

dosos sin seguir nunca camino cierto, que es propio de inconstantes. Estos nunca jamás están de un temple ni tienen un ser, porque ya están tristes, ya alegres, ya pacíficos, ya airados, ya graves, ya livianos, ya devotos, ya disolutos, y finalmente, tantos colores y figuras mudan dentro, cuantos accidentes y ocasiones se les ofrecen de fuera. El camaleón es un animal sucio y reprobado en la ley, y no menos lo son todos aquellos que por él son figurados. Estos son los que se mueven á cada viento los cuales comunmente suelen ser hombres sin estabilidad, sin gravedad, sin peso, sin prudencia, sin valor, sin ánimo ni fortaleza para nada. Son livianos, fáciles, pusilánimes, inconstantes, mudables, y de quienes no se puede esperar cosa grande.

Pues el que de estas dos cosas guardare su corazón, conviene saber, de pensamientos vanos y pasiones desordenadas, luego alcanzará aquella paz y pureza de corazón que, según los filósofos, es el principal medio para alcanzar la verdadera sabiduría, y según los santos, es el fin de la vida espiritual, según que muy por extenso se declara en la primera Colación de Casiano. Finalmente, esta es la última disposición que se requiere para la contemplación de las cosas divinas, según aquellas palabras del salvador, que dicen: (1) «Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán á Dios.» Porque así como en el espejo puro y limpio resplandecen más claros los rayos del sol, así también en el ánimo purificada y limpia relucen más claros los rayos de la divina verdad.

No quiso Dios que David, (2) aunque varón justo y santo, le edificase el templo en que Él morase, porque había sido hombre de guerra, sino Salomón, su hijo, que había de ser hombre de paz; para dar á entender que el corazón pacífico y quieto es el lugar propio y conveniente donde mora Dios. Y por esta misma causa, cuando apareció á Elías (3) en el monte no le apareció en la tempestad, ni en el terremoto, ni en el fuego, sino en aquel silbo de aire

(1) Mat., 5.—(2) Reg., 7.—(3) 3, Reg., 19,

delgado y blando que es en el corazón pacífico y reposado, el cual es el templo vivo y morada de Dios.

#### ARTÍCULO IV

##### DE LA CUARTA COSA QUE AYUDA AL ESPÍRITU DE ORACIÓN, QUE ES LA CONTINUA MEMORIA DE DIOS

Para esta guarda del corazón susodicha, no hay cosa que tanto aproveche como andar siempre en la presencia de Dios y tenerle siempre delante los ojos, no sólo en el tiempo de la oración, sino en todo lugar y tiempo; porque á veces somos como los niños de la escuela, que mientras están delante de su maestro están muy recogidos y compuestos, y en saliendo de allí, disparan por doquiera que los lleva el ímpetu y liviandad de sus afectos. Pues no debe el siervo de Dios imitar á éstos, sino antes trabajar cuanto le sea posible por conservar aquel calor que sacó de la oración y continuar aquel santo pensamiento que allí tuvo; porque esta continuación es la cosa que más en breve hace subir á la cumbre de la perfección; mas de la otra manera, toda la vida se pasa en tejer y destejer sin llegar ninguna cosa al cabo.

Esta es aquella bienaventurada unión de nuestro espíritu con Dios, la cual procuraron y estimaron tanto los santos, que la tenían por último fin de todos sus ejercicios. Esta es la que David muestra que tenía, cuando tantas veces repite en sus salmos, que traía siempre al Señor (1) delante de sus ojos, y que pensaba siempre en su santa ley y que traía siempre en la boca sus alabanzas. De manera que, aunque rey y ocupado en muchos negocios, así de paz como de guerra, con todo eso en medio de tantos cuidados, estaba quieto; y entre tanta muchedumbre de negocios y criados, estaba solo con Dios.

Pues esta misma presencia y memoria de nuestro Señor debes tú de procurar siempre, (2) para lo cual te aprove-

(1) Psal. 15 etc. 33, etc. 118.—(2) S. Thom. 1. P. q. 1. art. 1 etc. 4, etc. D. Aug. lib. 5. Confes. cap. 1.

chará considerar: que en hecho de verdad, Él está presente en todo lugar, no sólo por potencia y por presencia, sino también por esencia. El rey está en todo su reino por potencia y en su palacio por presencia; mas por esencia no está en más lugar que en donde tiene su cuerpo. Mas Dios en todo lugar está por todas estas maneras susodichas; lo cual demás de la fe, se prueba claro por esta razón; porque Dios es el que da ser y vida á todas las cosas, el principio y causa de todas ellas. Y pues la causa es necesario que esté junta con su efecto ó por sí misma ó por alguna virtud é influencia suya, síguese que, pues Dios es causa del ser de todas las cosas, que está junto con todas ellas dándoles el ser que tienen; y esto no por alguna virtud ó influencia suya, sino por sí mismo; porque en Dios no hay esa distinción de cosas que hay en las criaturas; porque todo lo que hay en Dios es Dios; y por do quiera que está algo de Él está todo Él.

Y pues el ser de las cosas (1) es lo más íntimo que hay en ellas, síguese que está más dentro de ellas que ellas están dentro de sí mismas. Pues luego, ¿qué mucho es traer siempre delante los ojos á Aquél que te trae á tí en sus brazos, y te sustenta con sus manos, y te rije con su providencia, á Aquel, finalmente, en quien y por quien vives y eres? Haz, pues, cuenta que Él está siempre asistiendo á tu alma, como criador y gobernador que la conserva en el ser que tiene, y no contento con asistir como criador y conservador, asiste también como justificador, dándole gracias y amor, y muchas santas inspiraciones y deseos.

Éste sea, pues, el testigo de toda tu vida; éste el compañero de tu peregrinación; á éste da parte de tus negocios; á Él encomiéndate en todos tus peligros; con Él habla entre sueños de noche, y con Él despierta cuando te levantas de día. Unas veces mírale como á Dios, beatificando los ángeles en el cielo, y otras, como á hombre mortal, con-

(1) D. Bernard. c. 6. Meditat. Vide Isai., 66, etc. 40, etc. 46, Deu. 1, etc. 32, etc. Osee. 11.

versando con los hombres en la tierra: unas veces en el seno del Padre, otras en los brazos de la Madre: unas veces, camina con Él á Egipto, otras, acompáñalo en la oración del Huerto; otras, síguelo hasta el monte Calvario, y nunca lo desampares en la cruz. Cuando te sentares en la mesa, la salsa de la comida sea su hiel y vinagre; y la copa de que hubieres de beber, la fuente de su precioso costado. Cuando te fueres á acostar, imagina que la cama es la santa cruz, y la almohada la corona de espinas; y cuando te vistieres ó desnudares piensa con cuanta ignominia desnudaron y vistieron á Él en su Pasión. Esto es, en su manera, seguir al Cordero con aquellas santas vírgenes (1) por doquiera que va; y de esta manera podrás ser discípulo de Cristo y andar siempre en su compañía. En todos estos pasos, habla siempre con Él palabras humildes y amorosas; porque con éstas quiere ser tratado Aquel que por la grandeza de su Majestad debe ser temido, y por la de su bondad amado.

Y aunque estés ocupado en alguna obra de manos (2) ó en algún otro negocio, no por eso debes dejar del todo este ejercicio; porque esta habilidad dió el Señor á nuestro corazón que pueda en un punto convertirse á Él; aunque el cuerpo esté ocupado en obras exteriores. De manera que así como una dama que está labrando delante de una reina, sin perder punto de su labor, está con mesura y recogimiento interior y exterior delante de su señora, sin que la una ocupación impida la otra, así puede nuestro corazón estar con debida reverencia y atención ante aquella Majestad que hinche cielos y tierra, sin que por eso pierda punto de lo que hace.

Y no sólo cuando se hace algo de manos; mas también cuando el hombre habla, estudia y negocia, puede hurtar muchas veces el corazón á lo que hace, y entrar dentro del templo de su corazón á adorar á Dios, y salir de ahí á lo que piden los negocios y tornarse luego ligeramente á

(1) Apoc., 14.—(2) Caasinus lib. 2, cap. 11, etc. collat 9, cap. 36,

Dios. En figura de lo cual, se escribe de aquellos santos animales (1) que vió Ezequiel, que iban y volvían á semejanza de un relámpago resplandeciente, para dar á entender la ligereza con que los varones espirituales han de volver á Dios cuando por alguna piadosa ocasión salieren del secreto de su recogimiento á socorrer al prójimo. Y si alguna vez el hombre tardare y se descuidare en esta vuelta, luego debe herirse con las espuelas de la atención y cuidado, y volver las riendas del corazón á Dios, diciendo como el Profeta: «Vuélvete, ánima mía (2), á tu descanso, pues el Señor te ha hecho tanto bien.»

Este cuidado susodicho es de inestimable provecho, no sólo para la guarda del corazón, sino también para el buen régimen y gobierno de toda la vida; porque por esta vía trae el hombre siempre delante de sí un como juez y testigo de todo lo que hace y dice; y esfuérsase por andar con un continuo temblor y cuidado de no hacer cosa con que ofenda á los ojos de aquel Señor que le está siempre mirando; y así trabaja por hacer todas las cosas con aquel peso y medida con que se deben hacer. De aquí nace una de las principales diferencias que hay entre los perfectos é imperfectos; porque los perfectos como traen siempre el corazón recogido, así traen el cuerpo y sentidos recogidos; mas los imperfectos, como andan secos y livianos de dentro, así también lo andan de fuera; porque está claro que así como la sombra anda al paso del cuerpo y hace todo lo que él hace, así el hombre exterior es como una sombra del interior; y así anda siempre como él.

#### ARTÍCULO V

DE LA QUINTA COSA QUE AYUDA AL ESPÍRITU DE ORACIÓN  
QUE ES EL USO DE JACULATORIAS BREVES  
QUE SE DEBEN HACER EN TODO LUGAR Y TIEMPO

Muy dichoso sería quien pudiese guardar enteramente este documento susodicho; pero á falta de esto es muy

(1) Ezech., 1.—(2) Psal., 114,

gran remedio usar en todo tiempo y lugar de aquellas breves oraciones que San Agustín dice (1) que usaban los Padres de Egipto en medio de sus ocupaciones, para no dejar enfriar el calor de la devoción. De manera que así como los que moran en regiones frías procuran estar todo el día encerrados y amparados del frío en sus estufas y chimeneas; mas los que esto no pueden hacer, á lo menos trabajan por llegarse muchas veces al fuego á tomar de allí un poco de calor, y luego volver á los oficios, así lo debe hacer el eclesiástico; pues vive en esta miserable región del mundo, donde está tan resfriada la caridad, cuan encendida la malicia. Y por esto, bienaventurado aquel que puede estar siempre en aquella mística estufa que significó el Profeta cuando dijo (2): «Será como el varón que se guarda del viento y se esconde de la tempestad.» Mas el que esto no puede hacer, á lo menos vaya y venga muchas veces á aquel fuego divino para defenderse de los vientos y hielos terribles de la frigidísima región de este mundo.

Para esto, pues, sirven estas breves oraciones que por esto se llaman jaculatorias; porque son, como unas saetas amorosas que se arrojan de presto al corazón de Dios, con las cuales el alma se despierta y se enciende más en su amor. Para esto sirven en gran manera muchos versos de David, los cuales debe el hombre traer siempre muy á la mano para que por ellos se pueda levantar á Dios, no siempre de una manera, porque no tome hastío con unas mismas palabras, sino con toda aquella variedad de afectos que el Espíritu Santo despertare en su alma; porque para todos hallará palabras convenientes en aquellos himnos celestiales. Y conforme á esto, unas veces puede levantar el corazón con afecto de penitencia y deseo del perdón de sus pecados, con aquellas palabras que dicen: «Aparta (3), Señor, tu rostro de mis pecados, y perdona todas mis mal-

(1) In Epist. ad Probam. c. 10, est. Epi. 121. S. Tho. 22, q. 83, art. 14 —(2) Isai., 32.—(3) Psal., 50.

dades. Corazón limpio crea en mí, Dios, y renueva en mis entrañas un espíritu recto.» Otras veces con afecto de agradecimiento, podrá decir (1): «Bendice, alma mía, al Señor, y todas las cosas que dentro de mí están, bendigan su santo Nombre. Bendice alma mía, al Señor, y no te olvides de todos sus beneficios.» Otras veces con afecto de caridad y amor, podrá decir: «Ámete (2) yo, Señor, fortaleza mía; el Señor es mi firmeza y mi refugio y mi libador; Dios mío, ayudador mío, esperaré en Él. Así como el siervo desea (3) las fuentes de las aguas, así desea mi alma á tí, mi Dios. Fuéronme mis lágrimas pan de noche y de día, mientras dicen á mi alma ¿dónde está tu Dios?» Otras veces con deseos encendidos de aquella eterna felicidad, podrás decir (4): ¡«Cuán amables son tus moradas, Señor Dios de las virtudes, codicia y desfallece mi alma contemplando y deseando los palacios del Señor!» A este propósito, escribe San Jerónimo en una epístola, que repetían los Padres de Egipto, aquel verso del mismo Profeta que dice: «¿Quién me dará alas (5), así como de paloma y volaré y descansaré?» Otras veces, finalmente, con reconocimiento de la propia miseria y deseo de la divina gracia, podrá decir: «Inclina, Señor, tus oídos (6) y oye mi oración, porque pobre y necesitado soy yo.» Para este mismo propósito, es muy alabado en las colaciones de Casiano, aquel verso que dice (7): «Señor Dios entiende en mí ayuda: Señor, no tardes en ayudarme.»

También los tiempos, y los lugares y los negocios, que tratamos, y las cosas que oímos y vemos, nos darán ocasión para levantar el corazón á Dios, con otras maneras de afectos que de las cosas mismas se levantan; porque el que de verdad ama á Dios en todas las cosas ve á Dios, y todo parece que le convida á su amor. En la mañana el canto de las aves; en la noche, el silencio y la serenidad de ella nos convida á alabarle; cuando comemos, la mer-

(1) Psal., 102.—(2) Psal., 17.—(3) Psal., 4.—(4) Psal., 83.—(5) Psal., 34.—(6) Psal., 85.—(7) Colat., 10, c. 10 Psal. 69.

ced que nos hace de darnos hartura; cuando despertamos, la que nos hizo en darnos sueño reposado. La hermosura del sol y de las estrellas y de los campos, nos ha de representar la hermosura y providencia del Criador, y las miserias y trabajos que vemos en las otras criaturas, la merced que nos hace en librarnos de ellas. Cuando el reloj diere la hora, es bien que nos acordemos de la hora de nuestra muerte, y de aquella en que Dios por nosotros también murió, que digamos aquellas palabras que enseña un devoto Padre, diciendo: «Bendita sea la hora en que mi Señor Jesucristo nació y murió por mí.» San Jerónimo en una epístola, aconseja (1) que en todos los pasos y caminos que diéremos hagamos la señal de la cruz. Lo cual es aun más necesario cuando sobreviene alguna tentación, para lanzar de presto cualquier mal pensamiento del corazón. Asimismo cuando salimos á algún negocio, donde pueda haber algún encuentro ó alguna nueva ocasión de peligro, conviene aperebirnos primero con las armas de las oraciones; como cuando salimos fuera de casa, cuando vamos á tratar con alguna persona rencillosa, ó sobre algún negocio delicado, ó cuando vamos á comer en compañía de otros, donde por una parte hay peligro de la gula y por otra de soltar la lengua, con el calor de la comida, á palabras demasiadas. Para estos y otros semejantes casos es gran reparo la oración. De esta manera todas las cosas nos serán motivos para tratar siempre con Dios; y de todas sacaremos provecho y tomaremos ocasión para andar siempre en oración. Este es aquel perpetuo ejercicio á que nos convida el Apóstol, cuando dice: Procurad, hermanos (2), de andar siempre hablando dentro de vosotros mismos con salmos (3), himnos y cantares espirituales, alabando en vuestros corazones á Dios, y dándole gracias en nombre de Cristo por todos los beneficios.»

Este ejercicio ayuda en gran manera así á la oración como al recogimiento del corazón; porque esto es como

(1) Colos., 3.—(2) Ad Demetriade., n.º 1.—(3) Ephes., 5.

guardar la casa para que no entre otro huésped que Dios á ocupar la posada. Y esto mismo sirve para conservar el calor de la devoción. De donde nace, que los que con este cuidado andan, más facilmente se recogen al tiempo de la oración; porque tienen ya el medio del camino andado por tener el corazón recogido y devoto; porque, ¿de dónde nace si piensas, que unos en llegándose á la oración luego entran en calor, y otros á cabo de mucho tiempo y trabajo apenas pueden aquietar el corazón? La causa comunmente es, que los unos traen el corazón caliente y recogido con el uso de estas breves oraciones; mas los otros déjanlo del todo enfriar con el olvido de Dios, por lo cual los unos entran en calor presto y los otros tarde. Y por esto, así como los que tienen á su cargo un horno de pan, después de aquella primera calda que le dan por la mañana, procuran á cada rato de cebarle con alguna leña, para que se conserve aquel calor; porque si del todo le dejasen enfriar, sería menester mucho y trabajo para meterlo en calor, así también conviene que trabajen los amadores de la oración para conservar siempre en sus corazones este divino calor, si no quieren tornar de nuevo á encenderlo cada vez que llegan á la oración; porque la devoción en nuestros corazones es como el calor en el agua ó en el hierro, el cual naturalmente es frío y accidentalmente caliente; y por esto en apartándolo del fuego que lo calienta, luego se vuelve á su natural condición. Y por tanto, el que lo quisiere tener siempre caliente, es menester que lo tenga siempre dentro de la fragua, ó que lo lleve muchas veces á ella para que así pueda conservar este peregrino calor, y este mismo recaudo conviene que se tenga siempre con nuestro corazón.

## ARTÍCULO VI

### DE LA SEXTA COSA QUE AYUDA AL ESPÍRITU DE LA ORACIÓN QUE ES LA LECCIÓN DE LIBROS DEVOTOS Y PROVECHOSOS

Para esta misma guarda y pureza del corazón, ayuda también la lección devota de libros espirituales; porque (1), como dice San Bernado, nuestro corazón es como un molino que nunca para y siempre muele aquello que echan en él. Y por esto conviene á saber ocuparlo muchas veces con la lección de los libros sagrados; porque cuando hubiere de pensar en algo, piense en aquello con que lo tenemos bien ocupado. Y por esto S. Jerónimo encomienda tanto la lección de las Escrituras santas en todas sus epístolas, y señaladamente en aquella que escribió á la virgen Demetria, donde al principio de la carta dice así(2): «Una cosa te quiero aconsejar, virgen de Cristo, y repetirla muchas y muchas veces; conviene á saber: que ocupes siempre tu corazón en el amor y estudio de las Escrituras sagradas, y no permitas que en la buena tierra de tu pecho se siembre mala semilla.» Y al fin de la misma carta, vuelve á encargarle este mismo consejo, diciendo: Quiero juntar el fin con el principio; porque no me contento con haber amonestado esto una vez. Ama las Escrituras sagradas y te amarán la Sabiduría; date á ellas y te guardarán: abrázalas y te honrarán.»

## ARTÍCULO VII

### DE LA SÉPTIMA COSA QUE AYUDA Á LA ORACIÓN, QUE ES LA SOLEDAD

Para esta misma guarda de los sentidos y del corazón, ayuda mucho la soledad exterior, como lo escribe San Buena-

(1) Lib. Medit., c. 9, etc. Casianus Collatione, 1, c. 18.—(2) Et in Epistola ad Rusticum. etc. in Epis., ad Eustochium.

ventura á una religiosa, por estas palabras: «Para la contemplación de las cosas divinas, aprovecha mucho la soledad, porque no se puede hacer bien la oración donde hay ruido y desasosiego de fuera, y apenas puede el hombre ver y oír muchas cosas sin que pierda algo de pureza y entereza de corazón: Y por esto procura siempre estar en el desierto con Cristo: esto es, que cuanto sea posible te apartes de la compañía de las otras y estés sola, si quieres ver á Dios y hacerte una cosa con Él. Huye todas las pláticas y conversaciones, y especialmente las de personas seglares. No busques nuevas amistades y devociones, ni llenes los ojos ni los oídos de las figuras vanas de las cosas del mundo, y finalmente huye de todo aquello que pueda perturbar la quietud de tu ánimo, como veneno mortal; porque no sin causa los santos Padres (1) dejaban el mundo y se iban á los desiertos y se escondían en lo más secreto de ellos para darse á la contemplación de las cosas divinas.

Y para que más te confirmes en esto, oye lo que sobre ello dice San Bernardo (2): «Tú, hermano, si eres tocado ya de las inspiraciones del Espíritu Santo y trabajas con encendidos deseos por hacer tu alma esposa de Cristo, asiéntate con el Profeta en soledad (3), pues te has ya levantado sobre tí mismo, deseando ser una cosa con el Señor de los ángeles. ¿No te parece que es sobre tí allegarte á Dios y hacerte un espíritu con Él? Pues asiéntate en soledad, como la tórtola, y no tengas que ver con la compañía de los hombres, sino (4) antes trabaja por olvidarte de tu pueblo y de la casa de tu padre, para que codicie el Rey tu hermosura.»

¡Oh alma santa! Procura siempre estar sola, porque así estás más guardada para aquel que entre todas las cosas escogiste sólo. Huye de los lugares públicos; huye también de los domésticos y familiares; apártate de amigos y de enemigos y aun de los mismos que te sirven. Apártate, pues de la compañía, y apártate, no con el cuerpo solo, si-

(1) Heb., 11.—(2) Serm. 40, super cantica.—(3) Trhen., 3.—(4) Psal. 44.

no también con el ánimo y con la intención y con la devoción. Porque espíritu es Dios y no cuerpo, y por esto soledad espiritual quiere y no corporal; aunque también la corporal á sus tiempos es provechosa cuando llega la hora de la oración» y un poco más abajo, vuelve á decir el mismo Santo (1): «Solo estarás si no tuvieres pensamientos vulgares y comunes, si no desees los bienes presentes, si menospreciaras las cosas de que el mundo se maravilla y tuvieses hastío de lo que desea, si te apartares de contiendas, si no hicieres caso de las pérdidas y daños temporales, si no te acordares de las injurias; porque de otra manera, aunque estés solo con el cuerpo, no estarás de verdad solo. Así que solo puedes estar entre la compañía de los hombres y para esto, guárdate que no seas curioso pesquisidor de la vida de nadie, ni juez temerario.» Hasta aquí son palabras de San Bernardo.

Pues conforme á esto, el sacerdote de Dios busque y ame la soledad, no solamente la interior, sino también la exterior; pues está claro que la una ayuda á la otra. Del abad Arsenio se escribe que oyó una voz del Cielo que le dijo: «Arsenio, huye, calla y reposa.» Pues haga él cuenta que se le da á él también esta voz; así, procure huir todo género de compañías, y conversaciones, y pláticas, y cumplimientos, y visitaciones, aunque sean de amigos y parientes, sino fuere cuando la caridad ó la necesidad lo pidiere. Huelgue siempre de estar solo, y morar consigo, y hacer vida consigo, y así la hará con Dios, que es amador de la soledad.

Y no tenga nadie esta manera de vida por melancólica y triste, porque antes es tanto más alegre y deleitable, cuanto más dulce la compañía de Dios que la de los hombres. Por lo cual, decía San Jerónimo: «Sientan los otros lo que quisieren, porque cada uno tiene su gusto; (2) más de mí os sé decir, que la ciudad me es cárcel y la soledad paraíso.» ¿Qué más paraíso puede ser en esta peregrinación, que

(1) Ubi supr.—(2) In Espit. ad Rustic. Monach.

aquel que promete Dios al alma santayreçogida por Oseas, diciendo: «Yo le daré leche á mis pechos y llevaré á la soledad, (2) y le hablaré á su corazón?» conviene saber, cosas de gran suavidad y contentamiento, y le daré sus viñadores del mismo 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 Egipto. ¿Qué cantares son estos sino las alegrías y alabanzas del alma recién salida del mundo y que va ya creciendo en el amor y conocimiento de su Criador, que es el tiempo de la mocedad espiritual, cuando es más vehemente y más impetuoso el amor? Pues estos cantares se cantan en la soledad y en el valle de Achor, que quiere decir conturbación, por el cual es significada la humildad de la contrición, y aquí es donde primero le abren al alma los caminos de la esperanza y donde recibe el perdón de la culpa, y donde ella canta y alaba á su Criador; porque con tan poderosa y piadosa mano la perdonó y sacó del mundo. Este es el galardón con que paga nuestro Señor á los suyos el trabajo de su soledad.

Y no sólo para la oración, mas generalmente para toda virtud, ayuda en gran manera esta soledad, porque corta todas las ocasiones de pecados que se suelen hallar entre la compañía, especialmente los de la lengua, que son casi infinitos; (1) por donde con mucha razón aconseja Séneca que busque la soledad el que quiere guardar la inocencia.

#### ARTÍCULO VIII

DE LA OCTAVA COSA QUE AYUDA Á LA ORACIÓN QUE SON  
LOS TIEMPOS DEPUTADOS PARA ELLA

Todas estas cosas, amable seminarista, que hasta aquí hemos dicho, principalmente sirven para la guarda del corazón, la cual no sólo ayuda á la pureza de la oración, sino generalmente á toda virtud. Mas las que al presente

(1) Osec., 214.—(2) In tragedia Hypoliti, n. 2. 2.

diremos más de cerca, sirven á esa misma devoción que aquí buscamos. Entre las cuales, la primera sea, que el eclesiástico tenga cada día sus tiempos y horas señalados para llegarse á la oración y tratar y conversar allí un rato á solas con Dios. Así lo hacía el profeta Daniel, (1) de quien, dice la Escritura, que tres veces al día, hincadas las rodillas y abiertas las ventanas de su palacio hacia la parte de Jerusalén, hacía oración á Dios. Así lo hacía también el santo rey David, el cual se levantaba á media noche y madrugaba por la mañana á alabar y contemplar á Dios, como el mismo confiesa en muchos Salmos. (2) Y en uno de ellos, dice, que siete veces al día se recogía á alabar á Dios, de donde la Iglesia tomó ocasión para señalar las siete horas canónicas, para alabar é invocar en ellas el nombre de Dios. De los primeros fieles que en la Iglesia hubo, escribe San Lucas, que toda la mañana perseveraban en el templo en oración, y á la tarde se volvían á sus casas, donde recibían la sagrada Comunión con alegría de corazón, y así andaban llenos de consolación del Espíritu Santo. Y de los que á éstos sucedieron, escribe Plinio al emperador Trajano, que era una gente que vivía sin vicios y sin ofensa de nadie, y que no tenían otro pecado más que levantarse muy de mañana y cantar himnos y alabanzas á honra de un hombre llamado Cristo, que había sido crucificado en Palestina; y generalmente se escribe de todos los Santos que la mayor parte de las vigiliass de la noche gastaban en ejercicios espirituales de oración, lección y contemplación, cumpliendo aquello del Salmo que dice: «En las noches levantad vuestras manos á cosas santas (3) y bendecid al Señor.» Y sobre todos estos ejemplos, del mismo Salvador y Señor nuestro (4), escriben los Evangelistas que el día gastaba en hacer milagros y discurrir por diversos lugares predicando, y la noche velaba, y perseveraba en oración.

Esto mismo aconseja San Jerónimo á una noble señora

(1) Dan. 7.—(2) Psal. 118.—(3) Psal. 133.—(4) Ioan. Luc. 6, Marc. 6.