

gimiento de las hermanas, así como para evitar los pecados de la lengua.

En todas las comunidades hay ciertas ho-

dose á ella una religiosa, manifiesta que no tiene amor por la espiritualidad, y que todavía no ha comenzado á gustar de Dios, pues que no sabe conversar con él. Cuando un cofre no tiene cerradura, esto basta para hacernos comprender que no encierra nada precioso; así, cuando el silencio no guarda los labios de una religiosa, esto da á comprender bastante que hay en ella poca virtud.

Y no se crea que la vida de recogimiento y de silencio tiene nada de triste ó fastidioso; está, al contrario, para la alma en realidad piadosa, llena de consuelos y dulzuras. No, dice Rodriguez, esta vida de retiro en que, mortificando libremente la lengua y los oídos, no quiere uno ni hablar ni oír hablar sino de lo que es necesario, y se hace sordo, ciego y mudo por el amor de Dios, no es ni triste ni fastidiosa; al contrario, es infinitamente dulce y agradable, tanto mas, cuanto que la sociedad y la conversacion con Dios, á las cuales nos eleva, tiene mil veces mas dulzuras y encantos que la de todos los hombres.

Los mas grandes santos, dice el autor de la Imitacion, evitaban cuanto les era posible, el comercio de los hombres, y preferian vivir en secreto con Dios. Evitad los discursos

inútiles; cerrad los oídos á los vanos ruidos del mundo; dejad á los hombres vanos las cosas vanas. Cerrad vuestra puerta despues de haber entrado; levantad los ojos al cielo, y llamad hácia vosotros á vuestro amado; vivid con él en vuestra celda, porque en ninguna otra parte encontraréis tanta paz.

En el silencio de las criaturas, dice otro autor, Dios habla al corazon; y su palabra es tan maravillosa, tan dulce y fascinadora, que la alma no quiere ya oír sino á él, hasta el dia en que, rasgándose todos los velos, pueda contemplarle cara á cara en el cielo.

## CAPITULO II.

DE LAS PRACTICAS DE LA VIDA INTERIOR.

### ARTICULO PRIMERO.

DE LA ORACION MENTAL.

#### SECCION I.

Qué cosa es la oracion.

Se define comunmente la oracion, una elevacion de nuestro espíritu y de nuestro corazon hácia Dios, para cumplir nuestros deberes, esponerle nuestras necesidades, y hacer-

TOM. II.

8

tria. La otra es sobrenatural, como la de la fé y de los dones de inteligencia, de sabiduría, de ciencia y de consejo, que vienen de lo alto, del Padre de las luces.

nos cada dia mejores para su gloria. Pero escuchemos sobre esta materia á los maestros de la vida espiritual.

La oracion, dice el padre Nouët, es una obra de Dios y del hombre: del hombre que se eleva á Dios; de Dios, que atrae al hombre, que le eleva, que le sostiene y le une á sí; porque, como Dios es el fin de la oracion, es tambien su principio, sin cuya influencia el hombre no podria subir tan alto, ni aun formar un buen pensamiento si estuviera solo. Veamos desde luego lo que hace el hombre por su parte en este santo ejercicio; despues veremos en qué contribuye Dios á él.

Podria decirse que todo lo que está en el hombre, debe orar para hacer una buena oracion. Su boca: *Yo he elevado mi voz para clamar al Señor, y él me ha escuchado*; sus manos: *Yo he buscado á Dios en el día de mi afliccion, he tendido hácia él las manos toda la noche, y no he sido engañado*; sus ojos: *Yo he levantado los ojos hácia vos, Señor, que habitáis en los cielos*; el cuerpo, que sigue los movimientos del alma: *Mi alma se ha dirigido á vos con una sed ardiente, y ¡qué multiplicidad de impresiones diferentes no ha resentido mi carne!*

Los mas grandes santos, dice el autor de la Imitacion, evitaban cuanto les era posible, el comercio de los hombres, y preferian vivir en secreto con Dios. Evitad los discursos

Pero hablando con propiedad, solo el alma hace oracion, pues sola ella se eleva sobre todas las criaturas, para unirse á Dios como á su fin; el cuerpo permanece en la tierra, en las diferentes posturas que le hacen tomar el respeto y la devocion del corazón. Solo el alma sube hasta Dios, y para este efecto emplea todas sus potencias, la memoria, el entendimiento, la voluntad y la imaginacion.

La memoria es la que primero trabaja, y proporciona al entendimiento la materia de sus discursos y contemplaciones. Este, obra junto con la imaginacion, y se sirve de las especies que aquella le presenta, ya para conocer los objetos, ya para formar sobre ellos un sano juicio, para sacar consecuencias sólidas, ó ya en fin, para fijarse por una simple vista que es como el centro de su reposo. La voluntad sigue al entendimiento, y produce diferentes afectos de amor y de ódio, de dolor y de alegría, de temor y de esperanza, y otros movimientos semejantes que nacen de la diversidad de los objetos que le propone el entendimiento, y que son, ora mas fuertes, ora mas débiles y mas lentos, segun la aplicacion y la disposicion del espíritu.

Las dos potencias principales que concur-

tria. La otra es sobrenatural, como la de la fé y de los dones de inteligencia, de sabiduría, de ciencia y de consejo, que vienen de lo alto, del Padre de las luces.

ren á la oracion, son el entendimiento y la voluntad, de cuyo buen uso depende todo el fruto y el buen éxito de la comunicacion con Dios; tienen en este santo ejercicio una parte igual, porque la consideracion, que es obra del entendimiento, no es mas que un medio para escitar los afectos de la voluntad, y de ellos, que son los actos interiores de las virtudes, pasar á la ejecucion de los exteriores y á la práctica de las buenas obras. Así es que, cuando yo considero delante de Dios la malignidad del vicio, no es para detenerme en este conocimiento, sino para despertar el ódio, á fin de huirle y evitarle. Del mismo modo, si considero y me represento los bienes perecederos del mundo, es para despreciarlos; si miro la belleza y brillo de las virtudes, es para abrazarlas; si medito la vida de Jesucristo, es para imitarla; y si contemplo las perfecciones de Dios, es para amarle.

La oracion es, pues, una obra del corazon y del espíritu, que son sus dos principales resortes, que San Bernardo compara á las dos alas de los serafines, y que es necesario no separar. Es verdad, dice él, que el conocimiento eleva al alma, mas no basta por sí solo. El que no quiere volar sino con una ala,

Los mas grandes santos, dice el autor de la Imitacion, evitaban cuanto les era posible, el comercio de los hombres, y preferian vivir en secreto con Dios. Evitad los discursos

## SECCION II.

La oracion es el primero y mas importante de los ejercicios.

cae mas pronto de lo que sube; y mientras mas se eleva, mas peligrosa es su caida; porque es culpable, aquel que sabe el bien y no le hace.

Hemos visto la parte del hombre en la oracion; consideremos ahora en qué contribuye Dios á ella.

Aunque Dios haya dado al hombre dos potencias para elevarse á él, por via de conocimiento y de amor, sin embargo, es verdad que ambas son muy débiles por sí mismas para llegar hasta allá, si no están sostenidas y fortificadas por un socorro sobrenatural del Espíritu Santo. El entendimiento necesita luz, y la voluntad calor, dice el padre Alvarez Depaz. Veamos cómo Dios ilumina la una y calienta la otra.

El entendimiento es como el ojo, que nada ve sin luz, como dice San Bernardo; pero hay dos clases de luz: la una es natural, como la de la razon, que nace con la edad, y la de la ciencia y la esperiencia que adquirimos por nuestras reflexiones y por nuestra industria. La otra es sobrenatural, como la de la fé y de los dones de inteligencia, de sabiduría, de ciencia y de consejo, que vienen de lo alto, del Padre de las luces.

ren á la oracion, son el entendimiento y la voluntad, de cuyo buen uso depende todo el fruto y el buen éxito de la comunicacion con Dios en este santo ejercicio. una dar-

La primera no basta sola para hacer oracion, ya porque las verdades y los misterios que consideramos en ésta, son casi todos superiores á la naturaleza, y la sabiduría humana no puede instruirnos de ellos, ya porque los afectos que producen en nosotros, son actos de virtudes infusas que suponen al menos la luz de la fé, sin la cual no se podrian producir. Por esta razon David, que era un hombre de oracion, como no hubo ni ha habido otro, pide con tanta instancia á Dios que ilumine su entendimiento, para considerar las maravillas de su ley y conocer su santa voluntad. *Bendito sois, Señor; enseñadme vuestra ley; abrid mis ojos, y yo contemplaré las maravillas de vuestra ley! instruidme sobre el modo en que es necesario vivir segun vuestras maravillas. Dadme la inteligencia, y entraré en los secretos de vuestra ley.* Estas peticiones reiteradas tantas veces, nos hacen ver cuán persuadido estaba el rey profeta, de la necesidad de la luz divina para orar.

Mas si la luz divina es necesaria para iluminar el entendimiento en el ejercicio de la oracion, el fuego del Espíritu Santo lo es aun mas para reanimar la voluntad; porque es

## SECCION II.

La oracion es el primero y mas importante ejercicio de la vida religiosa.

mas difícil amar la humildad, la paciencia, la mortificacion, la pobreza evangélica y todas las virtudes, formar fuertes resoluciones en la meditacion, que pensar simplemente en ellas y concebir ideas elevadas.

La oracion es, pues, un comercio sublime entre Dios y el hombre: en ella, eleva el hombre su entendimiento, su voluntad, todas sus facultades hácia Dios; y Dios ilumina el entendimiento del hombre con su luz celestial, y reanima su voluntad con el fuego de la caridad. Es un ejercicio del espíritu, que se eleva á Dns, y que sube, como sobre un carro de luz y de fuego, hasta el trono de su grandeza; pues la criatura no puede ir á Dios sin subir, como Dios no puede venir á la criatura sin descender, pues él es infinitamente superior á ella; lo que hace ver claramente la excelencia de la oracion, que eleva al hombre sobre todas las criaturas, que le iguala á los ángeles, y le hace en cierto modo semejante al mismo Dios. Todas las veces que hacemos oracion, dice San Crisóstomo, huimos la alianza que tenemos con los animales y entramos en sociedad con los ángeles, porque la oracion es una accion

ren á la oracion, son el entendimiento y la voluntad, de cuyo buen uso depende todo el fruto y el buen écsito de la comunicacion con Dios. La oracion es una nar-

## 122 EL CAMINO DE LA PERFECCION

evangélica, y orar es una cosa que nos es comun con los ángeles.

Nosotros tenemos el medio entre las criaturas corporales y las espirituales, y participamos de los dos extremos, de los cuales uno es superior, y otro inferior á nosotros. Beber, comer, dormir, son acciones groseras, que nos son comunes con las criaturas privadas de razon é inferiores á nosotros; cuando hacemos estas acciones, nos igualamos á ellas y caemos en la bajeza; mas aspirar al cielo, hacer reflexiones sobre sí mismo, conocer la belleza de la virtud, aborrecer el vicio, alabar y bendecir la magestad divina, y andar en su presencia, estas son acciones espirituales propias de los ángeles, que son superiores á nosotros: cuando las hacemos, nos elevamos á la condicion de los espíritus celestiales, y nos volvemos semejantes á ellos.

Por eso San Gregorio de Niza, llama la oracion una igualdad de honor con los ángeles, y San Juan Clínaco, la ocupacion de los ángeles; el empleo de los serafines, la obra de aquellos espíritus bienaventurados, cuya vida no es otra cosa, sino una contemplacion de la esencia divina.

## SECCION II.

La oracion es el primero y mas importante ejercicio de la vida religiosa, el alimento de la alma, el principio y apoyo de todas las virtudes.

Una persona tocada de la gracia, renuncia á los bienes perecederos, á los honores, á los placeres frívolos; se aleja del tumulto del mundo, y vá á buscar un retiro en la soledad del claustro: ¿por qué razon? ¿qué objeto se propone? Ha comprendido la verdad de este oráculo del Salvador: *solo una cosa se necesita*; quiere ocuparse únicamente de ella, quiere pensar solo en su salud, en su eternidad, en tratar con libertad sola, con Dios solo. ¿Y dónde se entregará á esta ocupacion? á la meditacion, á la oracion; porque meditar y orar, es ocuparse de su salud, de su eternidad, es tratar con Dios. En la soledad á que se ha retirado, sepultada en algun modo, la oracion debe ser, pues, su primera, su principal, diré aun mas, casi su única ocupacion; todas las demás no son sino accesorias para ella: al desempeñar estas, nunca debe perder de vista aquella, que es el objeto único de todos sus pasos y de todos

écsito es necesario poner el espíritu y el corazon en un continuo tormento; la consideran como el fruto y recompensa de largos y penosos trabajos, y se imaginan que solo es el pa-

sus sacrificios; como los santos, debería pensar en ella sin cesar, día y noche: al menos, debe consagrarle con el mayor celo y empeño, los momentos señalados por la regla. Pasar en la tibieza estos momentos apreciables, sería olvidar sus piadosos designios: abandonar este santo ejercicio, sería volver atrás, y hacerse culpable de apostasía.

Por otra parte, la oracion es el alimento del alma, el único medio para llegar á la vida espiritual.

La oracion, dice Fenelon, es como el estómago: del mismo modo que este hace carne, sangre, espíritus, para los brazos, para las manos, para las piernas y para los piés; así el amor en la oracion renueva el espíritu de vida para toda la conducta; produce paciencia, dulzura, humildad, castidad, sobriedad, desinterés, sinceridad, y generalmente todas las demás virtudes en la estension que se necesita para reparar los gastos diarios. Si quereis aplicar las virtudes por el exterior, no hareis sino una simetría que molesta, un arreglo supersticioso, un conjunto de obras legales y judaicas, una obra inanimada; es decir, un sepulcro blanqueado, cuyo exterior es una decoracion de mármol, donde todas

los ángeles; el empleo de los serafines, la obra de aquellos espíritus bienaventurados, cuya vida no es otra cosa, sino una contemplacion de la esencia divina.

las virtudes están en bajo-relieve; pero en el interior no hay mas que osamentos de muertos: el interior está sin vida, no se ve sino un esqueleto disecado por falta de la unción del Espíritu Santo. Es necesario no querer inspirar el amor interior, por la multitud de prácticas multiplicadas en el exterior, con escrúpulo: al contrario, es menester, que el principio interior de amor, cultivado por la oracion á ciertas horas, y conservado por la presencia familiar de Dios, durante todo el día, reparta el alimento del centro á los miembros exteriores, y haga ejercitar con simplicidad, en todas ocasiones, cada virtud conveniente para el momento.

Rodriguez confirma esta verdad, y añade que la oracion es el sostenimiento y apoyo de todas las virtudes.

La oracion, dice él, es para el alma, lo que el calor natural es para el estómago: así como sin este calor es imposible que los alimentos aprovechen al hombre, y con él se convierten en un jugo alimenticio, que se distribuye en todas las partes del cuerpo y les da la fuerza necesaria para llenar sus diversas funciones; del mismo modo la vida espiritual no puede subsistir sin la oracion,

es necesario poner el espíritu y el corazón en un continuo tormento; la consideran como el fruto y recompensa de largos y penosos trabajos, y se imaginan que solo es el pa-

que nos da fuerzas para satisfacer á todas las obligaciones de nuestra profesion y cumplir como debemos las obligaciones mas penosas. Ella es la que nos hace sufrir con facilidad todas las cosas; nos las hace soportables y sencillas, y entonces nada hay de que el alma no pueda sacar alguna ventaja. En fin, si hacemos un buen uso de la oracion, encontraremos en ella un recurso infalible contra todos nuestros defectos, y un medio seguro para mantenernos en la virtud y en la pureza de la religion. Porque si alguna vez habéis sido infiel á la observancia de nuestras reglas, si os habéis tomado demasiada licencia, ó finalmente, si sentís que las pasiones que estaban como adormecidas, llegan á despertar, recurrid al momento á la oracion, y por la gracia de Dios encontraréis un remedio pronto y universal; si caéis en la relajacion y en la tibieza durante la oracion misma, recurrid tambien sin tardanza á la oracion; ella os restablecerá en el primer estado de fervor en que estabais. Tiene remedios propios para todos los males, y aun para las faltas que se cometen en la oracion. Es, pues, una gran verdad, decir que la oracion es, respecto de la vida espiritual, lo que la mano respecto del

los ángeles; el empleo de los serafines, la obra de aquellos espíritus bienaventurados, cuya vida no es otra cosa, sino una contemplacion de la esencia divina.

mos en cada uno de estos puntos, cuanto tiempo necesitemos para recitar tres veces la oracion dominical.

Podemos todavía considerar...

cuerpo; ésta sirve de instrumento á todo el cuerpo en general y á sí misma en particular; ella trabaja para el alimento, para el vestido, para todas las demás necesidades del cuerpo, y tambien para ella misma. Ciertamente, si la mano está enferma, la mano le aplica los remedios para su curacion; si está sucia, la mano la lava; si está fria, la mano la calienta; por último, las manos hacen todo en el cuerpo humano. Lo mismo sucede con la oracion respecto del alma; ella es la que provee á todas sus necesidades y remedia todos sus males.

### SECCION III.

La oracion mental es un ejercicio fácil y natural al hombre.—  
Triple método para acostumbrarse á ella, y para adquirirla.

No es raro encontrar personas que se persuaden que no hay nada mas difícil ni que esija mas aplicacion y esfuerzos, que la meditacion; que para entregarse á ella con buen éxito es necesario poner el espíritu y el corazon en un continuo tormento; la consideran como el fruto y recompensa de largos y penosos trabajos, y se imaginan que solo es el pa-

que nos da fuerzas para satisfacer á todas las obligaciones de nuestra profesion y cumplir como debemos las obligaciones mas penosas.

rimonio de aquellos que están consumados en santidad. Este es un error, pues la meditacion es un ejercicio natural al hombre, al cual pueden entregarse los que dan los primeros pasos en los caminos de la perfeccion, así como aquellos que están ya consumados en santidad.

Ciertamente, meditar, segun la acepcion general de esta palabra, es pensar, reflexionar, querer, amar. Pues bien, el hombre produce sin cesar estos actos, y por consiguiente siempre está meditando sobre algun objeto; por ejemplo: el labrador medita sobre su campo y sobre los medios de obtener abundantes mieses, que él ama como un bien, que desea, que quiere obtener; el artesano medita sobre el arte que ejerce, se aplica á perfeccionarle á fin de conciliarse la estimacion y confianza de aquellos á quienes su industria puede ser útil; el negociante, sobre el comercio, y hace continuamente combinaciones nuevas; el médico, sobre el arte de curar; el guerrero, sobre el de ganar batallas; el jurisconsulto, sobre el derecho; en una palabra, no hay un solo hombre que no medite, de un modo mas ó menos sério, sobre las cosas de la tierra, y que no sepa tratar de ellas con sus semejantes.

mos en cada uno de estos puntos, cuanto tiempo necesitemos para recitar tres veces la oracion dominical.

Podemos todavía considerar...

La que aspira á la perfeccion cristiana, no tiene mas que hacer que cambiar de objeto: en lugar de la criatura, de la tierra, de los bienes perecederos, poner al Criador, el cielo, los bienes eternos; hacer de estas cosas el objeto de sus pensamientos, de sus reflexiones, de su amor, de sus deseos; lejos de tratar con la criatura de los objetos terrenos, tratar de los celestiales con el Criador, y entonces ya llegó al écsito que le parecia tan difícil de alcanzar, la meditacion, tomada en su acepcion verdadera.

Es un error muy grande, dice el padre Guílloré, creer que la meditacion no se ha hecho sino para las gentes de talento, y para las personas hábiles; todos son llamados á meditar, así los ignorantes como los sábios, porque Dios se comunica con mas facilidad á los simples y á los pequeños.

Para meditar, basta penetrarse bien de sus necesidades y miserias, y pensar tan seriamente en su salud espiritual, como piensa uno en sus negocios temporales.

Las personas adelantadas en la virtud, harán bien en seguir el atractivo de la gracia, y en abandonarse en sus meditaciones á los movimientos del Espíritu Santo; las menos



que nos da fuerzas para satisfacer á todas las obligaciones de nuestra profesion y cumplir como debemos las obligaciones mas penosas.

## 130 EL CAMINO DE LA PERFECCION

ejercitadas pueden leer un punto de meditacion, detenerse en el que mas les conmueva, soltar ó tomar el libro, segun estén mas ó menos conmovidas ó distraidas; en cuanto á las personas enteramente novicias en este ejercicio, les proponemos desde luego el método siguiente, que aconseja Bellecio, segun San Ignacio.

No todos los hombres, dice él, poseen suficientemente la ciencia de la meditacion, ó mas bien, no siempre se encuentran en un estado conveniente para hacerla. Por esta razon San Ignacio, que desea hacer este ejercicio útil en todo tiempo y á todos los fieles, nos propone tres modos de orar, propios á las disposiciones y á la capacidad menos ejercitada.

1.º El primer modo de orar es menos una oracion verdadera que un ejercicio espiritual, en el que recorreremos, no tanto de una manera especulativa cuanto práctica, primero, los mandamientos de Dios y de la Iglesia; segundo, los pecados capitales; tercero, las operaciones de nuestra alma y de nuestros sentidos, ecsaminando cómo hemos infringido aquellos, cómo hemos pecado por aquellos, y cómo, en fin, hemos abusado de los otros. Nos detene-

mos en cada uno de estos puntos, cuanto tiempo necesitemos para recitar tres veces la oracion dominical.

Podemos todavía considerar, en órden á los mandamientos de Dios, 1.º cuán justos son; 2.º cuán saludables; 3.º cuán santos. Respetto de los pecados, cuán vergonzosos y funestos; y al contrario las virtudes opuestas á ellos, cuán bellas y provechosas. En cuanto á las facultades de nuestra alma y de nuestros sentidos, cuán noble y útil es cada uno de ellos, y para qué fin nos los dió el Criador. Para coronar este ejercicio, debemos manifestar á Dios nuestro reconocimiento, tomar una buena resolucion, y pedir la gracia para cumplirla.

Este método de hacer oracion, difiere del ecsámen en que no se necesita descender hasta un estudio exacto de nuestros pecados particulares, pues que nuestra intencion principal no es tanto, entonces, ecsaminar nuestra conciencia, quanto procurar conocer lo que se nos manda ó se nos prohíbe, á fin de hacer despues sobre este punto, una reflexion general en nosotros mismos. Por eso, es necesario no detenernos sino poco tiempo en aquellos mandamientos en que faltamos mas raras

TOM. II.

9

vos mas poderosos. Despues, debe uno reflexionar sobre sí mismo, para ver si ha sido fiel en lo pasado; humillarse y producir un acto de contricion, si se ha faltado; por último, es preciso pedir á Dios con instancia, por los mé-

veces, é insistir mucho mas en aquellos que tenemos costumbre de infringir mas á menudo.

2.º El segundo modo de hacer oracion, consiste en detenernos en las palabras y en el sentido de un salmo, ó de algun otro pasage de la Escritura, ó de alguna oracion, como la dominical, la salutacion angélica, con el objeto de descubrir su significacion espiritual; continuando en meditar cada frase ó cada espresion, quanto tiempo sea necesario para alimentar nuestro espíritu.

Este último modo de hacer oracion, difiere del precedente: 1.º en razon de la materia, porque éste tiene por objeto mas frecuente las acciones permitidas ó ilícitas, prescritas ó prohibidas; aquel, al contrario, es una meditacion sobre alguna oracion ó máxima piadosa, ó sobre algun pensamiento importante de la fé. 2.º En razon del fin, porque el primer método no se limita á una simple especulacion, sino que pasa á la práctica, pues tiende, segun nuestra necesidad, á la reforma de nuestras costumbres: el segundo, tiene nada mas un objeto especulativo; se propone uno en él principalmente, comprender bien el significado espiritual de lo que se medita. Si

ciones de nuestra alma y de nuestros sentidos, escaminando cómo hemos infringido aquellos, cómo hemos pecado por aquellos, y cómo, en fin, hemos abusado de los otros. Nos detene-

una ó dos espresiones de la oracion que se escoge para meditar, nos proporcionan reflexiones abundantes acompañadas de uncion interior, es necesario detenerse en ellas, aun cuando se empleara todo el tiempo libre, sin tomarnos el trabajo de meditar lo demás; y en cuanto concluya el tiempo destinado para la meditacion, bastará recitar el resto de la oracion.

3.º El tercer modo de hacer oracion es lo mismo que el segundo, con la única diferencia, que insistimos menos en una misma reflexion, y que solo gastamos entre cada palabra, el intervalo de cada una de nuestras respiraciones. Así es que no debemos detenernos sino durante este corto instante, en cada palabra de nuestra oracion, en lugar de meditarlas mucho tiempo, hasta descubrir alguna significacion ó algun sentimiento piadoso.

Este tercer modo no difiere, pues, del segundo, sino en que es una meditacion mas corta, y aun tan corta quanto es posible, del sentido encerrado en las palabras y en el conjunto del testo de una oracion, mientras que el segundo es una meditacion mas atenta de este mismo sentido; en una palabra, el primer

vos mas poderosos. Despues, debe uno reflexionar sobre sí mismo, para ver si ha sido fiel en lo pasado; humillarse y producir un acto de contricion, si se ha faltado; por último, es preciso pedir á Dios con instancia, por los mé-