

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.

II

DURANTE LA MEDITACIÓN

Pueden todavía considerarse tres cosas en la meditación, es á saber: *principio, medio y fin.*

A.

PRINCIPIO DE LA MEDITACIÓN

El principio abraza tres actos:

1.º Un paso ó dos antes del sitio donde tengo que meditar, me pondré en pie por espacio de un *Padre-nuestro*, y elevando el espíritu al cielo, como si viese á Dios rodeado de majestad y de innumerables coros de ángeles y santos, que tienen fijos en mí los ojos, observando la manera que tengo de orar, me arrodillaré y le haré una profunda reverencia. En público omítase toda exterioridad ó hágase con disimulo.

2.º Haré la *oración preparatoria*, diciendo por ejemplo: Dios y Señor mío, creo firmemente que estáis aquí presente; y aunque indigno de parecer ante vuestro divino acatamiento, con todo, arrepentido de mis muchos pecados, y confiado en vuestra divina bondad, me presento delante de Vos. Os ofrezco este rato de meditación con todos mis pensamientos, afectos y deseos, pidiéndoos humildemente gracia para hacerla como es debido, á gloria vuestra y bien de mi alma.

3.º Luego vienen los *preludios*, que por lo menos son dos. El primero es la *composición de lugar*, que consiste en la viva representación del sitio, personas y demás circunstancias del misterio, historia ó asunto que vamos á considerar. ¿Quiero, por ejemplo, meditar sobre Cristo crucificado? Me imaginaré que estoy en el Calvario viendo al Redentor del mundo clavado en la cruz, manando sangre de todos sus miembros, en medio de dos ladrones. Al pie de la cruz están su Madre Santísima, San Juan, la Magdalena, y multitud de impíos que le escarnecen, etc. Me imaginaré esto, no como quien lo ve pintado en un

lienzo, ó como si hubiese sucedido muchos siglos hace, sino como si estuviese ahora sucediendo y lo viese yo con mis propios ojos, y lo oyese yo con mis propios oídos. Esta composición de lugar, si se hace bien, sirve sobre manera para fijar la imaginación y recogerla cuando comen-zare á divagar y á distraerse. No obstante, no se emplearán en ella mas de dos ó tres minutos; y aun, si la persona fuese flaca de cabeza y hallase dificultad en hacerla, será mejor que no se fatigue en esto; no sea que enervándose el espíritu, se inutilice para lo restante de la oración. El segundo preludeo es una *petición* fervorosa, con que ro-gamos al Señor nos dé gracia, no ya de hacer bien la meditación, pues esto se lo pedimos en la oración preparatoria; sino de sacar de ella el fruto propio y determinado que nos hemos propuesto. Dos cosas suele abrazar esta petición; luz que ilumine el entendimiento para que conozca y se penetre de la verdad, y moción que incite la voluntad á abrazarla y ponerla en práctica generosamente.

B.

CUERPO DE LA MEDITACIÓN

En el *Cuerpo ó decurso* de la meditación iremos ponderando y considerando la verdad propuesta por medio del ejercicio de las tres potencias, que es el modo más común con que Dios obra sobre nuestra alma, según San Bernardo (serm. 1 de Pent.) *Monet, et docet, et movet: monet memoriam, docet rationem, movet voluntatem, suggerendo, instruendo, efficiendo.* Podremos, pues, ejercitar las tres potencias del modo que sigue:

EJERCICIO DE LA MEMORIA

Ésta se ejercita trayendo á la mente el asunto de la meditación con todas sus circunstancias; mas no abrazando á la vez la materia de todos los puntos, sino ciñéndose á la del punto que se medita. Ni se contente, por ejemplo con oír espiritualmente de la boca de Jesucristo la verdad

ó sentencia que nos dirige, sino que recuerde detenidamente ya el significado de cada palabra, ya cada una de las circunstancias en que la dijo: *Quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodo, quando*: á fin de que discurriendo después sobre ellas el entendimiento, saque el fruto y la convicción que desea. Podrá servir de ejemplo la meditación general que más abajo pondremos sobre la pasión de Jesús.

EJERCICIO DEL ENTENDIMIENTO

El entendimiento va discurriendo y examinando pausadamente la verdad que ha propuesto la memoria, ponderando las utilidades, ventajas é importancia que ofrece, qué razones la confirman, qué consecuencias encierra: y esto no de una manera especulativa, como quien quiere enseñar ó convencer á otros; sino aplicándolo todo á mis propias necesidades; examinando cómo he practicado hasta ahora dicha verdad, y cómo deberé practicarla en lo sucesivo.

¿Quién será capaz, dirá tal vez alguno, de observar tantas menudencias? Cualquiera, por idiota é ignorante que sea: pues ¿hay por ventura hombre tan rudo, que no lo haga en negocios que se le ofrecen cada día? ¿Quién hay que no sepa entonces alegar razones, aclararlas con semejanzas y persuadirlas con ponderaciones? ¿Por qué, pues, no podré hacer otro tanto en los asuntos espirituales? ¿Qué ciencia tenían las Rosas de Lima, las Magdalenas de Pazzis, las Rosalías y tantas otras vírgenes, acostumbradas únicamente al manejo de la aguja, del huso y de la rueca? ¿En qué escuelas habían cursado un Pascual Bailón, un Diego de Alcalá de Henares, un Alonso Rodríguez, un Ignacio de Loyola, cuando escribió el admirable libro de los ejercicios? Para meditar no se necesita un saber profundo; *No está la cosa, el aprovechamiento del alma*, dice Santa Teresa, *en pensar mucho, sino*

en amar mucho (Morad: quart., c. 1, n. 2). No se buscan ideas raras, reflexiones doctas y sutiles, sino verdades sencillas y aplicaciones prácticas. ¡Qué ponderación más fácil que esta! *¡Cristo pobre y yo rico! ¡Cristo ayuno, y yo harto! ¡Cristo desnudo, y yo ricamente vestido! ¡Cristo entre penas y tormentos, y yo entre comodidades y delicias!* Sin embargo, estas sencillísimas reflexiones sugeridas por el B. Pedro Fabro, primogénito de los primeros compañeros de San Ignacio, bastaron para convertir en Valladolid á un cortesano entregado á las galas y placeres de la corte (Bartoli, Grandezze de Cristo, c. 10).

Por abstracta, pues, que parezca una verdad, vaya cada cual haciéndose estas preguntas y contestando á cada una de ellas: *¿Qué tengo que considerar sobre esto? ¿Qué consecuencias prácticas sacaré de aquí?* Digo *prácticas*; pues del mismo modo que una descarga de artillería, que no se propusiese un blanco fijo y determinado, no derribaría las murallas, ni heriría al enemigo, así, con sentencias vagas y generales, que no se apliquen á casos particulares, á las circunstancias en que uno se encuentra y á los vicios y defectos en que comunmente cae, serán tiros al aire, que no subyugarán las pasiones, ni abatirán los enemigos del alma, ni derribarán los muros de las dificultades que nos arredran en el camino de la virtud. Váyase preguntando todavía: *¿qué motivos me obligan á sacar y poner por obra tal conclusión?* y hallará que todo le impele á ello: *Decens, utile, jucundum, facile, necessarium*; pues es cosa muy conveniente, útil, agradable, fácil y necesaria: ¿y qué campo tan vasto ofrece á la meditación cada una de estas palabras?

¿Cómo he observado hasta ahora tan santa doctrina? ¿Cuántos motivos descubriremos aquí para humillarnos y confundirnos delante de Dios! Finalmente, *¿qué debo hacer en lo venidero?* Descender de nuevo á *casos particulares*, y con preferencia á los que más á me-

nudo se presentan, y probablemente se ofrecerán aquel día; á fin de que, previniendo las ocasiones, se obre en ellas conforme á la verdad y doctrina que se ha meditado. Para lo cual conviene examinar diligentemente consigo, ¿de dónde procede en mí este defecto ó pecado? ¿Qué cosa me induce á cometerle? Conviene aquí estar alerta: el amor propio nos sugerirá que es tal ó cual persona la causa de nuestro mal genio, de nuestra poca humildad y mansedumbre, etc. No, no debemos acusar en estos casos á las ocasiones, sino á nuestra desordenada pasión. Es verdad que en punto á la *castidad* y en ciertos defectos que cometemos indeliberadamente, arrebatados del primer ímpetu, el remedio está en la fuga de las ocasiones y peligros de pecar; pero es igualmente cierto que en las demás pasiones no está la victoria en huir; por ejemplo, de la persona que nos es molesta, sino en vigilar de continuo para vernos generosamente á nosotros mismos. ¿Qué cosa pues, me impidió hasta ahora observar una doctrina tan justa, santa y necesaria, *ó que impedimentos he de apartar?* ¿Qué cosas me ayudarán é practicarla en lo sucesivo, *ó qué medios he de tomar?* He aquí dos preguntas importantísimas que inspirarán generosas resoluciones á la voluntad.

EJERCICIO DE LA VOLUNTAD

De dos modos se ejercita ésta en la oración, excitándose á piadosos *afectos*, y formando generosas resoluciones ó *propósitos*; y como en esto consiste el principal fruto de la oración, conviene que los afectos sean frecuentes y estén como esparcidos por toda la meditación. ¿Se contempla un rasgo de bondad y sabiduría infinita? Prorrumpa, pues, la voluntad en afectos de admiración, de alabanza, de acción de gracias y de amor. ¿Se medita un castigo aterrador de la justicia divina? Penétrese el alma de un santo temor, deshágase la voluntad en afectos de humilla-

ción, de vergüenza, de dolor y arrepentimiento de los pecados; ni hay que servirse para ello de palabras pulidas ó conceptos agudos, que secan la vena de la oración; pues como dice muy bien S. Agustín; *Hoc negotium plus gemitibus, quam sermonibus peragitur*. Mas tampoco debe contentarse uno de meros afectos; es menester tomar la firme resolución de enmendar la vida, y tomarla con generosidad, aunque sin esfuerzo, ni conato excesivo.

PROPOSITOS

Y como el principal fruto de la meditación consiste en los buenos *propósitos*, pondré aquí sucintamente las condiciones que, según el M. R. P. Juan Roothaan, han de tener para que sean eficaces.

Háganse al fin de la consideración de cada doctrina práctica que se medita; si bien esto no quita que, si en el decurso de la meditación se siente la voluntad movida á abrazar ó evitar alguna cosa, no pueda formar firmes *propósitos* de hacerlo.

Sean *prácticos*: es decir, que no se reduzcan meramente á abrazar alguna pequeña devoción, ó concebir deseos vagos de la perfección, sino que tiendan á desarraigar el defecto y mortificar la pasión que impide más nuestro adelantamiento espiritual; á adquirir la virtud y practicar los actos que más eficazmente conducen á ella.

Sean *particulares*: y lo conseguiremos de dos maneras; una refiriéndolos á casos determinados, v. gr. seré paciente en tal ó cual ocasión; y otra proponiendo alguna cosa particular en casos generales, v. gr. si me sobreviniese alguna contradicción, me diré; ¿qué es esto en comparación del infierno que yo tenía merecido?

Acomódense *al estado presente*. Decir: el año que viene, ó en la vejez haré tal sacrificio, sería un sacrificio sería un propósito comunmente inútil y expuesto no pocas veces á grandes ilusiones.

Versen, pues, sobre *algo que cumplamos aquel mismo día*; y, cualquiera que sea la materia de la meditación conviene siempre dirigir nuestra batería al vicio de que más adolecemos y que es la materia del examen particular. ¡Oh! ¡qué progresos haríamos en la virtud, si así lo practicásemos!

Vayan *fundados* sobre sólidos motivos: es decir, que no reposen los propósitos sobre la arena de algún ligero afecto, sino sobre el firme fundamento de las verdades eternas; convenciendo plenamente el entendimiento de la conveniencia, utilidad y necesidad de hacer ó evitar la cosa de que se trata. Y por esto no la consideremos alguna que otra vez, sino muchas; no lo hagamos de corrida, sino muy despacio, hasta triunfar del vicio que más nos avasalla, y conseguir la virtud que más necesitamos.

Sean *humildes*: no hay que creer con orgullosa presunción que cumpliremos lo que proponemos; al contrario, convencidos de nuestra propia fragilidad é inconstancia, pongamos toda nuestra confianza en los auxilios de la divina gracia, implorándola con fervor y humildad. Entonces las caídas nos humillarán y estimularán á ser más vigilantes y fervorosos, sin que produzcan desaliento alguno; pues ya las habíamos previsto, ya en cierto modo contábamos con ellas.

SEQUEDADES

Si en el decurso de la oración te vieres molestad de distracciones, sequedades ó tentaciones involuntarias, no desmayes, ni te perturbes por eso, y guárdate bien de acortar ó dejar entonces la oración. Resígnate á la voluntad divina, y esfuérgate con más ahínco, confianza y perseverancia en convertirte al Señor: y sabe que aquellas sequedades son tal vez más útiles al alma, que ciertas consolaciones sensibles: pues ellas prueban, que en la oración únicamente buscamos el beneplácito divino, y no el

complacernos á nosotros mismos; y así perseverando nosotros en el santo ejercicio de la oración, el Señor se compadecerá de nosotros, y nos colmará de favores y gracias abundantes.

C

CONCLUSIÓN DE LA MEDITACIÓN

El fin ó conclusión de la meditación consiste en un como *compendio* que se hace de la oración, recopilando los diferentes propósitos que se han hecho en el discurso de ella, ofreciéndolo á Dios como en odorífero ramillete y terminando con un fervoroso *coloquio* al Señor, á su Madre santísima ó á algún Santo de nuestra mayor devoción.

Acerca del *coloquio* hay que observar lo siguiente: 1.º Como entonces tratamos con Dios ó con los santos, justo es que estemos con más humilde y respetuosa postura.

2.º Hágase con plena confianza, como cuando un amigo habla con otro amigo, un enfermo con el médico, un criado con su amo, ó un hijo con su padre, ya demandando á Dios mercedes, ya dándole gracias, ya pidiéndole consejo, ó solicitando favores, según sea el asunto de la meditación y la disposición en que se encuentra el alma, de consuelo, tentación, deseo de alguna virtud, etc. En una palabra, dejemos que hable el corazón y se desahogue enteramente con Dios.

3.º Los coloquios suelen hacerse al fin de la meditación; pero esto no quita que se puedan hacer al principio ó al medio, mayormente si el alma se siente movida y como elevada hacia Dios.

4.º Pedirás en el coloquio gracia para observar á su debido tiempo, los propósitos hechos, y aun cuando hagas mención de cada uno en particular, no importa.

5.º Terminarás el coloquio con alguna oración vocal, *Padre-nuestro, Ave-María, Anima Chisti, Veni Sancte Spiritus, Te-Deum laudamus, etc.*, según sea

el asunto de la meditación y las necesidades del alma.

6.º El principal coloquio suele hacerse á Jesucristo; pero si la materia ó devoción lo pidiese, se puede hacer otro á María santísima, al Padre Eterno, etc.

7.º Ejemplo y fórmula tiernísima de coloquio es el de Sto. Tomás:—En la novenita, que compusimos de S. Andrés, decíamos:

Concluye la meditación con la siguiente Aspiración compuesta por Santo Tomás de Aquino, Ord. Praed.

«Alma santísima de Jesús, santifícame.

Cuerpo sacratísimo de Jesús, sálvame.

Sangre preciosísima de Jesús, embriágame.

Agua Purísima del costado de Cristo, lávame.

Sudor virtuosísimo del semblante de Jesús, sáname.

Pasión piadosísima de Jesús, *confórtame*.

¡Oh *buen Jesús, sálvame*.

Dentro de tus llagas, *escóndeme*.

No permitas que me *separe* de Tí.

Del enemigo malo *líbrame*.

En la hora de mi muerte *llámame*.

Mándame ir á Tí.

Pónme junto á Tí.

Para que con tus santos Te alabe por los siglos de los siglos. Así sea.

¡Oh María, Madre de gracia! intercede por mí.

Recíbeme por siervo tuyo.

Líbrame de todos los males.

Ayúdame en la hora de mi muerte.

Para que con tus escogidos te glorifique,

Por los siglos de los siglos. Así sea».

DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

Una de las principales causas del poco fruto que sacamos de la oración, consiste en la facilidad con que nos disipamos al salir de la meditación. Acabas de tratar con Dios; vé pues, con cuidado, no olvides la presencia divina, ni des lugar á la disipación; si no perderás en un mo-

mento el fruto que hubieses recogido en horas enteras.

Síguese luego el examen sobre la oración; examen ó reflexión no solamente útil, sino de todo punto necesario, tanto para aprender el arte de meditar, como para recoger el fruto de la meditación. Mire, pues, cada uno cómo le ha ido en la oración; si bien, dé humildes gracias al Señor; si mal, pídale perdón, indague la causa para quitarla, y vaya con más cuidado entre día, á fin de resarcir con este fervor la tibieza de la oración. Luego pondremos la materia sobre que puede versar este examen de la oración.

Es increíble cuán generosa es la divina bondad, y cuánto asiste con sus gracias á los que así se esmeran en servirle. A esta reflexión y examen suelen añadir muchos una industria muy buena: escogen una oración jaculatoria que contiene como el meollo de los propósitos formados en la oración, y la van repitiendo y saboreando entre día. Por último, notan sucintamente las luces y propósitos que han concebido, apuntando los principales motivos que les indujeron á tomar tal resolueion, á fin de que cuando el alma comience á entibiarse, pueda, leyéndolos de nuevo, enfervorizarse y excitarse más á la fiel observancia de los propósitos hechos.

EXAMEN DE LA MEDITACIÓN

Si me preparé, leyendo ú oyendo los puntos con atención.
Si previne los preludios y el fruto que había de sacar.

Si antes de dormirme y al despertarme, distraído en otras cosas, olvidé el asunto de la meditación.

Al empezar; ¿adoré á Dios con profunda fe y reverencia?
¿Hice la oración preparatoria.... omití la composición de lugar.... ó la petición?

¿Estuve con la debida compostura exterior?

¿Ejercité la *memoria* recordando el misterio ó la materia de la meditación; el *entendimiento*, discurrendo y reflexionando detenidamente y aplicándome á mí mismo lo que meditaba; y la *voluntad*, excitándome á los afec-

tos que el asunto sugería ó á que me sentía movido?

¿En las resoluciones y propósitos descendí á casos particulares?

¿Hice uno ó más coloquios?

¿Estuve en ellos y durante los afectos con particular respeto?

¿Me detuve cuando hallé devoción, ó tuve ansia de pasar adelante?

Si he sentido distracciones, desconsuelo, aridez ó turbación, y de dónde procedieron.

¿Completé la hora ó tiempo señalado, y aun gasté algo más, por lo mismo que experimentaba cierta pesadez y dificultad?

Tanta es la importancia de la meditación, que Benedicto XIV concedió indulgencia plenaria cada mes, tanto al que emplee media hora, ó por lo menos un cuarto de hora cada día en la oración mental, como al que enseñe á hacerla: y por cada vez que lo haga, siete años y siete cuarentenas de perdón. Recomendando además que se haga en las Iglesias este piadoso ejercicio. Bula *Quemadmodum*: 10 de Diciembre de 1746.

ADVERTENCIAS

PRIMERA: Que entre siempre á la oración sino tro deseo ni pretensión que dar á Dios gusto en aquel rato de su retiro, sin torcer la intención á ir por consuelos ni quietudes, que es soberbia; y el alma humilde conoce que no le merece nada de esto, y que hace Dios bastante en sufrir el mal olor que da allí un muladar: con estos pensamientos persevera con cualquier trato que Dios le haga, y si no lleva esta pura intención, luego deja este santo ejercicio en viéndose seco y tentado, pareciéndole que no es para ello y que pierde tiempo.

SEGUNDA: Que tiene tres ardidés el demonio para estorbar la oración. El primero es *acerca de la postura*

del cuerpo: si ve flojo al que ora, le persuade se siente y que no esté de rodillas, porque se cansa y le hace daño: si lo ve determinado y fervoroso, lo tienta á que se porfíe en estar más de lo que puede, y dice importa hacer callos como lo hicieron los Santos, y es todo á fin de cansar el el cuerpo, y que no pueda el alma atender al ministerio de su meditación. Debe luego de tomar de la reverencia exterior más de la que ayuda á la intención, que es la que se pretende, inclinándose más al rigor en estar de rodillas y á oscuras, que en pie y con luz, hasta que claramente vea el estorbo, y entonces se arrime y asiente de modo que se eche de ver está en la presencia de Dios.

El segundo ardid, es *en el tiempo señalado para la la oración*, procurando deje *algo de la hora*, como quien sabe que á los últimos golpes halla el que cava su tesoro y el que ora su premio, que es el consuelo y la luz de Dios.

El tercer ardid es *en la imaginación*, á donde cuando Dios prueba la fidelidad del que ora, tiene nuestro enemigo gran jurisdicción desbaratando los pensamientos para que no lleguen á pensar en Dios, que ahí pierde él todas sus fuerzas fundadas en tinieblas é ignorancia de las verdades eternas.

Este es el mayor de los trabajos y donde se ahogan cuantos dejan la oración: el remedio es, en advirtiendo volverse al ejercicio, aunque sea con sus sequedades: y procurar volver humilde y resignado y sin amarguras ni desmayos, que esa es muy acepta oración y acto de un alma valiente; y no querría el demonio supiesen los que oran, *que esto es bueno y de gusto de Dios*; porque pierde entonces otro lance de importancia contra estos valientes soldados; y es darles á entender que no hacen allí nada, que pierden el tiempo, que no tienen natural para aquel ejercicio; que pues no entran en la meditación, sería mejor rezar ó hacer otra cosa de provecho; y es todo rabia de verle tornar con paz y humildad al misterio de su meditación

á cuya santa porfía se sigue gran luz y gozo de estarse allí delante de Dios.

Otras veces trae delgadezas y dudas espirituales para divertir nuestra imaginación de su ejercicio: estos pensamientos locos, aunque muy disfrazados, si quiere el alma fiel, presto los conoce y los desecha.

TERCERA; *Que entre en cada hora bien resuelto de seguir los movimientos del Espíritu santo* sin hacerle resistencia á nada, aunque corte por lo más vivo de la inclinación y regalo; porque un alfiler que traba del corazón, le estorba altísimos vuelos del espíritu.

CUARTA: Que el hombre interior, como pastor que es de este ruin ganado de sus sentidos. *los guarde mucho de pastos vedados*; que si ellos van hartos á la oración, el alma quedará hambrienta conforme á lo escrito (1) «A los hambrietos llenó de bienes y á los ricos dejó vacíos.» Y es locura querer hallar gusto en la mesa de Dios sin haberle dado gusto á su Majestad en la mortificación de nuestros sentidos.

QUINTA: *Que sepa lo que va á buscar en la oración* y por dónde lo ha de hallar; porque no caiga en un lazo, tan sutil é invisible, en que caen ingenios curiosos, que es gastar todo tiempo en discurrir y no pasar á mover los afectos de la voluntad y descansar en ellos ó en el mismo Dios, si es tan dichoso que discurrendo lo halla; que para esto sólo es el movimiento del discurso por la historia ó punto de meditación; y sería andar al revés si, hallado Dios, lo deja discutir.

SEXTA: Que en el tiempo de apreturas y sequedades no se deje caer, porque es prueba de Nuestro Señor, sino que se exhorte á sí mismo á perseverar y se ayude cuanto pudiere con los doce afectos que estan al cap. III del primer tratado, tomando el afecto que cabe mejor en lo que medita; y si tiene más devoción hablando aquellas ternuras háblelas; y sino se acuerda, léalas allí delante de Nuestro Señor.

(1) Esurientes implevit bonis, et divites dimisit inanes.

RATIO MEDITANDI

AD PRAEP. REMOTAM.

Remove superb. hypocris. dissipationem; et adhibe virtutes oppositas, humilitatem scilicet et mortificationem,

AD PRAEP. PROXIMAM.

Praelege meditationem pridie. Expergefactus primo cogita de meditat. facienda, sensa conformia fove, accede animo tranquillo.

Stans Deum tibi cogita praesentem. Adora flexis genibus. Oratio praeparatoria.

INITIUM	PRAELUDIA...	}	Rei contemplandae recordatio brevissima.	
			Constitutio loci.	
INITIUM	MEMORIA.....	}	Petitio gratiae specialis, ut cognoscamus et velimus-	
			Materiam meditationis in mente revocat.	
INITIUM	INTELLECTUS.	}	1. Quid considerandum?	
			2. Quae conclusio practica deducenda?	
INITIUM	INTELLECTUS.	}	3. Quae motiva? Decens, utile, jucundum, facile, necessarium.	
			4. Quomodo hactenus observavi?	
INITIUM	INTELLECTUS.	}	5. Quid in posterum faciendum?	
			6. Quale impedimentum removendum?	
INITIUM	INTELLECTUS.	}	7. Quale medium eligendum?	
			Affectus excitat per totam meditationem corde plusquam ore.	
MEDIUM	VOLUNTAS.....	}	}	Sub fine cujusque materiae practicae.
				Practica.
MEDIUM	VOLUNTAS.....	}	}	Particularia.
				Accommodata praesenti statui.
MEDIUM	VOLUNTAS.....	}	}	Fundata in motivis solidis.
				Humilia.
MEDIUM	VOLUNTAS.....	}	}	Cum supplicii petitione auxilii.
FINIS. REFLEXIO	RECAPITULATIO...	}	}	Recapitulatio: In qua proposita concepta confirmantur.
				Colloquium directum ad J. C., B. V. aut alium sanctum.
FINIS. REFLEXIO	RECAPITULATIO...	}	}	Examen: Circa modum quo meditatio peracta est.
				Totius meditationis.
FINIS. REFLEXIO	RECAPITULATIO...	}	}	Conclusion. practicarum... motivorum... affectuum.
				Propositorum particularium, illustrationum.