

conoceremos lo que su divina Majestad quiere de nosotros y con su gracia lo cumpliremos, para continuar después alabándole en el cielo entre los coros de los ángeles y bienaventurados por eternidad de eternidades.



## DE LA ORACIÓN MENTAL

---



## DE LA ORACIÓN MENTAL

---

**N**oy vamos á resolver lo que constituye para muchos cristianos un problema de muy difícil solución. Me refiero al modo de practicar el santo y delicioso ejercicio de la oración mental. Los que afirman que este ejercicio es poco menos que imposible de practicar, no saben lo que dicen é implícitamente inferen una grave injuria á la divina Majestad, porque suponen que Dios, al señalar la oración como uno de los medios más eficaces para salvarse (1), es injusto y cruel, pues, según ellos, este ejercicio santo no está al alcance intelectual de todos los cristianos, sino únicamente de los sabios, de los instruídos y de los que saben discurrir, y esto no es cierto. Lo que hay es que nuestra corrompida naturaleza (2) y *el demonio nuestro adversario* (3), de tal manera entorpecen nuestra alma y la apartan de este camino real del cielo, que sin un esfuerzo sobrenatural, siempre penosísimo, no puede elevarse sobre los sentidos para hablar á Dios (4). No, h. más; la dificultad no

(1) Jacob., V, 16.

(2) Génes., VIII, 21. — Matth., XV, 19.

(3) I. Petr., V, 8.

(4) Sapient., IX, 15.—Ecclesiast., XII, 12.

está en orar, sino en resolverse á orar, venciendo al demonio y á la carne. Tan cierto es esto, que San Lorenzo Justiano llama á la hora de oración, hora de lucha, hora de combate, y los autores ascéticos dicen que la oración es nuestro más rudo ejercicio de penitencia en esta vida, no porque en sí sea difícil de practicar, sino por la violencia que hay que hacer á la naturaleza. Si fuera difícil la oración, de seguro Dios no la habría mandado de un modo tan terminante á todos los fieles sin distinción, pues á todos ha dicho: *Pedid, y recibiréis* (1). Á todos obliga este precepto, á nadie excluye, luego es fácil, porque Dios no manda ni puede mandar lo imposible, dice San Agustín (2).

Con la divina gracia voy á mostraros cuán fácil, cuán dulce y deleitoso es este santo ejercicio, y después que lo hayáis experimentado, os sentiréis movidas á enseñarlo á otros, que buena falta hace hoy á muchos que viven apartados de Dios porque no lo conocen, y no lo conocen porque no meditan; que acudan, que *se acerquen á Él* por la oración y lo conocerán, pues *serán por Él alumbrados*, como dice el real Profeta (3). San Ignacio de Loyola va á ser el maestro que nos instruya y guíe en este camino; si seguimos su doctrina, muy pronto nos veremos aprovechados en el espíritu y bendeciremos mil veces la hora en que aprendimos tan celestiales documentos.

Vamos á explicar con sencillez cómo podremos emplear provechosamente el tiempo destinado á la oración.

Como deseo facilitar la práctica de este ejercicio á las personas que no aciertan á discurrir en la oración, y por ello se creen dispensadas de meditar, forzosamente he de añadir

(1) Matth., VII, 8.—Luc., XI, 10.  
(2) Conc. Trid., ses. XI.

(3) Psal. XVII, 29.—Psal. XXXIII, 6.—Joann., I, 9.

al método admirable de San Ignacio, algunos avisos de Santa Teresa de Jesús, muy adecuados para enseñarlas á andar sin tropiezo por este «camino real del cielo» (1). ¿Sabéis qué necesitamos para hacer oración? Os lo diré con las mismas palabras de la santa: «No todos—dice—tenemos agudeza de entendimiento para discurrir en la oración, pero todos tenemos corazón, todos podemos amar, y en amar está el aprovechamiento del alma, más que en pensar y en discurrir (2), porque oración no es otra cosa que tratar de amistad con Dios» (3). Ya lo habéis oído; para orar sólo necesitamos corazón, y corazón todos tenemos, y en consecuencia, todos amamos, porque amor es la vida del corazón (4), y la meditación es el combustible que alimenta el fuego del amor, dice el Profeta (5).

*Asunto.* Ahora bien; siendo la soberana Majestad de Dios el único objeto y fin de nuestros amores (6), ¿quién nos conducirá á Él, para conocerle, amarle y servirle hasta la muerte?... Jesucristo. Él mismo lo ha dicho: *Yo soy el camino; nadie viene al Padre sino por mí* (7). *Yo soy la puerta; el que por mí entrare, se salvará* (8). «El Señor me lo ha dicho, escribe la Santa Madre, y lo he visto por experiencia, que Él es la puerta y por Él hemos de entrar, si queremos que nos muestre la soberana Majestad grandes secretos», y añade: «No queramos otro camino, que por aquí vamos seguros» (9). Tenemos, pues, libro y asunto para meditar toda nuestra vida. Jesucristo, herm. mías; éste es el libro por excelencia en el cual aprendieron los Santos de todos los siglos la verdadera sabiduría (10); libro escrito con sangre divina y

(1) Camin. perf., cap. XXI.  
(2) Moradas IV, cap. 1.  
(3) Fundac., cap. V.  
(4) I. Joann., III, 14.  
(5) Psal. XXXVIII, 4.

(6) Matth., IV, 10.—Deut., VI, 5.—Luc., X, 27.  
(7) Joann., XIV, 6.  
(8) Joann., X, 9.—Psal. CXVII, 20.  
(9) Vida, cap. XXII.  
(10) Ecc'i., I, 1.—Coloss., II, 3.

abierto en la cruz á la faz del mundo para que todos puedan leer en él y aprender el fundamento de la verdadera ciencia, de la ciencia del alma (1), que es el temor y el amor de Dios (2); libro que debemos llevar siempre grabado en el corazón, porque cada una de sus páginas, esto es, cada uno de los actos de su preciosa vida y sacratísima Pasión, es un poema tiernísimo de amor, capaz de embriagar espiritualmente á las almas que en él meditan y se recrean. En este libro—llamado por los Santos «el libro del amor»—se aprende á amar y á padecer por el Amado; á aborrecer el mundo y á negarse á sí mismo, y el que medita con frecuencia sus páginas, muy pronto le toma cariño y no sabe desprenderse de él, y como San Pablo, desdeña y aborrece toda la ciencia del siglo, porque es ignorancia (3), comparada con la que brota á raudales de las *fuentes purísimas del Salvador* (4), de las llagas de Cristo crucificado (5). ¿Qué os parece hermanas mías? ¿Puede faltarnos nunca materia de meditación, teniendo á mano este libro celestial, para cuya inteligencia no se nos pide agudeza de ingenio, sino buena voluntad y mucho amor en el corazón?... Pues bien; supuesto un vivo deseo de adelantar en la virtud, sin el cual son estériles cualesquiera ejercicios, vamos á explicar muy sucintamente lo que por nuestra parte conviene hacer para lograr, mediante la divina gracia, la virtud moral de la devoción.

### Preparación

*Preparación remota.* Hay preparación remota y próxima: la «remota» consiste en remover los obstáculos ó estorbos para bien meditar, como son, la excesiva estimación

(1) Prov., II, 10.—Prov., XIX, 2.

(2) Job, XXVIII, 28.—Eccli., I, 16.

(3) Job, XIII, 14.—I. Corinth., III, 19.

(4) Isai., XII, 3.

(5) Jerem., II, 13.—I, Corinth.,

X, 4.

propia, el apego á nuestras faltas habituales, la disipación del ánimo durante el día, el poco recato de los sentidos, en una palabra, consiste esta preparación en llevar una vida concertada y recogida, porque quiere la oración que esté el alma quieta y sosegada.

*Preparación próxima.* La preparación «próxima», que es la que precede inmediatamente á la oración, consiste—si se trata de la oración de la mañana—en leer por la noche los puntos de la meditación y el fruto que hemos de sacar de ella, procurando que nos coja el sueño pensando en el asunto de la meditación y en la virtud que más necesitamos (1). Al día siguiente, ocupados en este pensamiento, entremos en la capilla, como si entrásemos en la Cámara del Rey de los cielos, Cristo Jesús (2), el cual nos está esperando toda la noche para *hablarnos al corazón* (3) y regalarse con nosotros, pues *tiene sus delicias en estar con los hijos de los hombres* (4), y procuremos entrar aquí solos, dejando tras la puerta todo lo que pueda distraernos ó impedirnos la oración, como nos lo aconseja Jesucristo (5).

### Principio de la meditación

Luego, hecha con devoción la señal de la cruz y el ejercicio de la mañana, *avivemos la fe de la presencia de Dios*, y éste es uno de los puntos esenciales de que depende en gran parte el fruto de la meditación. La fe, herm. mías, debe ser compañera inseparable de todos nuestros actos, de tal suerte, que nuestra vida constituya una profesión práctica de esta virtud fundamental, como dice San Pablo (6), porque

(1) Cassian., Collat. IX, cap. 2.

(2) Psal. XXVIII, 2.—Psal. CXV,

9.—I. Timoth., I, 17.

(3) Osee, II, 14.

(4) Prov., VIII, 31.

(5) Matth., VI, 6.

(6) Habac., II, 4.—Rom., I, 17.—Galat., III, 11.

ella informa la vida del justo (1). Decidme: si Jesucristo, rasgando el velo de los accidentes que lo ocultan en la sagrada Hostia, se dignase aparecer entre nosotros, ¿no es verdad que su augusta presencia en este sitio nos causaría una sensación inexplicable, y asombrados y confundidos y llenos de temor y temblor nos arrojaríamos al suelo sollozando como niños, y no osaríamos levantar nuestras cabezas ni articular una palabra al vernos tan tiernamente amados y tan soberanamente favorecidos?... Pues todo esto nos dice la fe, y á ella debemos creer más que á nuestros sentidos, porque éstos pueden padecer ilusión, pueden engañarnos, mas la fe divina no nos puede engañar (2), porque estriba en el testimonio y veracidad de Dios, como dice el Evangelista San Juan (3). Pues bien; creyendo con viva fe que Dios nos mira (4), que conoce y penetra los pensamientos, deseos é intenciones más ocultas de nuestro corazón (5), y poseídos de filial temor y respeto, desde el abismo de nuestra nada *adoremos á tan alta Majestad*, haciendo una reverencia interior y exterior muy profunda, pues también el Hijo de Dios *oró postrado en tierra* (6), para darnos á entender cuán derribado ha de estar el hombre y cuán sumido en el abismo de su vileza cuando se pone á hablar con Dios. Alentados por esa misma fe y transido de dolor el corazón, *imploremos la divina misericordia*, acusándonos de nuestros pecados y arrojando la muchedumbre de ellos en aquel abismo sin suelo de la divina bondad, esperando confiadamente el perdón y remedio de los mismos. Y como no podemos concebir ni un buen pensamiento en orden á mérito, sino movidos por la gracia (7) del Espíritu Santo (8), sin cuya asistencia nadie

(1) Hebræ., X, 38.

(2) Psal., XVII, 47.—Rom., X, 17.

(3) Matth., XXII, 16.—Marc., XII, 14.—I. Joann., V, 9.—Exod., XXXIV, 6.—Psal. LXXXIII, 15.—Rom., III, 4.

(4) Hebræ., IV, 13.

(5) I. Reg., XVI, 7.—I. Paral., XXVIII, 9.—Rom., VIII, 27.

(6) Matth., XXVI, 39.

(7) II. Corinth., III, 5.

(8) Joann., XIV, 26.

sabe orar como conviene (1), pidamos al Padre celestial que *nos comuniqué su divino Espíritu* (2) para que alumbre nuestros entendimientos, abrase é inflame nuestros corazones y mueva todos sus afectos y deseos, á fin de que logremos salir de la oración con nuevas fuerzas y alientos para todas las cosas de su servicio, porque la oración que no produzca este fruto, será muy imperfecta. Por último, *invuquemos á la Virgen Nuestra Señora*, á los ángeles custodios y patronos de la Congregación, para que nos acompañen y ayuden á alabar al Señor y nos alcancen favor para orar provechosamente. Repito que si hacemos todo esto con viva fe y con grandes deseos de aprovecharnos, tendremos asegurado el fruto de la meditación, porque *Dios es muy fiel* (3) y «sale al encuentro del alma que de veras le busca», dice Isaías (4). Siguen ahora los preludios.

*Preludio 1.º* Representémonos á Jesús, pongo por ejemplo, en una de las sangrientas escenas de su sacratísima Pasión, y nosotros oyendo, mirando y atendiendo á lo que allí pasa. Sirve esta composición de lugar para sujetar la imaginación cuando se extravíe, para estar más recogidos y atentos y ejercitar con mayor viveza afectos de dolor, de compasión, de amor y temor, como luego diremos.

*Preludio 2.º* Pidamos al Señor nos envíe lumbre del Espíritu Santo para sentir compasión y amor de lo que Cristo padeció por nosotros, y gracia para imitarle.

#### Medio ó progreso de la meditación

*Memoria.* En el curso ó progreso de la meditación débense emplear, según enseña San Ignacio, las tres potencias racionales del alma, esto es, la memoria, el entendimiento y

(1) Rom., VIII, 26.—S. Joann. Chrys., Homil. XIV, ad Roman.

(2) Psal. CIII, 30.

(3) Deut., XXXII, 4.—I. Corinth., I, 9.

(4) Isaí., XXI, 12.—Rom., X, 20.