

Entre las resoluciones que tienden á la práctica ¿nos hemos detenido principalmente en las que son más útiles, y las hemos preferido á las otras?

Nuestras más firmes resoluciones, ¿no son tal vez sino simples veleidades y de aquellos ineficaces deseos de que está lleno el inferno, y que jamás han convertido un pecador, y que no sirven sino para sofocar los remordimientos de la conciencia y nunca para santificar á nadie?

1. Las resoluciones tomadas, ¿son humildes, acompañadas de la desconfianza de nosotros mismos y de la confianza en Dios?

2. ¿Son ellas animosas, deseando nosotros tener á la mano ocasion de ejecutarlas, á expensas de cualquier costo y de cualquier sacrificio?

3. ¿Son ellas particulares, y prevemos desde luego hasta el lugar, el tiempo y la manera de mostrarnos fieles en su ejecución?

4. ¿Son ellas presentes y de tal naturaleza que puedan ser ejecutadas, si es posible, en el mismo dia con el temor de que difiriéndolas más largo tiempo perdamos las ocasiones y las olvidemos?

TERCER PUNTO.

Dios mio, pues que los pensamientos áun los más santos que pueden concebirse en la oracion vienen á ser inútiles, si no están

acompañados de buenas resoluciones, y las mejores resoluciones si no son seguidas de sus efectos no sirven sino para hacernos más culpables delante de Vos; haced por vuestra gracia que nosotros nos empeñemos siempre en hacerlas efectivas, y no permitais que nosotros incurramos en la desgracia de esas almas negligentes y perezosas que pasan toda la vida en simples y estériles deseos, y que áun lo bueno que pueden hacer jamás las pondrá á cubierto de vuestra cólera. *Desideria occidunt pigrum: noluerunt enim quidquam manus ejus operari.* (Prov. XXI, 25).

SÉPTIMO EXÁMEN.

De la tercera parte de la oracion, que se llama la conclusion.

PRIMER PUNTO.

Adoremos al Espíritu divino derramado en los Santos, y enseñándonos por sus labios que no son los comienzos sino el fin lo que corona las buenas obras de los cristianos: *Non querentur in christianis initia, sed finis.* (S. Hier. Ep. 20 ad Fur.). Consideremos con atencion que el Espíritu Santo nos confirma en términos expresos esta verdad en favor de la oracion, para marcarnos el cuidado que debemos poner para concluirla y finalizarla bien: *Melior*

est finis orationis, quam principium. (Ecles. VII, 9). Que nuestros corazones se deshagan en alabanzas por una instruccion tan importante.

SEGUNDO PUNTO.

Examinemos si nosotros hacemos fielmente todo lo que marca nuestro método para bien finalizar y concluir nuestra oracion.

1. ¿Hemos rendido gracias á Dios por los buenos pensamientos, santos deseos y todas las otras gracias que nos ha otorgado en ella?

En el tiempo de los fastidios y de las sequedades ¿hemos faltado en rendirle este deber del reconocimiento, como si entonces no hubiésemos recibido gracia alguna, y como si se debiese contar por nada el honor de haber sido sufridos en su presencia?

2. ¿Hemos gemido por haber abiértole tan poco nuestro corazon, y tan remisamente respondido á los movimientos de su gracia, cuando nos ha excitado á producir santos afectos?

¿Nos hemos confundido por haber mostrado tan poco respeto ante una Majestad tan elevada, y le hemos pedido perdon de nuestras distracciones, de nuestras ligerezas, de nuestras languideces y de las demás faltas en que hayamos podido incurrir?

3. ¿Hemos omitido la muy santa y

muy útil práctica de poner en manos de la santísima Virgen todo lo que hemos tenido de bueno en la oracion, suplicándola su auxilio para hacer de todo un santo uso?

¿Nos hemos dirigido á ella con toda la confianza que los buenos hijos deben tener para con una buena madre, á la cual ellos se abandonan sin reserva, bien persuadidos que ella les proporcionará en cada ocasion lo que les sea necesario y que en las dificultades jamás les abandonará?

4. ¿Hemos tenido cuidado de conservar algunos de los buenos pensamientos y santos afectos que Dios se haya dignado darnos en la oracion, haciendo segun se expresa san Francisco de Sales, como un ramillete espiritual, que con su presencia y aroma pueda renovar en nosotros de tiempo en tiempo durante la jornada los buenos sentimientos concebidos en la santa oracion?

En fin, ¿hemos nosotros ejecutado estos actos y guardado estas prácticas con fervor? ¿No hemos algunas veces pasado ligeramente sobre esta última parte de la oracion, sea por fastidio, por impaciencia ó por un gran deseo de ocuparse de otra cosa?

TERCER PUNTO.

Dios mio, pues que todo el suceso de la oracion depende de finalizarla bien, y es en este tiempo que el espíritu debe proveer-

se de los buenos pensamientos, escogiendo entre los obtenidos durante el ejercicio aquellos que pueden ocuparle más útilmente en el resto del día; y que el alma debe hacer de estos buenos pensamientos y de estos santos afectos un ramillete de buen olor que le recree y le fortifique en sus penas y en sus trabajos: nosotros hacemos una firme resolución de aplicar en lo sucesivo todos nuestros cuidados para ejecutar bien lo que nos es marcado en esta última parte de la oración, y de ser fieles sobre todo en recurrir con una confianza filial á la santísima Virgen: *Ipsa enim detinet virtutes ne fugiant, merita ne percant, gratias ne effluent.* (S. Bonavent. *Specul. B. Marie*, c. VII).

OCTAVO EXÁMEN.

Del fruto que debe sacarse de la oración.

PRIMER PUNTO.

Adoremos á nuestro Señor Jesucristo, transfigurado sobre el Tabor, todo lleno de gloria y todo brillante de luz: admiremos este estado que el Evangelio nos representa como el más extraordinario fruto de la oración: *Facta est, dum oraret, species vultus ejus altera* (Luc. IX, 29), para hacernos comprender y sentir bien las grandes ventajas y los frutos que una alma pue-

de obtener de la oración, cuando se aplique con fidelidad y con amor á este santo ejercicio. ¿Quién no aprovechará una tan bella lección?

SEGUNDO PUNTO.

Examinemos primeramente qué fruto sacamos de la oración y qué cambio produce ella en nosotros.

¿Quedamos más recogidos y más unidos á Dios, obrando con más pureza de intención? ¿Tenemos más horror al pecado, más respeto por las cosas santas, más caridad para el prójimo, más odio á nosotros mismos, más aversión por el mundo? En fin, qué progreso hemos hecho en la huida de los vicios y en la práctica de las virtudes?

Examinemos en segundo lugar, cuáles son las fuentes del poco fruto que produce en nosotros la oración, y de dónde viene que este santo ejercicio, que obra tan grandes cambios en las almas puras, los produce tan menguados en nosotros.

¿No será que tenemos nosotros muy poco amor y estima por la oración, y que nosotros quizá no la hacemos sino porque la hacen los demás?

¿No será que nuestro corazón, demasiado sensible á las consolaciones humanas, no se encuentra en estado de gustar las de Dios?

¿No será tal vez que, presumiendo de-

masiado de la bondad de Dios, no queremos hacer nada de nosotros en la oracion, como si El quisiera hacerlo todo sin nosotros; ó que confiando excesivamente en nosotros, no somos fieles en reclamar su socorro?

¿No será, por fin, que despues de la oracion nos abandonamos desde luego á toda suerte de asuntos y entretenimientos; que no pensamos más en Dios ni en los buenos movimientos que nos dió; que olvidamos las resoluciones tomadas; y de consiguiente ni buscamos la ocasion de practicarlas, ni sentimos pena por faltar á ellas, ni tampoco tenemos cuidado de imponernos algunas penitencias que nos hiciéran más vigilantes en lo futuro?

TERCER PUNTO.

Dios mio, ¿es posible que un medio tan poderoso como es la oracion para alejar las almas del pecado, abrasarlas de amor y afirmarlas en vuestro servicio, haya operado tan pocos cambios en mí; y que sólo en mí se halle como agotada una fuente tan fecunda de toda suerte de gracias? No permitais, oh Señor mio, que yo abuse por más largo tiempo de vuestras misericordias, y haced que si mi corazon no se conmueve bastante por amor para ser fiel, él siquiera no sea insensible al temor que debe inspirarle esta terrible palabra del Apóstol: *Ter-*

ra super se venientem sæpe bibens imbrem... et non proferens fructum, sed germinans spinas et tribulos, reproba est ac maledicto proxima. (Heb. vi, 7, 8).

NOVENO EXÁMEN.

De las distracciones que ocurren en la oracion.

PRIMER PUNTO.

Adoremos á nuestro Señor Jesucristo haciendo oracion, y de tal modo ocupado de su Padre en este santo ejercicio que jamás en ella fué combatido de la más ligera distraccion. Su espíritu, lo mismo que su corazon, estaban enteramente absortos en Dios, y nada era capaz de desviar sus ojos, que tenia siempre abiertos sobre este amable objeto: *Oculi mei semper ad Dominum.* (Psalm. xxiv). ¡Oh admirable aplicacion! ¡Oh bello ejemplo!

SEGUNDO PUNTO.

Examinemos primeramente cuál es la fuente ó el origen de la poca aplicacion que nosotros tenemos á Dios en la oracion, y de las distracciones que en ella nos sobrevienen.

¿No es tal vez la aficion á las criaturas, la dissipacion casi continua en que pasamos todo el dia, la curiosidad por las novedades, la solicitud por los negocios del mun-

do, la afeccion desarreglada por el estudio ó el recreo en lecturas inútiles?

¿No es la negligencia para preparar la materia de la oracion, la poca reflexion á la presencia de Dios, la mala costumbre que tenemos de fijarnos fácilmente en cualquier pensamiento que nos agrada, sin hacernos la menor violencia para desecharlo?

¿No es la gran libertad que damos á nuestros sentidos, al tiempo mismo de la oracion; que buscamos mucho nuestras conveniencias y nuestras comodidades áun en lo más pequeño; ó que por querer detenernos en los razonamientos demasiado sutiles nuestro espíritu se pierde y se extravía?

Examinemos en segundo lugar si hemos practicado lo que era necesario para no tener más distracciones en la oracion.

Antes de hacerla ¿hemos trabajado por conseguir el desasimiento de las criaturas por la mortificacion de nuestras pasiones y de nuestros sentidos, y por la práctica de las otras virtudes, á fin de agotar la fuente de nuestras distracciones?

Al tiempo de hacerla y al momento que nos apercibimos de estar distraidos, ¿hemos tenido cuidado de humillarnos, de recurrir á nuestro Señor, de recordar simplemente la materia de la oracion, sin turbacion, sin inquietud y sin retorno alguno sobre la distraccion?

Despues que la hemos hecho ¿procuramos remarcar en particular aquello que ha motivado en ella la distraccion? ¿Lo hemos comunicado á nuestro director? ¿Hemos seguido sus avisos y abrazado los medios que él nos ha dado para remediarlo?

En fin, ¿hemos pedido á Dios la gracia de no ser distraidos en la oracion, estando bien persuadidos que sin su socorro todos nuestros esfuerzos serán inútiles? *Nisi Dominus custodierit civitatem, frustra vigilat qui custodit eam.* (Psalm. cxxvi).

TERCER PUNTO.

Dios mio, estoy confundido de no haber comprendido hasta ahora que dejarse dominar de las distracciones en la oracion era faltar al respeto á vuestra santa presencia, era profanar un ejercicio tan santo, era perder enteramente sus frutos y sus ventajas. Yo tomo la resolucion de no incurrir más en las pasadas faltas, de concentrarme siempre al practicarla á lo más íntimo de mi corazon, de cerrar bien las puertas de mis sentidos y de no permitir la entrada á criatura alguna, conformándome con esta bella instruccion que nos da vuestro amado Hijo: *Tu autem cum oraveris, intra in cubiculum tuum, et clauso ostio, ora Patrem tuum.* (Matth. vi, 6).

DÉCIMO EXÁMEN.

De las arideces y otras penas que acontecen en la oración.

PRIMER PUNTO.

Adoremos á nuestro Señor Jesucristo en el jardin de los Olivos y sobre la cruz. Su corazon se encuentra ahí oprimido de fastidio, de tristeza y de temor; su alma sufre ahí disgustos y amarguras extremas: entre tanto este amable Salvador no abandona su oracion, y se aplica á ella con tanto fervor como nunca, y aún la prolonga, para enseñarnos lo que nosotros debemos hacer en toda situacion. *Factus in agonia, prolixius orabat.* (Luc. II, 2). ¡Oh admirable ejemplo! ¡Qué dichosa es el alma que procura con fidelidad imitarle!

SEGUNDO PUNTO.

Examinemos cómo nos portamos nosotros en orden á las arideces y á las penas que nos sobrevienen en la oración.

¿No nos embargan por ventura demasiado, mostrándonos contristados de tal manera por ellas que nos dejamos caer en el desaliento?

¿No es por ellas que hemos llegado á creer que en manera alguna somos nosotros aptos para este ejercicio, y que era perder el tiempo aplicarnos más á él?

¿No son ellas la causa de estar en él con repugnancia, y de la inquietud con que en él nos demoramos, y aún del pensamiento que suele asaltarnos para lo futuro de acortarle y puede ser el de abandonarle enteramente?

En lugar de soportarlas con paciencia, con humildad y espíritu de penitencia, ¿no las hemos hecho materia de turbacion, de murmuracion y de queja?

¿Hemos procurado descubrir el origen de estas penas para remediarlo?

Si ellas vienen de que nuestro espíritu está todo ocupado en las máximas del siglo, ó nuestro corazon afectado por las cosas del mundo, ó que no buscamos sino lo que satisface nuestros sentidos, y el placer que tomamos en las consolaciones de la tierra nos impide gustar las que son del cielo, ¿hemos trabajado por la mortificacion en corregir todos estos desarreglos?

Y si estas penas vienen de una conducta particular de Dios sobre nosotros, ¿nos hemos servido de los siguientes medios, los cuales han usado los Santos en parecidas ocasiones?

¿Hemos considerado que muchos de ellos experimentaron por largo tiempo las más rudas?

¿Que el don extraordinario de la oracion que ha aparecido en algunos, ha sido la recompensa de muchos años de sequedades?

¿Que estos abandonos sensibles son muchas veces efecto de la bondad de Dios sobre nosotros, así como otras veces lo son de su justicia?

¿Que Dios purificando nuestro corazón por medio de estas penas interiores, nos pone en estado de recibir mejor sus gracias?

En fin, ¿hemos pensado que Dios se retira algunas veces sensiblemente por un santo artificio de su amor (1), á fin de excitar al alma á amarle más fuertemente, á deseárselo más ardientemente, á buscarle más constantemente, á fin de darse El en seguida más perfectamente á ella por recompensa de su fidelidad? *Ut ardentius exoptet, vehementius exardescat, studiosius inquirat, multiplicius inveniat quod quærebat.* (In S. Matth. hom. S. Greg.).

TERCER PUNTO.

Dios mio, que veis mi debilidad y la poca fidelidad que tengo para soportar las penas que me asaltan en la oracion, no permitais que ellas me disgusten jamás, por muy grandes que puedan ser. ¡Oh qué dichoso seria yo si pudiese imitar al Profeta, que en medio de las desolaciones, sequedades y oscuridades se presentaba delante de Vos, y os tributaba sus adoraciones en la oracion con tanto fervor como si su alma

(1) *Istæ amoris fallaciæ quæ ipsum amorem inflammarent.* (S. Guilleb. in Cant.).

hubiera estado colmada de consolaciones!
In terra deserta et in via et in aquosa, sic in sancto apparui tibi. (Psalm. LXII).

UNDÉCIMO EXÁMEN.

De la oracion mental segun el método de san Ignacio, san Francisco de Sales y otros santos modernos.

PRIMER PUNTO.

Adoremos al Espíritu Santo, que, como dice san Juan, es la unción que enseña todas las cosas, inspirando á los santos Padres los diversos métodos, avisos y documentos muy importantes que nos han dejado escritos para ejercitar con provecho la oracion mental. Consideremos que si bien son varios los métodos de oracion que nos proponen los escritores autorizados, todos ellos pueden reducirse á dos: uno que puede llamarse el método de san Ignacio, y otro el de san Sulpicio; y habiéndonos ocupado de este último en los Exámenes anteriores, lo harémos ahora del de san Ignacio, en lo que concierne á nuestro objeto, para el caso de que sea éste el método que hayamos adoptado para nuestra meditacion. Demos gracias á nuestro Señor, que nos ha provisto de tantos medios que con tanta eficacia nos conducen por las sendas de nuestra salvacion.

SEGUNDO PUNTO.

Para meditar nuestro exámen acerca del método de oracion que llamaremos de san Ignacio, lo dividiremos en tres tiempos: antes de la meditacion, durante y despues de ella.

Antes de la meditacion. El alma debe prevenirse á ella con dos preparaciones, remota y próxima. ¿Hemos procurado la preparacion remota, que consiste en la mortificacion de las pasiones, pureza de corazon, recogimiento interior entre dia, áun en medio de las ocupaciones y distracciones exteriores? Los limpios de corazon son los que verán á Dios. Así es que nadie tiene más fácil entrada y halla más puras delicias en la oracion que los más humildes, castos y mortificados.

¿Hemos practicado los tres puntos que comprende la preparacion próxima? 1.º preparar los puntos de la meditacion la noche antes (si se ha de hacer á la madrugada), determinando los preludios que se han de hacer y el fruto que se ha de sacar, segun la necesidad que tenga el alma. 2.º Estando ya en la cama, antes de dormirse repasar brevemente la materia de la meditacion para el dia siguiente. 3.º Luego en despertando, sin dar lugar á otros pensamientos, ¿hemos procurado entrenarnos en sentimientos análogos á la meditacion que

vamos á hacer, y en la dicha grande que nos cabe de poder hablar con Dios? Sin olvidar lo que dicen los Santos, que quien observa estas adiciones aprovechará mucho; poco el que practica solamente algunas, y nada el que no observe ninguna.

Durante la meditacion. Examinémoslo en su principio, medio y fin. Principio de la oracion: ¿hemos practicado los tres actos que abraza, á saber: 1.º hemos actuado la presencia de Dios, puestos en pié un paso ó dos antes del sitio donde tenemos de meditar, elevándonos con el espíritu al cielo, como si viésemos á Dios rodeado de majestad y de innumerables coros de Angeles y Santos, que tienen fijos los ojos observándonos y la manera con que vamos á orar, haciendo en seguida arrodillados una profunda reverencia? 2.º ¿Hemos hecho la oracion preparatoria, creyendo firmemente á Dios presente; é indignos nosotros de estar en su acatamiento, hemos detestado nuestros pecados, ofrecídole nuestra oracion y pedídole humildemente gracia para hacerla como es debido á gloria suya y bien de nuestra alma? 3.º Se siguen despues los preludios, que por lo menos son dos. El primero es la composicion de lugar, que consiste en la viva representacion del sitio, personas y demás circunstancias del misterio, historia ó asunto que vamos á considerar. ¿Lo hemos hecho nosotros, atendien-

do á que esta composicion de lugar es tanto más conveniente, cuanto que si se hace bien sirve sobremanera para fijar la imaginacion y recogerla cuando comienza á divagar y á distraerse? ¿Hemos igualmente practicado el segundo preludio, que es una peticion fervorosa con que rogamos al Señor nos dé gracia, no ya de hacer bien la meditacion, pues se lo pedimos en la oracion preparatoria, sino de sacar de ella el fruto determinado que nos hemos propuesto, y cuya peticion abraza dos cosas: luz que ilumine el entendimiento para que conozca y se penetre de la verdad, y mocion que incite la voluntad á abrazarla y ponerla generosamente en práctica?

¿Hemos en seguida ponderado y considerado la verdad propuesta por medio del ejercicio de las tres potencias, que es, segun san Bernardo, el modo más comun con que Dios obra sobre nuestra alma: *Monet, et docet, et movet: monet memoriam, docet rationem, movet voluntatem, suggerendo, instruendo, afficiendo?* ¿Con la memoria, trayendo á la mente el asunto de la meditacion con todas sus circunstancias, á fin de que discurriendo sobre ellas el entendimiento, saque el fruto y la conviccion que se desea? ¿Lo hemos hecho así, examinando pausadamente la verdad propuesta por la memoria, ponderando las utilidades, ventajas é importancia que ofrece, qué razones

la confirman, qué consecuencias encierra; y esto de una manera práctica, aplicándolo todo á nosotros mismos y á nuestras propias necesidades; examinando cómo hemos practicado hasta ahora dicha verdad, y cómo deberémos practicarla en lo sucesivo? ¿Hemos, por último, ejercitado la voluntad excitándola á producir piadosos y frecuentes afectos que estén como esparcidos por toda la meditacion, y sobre todo á formar generosas resoluciones ó propósitos, que es en lo que consiste el principal fruto de la meditacion, procurando que éstos sean prácticos, es decir: que no se reduzcan meramente á abrazar alguna pequeña devocion, ó concebir deseos vagos de perfeccion, sino que tiendan á desarraigar el defecto y á mortificar la pasion que impide más nuestro adelantamiento espiritual, y á adquirir la virtud y á practicar los actos que más eficazmente conducen á ella, y si es posible, que versen sobre algo que cumplamos el mismo dia?

¿Hemos concluido la meditacion haciendo como un compendio de la oracion, recopilando los diferentes propósitos que se han hecho en el discurso de ella, ofreciéndolos á Dios como en odorífico ramillete, pidiendo la gracia necesaria para cumplirlos y observarlos á su debido tiempo, en un fervoroso coloquio al Señor, á su Madre santísima ó á algun Santo de nuestra mayor

devocion y terminando con alguna oracion vocal?

Finalmente, *despues de la meditacion*. ¿Tenemos presente que acabamos de tratar con Dios; andamos con cuidado, no olvidando en lo posible la presencia divina, ni dando lugar á la disipacion? Sin esta solicitud perderíamos en un momento el fruto que hubiésemos recogido en horas enteras.

San Ignacio no quiere que la meditacion termine enteramente, y que hagamos lo que él llama la consideracion de nuestra meditacion durante unos momentos. El exámen éste ha de tener por objeto repasar brevemente nuestra preparacion de la víspera, nuestros primeros pensamientos al despertar, los comienzos de nuestro ejercicio, la oracion preparatoria, los preludios, el fruto particular que nos hayamos propuesto, cómo nos hayamos habido en el cuerpo de la meditacion, qué hemos hecho para ahuyentar las distracciones durante las tres partes, y por último los coloquios. ¿Hemos nosotros practicado este exámen, considerando si todo lo hemos hecho con fervor y humildad, escuchando en nuestro corazon la voz de Dios y guardando la debida reverencia en nuestras posturas; dando las gracias á Dios si á todos estos puntos responde satisfactoriamente nuestra conciencia, ó doliéndonos y proponiendo enmendarnos si nos remuerde de alguna falta?

TERCER PUNTO.

Dios mio, que habeis querido proporcionarnos en la práctica de la oracion mental el arma más poderosa que hay para vencer á los enemigos del alma, un tesoro inagotable que encierra en sí riquezas inmensas, y en sentir de uno de vuestros sabios y más piadosos servidores, la fuente y raíz de todos los bienes: *Aptissima arma, thesaurus præpotens, divitias inexhaustas pariens, fons et radix omnium bonorum*. (S. Joan. Chrisost.); y que la experiencia nos enseña que no es posible se hallen juntas en el alma la meditacion bien hecha y el pecado. Dadnos, oh Dios mio, por la práctica de este interesantísimo ejercicio la asiduidad y estimacion en que la han tenido todos los Santos y verdaderos cristianos, y que para no omitir un solo dia este santo ejercicio nos penetremos bien como ellos de su absoluta importancia. *Horrendum est diem sine oratione transigere*. (Origenes).