

rable es, pues, la oración que se acompaña de tan variado cortejo y que nos trae ó mejor nos lleva al bien de Dios. Por donde es la gran escala que nos traslada de la tierra al cielo.

#### ARTÍCULO IV

##### DOCUMENTOS SOBRE LA ORACIÓN

1. La medida y extensión de nuestra oración debe ser conforme á la situación de nuestro espíritu y á las ocupaciones de nuestro estado.

2. Quien alarga la oración hasta el término de fastidiar y agravar el espíritu, se opone al fin de la misma oración, que es el de tener vivo el deseo de glorificar á Dios. Esta doctrina, declarada luminosamente por Santo Tomás, debiera ser bien considerada de aquellas personas, por otra parte buenas, que con el ejercicio de la oración oprimen el espíritu en vez de recrearle. El hombre templado y reflexivo cesa de comer cuando cesa el apetito ó siente pesadez de estómago, aunque los manjares que coma sean sanísimos, sabrosos y exquisitos.

3. Las oraciones vocales deben ser pocas pero fervorosas. No la mucha comida, sino la bien digerida, da vigor á la persona. Más vale un Padre nuestro ó breve salmo dicho con tranquilidad y afecto, que muchos rosarios y oficios rezados con prisa y ansia.

4. No conviene abrazar mucha materia para la meditación, sino poca y conceptuosa. También conviene tener presente el consejo de los más doctos entre los padres de espíritu; esto es, que meditando debemos entretenernos más en los afectos del corazón que en los discursos del entendimiento; pues que la reflexión es el medio y el afecto es el fin.

5. Si alguna vez rezando oraciones vocales que no sean de obligación, Dios os convida á meditar, seguid su

impulso, porque hacéis un cambio mejor y más grato á Dios.

6. Conviene ir á la oración con recogimiento y con paz, sin ansiedad. San Francisco de Sales escribía á una persona santa, pero demasiado ansiosa, y la decía: «La grande ansiedad que tenéis en la oración de encontrar algún objeto que consuele vuestro corazón, basta para impedir el encontrar lo mismo que buscáis. Cuando uno con ansia y precipitación busca una cosa perdida, la tocará con las manos, la verá con los ojos cien veces y nunca la advertirá. De esa vana é inútil ansiedad no os puede resultar más que un gran cansancio de espíritu, y de éste una grande frialdad y estupidez, en el alma.» Así habla el Santo.

7. No sobrecarguéis jamás vuestro espíritu con sobrada oración, sea mental, sea vocal. Cuando el espíritu siente náusea ó cansancio, si se puede se debe interrumpir ó suspender la oración, ó aliviarse algún poco, empleándose en cualquiera otra honesta ocupación ó discurso, ó con otro medio oportuno. Este es un gran documento de Santo Tomás y de los Padres más iluminados, y que es menester practicar con estabilidad. Del cansancio del espíritu, como hemos dicho, nacen el tedio, la frialdad y estupidez del alma. (1)

8. Nunca volváis á decir las oraciones ó rezo aunque os parezca haberlas rezado con la mente distraída. No podéis imaginaros á qué angustias puede arrastraros ese uso, que debe absolutamente prohibirse: basta el deseo habitual de estar recogido en la oración. Dios igualmente premia el deseo que la obra cuando ésta no está en nuestra mano, dice San Gregorio Magno. En estas involuntarias distracciones Dios nos sustrae su presencia, no su amor. Santa Teresa en su sequedad y distracciones solía decir: «Si no hago oración, hago penitencia.» Pero yo añado: vos vos hacéis penitencia y oración; penitencia por el

(1) S. Tomás, 2. 2. quæst. 84. art. 14 in corpore.



trabajo que sufrís en el espíritu; oración por el deseo de tenerla.

9. No debéis repetir la oración por más que os vengan pensamientos contrarios á lo que decís ó meditáis, ó contrarios á Dios; antes bien proseguid con tranquilidad como si nada de esto sucediera, sin responder en nada á los perros del infierno, que pueden ladrar, mas no morder. El demonio, dice San Agustín, es un formidable gigante para quien le teme, y un niño débil para quien le desprecia.

10. Aunque paséis todo el tiempo de la oración en apartar distracciones de vuestro entendimiento, sin poder concebir un santo pensamiento, os dice San Francisco de Sales que habéis hecho una oración tanto más meritoria, cuanto más trabajosa para vos; la cual os sale semejante á la que Cristo hizo en el huerto y sobre el calvario. «Acor- daos de que siempre es mejor pan sin azúcar que azúcar sin pan; que debemos buscar al Dios de la consolación, no la consolación de Dios; que para ser grandes Santos en la patria celestial es preciso padecer en el destierro; que los trabajos mayores y más meritorios son los del espíritu.»

11. Es cosa digna de toda nuestra atención el saber que cuando se nos prescribe en las sagradas Escrituras la continua oración, no se entiende eso de la oración actual; ni se puede lograr por el hombre viador, sino que se entiende del deseo de glorificar á Dios en todas nuestras oraciones; el cual deseo debe ser en nosotros permanente; y de aquí es que dice San Agustín: «Si tu deseo es frecuente, frecuente es tu oración; si continuo el deseo, continua es la oración» (1).

12. Jamás se deben omitir las ocupaciones necesarias del propio estado por hacer oración á nuestro arbitrio. Las ocupaciones y las fatigas análogas á nuestro estado tienen el lugar de la oración y obtienen las gracias que necesitamos y que son prometidas á quien pide debidamente.

(1) *Desiderium tuum oratio tua est: et si continuum desiderium, continua oratio... Quidquid aliud agas, si desideras, non interrumpis orare. In Ps. 37.*

te, como enseña Santo Tomás (1). Antes bien es más provechoso trabajar por amor de Dios que entretenerse pensando en Dios como se hace orando (2).

13. Al fin de la oración no multipliquéis propósitos sino repetidlos mismos, á saber: aquellos que singularmente miran á enmendar vuestra pasión dominante. La multitud de propósitos sirve para embarazar el espíritu, no para mejorarle. De ordinario quien muchas cosas propone, pocas ejecuta.

14. Repetid con frecuencia las oraciones jaculatorias, que son aspiraciones brevísimas y lazos amorosos que llevan el alma á Dios. De éstas, escribe San Francisco de Sales, que suplen la falta de toda otra oración, y que todas las otras oraciones no suplen la falta de éstas.

15. Las jaculatorias se pueden usar en todo lugar, tiempo y ocupación. Así como se foman caramelos para endulzar la boca, así se usan las jaculatorias para recrear el espíritu.

16. En los antiguos monjes, de quienes refiere San Agustín que no podían darse por largo tiempo á la oración, porque se procuraban la comida con el trabajo corporal cotidiano, el frecuente uso de las jaculatorias suplía la falta de las otras oraciones; y podía decirse que oraban continuamente.

17. Yo deseo vivamente que pongáis cuidado en aumentar el uso de tan importantes y fáciles súplicas, que os será más útil que otras muchas oraciones vocales, cuya multiplicación sirve más para cansar la lengua que para ilustrar y avivar vuestro espíritu.

18. Quiere Santa Teresa que meditando, se coloque el cuerpo en actitud cómoda á fin de que la mente no se distraiga de la aplicación á la oración ó á Dios. No os canséis,

(1) *Si vero id quod petitur est utile ad beatitudinem hominis... meretur illud non solum orando, sed etiam alia opera bona faciendo, et ideo indubitanter accipit quod petit. 2. 2, quaest. 83, art. 15. ad 2.*

(2) *Tota die laudem tuam... tota die Deum laudare, quis durat? Suggesto remedium. Quidquid egeris, bene age, et laudasti Deum. S. August. in Psalm. 34, enarration. 2.*



pues, estando por largo tiempo arrodillado. Basta que el espíritu esté en la presencia de Dios con la debida reverencia, confianza y amor.

## ARTÍCULO V.

### DIÁLOGO

#### DE LOS CAMINOS DE LA ORACIÓN. Á CUÁNTOS SE REDUCEN Y CUÁLES SON

1. *Esposa.* Señor mío, ya que me dijiste en lo pasado, que los caminos son tantos, y las puertas tantas, y las moradas tantas, y tantos los talentos, declaradme esto por si alguna vez me sacáredes de este camino que llevo; sepa si voy perdida, por dónde he de volver, y si voy bien, sepa por qué camino.

2. *Esposo.* Has de saber, esposa mía, que todos esos caminos, puertas y talentos, yo suelo reducirlos á tres: Vía Purgativa, Iluminativa y Unitiva. *Purgativa*, es llorar pecados; *Iluminativa*, ejercitar virtudes; *Unitiva*, es hacerse una cosa conmigo por conocimiento amoroso y voluntad conforme, unida con la mía, queriendo lo que yo quiero, y no queriendo lo que no quiero. La primera vía es buena: la segunda mejor; y la tercera muy mejor.

3. Pero fuera de estos tres caminos, has de saber que hay otros que nacen de éstos; que te los quiero decir para que no te canses en buscarlos, que son: *oración vocal, meditación, actos de virtudes, contemplación de mi divinidad y humanidad juntamente, y unión.*

#### A.—CAMINO PRIMERO

##### ORACIÓN VOCAL

1. *Esposo.* El primero es *oración vocal*: á quien la doy, le doy un talento, y tan bueno, que si lo sabe gran-

gear, ganará el cielo, y hay almas tan soberbias y rebeldes, que aunque se sienten aprovechar en devoción y virtudes por medio de esta oración vocal, y desaprovechar y quedar secas en dejándola, con todo eso, no la quieren usar como yo quiero, porque les parece que en dársela, no les doy más que un talento, y querrían ellos más, y lo peor es que muchas veces mis ministros les ayudan á eso, no mirando que no se ha de mirar al número de los talentos, sino al provecho: porque si con un talento saca para sí el provecho que el otro que tiene tres ó cinco, ¿para qué son apetitos vanos de grandes talentos, sino contentarse de lo que yo quiero? Y aunque los otros le hacen ventaja en otros talentos que él no tiene; él se la puede hacer á todos en la granjería, de suerte que nadie le igualase.

2. De manera que si otro le hace ventaja en tener contemplación (que no sabe tener), él se la hará en el empleo de su talento, que el otro quizá no emplea como debe; y tampoco éste, aunque quiera tener oración vocal, podrá aprovecharse en ella. No todos los miembros de este mi cuerpo místico hacen un mismo oficio, sino cada uno el suyo. Los ojos no oyen, el olfato no gusta, ni las manos andan; los que no lo entienden ni miran esto, quieren que todo el cuerpo sea un mismo miembro, que sería cosa monstruosa y fea.

3. Muchas almas hay, que en abriendo la boca en el rosario y otras oraciones y palabras devotas, luego se les enciende el espíritu; y en cerrando los labios, se les cierra toda la devoción y hiela el espíritu; y éstas han de ir por aquí, y las ha de ayudar el confesor á ello: mas no cuando sintiere, y nóvalo bién, verdadero disgusto y enfado en esto, y facilidad y devoción verdadera para la meditación ó contemplación; porque entonces se ha de dejar la oración vocal voluntaria y acudir donde yo llamo y abro camino.

4. Y aunque es verdad que algunas veces por un tiempo doy oración vocal; pero otras veces, por el tiempo que á mí me parece, la quito y doy otra manera de oración.



De suerte que esto de los talentos y caminos, no es cosa eterna ni invariable, que nunca los mudo, sino que los trueco á tiempos, cuando á mí me parece, por mi gloria y provecho del alma.

### B.—CAMINO SEGUNDO

#### DE LA ORACIÓN

5. Oración de *meditación* es otro camino y modo de orar: y á quien la doy, doy talento como dos; y es, cuando callando la lengua, no calla el entendimiento ó imaginación; antes se acuerda de tal ó tal paso de mi vida, ó de mis santos, que ha leído y va mirando y discurrendo por todo esto, y compara uno con otro, y lo aplica á sí misma, sacando el provecho que allí se le ofrece, como considerando mi Nacimiento, ve mi pobre cama, humildad y amor, y enamórase el alma de lo mismo que ve en mí, y desea la pobreza, humildad y amor; y más, considera cuán bien imitaron estas virtudes los santos, y cuán bien les fué en ello, y cuán mal á los que esto no hicieron: y considera que así será con ella si lo hiciere. Este modo de oración es muy espacioso; porque lo es tanto, cuantos son los pasos de mi vida en treinta y tres años, y cuanto lo son los beneficios que de mi larga mano ha recibido, recibe y recibirá.

6. *Esposa*. Llegado hemos, Señor, á mi tormento; porque lo es ciertamente grandísimo ver tanta variedad de florestas como están en este modo de oración; y no parecer en ellas, ni gustar de sus flores, porque no puedo.

7. *Esposa*. Pues si no puedes, hija mía, no desees lo que yo no quiero que puedas; que de querer lo que yo no quiero, no se te cumple tu deseo, y de no cumplirse es tu tormento: quiere, pues, lo que yo quiero, y cumplírselo ha, y andarás en paz. Si yo no te doy estos dos talentos, ¿hásmelos de sacar por fuerza? No por cierto. Humíllate y

toma los que yo te diere, que sin duda son mejores para tí que los que tú desees.

### C.—CAMINO TERCERO

#### ORACIÓN DE ACTOS DE VIRTUDES

8. Actos de virtudes es otra manera de oración, que á quien la doy, le doy talento como tres, porque el fin de la meditación es hacer actos de virtudes, y mover la voluntad con afectos santos; de manera, que si meditas mi Nacimiento, es para hacer actos de pobreza, humildad y amor, y así á quien por medio de la fe le doy, sin meditación, virtud y gracia, para que se esté ejercitando en actos de estas virtudes, le hago gracia y favor como tres, pues le pongo en el fin y término sin cansarse en discursos largos de meditación. Este camino de oración es muy espacioso y ancho, pues lo es tanto, cuanto lo son las virtudes de que los libros están llenos.

9. Este modo de oración es bueno para crecer en virtud y merecimiento; porque así como las virtudes se pierden cesando en sus actos, así se engendran, aumentan y arraigan en el ejercicio de ellas como se ve por experiencia que se aumenta la fe, contemplando y creyendo sus verdades; y la caridad, amando muchas veces; y la esperanza, esperando mis promesas; y así de las demás, humildad, paciencia, obediencia y mortificación.

### D.—CAMINO CUARTO

#### DE CONTEMPLACIÓN

10. La contemplación de mi divinidad, es la cuarta manera de oración; y á quien la doy, le doy talento como cuatro; la cual es tan copiosa y fértil, cuanto lo son mis atributos y perfecciones, que son infinitamente perfectas, y así causan inefable perfección en quien las contempla y



ama en mí, como tú algunas veces lo haces y querría que siempre lo hicieses, contemplando más y más mi infinita bondad, hermosura, sabiduría, poder, suavidad y eterna gloria.

### E.—CAMINO QUINTO

DE ORACIÓN MÍSTICA QUE ES JUNTA DE LA  
DIVINIDAD Y HUMANIDAD

11. La quinta manera de oración, es juntar mi divinidad con mi humanidad; esto es, estar mirando y engrandeciendo todo lo que yo hice en el mundo por mí mismo, por mínimo que fuese. Esta oración tenía mi grande Agustín, cuando admirado decía: *¡Dios Hombre!* como si dijera: *¡Dios Hombre que se encoje de frío! ¡que se sienta de cansado! ¡que come de hambriento! ¡que llora de compasión! ¡que se da en manjar, y muere de amor!* Y también, entendiendo que estoy en todas las criaturas por esencia, presencia y potencia, les tiene sumo respeto y reverencia, postrándose á todos, y sumiéndose en lo profundo de su nada y de sus pecados. Esta es altísima manera de oración, que pocas veces la doy; pero no va nada, que basta tener algún talento, ó algunas vías ó puertas, por las cuales algunas veces las subo al altísimo modo de oración, que es el de unión,

### F.—CAMINO SEXTO

DE ORACIÓN QUE ES UNIÓN

12. El último y riquísimo camino es de *unión*, y á quien yo la doy, le doy como seis talentos. Muchas veces la tienes, y cuando estás en ella, haces cuenta que aunque vives, no vives, sino yo en tí; como si yo y tú fuésemos una cosa; lo cual es vivir tú, mas no tú, sino yo en tí como te decía y mi Apostol lo dijo: *vivo yo, mas ya no yo, que*

*vive en mí Cristo.* ¿Qué piensas que es la causa, que en muchos años no sentías querer de tuyo cosa buena ni mala, y aun de tí misma? Porque á la verdad, estabas en una inefable paz y contemplación suavísima de mí, y haciendo los ejercicios de Marta y María, te parecía que tú no lo hacías. ¿Sabes qué era esto, y qué es siempre lo que tienes? *Vivir yo en tí; y no tú en tí, sino en mí.*

Así sea conmigo por los méritos de vuestra sacratísima pasión, y los de vuestra santísima Madre, María, señora nuestra. Amén.