qué condiciones debe tener la peticion?

R. Confianza y humildad.

P. Y qué es lo que debe pedirse?

R. La necesidad de cada uno lo enseña.

FRUTO QUE DEBE SACARSE.

P. ¿Cuál es el fruto que debe sacarse de la oracion?

R. El de agradar á Dios guardando su santissima ley.

P. Y qué mas debe proponerse uno al tener oracion?

R. Que se haga en él la voluntad de Dios.

P. Es muy necesaria esta resignacion?

R. Lo es tanto, que sin ella es dificil se tenga perseverancia.

P. Pero qué debera procurar sacarse en particular?

R. Vencer el vicio, ó tentacion que



R. De haberle dado Dios licencia para hablar con su Magestad, de las luces que le haya comunicado, y qualquiera otro beneficio que conozca haber recibido.

DE LA PETICION.

P. ¿Cuál es la parte principal de la oracion?

R. La peticion; pues es á quien propriamente le conviene el nombre de ora-

“ad, pues esto es lo que deseo, y no regalos ó consuelos. Todo te lo pido, “Dios mio, por vuestro dulcísimo Hijo, “mi Señor Jesucristo, Maria santísima y “todos los santos, á cuyos méritos junto “cuanto bueno hiciere y padeciere en este rato y toda mi vida, y todo lo ofrezco á vuestra Divina Magestad, en acción de gracias por todos los beneficios “que he recibido de vuestra liberalidad, “en satisfaccion de mis pecados y alivio “de las benditas ánimas del purgatorio: “con vuestra licencia, pues, Dios mio, “hablaré á vuestra Magestad, aunque “soy polvo y ceniza.”

Si no está ya prevenido el punto sobre que se ha de meditar, se lee ahora, y luego se empieza á pensar sobre él, con espacio y sosiego, sin amontonar discursos, sino haciendo lo que la gallina, que dá un trago de agua y para, ó como el que saca lumbre, que dá un golpe con el eslabon; si no se enciende la yesca, dá otro, hasta que se prende, y entonces

solo trata de soplar para que no se apague. Luego que la alma se siente movida, cesa de discurrir, y procura fomentar el afecto que siente; como, v. g., si se siente movida al aborrecimiento de los pecados, haga actos de contricion, diciendo: „Perdoname, Dios mio; á mi „me pesa de todo corazon el haberos „ofendido. ¡Quién hubiera muerto, Dios „mio, antes que ofenderos! pero ya me „arrepiento. Tened, Padre mio, piedad „de este ingrato pecador y vil gusanillo. „Piedad de mí, Señor mio: por tu santísimo Hijo mi Señor Jesucristo te pido „perdon.” Y así otros á este modo, y segun el afecto á que uno sea movido. Si el afecto se pasa, se vuelve otra vez á los discursos, á fin de que el alma vuelva á moverse, hasta concluir el tiempo que se haya señalado.

Lo que sobre todo te encargo, es, que aunque te veas seca, distraida, llena de pensamientos y aun de tentaciones, aunque sean las mas horribles; aunque te

R. Sí, aunque en público conviene se hagan solo con el corazon.

P. Qué otros bienes traen estas aspiraciones?

R. Suplir el tiempo que no se puede tener mas largo de oracion.

Sabido ya lo que es oracion mental, las partes de que se compone, cómo se ha de hacer y lo que ayuda para ella, resta ahora hablar cómo se ha de ejercitar la presencia de Dios, y vencer los



parezca que eres muy tonta. que para tí no es este ejercicio, que estás perdiendo el tiempo; que no estás mas que degradando y ofendiendo á Dios, que mejor será ir á ocupar el tiempo en otra cosa, persuádetes de que todas estas cosas son tentaciones del demonio, y por lo mismo no te dejes vencer: persevera constante en este ejercicio, clamándole á Dios que no te desampare: humíllate en su presencia, resignate en su voluntad, ofrécele tu trabajo, y como hagas esto, cree que sacarás mayor provecho (aunque tú no lo conozcas) en esta oracion, que tal vez cuando hayas derramado muchas lágrimas.

Concluido el tiempo de tu oracion, dale gracias á nuestro Señor por haberte concedido ese rato de estar con su Magestad, así como por los consuelos con que te haya regalado, como por los trabajos que te haya enviado. Pídele te dé perseverancia, gracia para cumplir el propósito que hayas hecho; por las ne-

“de las benditas almas del purgatorio
“con vuestra licencia, pues, Dios mio,
“hablaré á vuestra Magestad, aunque
“soy polvo y ceniza.”

Si no está ya prevenido el punto sobre que se ha de meditar, se lee ahora, y luego se empieza á pensar sobre él, con espacio y sosiego, sin amontonar discursos, sino haciendo lo que la gallina, que dá un trago de agua y pára, ó como el que saca lumbre, que dá un golpe con el eslabon; si no se enciende la yesca, dá otro, hasta que se prende, y entonces

cesidades de la Santa Iglesia, y por todo cuanto quieras. No andes con cortedad, pues pides á un Padre Todopoderoso, y que tiene mas ganas de darte que tú de pedirle. Finalmente, procura conservar en tu memoria, lo que mas te haya movido en la oracion, y el propósito que hayas hecho para cumplirlo entre dia.

LO QUE AYUDA PARA LA ORACION.

P. ¿Qué cosas ayudan para la oracion?

R. Ejercicios de presencia de Dios, y frecuencia de aspiraciones.

P. Qué provecho trae la presencia de Dios?

R. Baste saber haber dicho Dios á su amigo Abraham: anda en mi presencia, y serás perfecto.

P. De cuantas maneras puede ejercitarse la presencia de Dios?

R. De tres, que son: intelectual, imaginaria y sacramental.

P. Cual es la intelectual?

R. Sí, aunque en público conviene se hagan solo con el corazon.

P. Qué otros bienes traen estas aspiraciones?

R. Suplir el tiempo que no se puede tener mas largo de oracion.

Sabido ya lo que es oracion mental, las partes de que se compone, cómo se ha de hacer y lo que ayuda para ella, resta ahora hablar cómo se ha de ejercitar la presencia de Dios, y vencer los



R. Propriamente hablando, no es otra cosa que avivar la fé de que Dios nos está mirando.

P. Y la imaginaria?

R. Formar uno en su imaginacion una imágen de nuestro Señor Jesucristo, como cuando era niño, ó estaba en la columna, cargando la cruz, ó clavado en ella, &c.

P. Y podrá variarse de imágen?

R. Sí, porque un dia ó semana se podrá usar de una, y otro de otras.

P. Y habrá otro modo en que pueda considerarse?

R. Sí, pues un dia puede considerarse como Padre, otro como Rey, como Señor, como Médico, como Esposo, como Amigo, &c.

P. Y la sacramental cuál es?

R. Venerar con viva fé la real presencia de nuestro Señor Jesucristo en el Santísimo Sacramento.

P. Y solo le bastará á uno acordarse que Dios lo está mirando?

“de las benditas animas del purgatorio
“con vuestra licencia, pues, Dios mio,
“hablaré á vuestra Magestad, aunque
“soy polvo y ceniza.”

Si no está ya prevenido el punto sobre que se ha de meditar, se lee ahora, y luego se empieza á pensar sobre él, con espacio y sosiego, sin amontonar discursos, sino haciendo lo que la gallina, que dá un trago de agua y pára, ó como el que saca lumbre, que dá un golpe con el eslabon; si no se enciende la yesca, dá otro, hasta que se prende, y entónces

veces quisieres, diciendo: „Señor, lo que dije esta mañana, te digo ahora.” Pero tu principal cuidado ha de ser no faltar á la hora señalada. Cuando ya esto no se te olvide, proponte otra hora, v. g., al comer, despues al acostarse, al salir ó entrar en la casa, ó pieza donde asistes; y de esta manera se te irá haciendo tan fácil y frecuente el acordarte de Dios, que despues aun en los mayores negocios sabrás levantar tu corazon á su Magestad, hacer todas tus obras por agradarle, y

R. Siempre es conveniente usar de alguna aspiracion ó jaculatoria.

P. Y qué cosa es aspiracion, ó jaculatoria?

R. Una breve y afectuosa oracion que se hace á Dios.

P. Qué provecho traen estas aspiraciones?

R. Conservan, avivan y aumentan el buen espiritu.

P. Y en todo lugar y tiempo podrán hacerse?

R. Sí, aunque en público conviene se hagan solo con el corazon.

P. Qué otros bienes traen estas aspiraciones?

R. Suplir el tiempo que no se puede tener mas largo de oracion.

Sabido ya lo que es oracion mental, las partes de que se compone, cómo se ha de hacer y lo que ayuda para ella, resta ahora hablar cómo se ha de ejercitar la presencia de Dios, y vencer los

