

porque no desvares por tu lengua: porque muchas veces las buenas palabras se tienen por peccado en la virgen.

## §. VIII.

*De la octava cosa que ayuda à la devoción: que es la soledad.*

**P**ara esta mesma guarda de los sentidos y del corazon ayuda mucho la soledad exterior: como lo escribe Sant Buenaventura à una Religiosa por estas palabras: Para la contemplacion de las cosas divinas aprovecha mucho la soledad: porque no se puede hazer bien la oracion donde ay ruido y desassossiego de fuera: y apenas puede el hombre vér y oír muchas cosas, sin que pierda algo de la pureza y entereza del corazon. Y por esto procura siempre estar en el desierto con Christo: esto es, que quanto sea possible te apartes de la compañía de las otras, y estés sola, si quieres vér à Dios, y hazerte una cosa con él. Huye todas las platicas y conversaciones, y especialmente las de personas seglares. No busques nuevas amistades y devociones, ni hinchas los ojos ni los oídos de las figuras vanas de las cosas del mundo: y finalmente huye de todo aquello que puede perturbar la quietud de tu anima, como veneno mortal. Porque no sin causa los Santos Padres dexaban el mundo, (a) y se iban à los desiertos, y se escondian en lo mas secreto dellos para darse à la contemplacion de las cosas divinas.

Y para que mas te confirmes en esto, oye lo que dice sobre ello Sant Bernardo: (b) Tú hermano si eres tocado yá de las inspiraciones del Spiritu Sancto, y trabajas con encendidos deseos por hazer tu anima esposa de Christo, assientate con el Propheta en soledad, (c) pues te has yá levantado sobre tí mismo, deseando ser una cosa con el Se-

ñor de los Angeles. No te parece que es sobre tí allegarte à Dios, y hazerte un espíritu con él? Pues assientate en soledad como la tortola, y no tengas que vér con la compañía de los hombres; sino antes trabaja por olvidarte de tu pueblo, y de la casa de tu padre, (d) para que cobdicie el Rey tu hermosura. O sancta anima, procura siempre estar sola; porque así estés mas guardada para aquel que entre todas las cosas escogiste solo. Huye de los lugares publicos: huye tambien aun de tus domesticos y familiares; apartate de amigos y de enenigos, y aun de los mesmos que te sirven. No sabes que tienes un esposo vergonzoso, el qual no te querrá hazer gracia de su presencia en presencia de otros? Apartate pues de la compañía; y apartate, no con el cuerpo solo, sino tambien con el animo, y con la intencion, y con la devocion. Porque espíritu es Dios, y no cuerpo: y por esto soledad espiritual quiere, y no corporal: aunque tambien la corporal à sus tiempos es provechosa quando llega la hora de la oracion. Y un poco mas abaxo buelve à decir el mesmo Sancto: (e) Solo estarás, si no tuvieres pensamientos vulgares y communes: si no desearas los bienes presentes: si menospreciaras las cosas de que el mundo se maravilla, y tuvieres hastio de lo que desea: si te apartares de contentidas y daños temporales: si no te acordares de las injurias. Porque de otra manera, y aunque estés soló con el cuerpo, no estarás de verdad solo. Vés pues como puedes estar solo entre muchos, y acompañado aunque solo? Así que solo puedes estar entre la compañía de los hombres: y para esto guardate que no seas curioso pesquisador de la vida de nadie, ni juez temerario. Hasta aquí son palabras de Sant Bernardo.

Pues conforme à esto el varon devoto busque y ame la soledad, no so-

lamente la interior, sino tambien la exterior; pues está claro que la una ayuda à la otra. Del Abbad Arsenio se escribe que oyó una voz del cielo que le dixo: Arsenio, huye, calla, y reposa. Pues haga él cuenta que se le dá à él tambien esta voz; y assi procure huir todo genero de compañías, y conversaciones, y platicas, y cumplimientos, y visitaciones, aunque sean de amigos y parientes; sino fueren quando la charidad, ó la necesidad lo pidiere. Huelgue siempre de estar solo, y morar consigo, y hazer vida consigo: y assi la hará con Dios que es amador de la soledad.

Y no tenga nadie esta manera de vida por melancholica y triste; porque antes es tanto mas alegre y deleytable, quanto es mas dulce la compañía de Dios que la de los hombres. Por lo qual decia Sant Hieronymo: (a) Sientan los otros lo que quisieren; porque cada uno tiene su gusto: mas de mí ós sé decir que la ciudad me es cárcel, y la soledad parayso. Qué mas parayso puede ser en esta peregrinacion, que aquel que promete Dios al anima devota y recogida por Oseas, diciendo: (b) Yo le daré leche à mis pechos, y la llevaré à la soledad, y le hablaré à su corazon (conviene saber) cosas de gran suavidad y contentamiento; y darle hé sus viñaderos del mesmo lugar, y el valle de Achor que le abra los caminos de la esperanza: y allí cantará como cantaba en los dias de su mocedad; y en el tiempo que salió de la tierra de Egypto? Qué cantares son estos, sino las alegrías y alabanzas del anima recién salida del mundo, y que vá yá erediendo en el amor y conoscimiento de su criador, que es el tiempo de la mocedad espiritual, quando es mas vehemente y mas impetuoso el amor? Pues estos cantares se cantan en la soledad, y en el valle de Achor, que quiere decir conturbacion (por el qual es signifi-

cada la humildad de la contricion) y aqui es donde primero se abren al anima los caminos de la esperanza, y donde recibe el perdon de la culpa, y donde ella canta y alaba à su criador; porque con tan poderosa y piadosa mano la perdonó y sacó del mundo. Este es el galardón con que paga nuestro Señor à los suyos el trabajo de la soledad.

Y no solo para la devocion, mas generalmente para toda virtud ayuda en gran manera esta soledad: porque corta todas las ocasiones de peccados, que se suelen hallar entre la compañía: especialmente los de la lengua, que son casi infinitos. Por donde con mucha razon aconseja Seneca (c) que busque la soledad el que quiere guardar la innocencia.

## §. IX.

*De la novena cosa que ayuda à la devoción: que son los tiempos y horas determinadas para ella.*

**T**odas estas cosas que hasta aqui tenemos dicho, principalmente sirven para la guarda del corazon: la qual no solo ayuda à la pureza de la oracion, sino generalmente à toda virtud. Mas las que al presente diremos, mas de cerca sirven à essa mesma devocion que aqui buscamos. Entre las quales la primera sea, que el varon devoto tenga cada dia sus tiempos y horas señaladas para llegarse à la oracion, y tratar y conversar allí un rato à solas con Dios. Assi lo hazia el Propheta Daniel; de quien dice la Escritura que tres vezes al dia hincadas las rodillas, y abiertas las ventanas de su palacio àzia la parte de Hierusalém, hazia oracion à Dios. (d) Assi lo hazia tambien el Sancto Rey David: el qual se levantaba à la media noche, y madrugaba por la mañana à alabar y contemplar en Dios, como él mesmo confiesa en muchos Psalmos. Y en uno de-  
llos

(a) Heb. 11. (b) In serm. 40. super Cantica.

(c) Tiber. 3. (d) Psalm. 44. (e) Ubi supra.

(a) In Epist. ad Rusticum Monachum. (b) Osee 2.

(c) In tragedia Hyppoliti, num. 2. (d) Dan. 6.



ellos dice que siete veces al día se recogía à alabar à Dios (a): de donde la Iglesia tomó ocasion para señalar las siete horas canónicas para alabar è invocar en ellas el nombre de Dios: (b) De los primeros fieles que en la Iglesia uvo escribe Sant Lucas (c) que toda la mañana perseveraban en el templo en oracion, y à la tarde se bolvian à sus casas, donde recibian la sagrada comunión con alegría de corazón: y así andaban llenos de la consolacion del Spiritu Sancto. Y de los que à estos sucedieron escribe Plinio (d) al Emperador Trajano, que era una gente que vivia sin vicios y sin offensa de nadie, y que no tenían otro peccado mas que levantarse muy de mañana, y cantar hymnos y alabanzas à honra de un hombre llamado Christo, que avia sido crucificado en Palestina. Y generalmente se escribe de todos los Sanctos, que la mayor parte de las vigilijs de la noche gastaban en exercicios espirituales de oracion, y licion, y contemplacion, cumpliendo aquello del Psalmo, que dice: (e) En las noches levantad vuestras manos à cosas sanctas, y bendecid al Señor. Y sobre todos estos exemplos, del mismo Salvador y Señor nuestro escriben los Evangelistas (f) que el día gastaba en hazer milagros y discurrir por diversos lugares predicando, y la noche velaba y perseveraba en oracion.

Lo qual no solo pertenesce à religiosos y religiosas (como algunos imaginan) sino tambien à todos aquellos que de veras desean agradar à Dios, y caminar à la perfeccion. Assi lo aconseja Sant Hieronymo à una noble señora llamada Celancia en una epistola suya por estas palabras: De tal manera quiero que tengas cuidado de tu casa, que des tambien al anima su tiempo de oracion y recogimiento. Y para esto será bien que tengas algun oratorio y lugar secreto, que esté un poco

apartado del ruido y estruendo de la familia, al qual te debes acoger como à un puerto quieto y libre de la tempestad de los cuidados y negocios del siglo: en el qual no aya otra cosa sino licion de la Escritura sagrada, y oracion atenta, y meditacion profunda de las cosas advenideras: para que con esta sancta ocupacion puedas recompensar todas las ocupaciones de los otros tiempos y negocios. Y no decimos esto para apartarte de los tuyos; sino antes para que así aprendas y sepas de qué manera te ayas de aver con ellos.

Y si me preguntares quantas veces al día te debes recoger para esto; no te sabré yo dár regla cierta; porque no tienen todos una mesma oportunidad de tiempo y aparejo. Mas todavía te debes acordar que son muy celebrados en la ley aquellos dos principales sacrificios de cada día: (g) conviene saber, el de la mañana, y de la tarde: los quales debe offrescer espiritualmente todo fiel Christiano, recogiendo en estos mesmos tiempos para alabar è invocar en ellos el nombre del Señor. De manera que assi como damos à este cuerpo (su refeccion dos veces al día: que son comida y cena: así tambien es razon das demos à nuestra anima; pues ni ella es de menor dignidad que nuestro cuerpo, para que la ayamos de echar en olvido; ni tampoco tiene menor necesidad deste mantenimiento, sino por ventura mayor. Porque assi como el cuerpo tiene necesidad de su ordinario pasto y mantenimiento; porque el calor natural gasta siempre la sustancia del hombre, y por esto conviene que se repare por una parte lo que se gasta por otra: assi el anima tiene otro calor pestilencial, que es la cobdicia y mala inclinacion de nuestro appetito, que siempre nos inclina à lo malo, y nos gasta todo lo bueno: y por esto conviene que se repare con la devocion de cada día, lo que con

(a) Psalm. 118. (b) In c. 1. & in c. Dolentes, de celebratione Missarum: & in c. De bis: & in c. Placuit. 11. dist. (c) Act. 2. (d) Plinius secundus, & referuntur huc lib. 3. Eccl. hist. c. 32. (e) Psalm. 133. (f) Ioan. 8. Luc. 6. Marc. 6. (g) Exod. 29.

este dañoso calor siempre se gasta.

Assimesmo sabemos yá que la naturaleza humana quedó por el peccado tan maltratada y tan inclinada à las cosas de la tierra, que siempre tira para ellas, como dixo el Sabio: (a) El cuerpo que se corrompe, apesga el anima, y la lleva tras sí: y esta morada terrena abate el sentido que piensa muchas cosas. Pues por esto, assi como los que rigen un relox, suelen comunemente dos veces al día subir las pesas à lo alto: porque ellas mesmas poco à poco ván siempre caminando para abaxo: assi los que quieren traer sus animas bien regidas y concertadas, han menester à lo menos estas dos veces al día subir las pesas à lo alto; pues la naturaleza miserable tanto cuidado tiene de inclinarlas à lo baxo. O quan claramente vén esto cada día los que se dán à la oracion! Quantas veces parece al hombre acabada la oracion de la mañana, que tiene yá las pesas del relox subidas allá en el cielo, y que allá tiene todo su entendimiento y voluntad, y como que pierde yá de vista todas las cosas de la tierra: y despues que se mete en los negocios del día, y comienza à tratar con hombres, quando buelve à la noche, halla yá las pesas en el suelo caídas; quiero decir, halla tan caído su espíritu, y tan inclinado à la tierra, como si nunca de allí lo oviera levantado. Pues por esta causa el que quisiere traer el relox de su vida concertado, ha de tener siempre este mesmo cuidado, pues tiene contra sí esta mesma carga y contrapeso.

Mas esto no se ha de hazer como por tarea, ò como obra que se toma à destajo, que es por fuerza que se ha de acabar como quiera que sea; sino como quien acossado de sus mesmas heridas y miserias, se llega al medico de la vida para que le dé remedio.

Los que no tienen aparejo ò tiempo para recogerse dos veces al día,

à lo menos trabajen por recogerse una: y si aun esta no pudieren, no sé yo qué consejo les pueda dár, sino remitirlos al uso de aquellas breves oraciones que arriba diximos: las quales se pueden entremeter en todo genero de ocupaciones y negocios: porque con estas he visto yo sustentarse algunos buenos espiritus, à los quales la condicion y manera de su vida y enfermedades no daban lugar para mas. Aunque estas tales oraciones pocas veces se pueden sustentar y continuar, quando falta el cimiento de las otras mas profundas y mas largas.

## §. X.

De la decima cosa que ayuda à la devocion: que es la continuacion y perseverancia en los buenos exercicios.

MAS aqui es mucho de notar que para estos sanctos exercicios sean provechosos, es menester que aya grande continuacion y perseverancia en ellos. Porque ay algunos que nunca llevan cosa seguida ni continuada; sino que parece que siempre texen y destexen la tela (que dicen) de Penelope. Los quales toman à pechos este camino por tres ò quatro dias, y luego afflojan y se descuidan en él: de tal manera que quando buelven à lo que comenzaron, están yá tan frios y tan remotos dello, como si nunca lo comenzaran, ni supieran jamás qué cosa era oracion. Y assi buelven à proponer de nuevo, y trazar otra vez sus exercicios: y despues que han arribado algun tanto, ò por el cansancio de la subida, ò por parecerles que iban yá bien encaminados, tornan à assegurarse y descuidarse del trabajo; y assi buelven à comenzar como de primero: y en esto se les va la vida, edificando, y destruyendo, y trastornando (como dicen) la piedra de Siphos, que quando la tenia medio subida

(a) Sap. 9.



bida al monte, luego se le bolvia à caer; y así comenzaba de nuevo à trabajar por tornarla à subir.

Estos son los que por muy pequeñas ocasiones de negocios dexan sus oraciones y ejercicios virtuosos: à los quales muchas vezes acaesce (como yo lo he visto por experiencia) que pensando dexar la oracion por tres ò quatro dias, la dexan por toda la vida: porque quando quieren tornar à ella, no aciertan con la puerta, y aun hazeseles mas difficultoso el camino: y assi buelven del todo à quedarse fuera, y bolverse à las costumbres de la vida pasada. Porque el hombre sin oracion y sin espirituales ejercicios es como Samson sin cabellos, (a) que luego pierde las fuerzas, y queda flaco y enfermo como los otros hombres: y assi corre gran peligro de ser entregado en manos de sus enemigos.

Pues por esto conviene tener grande constancia en estos ejercicios; pues nos consta que del concierto dellos depende el de toda nuestra vida. Mira la constancia que tienen aquellos cuerpos celestiales en sus cursos y movimientos: los quales nunca jamás han variado despues que fueron criados: porque como ellos eran las causas de dō pendia todo el gobierno deste mundo, convenia que en ellos oviesse grandissima constancia; porque el mundo siempre anduviesse concertado. Y pues destos ejercicios espirituales depende todo el concierto de la vida espiritual (como la experiencia nos muestra) justo es que quien desea traer bien ordenada su vida, traiga bien ordenadas y regidas las causas de donde pende el concierto della.

Mira qué constancia tenia aquel Sancto Propheta Daniel en aquellos tres tiempos de oracion que arriba diximos: (b) pues ni por temor de la muerte, ni de la contradicción de sus adversarios, quiso faltar en aquel ordinario

que tenia. De manera que mas quiso ponerse à que le cortassen la cabeza, que cortar el hilo de su oracion. Pues assi el varon devoto debe tener por tan principal negocio el tratar y conversar con Dios en sus tiempos acostumbrados, que antes falte en todos los otros negocios que no fueren de Dios, que en este que el Señor tanto nos encomendó. Imite la prudencia natural de la serpiente, que esconde la cabeza y pone el cuerpo à recibir el golpe; dexando perder y maltratar lo menos, por poner cobro en lo mas. (c) Imite la prudencia de aquel Sancto Patriarcha Jacob, (d) que à la buelta de Mesopotamia, quando iba à recibir à su hermano, de quien gravemente se temia, echó toda la hazienda delante, donde se rezelaba el menor peligro: mas à Rachél y Joseph, que eran las dos cosas mas amadas, puso en el postrero y mas seguro lugar; queriendo que antes peligrasse todo lo demás, que aquellas dos cabezas que él tanto preciaba. Pues dime tú agora, ò siervo de Dios, qué cosa ay en el mundo que debas tanto preciar como esta Rachél y Joseph? Quién es Rachél, sino la vida contemplativa? y quien Joseph, sino el hijo espiritual que nasce della, que es la inocencia y pureza de la vida? Pues este thesoro has de estimar en tanto, que pases por qualquiera falta ò quiebra temporal antes que faltar en él. Assi que hermano mio, dé dō diere, y quiebre por dō quebrare: mas tu Rachél y Joseph siempre queden en salvo. No hagas como aquellos que tienen à la oracion, y à los ejercicios y cosas espirituales como por trompo de escusa; y assi cada vez que se offresce algo que hazer ò perder, siempre ponen à peligro lo espiritual por guardar lo temporal.

Una virtuosa persona conozco yo, que en dando el relox la hora en que se avia de recoger, en esse mesmo pun-

punto sin acabar la letra (como dizen de aquellos Padres de Egipto) (a) lo dexaba todo, y se iba à su exercicio. Y estando una vez hablando con una persona religiosa, de cuya conversacion él mucho gustaba, assi como el relox dió la hora, se levantó y le dexó con la palabra en la boca, diciendo: Si agora por esta ocasion dexo de acudir à mi ordinario, otro dia lo dexaré por otra (porque cada dia y cada hora trae sus impedimentos y estorvos) y assi cada passo haré mil fallas. Y lo mesmo me aconteció à mí con la mesma persona por otra vez: en la qual persona concurrían tales circunstancias, que hazer esto no era nota de vanidad, sino de grande edificacion: de donde nació que en todo el año apenas hazia tres fallas en estos sanctos exercicios. Y con decir esto para exemplo y aviso de los floxos, no me atreveré à decir el fruto que desta perseverancia se le avia seguido: porque son tan invidiosos estos tiempos, que no nos dexarán ser tan liberales en alabar la virtud de los vivos, como en sus tiempos hallamos que lo fueron muchos de los sanctos.

Esta continuacion y perseverancia, assi en los ejercicios de la oracion, como en el cuidado y concierto de la vida, dice Sant Buenaventura que es la cosa del mundo que mas presto haze llegar à la cumbre de la perfection; porque por poco camino que se ande cada dia, si el caminante persevera en él, presto llega al cabo de la jornada. Mas si todo se le vá en hazer paradillas, y luego torna à comenzar de nuevo, toda la vida se le pasará en esto, sin llegar al fin de su camino.

Y si alguna vez se offrescieren casos en que ayas de cortar este hilo por algunas cosas que en esta vida no se pueden excusar, sea de tal manera que no pierdas de vista la guia que vá de-

Tom. II.

lante; porque no pierdas el tino del caminar. Y si alguna vez tambien cayeres y desfallescieres como flaco, no por esso desmayes, ni pierdas el corazon, ni la esperanza: y aunque mil vezes al dia caigas, mil vezes procura levantarte, y torna presto à atar tu hilo donde se quebró, sin ponertele de nuevo, porque desta manera llegarás presto al cabo.

Y no solo es menester que aya constancia en estos ejercicios, sino tambien en la manera dellos. Porque ay algunos que nunca faltan en este ordinario de cada dia; pero cada dia tienen sus acuerdos y consejos: y oý toman un camino, y mañana otro: y siempre andan mudando hitos, sin tener constancia en ninguna cosa. Unas vezes comienzan por la passion; otras dexanla, y toman otras meditaciones y ejercicios: otras subense al cielo, y dexada acá baxo la sagrada humanidad, vanse à lo alto de la divinidad: otras dexan todo esto, y comienzan otra vez por la memoria de los peccados: de manera que nunca llevan cosa continuada ni seguida, y assi nunca llegan al fin de la jornada: al qual sin dubda llegarían muy presto, si anduvieran siempre en un camino, aunque no fuera el mas derecho. Y assi acaesce à estos como à los perros en la caza, quando saltan muchas liebres: que por acometer yá à una, yá à otra, no siguen ninguna hasta el cabo, y assi quedan sin nada. Nunca nasce la planta que muchas vezes es transplantada; ni se cura bien la herida donde se mudan cada dia los remedios.

Pues como aya muchos y diversos caminos por donde el hombre pueda caminar à Dios, y muchas maneras de consideraciones para levantar el espíritu à él: mire cada uno qual es la que mas arma à su proposito, y la que haze mas à su gusto, y essa trabaje por llevar seguida; porque essa es la mejor

Cc pa-

(a) Iudic. 16. (b) Dan. 6. (c) Matth. 10. Vid. Aug. lib. 2. de Doctrina Christiana, cap. 16. (d) Gen. 33.

(a) Cassian. lib. 4. c. 10.



para él. Mas guardese de caer en el error de muchos: los cuales si por algun cierto camino de exercicio hallaron à Dios, quieren que no aya otro sino solo aquel: como quiera que los caminos para ir à Dios sean muchos: porque el Spiritu Sancto (que es la guia) à cada uno lleva por su camino, como él vé que le conviene.

## §. XI.

*De la undécima cosa que ayuda à la devocion: que es el tiempo, y lugar, y otras cosas convenientes para ella.*

PARA estas horas y tiempos de oracion susodichos ayuda mucho el tiempo, y lugar, y la disposicion y figura corporal del que ora, y otras semejantes circunstancias: las cuales cada una en su manera sirven para despertar la devocion, mayormente en los principiantes: los cuales como no son del todo espirituales, tienen mas necesidad del socorro y ayuda de las cosas corporales para levantar el corazon à Dios.

Entre los tiempos de la oracion el mas conveniente es el de la media noche, como lo dice Sant Bernardo en un sermón por estas palabras: (a) El tiempo quieto y sossegado es mas aparejado para la oracion: especialmente quando el sueño de la noche pone todas las cosas en silencio: porque entonces sale la oracion mas desembarazada y mas pura que en los otros tiempos: Levantate (dice el Propheta) (b) de noche al principio de las vigiliass, y derrama tu corazon assi como agua delante el acatamiento de tu Dios. Quán segura vá entonces la oracion, quando no tiene otros testigos sino los ojos de Dios, y del Angel bueno, que tiene por officio presentarla ante el altar soberano! (c) Quán serena y sossegada, quando no ay vo-

zes ni ruido que la estorven y desassosieguen! Quán pura y limpia, quando no ay polvo de cuidados terrenos que la ensucien, ni ojos peligrosos que la mireen, ni lisonja de alabanzas que la perturben! Por esto la esposa, no con menor verguenza que providencia, pedía el secreto de la cama y de la noche quando queria orar y buscar à Dios. (d) Hasta aqui son palabras de Sant Bernardo.

Los que no pueden levantarse à la media noche, irabajen por tomar un pedazo de la mañana; pues como dice el Sabio: (e) conviene madrugar primero que el sol, para bendecir al Señor. A la mañana se levantaban los hijos de Israel à coger aquel sabroso maná que contenia en sí toda suavidad y deleyte. (f) A la mañana dice el Evangelista (g) que iba el Salvador al monte à hacer oracion. A la mañana dice David en muchos Psalmos (h) que se levantaba à pensar en Dios y contemplar en él. A la mañana se dice del varon justo que levantará su corazon à aquel que lo crió, y hará su oracion delante del. (i) A la mañana, junto con el rocío del ciclo, cae tambien la gracia del Spiritu Sancto sobre los corazones de aquellos que madrugan à Dios, con la qual se defienden de los ardores del sol, y del demonio del medio dia. Finalmente es tan aparejado este tiempo para vacar à Dios, que como enamorado de la oportunidad que ay en él, decía el Sabio: (k) Muy bien haze en madrugar por la mañana el que anda en busca de los verdaderos bienes. (l) Porque sin dubda este es el mas conveniente tiempo del dia para tratar con Dios, y entender en los negocios de nuestra salud: porque entonces están todas las fuerzas de nuestra anima mas aparejadas para esto: la vista mas recogida, el estomago mas descargado, la cabeza descansada, el tiempo callado:

(a) Serm. 86. super Cant. (b) Tven. 2. (c) Apoc. 8. (d) Cant. 3. (e) Sap. 16. (f) Exod. 16. (g) Luca 6. Ioann. 8. (h) Psalm. 5. 45. 54. 58. 87. 91. 142. (i) Eccl. 39. (k) Prov. 11. (l) Prov. 8. Eccles. 11.

y sobre todo, el corazon ayuno y libre de los cuidados y negocios del dia.

Para madrugar desta manera aprovecha mucho la cena templada, y la cama dura, y el acostarse algunas vezes vestido: porque todo esto ayuda à que el sueño sea mas corto, y el plazo de la oracion mas largo. Y por el contrario, quando la cena es larga, y la cama blanda, como ay mucho que digerir, ay mucho que dormir, y la cama blanda es peor de dexar.

Mas si por razon de la edad, ò enfermedad, ò compañía, no pudiere el hombre levantarse à aquella hora, no por esto dexé de despertar en ella, para ocupar alli un rato su corazon en Dios: porque no es inconveniente (quando esta necesidad se offresce) hazer de la cama oratorio, como lo hazia el Propheta David, quando decía: (a) Lavaré cada una de las noches mi cama con lagrimas, y con ellas regaré mi estrado. Porque assi como no es inconveniente hazer oracion estando sentado, quando la flaqueza del cuerpo no, dá lugar para mas: assi tampoco lo es estando acostado, quando ay alguna necesidad ò causa para ello. Esté el corazon arrodillado y prostrado delante la cara del Señor, y el cuerpo esté de la manera que pudiere: y aquella es mejor manera de estar, que menos impide la devocion. Quanto mas, que puede el hombre flaco estar medio vestido y asentado en su cama, si la mala disposicion, ò otra alguna causa lo escusa de levantar.

Y no es razon de callar que para esta oracion de la mañana ayuda mucho aver tenido un poco de oracion antes del acostar: porque à la mañana parece que halla el hombre en su corazon el fruto de aquella buena simiente que de antenoche sembró. Pues por esto se debe el hombre siempre acostar con este sancto pensamiento: como quien tiene cuidado de embolver la lumbre

Tom. II.

(a) Psalm. 6. (b) Super Psalm. 6. tom. 6.

de antenoche, porque pueda encender mas presto fuego quando se levanta por la mañana. Y para conservar este mesmo fuego haze mucho al caso que todas quantas vezes despertare de noche, luego alce el corazon à Dios diciendo el *Gloria Patri*, ò algun otro verso semejante: porque esto ayuda en gran manera, no solo para lo que está dicho; sino tambien para ojear las phantasmas y pensamientos del enemigo, que alli mas que en otra parte se suelen representar. Por lo qual dice Sant Hieronymo (b) que en aquella sancta cama de David que se regaba cada noche con lagrimas, tenia muy mala entrada el enemigo con toda la pompa de sus deleytes.

Y sobre todo esto aviso que en despertando por la mañana, apenas ayamos abierto los ojos, quando yá esté plantada en nuestro corazon la memoria del Señor, antes que otro pensamiento peregrino nos ocupe la posada: porque sin dubda en aquella hora está el anima tan blanda y tan dispuesta, que el primer pensamiento que se imprime en ella, la prende de tal manera, que apenas lo puede desechar despues, ni dár cabida à otro alguno.

Y por esto conviene acudir presto con la buena simiente, porque no se ocupe la tierra de nuestro corazon con la mala. Vá tanto en este aviso, que casi todo el buen gobierno de aquel dia puede depender de solo este punto. Porque proveído esto, la oracion de la mañana sale mas recogida, y mas devota: y está claro que qual es la oracion de la mañana, tal suele ser el concierto de todo el dia: segun que se escribe en el libro de Job por estas palabras: (c) Si por la mañana te levatares al Señor, è hizieres oracion al todo poderoso, luego él madrugará à socorrerte, y pacificará la morada de tu justicia.

El lugar tambien escuro y solitario es muy conveniente para la ora-

Cc 2

cion:

(c) Job 8.



cion: por lo qual nuestro Salvador se iba de noche à los lugares desiertos à orar; (a) no porque él tuviese necesidad desta oportunidad y aparejo; sino para darnos exemplo de lo que nos convenia hazer. Y si la escuridad no ayudára mucho para que el corazón no se derramára por los ojos, no se quejara el bienaventurado Antonio del sol quando amanecía; porque le impedía con su claridad el recogimiento de su contemplación. (b) La figura tambien y disposición del cuerpo ayuda en su manera à levantar el espíritu, y despertar la devoción. Por donde la Iglesia ordenó todas aquellas figuras y ceremonias de la Missa, porque todas ellas ayudan en su manera à despertar mas la devoción. Y assi el Sacerdote unas vezes se pone en Cruz, otras se hinca de rodillas; otras inclina el cuerpo ázia abaxo; y todo esto sirve (como diximos) à la devoción interior. Nuestro Salvador sin tener de nada desto necesidad; unas vezes oraba prostrado en tierra; y otras levantando los ojos al cielo. Y assimesmo se lee de Sant Martin, que estando para morir decía: (c) Dexadme levantar los ojos al cielo, para que el espíritu se vaya por su camino derecho al Señor. De aquellos Padres de Egypto escribe Cassiano que muchas vezes en medio de sus Maytines y Psalmos se prostraban con toda humildad en tierra à adorar à nuestro Señor, y luego ligeramente se levantaban; porque no pareciesse aquello mas refrigerio y descanso del cuerpo, que adoración y reverencia de la divina Magestad. El Arzobispo de Florencia escribe de nuestro Padre Santo Domingo nueve maneras de figuras y disposiciones corporales de que el sancto varon usaba muchas vezes en el exercicio de su oración: (d) aunque como varon perfecto tenia desto menos necesidad.

(a) Joan. 8. Luc. 6. Marc. 6. (b) Refert Cassianus coll. 9. c. 27. (c) Aut hore Severo Sulpicio in vita eius. (d) In 3. p. historiali, tit. 23. c. 2. §. 1. (e) Apoc. 4.

Pues conforme à estos exemplos debe el que ora usar à vezes de algunas destas figuras para levantar su corazón à Dios, quando mas alcanzado se viere de devoción. Muy buena cosa es prostrarse algunas vezes en tierra con profundissima humildad del espíritu y del cuerpo, y adorar aquella soberana Magestad con todos aquellos bienaventurados espiritus del cielo, que assi la adoran, derribando sus coronas ante la silla de Dios, y del cordero, declarando y protestando que todo lo que tienen es de su mano. (e) Tambien es muy loable cerimonia orar en Cruz: como ora el Sacerdote en la Missa, y como oró el mesmo Señor en essa Cruz, quando se ofreció en sacrificio al Padre por los peccados del mundo. Tambien ayuda para esto levantar los ojos al cielo: especialmente quando usamos de aquellas aspiraciones que Sant Buenaventura escribe en su mystica Theologia: porque pues el Salvador usó desta figura y disposición corporal orando, no debe nadie condenar lo que nos dexó por exemplo el Maestro de la verdad. Porque aunque Dios esté en todo lugar presente; pero particularmente se dice que su lugar proprio es el cielo: porque alli obra mas excellentes obras que en todo otro lugar.

Mas con todo esto conviene avisar en este passo que no es necessario estar siempre de rodillas en la oración, quando vieremos que por aqui se impide algo nuestra devoción con la pena y flaqueza del cuerpo. Porque dado caso que sea bueno padecer en la oración algun poco de trabajo, el qual se ofrezca à nuestro Señor en sacrificio por nuestros peccados: mas no es este el principal fruto della, sino el menor: porque en comparacion de la lumbré y del gusto de las virtudes que en ella dá Dios, muy pequeña parte es la affliction y exercicio del

cuerpo. Por tanto de tal manera debe estar el cuerpo en el tiempo de la oración, como la salud lo suffra, y como el anima esté descansada para vacar al Señor: mayormente si el tiempo es largo, de dos ó tres horas (como algunos lo usan) de los quales muy pocos son los que pueden tener el cuerpo penado, sin perder la atencion que pide este exercicio.

Bien veo que son pequeñas estas cosas; pero todavia ayudan en su manera para el fin que pretendemos. Porque assi como los Rhetoricos que pretenden formar un perfecto Orador, no se contentan con enseñarle las cosas en que principalmente consisten los nervios y la fuerza del orar; sino otras tambien de muy poca substancia, como es la composicion, y el concurso de las vocales y consonantes, con otras cosas muy menudas; porque todo esto en su manera ayuda à la perfecta oración: assi pretendiendo formar aqui otro celestial Orador, que ore ante el acatamiento de Dios, es razon que sea enseñado en todo aquello que poco ó mucho puede ayudar à su proposito: especialmente que en este linage de negocios ninguna cosa ay que sea pequeña.

## §. XII.

De la duodecima cosa que ayuda à la devoción: que son las asperezas corporales.

DEmas desto el trabajo y la affliction corporal que procede de la espiritual, como son ayunos, y disciplinas, y cilicios, y viglias, y mala cama, y la pobre mesa, ayudan en gran manera para alcanzar la devoción: lo uno, porque estos tales exercicios son nutrimento de la oración y devoción, y unos como postes sobre que ella se sostiene: y lo otro, porque como sea verdad que nuestro Señor dá à cada uno la gracia segun se dispone para ella:

aquel parece que se dispone mas perfectamente, que no solo con el espíritu, sino tambien con el cuerpo se esfuerza y trabaja por alcanzarla.

Para lo qual es de saber que ay dos maneras de aparejos y disposiciones para alcanzar la gracia: una falsa, y otra verdadera. La falsa es, quando con solas palabras y deseos tibios busca el hombre à Dios, sin verdadero y entrañable gemido del corazón. Y esta es la causa porque muchos buscan à Dios, y no le hallan: piden, y no alcanzan (y assi toda la vida se les vá en deseos) porque no le buscan con todo su corazón (como es menester que le busquen los que le han de hallar) segun aquellas palabras del Propheta que dicen: (a) Hallarás à Dios quando le buscares, si le buscares con todo tu corazón, y con todo el quebrantamiento de tu anima.

La segunda manera de disposición es esta que aquí significa el Propheta: que es quando con verdadero y entrañable deseo y affliction de corazón se busca Dios: de la qual habla el mesmo Dios por el Propheta Joel, diciendo: (b) Convertíos à mí con todo vuestro corazón, con ayunos, y lloros, y llantos; y romped vuestros corazones, y no vuestras vestiduras, y bolveos à vuestro Señor Dios. En lo qual es de notar que assi como el mal que no es verdadero mal, ó es pequeño mal: assi la affliction interior del espíritu si no llega à affligir tambien el cuerpo, ó no es verdadera affliction, ó no es grande affliction. Mas la que tanto afflige el espíritu, que llega tambien à affligir el cuerpo, essa se puede llamar verdadera affliction: y tal es esta de quien habla el Propheta.

Pues los que desta manera buscan à Dios, tengan por cierto que no se les esconderá. Assi le buscaron los Ninivitas quando ayunaron, y lloraron, y se vistieron de sacos; y assi le hallaron. (c) Assi lo buscó el Propheta Daniel, como él

(a) Deut. 4. (b) Joel 2. (c) Jone 3.



él mismo lo escribe de sí diciendo: (a) En aquellos días yo Daniél lloraba à la continua por espacio de tres semanas, y en todo este tiempo no comí pan que bien me supiese, ni carne ni vino entraron en mi boca, ni tampoco me ungi con unguento por espacio de todos estos días. Los cuales acabados, dice que le apareció un Angel con una figura maravillosa y espantable (según que él allí relata) y entre otras palabras que le dixo, fueron éstas: No temas Daniel: porque dende el primer día que inclinaste tu corazón à la inteligencia de los mysterios divinos, y te comenzaste à affligir en presencia de tu Dios, fue oída tu oracion, y por ella soy venido à enseñarte lo que deseas. Mira quan abiertamente se nos dá aqui à entender lo que puede la devota oracion quando es acompañada de corporal affliction.

De aquella sancta peccadora leemos en el Evangelio que buscaba con lagrimas al Salvador en el sepulcro: (b) y por esto mereció primero que todos gozar de su presencia; porque lo buscaba con mayor angustia. Mas qué digo destas lagrimas piadosas, pues el ciliicio de aquel perverso Rey Achab bastó para inclinar aquellos ojos divinos, y para hazer revocar ò dilatar la sentencia que estaba dada contra él? (c) Finalmente todas quantas vezes la Escritura dice que los hijos de Israel se affligieron, y ayunaron, y clamaron à Dios, siempre dice que fueron oídos y amparados por él.

Por lo qual todo se vé claro quan principal medio sea este para hallar à Dios. Para cuya confirmacion no dexaré de decir lo que escribe Sant Buena-ventura acerca desto en el libro de las Meditaciones de la Vida de Christo. Cuenta él allí que como una vez apareciesse nuestra Señora à la bienaventurada sancta Isabél la viuda, entre otras palabras que le dixo, fue esta una: Ten

por cierto hija, que ninguna gracia communmente deciendo en el anima, sino es por medio de la oracion, y de la affliction y trabajo corporal.

Y como haya muchas maneras de trabajos y afflictiones piadosas, aquellas son muy mas agradables à Dios, y muy convenientes para alcanzar su gracia, que proceden de la pena grande que el anima recibe por aver ofendido aquella summa bondad, y el deseo entrañable de su gracia. Estas tales lagrimas y afflictiones que nascen de verdadera charidad y humildad, son las que mas à él agradan, como lo significó el Propheta Baruch, quando dixo: (d) No los muertos que están en el inferno, cuyo espíritu es recebido en las entrañas de la tierra, honran y santifican al Señor; sino el anima que anda triste por la grandeza de sus peccados, y derribada y enferma, y con ojos enflaquecidos y llorosos, esta es la que dá honrà y santidad al Señor. No suelen sufrir aquellas piadosas y paternales entrañas vér andar una anima desta manera por su amor desconsolada, sin acudirle muy aína con grandes y maravillosas consolaciones. Quando la madre vé que el niño llora por la teta, no le sufre el corazón dexarle mucho tiempo estár llorando, sino luego le dá lo que pide: porque lo pide con lagrimas. Pues qué hará aquel que tan claramente por Isaías se nos ofrece con entrañas mas que de madre, diciendo: (e) Si la madre se olvidáre de su hijo, yo no me olvidaré de tí? Qué hará, sino abrir los pechos de su gracia, y seno de su misericordia, y cumplir aquello que él mesmo dixo por este Propheta: (f) A mis pechos seréis llevados, y sobre mis rodillas ostalharé?

Destá manera pues han de buscar la divina gracia los que la quisieren hallar: y si assi la buscaren, tengan por cierto que la hallarán; pues la bus-

(a) Dan. 10. (b) Ionn. 20. (c) 3. Reg. 21.

(d) Baruc. 2. Psalm. 113. (e) Isaf. 49. (f) Isaf. 66.

busan de verdad. Assi lo promete muchas vezes Salomon en sus Proverbios: (a) como quando dice que los que madrugaren, y velaren, y perseveraren en las puertas de la sabiduría, finalmente la hallarán: dando à entender que el que quisiere hallar de veras, ha de buscar de veras: y desta manera busca el que no solamente busca con deseos del espíritu, sino tambien con trabajos y afflictiones del cuerpo.

Mas todo esto ha de ir acompañado con prudencia y discrecion: de la qual trataremos adelante en su proprio lugar.

§. XIII.  
De la decimatercia cosa que ayuda à la devocion: que son las obras de misericordia.

**T**ambien las obras de charidad y misericordia (demás del mérito y provecho que ay en ellas) ayudan mucho à la devocion: porque aunque de presente parece que entibian el anima con sus ocupaciones; pero entibianla de la manera que el rocío del hisopo à la fragua; que aunque luego parece que la amortigua, despues la haze mas arder. Porque como Dios sea tan fiel y tan amigo de los misericordiosos y de la misericordia, siempre tiene cuidado de guardar su racion al siervo fiel y piadoso que à tiempos dexa su comida por ir à socorrer la necesidad ajena. Por esto dixo el Angel à Tobias: (b) Mas vale la oracion con ayuno y limosna, que atesorar grandes riquezas: porque la limosna libra de la muerte, y purga los peccados, y abre camino para la vida perdurable. Y mas abaxo dice: Quando hazias oracion con lagrimas, y enterrabas los muertos, y te levantabas à medio comer de la mesa por acudir à los proximos, yo ofrecí tu oracion à Dios.

Y no solo la comida corporal, pero tambien la espiritual se ha de dexar

à veces por acudir à las necesidades de la charidad. Porque (como dice Sant Bernardo) el que dexa la consolacion espiritual por socorrer à su proximo, quantas vezes esto haze, tantas espiritualmente pone su vida por él. Esto es en su manera hacerse anathema de Christo por los hermanos: (c) conviene saber, apartarse por algun rato de la conversacion y compañía suavissima de Christo, por entender en el provecho del proximo. Mas los que desta manera se apartan alguna hora de Christo, despues tornen à hallar todo junto, porque finalmente Dios los viene à medir por su mesma medida; (d) usando de misericordia con los que usaron de misericordia, y recreando los espíritus de aquellos que por su amor recrearon los cuerpos de sus proximos: según que claramente lo afirma el Spiritu Sancto, diciendo: (e) El anima que hace bien al proximo, será enriquecida; y la que embriaga à los otros, ella tambien será de Dios embriagada.

## CAPITULO III.

De las cosas que impiden à la devocion.

**D**icho yá de las cosas que ayudan à la devocion, digamos agora de las que la suelen impedir; para que por todas partes sea ayudado el estudio y exercicio de las personas devotas.

Del primer impedimento de la devocion:

que son los peccados veniales.

**E**L primero y el mas principal de todos los impedimentos (de que tratamos) es el de los peccados, no solo de los mortales (porque estos claro está que impiden todos los bienes del anima) sino tambien de los veniales: porque à estos pertenesce propriamen-

te

(a) Prov. 8. (b) Tob. 12. (c) Rom. 9.

(d) Luc. 6. (e) Prov. 11.