

referens mandatum: Orantes autem nolite multum loqui; Aliud est sermo multus, aliud diuturnus affectus; absit ab oratione multa locutio, sed non desit multa precatio, et negotium hoc plus gemitibus quam sermonibus agitur, Meditatio, sicut non debet esse superflua, sic nec diminuta; unde sic meditatione insistendum est donec veritas inventa moveat affectum: aequalis namque periculi videtur si quis vel praemature meditationem relinquat statim ad primun minimum affectus motum, vel diutius affectu jam sufficienter excitato perseveret in ea. Si quis praemature meditationem relinquat, et non convincatur a veritate reperta, non excitat moraliter omnes alias potentias; si autem intellectus affectu jam excitato sufficienter, diutius in meditatione perseverat, multam temporis jacturam patietur. Meditatio autem non propter se quaeritur, se propter virtutem, et fine acquisito superflue laboratur in medio.

#### ARTÍCULO IV

##### DIFERENTES MODOS DE MEDITAR

No es mi intento exponer aquí por extenso los diferentes modos que enseñan los autores de meditar y tratar con Dios: sobre ser esta tarea demasiado larga, nos distraería de nuestro objeto principal. A más de que tratan este asunto con notable maestría el P. Alonso Rodríguez en sus Ejercicios de perfección, el P. Luis de la Puente, y Tomás de Villacastín al principio de sus meditaciones, Molina, Arbiol, S. Francisco de Sales, P. Granada, Sacrest y otros no menos santos que doctísimos varones, en sus piadosísimas obras. Me contentaré, pues, con apuntar los tres modos de orar que señala el glorioso Padre S. Ignacio, consumado maestro en esta materia, y los preciosos documentos que nos da para meditar el M. R. P. Juan Roothaan, General de la Compañía de Jesús, á fin de que el sacerdote logre por este medio santificarse á sí y santifi-

car á otros. De estas tres maneras de orar prácticas y asequibles á todo el mundo, podrá cada cual tomar la que se le adapte mejor, y variarla según los tiempos, lugares, ocupaciones ó disposición interior en que se hallare.

#### I

##### PRIMER MODO DE MEDITAR

1.º Antes de entrar en oración, repose un poco el espíritu; y sentado ó paseándose, como mejor le pareciese, considere *á dónde y á qué va*; observando lo mismo al principio de los demás modos de orar.

2.º Pida á Dios luz para conocer en qué haya faltado acerca de la materia que quiere meditar (sean mandamientos, pecados capitales, los cinco sentidos corporales, ó las tres potencias del alma, etc.) y lo mismo podemos hacer con las rúbricas, reglas del propio instituto y otros deberes semejantes; pida además gracia para mejor conocerlos y guardarlos en adelante, á mayor gloria y alabanza de su divina Majestad.

3.º Recorra luego mandamiento por mandamiento, deteniéndose á pensar, por espacio de tres *Padre-nuestros y Ave-Marías*, cómo le ha guardado, en qué ha faltado; pida á Dios perdón de dichas faltas, proponga la enmienda, y rezando un *Padre-nuestro*, pase á otro mandamiento.

4.º Recorridos así todos los mandamientos hasta el último, duélase en general de las faltas ó pecados cometidos contra ellos, renovando el propósito de la enmienda, y concluyendo con un tierno coloquio á nuestro Señor.

Si la persona que medita desee introducirse más en la oración, podrá hacerlo del modo siguiente:

I. Supongamos que quiere meditar sobre los mandamientos, las reglas de su instituto ú otra cosa semejante: considere primero un precepto de por sí: 1.º Cuán honesto

es, justo y santo. 2.º Qué provecho sacará el que lo observe bien. 3.º Cómo lo ha cumplido hasta ahora: si bien, dé gracias á Dios por ello; si mal, duélase y pídale perdón. 4.º Forme luego el propósito de la enmienda, y pida gracia para observarlo mejor en adelante.—Hecho esto, si no hubiese empleado el tiempo que se propuso, pasará á meditar otro precepto, etc.

II En los pecados se ha de mirar: 1.º Cuánta es su malicia, y con cuánta razón se prohíben y condenan. 2.º Los daños que traen. 3.º Cómo los ha evitado hasta aquí, y cómo los huirá en adelante.

III. En las potencias del alma y en los cinco sentidos corporales considérese: 1.º La nobleza y excelencia de cada una, sus actos y utilidades. 2.º A qué fin me las dió el Criador. 3.º Cómo usaron de ellos Jesucristo y su Madre Santísima. 4.º Qué uso he hecho yo de tan preciosos dones; y si usé mal de ellos, concebiré gran pesar, etc.

Aunque señale S. Ignacio el tiempo de tres *Padre-nuestros* y tres *Ave-Marías* para la meditación de cada mandamiento, no impide detenerse más, donde quiera que se halle consuelo, devoción y recogimiento; antes bien así lo aconseja en las adiciones. S. Francisco Javier recomendaba mucho este primer modo de orar, y aun lo daba muchas veces por penitencia en la confesión.

## II

### SEGUNDO MODO DE MEDITAR

Es ir contemplando la significación de cada palabra en una oración cualquiera.

1.º Obsérvese la primera *adición* indicada en el modo primero para principiar.

2.º *La oración preparatoria* se hará conforme á la persona con quien hablamos en la oración, pidiéndola luz para conocer, y gracia para ejecutar el bien que nos proponemos sacar por fruto de este rato.

3.º Puesto de rodillas ó sentado, según sea la disposición y devoción que uno sienta, tome una oración cualquiera: por ejemplo, la del *Padre-nuestro*; empiece por la palabra *Padre*: y deténgase en su consideración tanto tiempo cuanto hallare significaciones, comparaciones, gusto y consuelo; pase luego á la otra palabra *nuestro*; y medite *Padre nuestro*, discurriendo, saboreando y deleitándose en ellas, cuanto durare el afecto que Dios le comunicare.

4.º Si se le hubiese pasado así la hora, ó el tiempo que destinaba á la oración, rece lo demás como es costumbre, dejando para otro día la consideración de las palabras que quedan; pero no se olvide de pedir á Dios las virtudes y gracias de que se siente más necesitado.

5.º Si en la consideración de una ó de algunas palabras empleó todo el tiempo, otro día, cuando vuelva á la oración, dígalas otra vez, y comenzando á meditar la palabra que sigue inmediatamente, continúe la contemplación de las restantes.

¡Qué fruto sacaría del rezo, de la santa misa, y de toda oración vocal el sacerdote que hubiese contemplado así las preces y salmos más usuales! ¡Qué otra devoción y consuelo espiritual hallaría el que supiese juntar así la oración vocal con la atención y devoción debidas ya á la significación de las palabras, ya á la grandeza y magestad de la persona con quien se habla, ya á la bajeza del que las profiere, etc! Niños he hallado de once años, que, amaestrados por el Espíritu Santo, tanto gusto hallaban sólo con rezar un *Padre Nuestro*, tan altos y tiernos afectos concebían al considerar el regalado nombre de *Padre*, que se deshacían en lágrimas, y se les pasaba largo tiempo en suave y utilísima contemplación. Esto es hacer lo que el Apóstol decía; *Orabo spiritu, orabo et mente: psallam spiritu, psallam et mente*: oraré con el espíritu, oraré con la mente (I Cor. XIV, 15).—Para llegar á este grado de contemplación contribuye mucho el:

III

TERCER MODO DE MEDITAR

La *adición* y la *oración preparatoria* serán como en los dos modos precedentes.

Este tercer modo de orar que pone S. Ignacio, y que llama *orar por compás*, consiste en que en cada anhélito ó respiración se diga y contemple una sola palabra del *Pater Noster*, ó de otra oración que se rece; atendiendo principalmente, durante el espacio de una y otra respiración á las significaciones que tenga ó como decíamos, á la persona con quien se habla, ó á la diferencia que va de su alteza á nuestra propia vileza; continuando así por las demás palabras de la oración que se considera.

ARTÍCULO V

MEDITACIÓN PROPIAMENTE DICHA

El principal modo de orar, y tal vez el más natural, seguro y eficaz, es el de las tres potencias. Llámale así el patriarca S. Ignacio, porque en este ejercicio con la memoria recordamos la materia ó punto de meditación; con el entendimiento discurremos sobre él y lo consideramos despacio; y con la voluntad despertamos y excitamos afectos interiores, á fin de tomar las resoluciones necesarias. Este modo de orar es natural, y por consiguiente fácil, por estar al alcance de todos, sirviéndonos de él en muchos otros negocios; es seguro y libre de ilusiones; y por último es eficaz, pues se ordena á ilustrar el entendimiento y mover la voluntad, á detestar el mal y abrazar el bien.

Para mejor entender el mecanismo de esta admirable máquina ó medio de santidad lo dividiremos en tres tiempos.

I

ANTES DE LA MEDITACIÓN

Dos preparaciones debe el alma llevar á la meditación: una *remota*, que consiste en la mortificación de las pasiones y pureza del corazón, recogimiento interior entre día en medio de las ocupaciones y distracciones exteriores. Cuanto más tersa es la superficie de un espejo, tanto más brillante se reproduce en él la imagen del sol; y cuanto más mortificadas estén nuestras pasiones, tanto mejor se reflejará en el alma la imagen del Sol de justicia. Por esto la Escritura llama *bienaventurados á los limpios de corazón, porque ellos verán á Dios* (Matth. v, 8). Sobre ellos acostumbra Dios á reflejar en la oración la luz de su rostro divino y derramar abundantísimas gracias; con ellos conversa gustoso, y á ellos revela los arcanos inefables de su amor. Así es que por lo común nadie tiene más fácil entrada y halla más puras delicias en la oración, que los más humildes y mortificados.

Hay otra preparación *próxima*, que consiste: 1.º En preparar los puntos de la meditación en la noche antes, determinando los preludios que se han de hacer y el fruto que se ha de sacar, según la necesidad que experimente el alma.

2.º Estando ya en la cama, antes de dormirme, repasaré brevemente la materia de la meditación para el día siguiente.

3.º Luego que me despierte por la mañana, sin dar lugar á otros pensamientos, me entretendré en sentimientos análogos á la meditación que quiero hacer, y en la dicha grande que me cabe de poder hablar con Dios, etc.

Nadie mire estas industrias como menudencias de poca monta, pues todas son de grandísima importancia, diciéndonos el Eclesiástico: *Antes de la oración prepara tu alma, y no quieras ser como el hombre que tienta á Dios* (Eccli. XVIII, 23). De suerte que quien observe todas estas adiciones aprovechará mucho; poco, el que practique solamente algunas; y nada el que no observe ninguna.