et redolentem odorem; sic oratio incensa super carbones devotionis multum fragat in conspectu divinæ Majestatis. Y la razon de todo esto es, porque segun san Agustin: Desiderium tuum oratio tua est, et si continuum desiderium, continua oratio; atque si non vis intermittere orare, noli intermitere desiderare. Y por decirlo aun otra vez con san Juan Crisóstomo: Preces, id est, fervens mentalis oratio, sive meditatio, magna sunt arma, magna securitas, magnus thesaurus, magnus portus, et magnus refugii locus.

Toma por tanto la santa resolucion de hacer la oracion mental todos los dias; de hacerla bien hecha, porque así lo quiere Dios; de hacerla por todo el tiempo que está mandado por los reglamentos; de hacerla juntamente con los otros y de un modo edificante, fervoroso, humilde, sencillo. Sí: nada mas justo, nada mas necesario, nada mas conveniente, nada mas útil, nada mas conforme, que el darnos todos los dias por lo menos en el espacio de media hora, al santo ejercicio de la oracion mental, ó meditacion.

Esa oracion mental tan necesaria, por medio de la cual el alma conversa interiormente con Dios y le tributa sus obsequios, consta de las siete partes sigu entes: Preparacion, lectura del punto, meditacion de él por medio de la memoria entendimiento y voluntad, la contemplacion de lo que se admira, la accion de gracias, el ofrecimiento y la peticion: por esto el que las pone en práctica hace verdaderamente oracion mental.

ol somin fol missimum and allem subsequentially also els

Preparacion para la meditacion.

Es tan necesario el prepararse para la meditacion, que el mismo Dios por el Sabio quiso instruirnos sobre esta necesidad diciéndonos: Ante orationem præpara animam tuam et noli esse quasi homo tentans Deum. Eccl., 18, 23.

Hay dos especies de preparacion: la remota y la próxima.

La preparacion remota para la meditacion comprende entre otros actos algunos de los siguientes:

1º Un vivo deseo de aprovechar en la virtud, y una pureza de intencion que obrando á honra y gloria de Dios, tienda solamente á la consecucion de las virtudes.

2º Un conjunto de actos destinados á abatir el orgullo que despóticamente impera en nosotros, y un mirar con generoso desprecio la estimacion vana de los hombres.

3º Un desprendimiento completo de cualquier afecto al pecado, especialmente de impureza; porque el que aun piensa en pecar, no piensa de hecho en bien orar.

4º Un darnos al trabajo á que nos dediquemos y á las recreaciones destinadas para aliviar el espíritu de las fatigas diarias, conforme el documento que dice: «Si cogeris ad exteriores occupationes, commoda te illis, non dona; idque ex parte solum et non totum.»

5º Un evitar completamente la familiaridad con personas de otro sexo, y procurar á todo trance la guarda del corazon y de los sentidos; porque solo con las almas que son huertos cerrados gusta el Señor de conversar.

6º Un modo de portarnos tan exacto y fiel á la ley santa del Señor, que cual queramos hallarnos en la oracion, así andemos entre dia.

7º Un ejercitarse en alguna mortificacion, porque Dios se complace en que le hagamos violencia.

8º Un humillarse en la práctica, puesto que está escrito que Deus superbis resistit, humilibus autem dat gratiam. S. Petr., 1ª, 5, 5.

9º Un abrazarse con santo afecto con la mansedumbre de corazon, ya que como dice el Espíritu Santo: Humilium et mansuetorum semper tibi placuit deprecatio. Judith, 9, 16; ya que el fervor humilde y manso alcanza de Dios cuanto desea.

10. Un procurar ser devoto en la oracion, porque como dice David: Deprecatus sum faciem tuam in toto corde meo. Psalm. 118, 58.

11. Un perseverar en fin en tan santas prácticas, porque escrito está: Scitote quoniam exaudiet Dominus preces vestras, si manentes perseveraveritis in jejuniis et orationibus in conspectu Domini. Judith, 4, 12;

lo cual debe decirse mucho mas tratándose de un ordenando, que si no persevera en la oracion mental comó es debido, jamas llegará á ser un santo, útil é instruido sacerdote. ¿Quién como tú tiene tanta necesidad de prepararse debidamente para la oracion mental? Toma pues, la santa resolucion de poner en práctica los medios que acabas de oir para que te ejercites como Dios quiere en la meditacion.

La preparacion próxima ó lectura de la meditacion que se quiere hacer es tanto mas conveniente, cuanto es mayor el material que se necesita para meditar en los principios.

Ella podemos decir que consiste en prevenir los puntos y el fruto de la meditacion. Hacerlo así es del todo necesario; porque en cierto modo es necesario en los principios leer antes de meditar: y aun es conveniente que antes de la oracion se lean las meditaciones siguientes, por ser ellas á nosotros mas acomodadas, por esto esperamos en el Señor que nos serán tanto mas útiles. Despues de leido los puntos, y entrado cada uno dentro de sí mismo, dígase: ¿Cuál es la mayor necesidad espiritual que yo tengo? ¿Qué es lo que mas impide mi aprovechamiento, y lc que mas guerra viene haciendo á mi alma? ¿Esta pasion?....; Aquella otra?.... Pues vencerla es el fruto que yo he de procurar sacar de esta meditacion. Ademas: ¿qué aplicacion pudiera yo hacer de este punto de la meditacion á mi necesidad presente? ¿cómo pudiera yo encaminar el asunto á ese fin?

Hé aquí lo que se llama prepararse para la oracion, prevenir los puntos y el fruto de la meditacion, lo cual debe hacerse especialmente en los principios, para facilitar mas de este modo el fruto de tan santo ejercicio; y sobre todo y ante todo debe hacerse esto con espíritu de verdadera humildad, ya que segun el divino Maestro: Deus superbis resistit, humilibus autem dat gratiam.

connectely in loverist of antisamines as consecrety Dominic Landth.

III

Del principio de la meditacion.

Por meditacion ú oracion mental se entiende una especie de discurso sobre lo que se leyó, buscando razones para mover la voluntad á amar lo bueno, y aborrecer lo malo; por consiguiente despues de la lectura del punto de la meditacion, debemos de hecho comenzar la eracion mental ó dar principio á la meditacion.

En la meditacion por tanto debe uno portarse:

1º Con la mayor compostura y recogimiento posible dirigiéndose al sitio de la meditacion; y antes de llegar á él, será muy bueno detenerse un poco á pensar ante quién va á hallarse y con quién va á hablar.

2º Con sincera fe para ponerse muy devoto ante su Divina Majestad, y con todo el fervor de que sea capaz decir las oraciones preparatorias para la meditacion.

3º Con solicitud especial para procurar durante el dia recordar como en globo el objeto de la meditacion.

4º Con verdadero deseo de hacer durante el dia, si se puede fácilmente, la composicion de lugar, mediante una viva representacion del sitio, personas y demas circunstancias, para encerrarnos convenientemente dentro de él.

5º Con entera y cabal confianza en Dios, pidiéndole por medio del señor san José, que es el principal maestro de las almas contemplativas, la gracia especialmente necesaria para sacar el fruto determinado que nos hayamos propuesto en aquella oracion mental ó meditacion.

EL ejercicio que se hace con las tres potencias del alma, memoria, entendimiento y voluntad, abraza lo que se llama la meditación acerca de los puntos sobre que se medita, y cada uno debe procurar conocer bien cómo debe ampliarse el asunto de la meditación, cómo debe ocuparse el ánimo en la verdad meditada, cómo debe detenerse en la misma por medio de santos afectos, cómo debe buscarse y sacarse el fruto de la meditación, cómo aplicarse la verdad meditada al estado actual de nuestro espíritu; cómo, en fin deben emplearse las tres facultades memoria, entendimiento y voluntad, aplicándolas en cada uno de los puntos, sirviéndose tambien en cada uno de ellos de los afectos del corazon, y tomando las resoluciones que deben ponerse en práctica, y que son el verdadero fruto de la santa meditación, pudiéndose afirmar verdaderamente: que meditación sin resoluciones prácticas es mas bien estudio atento que verdadera oración.

1.—De la memoria.

- 1. No basta que la memoria nos represente de golpe todo el objeto de la meditación, sino que debe ir recordándonos uno por uno los puntos en que se ha dividido.
- 2. Este recuerdo no ha de ser ligero y superficial, sino diligente y pormenorizado, á fin de que el ánimo se impresione altamente de la cosa que se medita.
- 3. Se formularán preguntas conducentes al objeto sobre la persona, lugar, cosa, tiempo, medios, motivo, modo. ¿Quién? qué? dónde? por qué? cuándo? por quién? con qué fruto? con qué amor?

2.—Del entendimiento.

1. El entendimiento hará reflexiones sobre cada uno de les puntos que le va proponiendo la memoria.

2. Un mismo punto ofrece comunmente varias verdades, y de estas, el que medita irá tomando succesivamente una, y despues otra, y otra, considerándolas atentamente y aplicándolas á su actual estado.

3. Despues ha de formar resoluciones prácticas, quiero decir, propósitos de mejor vida, los cuales, si han de ser eficaces para la reforma de las costumbres, deben ir apoyados en motivos sólidos, porque la determinacion de la voluntad viene despues de la conviccion del entendimiento; y es cosa cierta que aquella solo abraza lo que esta ha comprendido ser bueno, conveniente, útil, necesario, etc.

Por tanto el ejercicio del entendimiento consiste principalmente en contestar razonadamente á las preguntas siguientes:

- 1ª ¿Qué debo yo reflexionar sobre este punto?
- 2ª ¿Qué resoluciones prácticas debo sacar de él?
- 3ª ¿Qué motivos me inducen á observarlas?
- 4ª ¿Cómo las he guardado hasta ahora?
- 5ª ¿Qué debo hacer en adelante?
- 6ª ¿Qué impedimentos debo remover, y qué medios emplear para lograrlo?

3.—De la voluntad.

- 1. Despues de haberse penetrado bien de la doctrina meditada, no será menester mucho esfuerzo para que uno se excite á diversos afectos, v. g., á dar gracias á Dios por los beneficios recibidos, al dolor de sus pecados, al temor de las penas, á la esperanza de la gloria, á huir de la falta cometida, á practicar la virtud, etc.
- 2. Al considerar los beneficios divinos, cada uno podrá exclamar con el Profeta: Quid retribuam Domino, pro omnibus quæ retribuit mihi? «¿Qué os daré yo, Señor, por tantos beneficios como he recibido de vuestra liberalísima mano? »
- 3. Cada uno en espíritu de humildad podrá decir á Dios como el santo Job: «¿Qué os daré, Señor, aun por la menor de vuestras misericordias?» Verdaderamente que soy indigno de toda gracia; pero lleno de confianza me pongo en vuestra divina presencia, porque por experiencia sé que cor contritum et humiliatum Deus non despiciet. En

esta ocasion es cuando cesan los discursos y comienza á quedarse el alma con grande admiracion en el entendimiento y amor en la voluntad, conociendo sin discurrir, y amando con grande afecto de corazon.

4.—De los propósitos.

Aunque pueden formarse en el decurso de la meditacion muchos propósitos, pero su lugar oportuno es al terminar las reflexiones sobre cada uno de los puntos.

Sus requisitos son:

1º Ser prácticos, es decir, verdaderamente eficaces para enmendar y perfeccionar la vida, de modo que su blanco debe ser la pasion ó defectos que queramos destruir, y la virtud que deseemos abrazar.

2º Ser particulares y acomodados á nuestro estado actual. Si propongo, por ejemplo, ser sufrido en las adversidades, será una resolucion general. Pero si digo: «Resuelvo ser sufrido en estas y aquellas ocasiones determinadas en que sé, por experiencia, que suelo ser impaciente; » si propongo que llegado el caso las sufriré gustoso por amor de Jesus, ya que siempre será cierto que nescit homo utrum amore an odio dignus sit; sed omnia in futurum servantur incerta, Eccles., 9, 1, en este caso el próposito será particular y acomodado.

3º Ser verdaderos, porque acontece á veces que mas bien pueden llamarse ilusiones, que verdaderas resoluciones, lo cual acontece cuando no se fundan bien.

4º Ser propósitos sobre algo cumplidero en el mismo dia, antes que se debilite la impresion que los motivos hubieren hecho en nosotros.

5º Ser propósitos fundados en motivos sólidos; porque no se convence la voluntad sino despues de convencido el entendimiento.

6º Ser humildes, porque la falta de este requisito es siempre la causa principal de la poca firmeza de los propósitos mas sinceros.

Resolvamos, pues, con desconfianza y con temor de nosotros mismos, pero confiemos en que de Dios vendrá la fortaleza; ya que escrito está: Omnia possum in eo qui me confortat. S. Paul, ad Philip., 4, 13.

Ejercitadas así las potencias sobre el primer punto, se pasará al

segundo, y así sucesivamente; mas adviértase que no tanto importa meditar muchos puntos, como meditarlos bien; ya que un solo punto bien meditado es suficiente para producir excelentes frutos.

V

Del fin de la meditacion.

Acerca del fin de la meditación, y cuando se va agotando la materia, resumiremos y ratificaremos los principales propósitos, reiterando los afectos piadosos y trayendo á la memoria los motivos en que aquellos se han apoyado, y los santos pensamientos que mas nos hayan movido en la oración, podremos comenzar desde luego á hacer algunos coloquios que dirigiremos:

1º A los santos, alegando nuestro título de hermanos.

2º Al señor san José, recordándole que es por antonomasia el hombre de la oracion ante María y Jesus y ante el Eterno Padre, cuya divina persona representaba en este mundo para con su Unigénito. Y ¿quién como José podrá enseñarnos el modo de hacer oracion?

3º A la santísima Vírgen, recordándole aquellos momentos solemnes en que la voz moribunda, pero siempre omnipotente, de su divino Hijo la hizo Madre nuestra, diciéndola: Mulier, ecce filius tuus: y á Juan señalando á María: Ecce mater tua.

4º A Jesus, con aquellas palabras que El mismo pronunció: Venite ad me omnes qui laboratis et onerati estis, et ego reficiam vos. Math., 11, 28.

5° A Dios Padre, á la manera que aquí los buenos hijos vemos que lo hacen con sus padres, ó el pobre con el rico, el enfermo con el médico, el discípulo con el maestro, etc.

Concluiremos este punto tan importante diciendo que en el Clerical terminamos la meditación con las letanías ó preces del señor san José para vivir siempre bajo su protección poderosa y aprendamos á hacer oracion. Al separarnos de la compañía del Señor, ó de la meditacion, lo haremos con tanto cuidado, que evitemos la disipacion y sea tan laudable conducta uno de nuestros mas preciosos frutos de la meditacion cotidiana.

VI

Despues de la meditacion.

Concluida la meditacion, y dejando pasar un rato, si la cabeza se siente fatigada, se hará un exámen de la meditacion ó como un resúmen de ella; porque siempre será verdad que algunos de los que oran poco ó ningun fruto sacan de la oracion. Se les oirá decir que nada omiten de cuanto habemos dicho, y sin embargo, despues de largo tiempo no logran dar un paso en su aprovechamiento espiritual, siendo la causa de esto el no hacer bien la oracion mental.

Para evitar un mal de tan graves consecuencias, preciso es que despues de la oracion practiquemos el exámen de ella, cuya importancia es tal, que muchas veces en él está todo el fruto de la meditacion; porque en él se conoce si hemos sacado algun fruto, ó si este ha sido nulo; en él se descubre la causa y se propone el remedio. En él se pide uno cuenta de cómo ha observado todas las cosas que se prescriben para la meditacion, porque no basta practicarlas todas, sino que es necesario practicarlas bien. Sin este exámen, á lo mas se podria asegurar que nada se omitió, pero no que todo se hizo debidamente.

Terminado el exámen debe hacerse una recapitulación ó resúmen de la meditación. Este resúmen es como un ramillete que tanto encargaba san Francisco de Sales, y que debe formarse de las conclusiones prácticas sacadas en cada uno de los puntos, de los motivos en que se han apoyado, de los afectos que han excitado y de los propósitos que nos han sugerido. Despues invocaremos el auxilio divino para ejecutar fielmente los propósitos; notando de un modo especial: 1º Las

ilustraciones ó luces recibidas. 2º Las verdades que nos hayan penetrado mejor. 3º Los motivos que impulsaron el ánimo para formar los propósitos. Y 4º escribiremos los propósitos mismos ó las santas resoluciones que vamos á poner en práctica en fuerza de aquella meditacion. De este modo cuando se lean estos apuntes en ocasion oportuna, nos excitarán poderosamente á la fiel observancia de lo resuelto; y en esta observancia consistirá cabalmente el fruto de la meditacion diaria ó de la oracion mental que tenemos todos los dias por constitucion.

VII

Practica de la meditacion.

I. No nos basta saber cómo debe hacerse la oracion mental, sino que es necesario poner en práctica las mismas reglas que nos dan los maestros de la Vida espiritual, lo cual lo haremos del modo siguiente:

1º Confiar absolutamente en Jesus, María y José creyendo que cada una de estas soberanas personas dicen á la pobrecita de nuestra alma: «Vivo ego, nolo mortem peccatoris, sed ut magis convertatur et vivat.» Por esto con gran confianza repetirá el Veni Sancte Spiritus, reple tuorum corda fidelium... para prepararse debidamente á hacer la santa oracion, con la resolucion firme de hacer cuanto se acaba de decir.

II. Para estar siempre bien dispuesto para la oracion mental, todos los dias procurará cada uno:

1° Un ardiente deseo de la gloria de Dios y de la propia santificacion.

- 2º La humillacion de sí mismo y el desprecio de los honores mundanos.
- 3° Un completo desprendimiento de cualquier afecto al pecado, especialmente de impureza.
- 4º Evitar entre dia la disipacion del ánimo.
- 59 Evitar la familiaridad con personas de otro sexo.
- 6º Procurar la guarda del corazon y de los sentidos.