7º La mortificacion, humildad, fervor, perseverancia en el bien obrar. y demas virtudes cuya práctica se le ofrezca.

8º Hacer bien la preparacion remota con una vida de fervor.

9º Hacer bien la preparacion próxima con la pureza de intencion.

III. Para prepararse bien para la meditacion conforme el dictámen del Espíritu Santo que dice: *Ante orationem præpara animam tuam;* pondrá cada uno en práctica los medios siguientes:

1º Leer atentamente desde la víspera los puntos de la meditacion hasta comprenderlos bien y fijarlos en la memoria.

2º Examinar á qué objeto se dirige cada uno, y cuál es el fruto espiritual que de él pueda sacarse.

3º Acostarse con tan santos pensamientos.

4º En caso de despertar en la noche recordar luego el punto de la meditacion.

5º Al levantarse fijarse luego en el objeto de su meditacion.

6º Hacer una visita especial antes de la meditacion pidiendo á Jesus, María y José la gracia de hacer bien la oracion mental en aquel dia.

7º Ser de los primeros que lleguen al lugar de la oracion, para que el Señor compadecido de nuestra miseria nos premie la puntualidad.

8º Hacer bien la invocacion de la gracia divina al comenzar la meditacion, diciendo el *Veni Sancte Spiritus*, etc., con su oracion y jaculatorias.

9º Hacer con la debida aplicacion los cinco actos de actuarse en la presencia de Dios, de humillarse ante su divina Majestad, de pedir la gracia especial para aquella oracion, de representarse el objeto de la meditacion, y de señalar el fruto de la meditacion de aquel dia.

10. Procurar tener presente que la oracion mental tiene tres partes: la preparacion, la meditacion y la conclusion. La preparacion se hace con tres actos:

1. Ponerse en la presencia de Dios.
2. Pedir gracias para hacer bien la meditacion.
3. Ponerse en la memoria el objeto de la meditacion.

El cuerpo de la oracion ó meditacion abraza los siguientes actos:

1. Considerar sobre el punto propuesto.
2. Ejercitarse en varios y piadosos afectos.
3. Hacer firmes propósitos y resoluciones eficaces.

La conclusion asimismo se hace con tres actos:

1. Dar gracias á Dios de los buenos pensamientos tenidos.
2. Ofrecer á su divina Majestad las resoluciones hechas.
3. Pedir la gracia para ponerlas en ejecucion.

VIII

Hacer bien el ejercicio de la memoria.

PARA ejercitar bien la memoria en la meditacion, servirá no poco hacerse las siguientes preguntas:

¿Qué puntos abraza el asunto de esta meditacion?..... Y respecto del primero, ¿de quién es la sentencia que él encierra? ¿quién profiere estas palabras? ¿en qué circunstancias las dice? ¿con qué ocasion? ¿qué motivos le impulsan? ¿á quién las dirige? ¿no habla tambien contigo, alma, mia? ¿qué fe das á sus palabras? ¿con qué amor las recibes?

Hé aquí un ejemplo práctico del modo de ejercitar la memoria, fundado en la siguiente sentencia del Salvador: «¿Qué aprovecha al hombre ganar todo el mundo, si pierde su alma?»

Me representaré al Señor rodeado de sus discípulos, formando yo coro entre ellos, y como si realmente se dirigiese tambien á mí diciéndome: «¿Qué aprovecha al hombre?.....» Ejercitaré la memoria de esta manera: ¿Quién habla?... es el mismo Jesucristo... sabiduría y verdad eterna... maestro de salvacion enviado del cielo... que no quiere espantarme ni angustiarme, sino salvarme... Es, pues, Jesus quien me dice: «*¿Qué aprovecha?*»... como si dijera: nada aprovecha... á cualquier hombre *ganar todo el mundo*... aunque consiga el absoluto dominio del universo, todas las riquezas, honores, placeres..... aunque no

deba partir con otro todos estos bienes... de nada le servirán *si el alma*, inmortal y eterna... *recibe daño*... si por el pecado la pierde en un eterno suplicio!!

Esto es lo cierto..... así lo dice nuestro Señor Jesucristo..... y *así lo creo*, porque es verdad eterna é infalible..... Nada, nada aprovechan..... de nada sirven al hombre todos los bienes del mundo, toda su gloria, todas sus delicias..... si pierde su alma.....

¡Tal es la doctrina de Jesucristo! Y á la verdad, todo el mundo pasa..... y el alma no acaba..... el alma vive eternamente..... feliz ó infeliz..... pero para siempre! El mundo tendrá su fin, terminarán su pompa, sus vanidades y sus riquezas..... todo esto acaba.... llegará algun dia el fin de todas estas cosas, y en verdad nada servirá haberlas gozado por algun tiempo... porque jamas volverán á parecer... Aunque se goce una fortuna próspera en todo, por 10, 30, ó 40 años... si bien poquísimos son los que la obtienen..... suponiendo que la lograse..... ¿qué me serviria, si pierdo mi alma?..... Estos años pasarán..... llegará de ellos la última hora..... y el alma?..... durará todavía y siempre!..... salvada ó condenada..... jamas, jamas llegará al fin de la dicha ó de la desdicha..... Realmente, nada le aprovecha al hombre ganar todo el mundo y perder su alma!!

Concluyamos de una vez con la sentencia del Salvador: *Quid podest homini si universum mundum lucretur, animæ vero suæ detrimentum patiatur.*

Tambien servirá no poco para dilatar la meditacion hacer serias reflexiones sobre las circunstancias de *quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodo, quando,* aplicando cada una de ellas al estado actual del que medita, con todo lo cual se hará bien el ejercicio de la memoria.

IX

Hacer bien el ejercicio del entendimiento.

AYUDARA no poco para hacer bien la oracion mental, el recto uso del entendimiento, que podrá hacerse del siguiente modo:

¿Qué debo saber y creer acerca del punto que acaba de leerse? ¿qué verdades encierra? ¿qué aplicacion puedo hacer de ellas á mí mismo?

Sentada la doctrina que medito, ¿qué es lo que importa hacer, ó cómo he de ajustar mi conducta á esta verdad? ¿qué doctrina práctica pudiera yo sacar de aquí mas acomodada á mi estado presente y mas eficaz para quitar esto ó aquello..... que es la causa de mis pecados y defectos, ó que me sirve de estorbo en el servicio divino? y hacerlo tanto mas cuanto que á huir del pecado y practicar la virtud me inducen poderosa y eficazmente una multitud de razones.

1º Como racional conviene que yo practique la virtud y huya de todo pecado, principalmente de la pasion dominante, con lo cual recogeré innumerables bienes.

2º Si hago la meditacion bien, estoy seguro, que dará en mi favor tales resultados que de cierto yo evitaré muchos pecados y defectos... no sentiré remordimientos de conciencia ni turbaciones interiores..... no sufriré penas tan duraderas en el purgatorio..... tendré la paz de la conciencia..... practicaré muchos actos de virtud..... alcanzaré nuevas gracias..... se aumentarán mis méritos..... en fin, atraeré sobre mí las bendiciones del cielo.

3º Si hago bien la meditacion recogeré los frutos mas agradables, por la satisfaccion que me causará la práctica de la doctrina meditada. Entonces aprenderé prácticamente que Jesus ha dicho: «Mi yugo es suave, y el que lo tome sobre sí disfrutará de la tranquilidad del alma.» Jesus lo dice, y su palabra es infalible: yo mismo experimentaré que es verdad, si tomo sobre mí el yugo del Señor. Es cierto que muchos sienten pesada esta carga, pero son los que quieren llevarla

á medias.— Yo, Señor, con vuestro auxilio la tomaré toda para hacerme digno de vuestras promesas.— «Ligera es cualquiera carga que llevo, atendido el grande bien que espero.»— «Ni son comparables las penas de este tiempo con la gloria que se nos descubrirá.»

4º Si hago bien la meditacion aprenderé prácticamente que no es indiferente hacer ú omitir esto que he resuelto... antes es indispensable cumplirlo, pues son deberes que me imponen la obligacion y mi estado... ¡ay de mí! No hago merced á Dios sirviéndole con fidelidad, aun así soy siervo inútil: cumplo únicamente lo que debo; al paso que le hago agravio si no le sirvo fielmente.

Examínate, alma mia, y si hallas que has obrado bien, dá humildes gracias al Señor, atribuyéndolo todo á él; mas guárdate de creerlo fácilmente, porque pudiera engañarte el amor propio y el escaso conocimiento de tí misma. Procura siempre humillarte y confundirte por no haber observado esta doctrina, ó por haberlo hecho con sobrada imperfeccion. Estúdiate á tí misma, y dí con san Agustin: «Señor, conózcate á tí, conózcame á mí,» para que descendiendo hasta lo mas adentro é interior de tí misma indagues de nuevo. ¿En qué ocasiones sueles incurrir en esta falta ó en este defecto, que es el objeto de tu meditacion? ¿De dónde proviene este abuso?..... ¿Qué es lo que te induce á cometerlo?..... Averigua, y resuelve la fuga de las ocasiones, el continuo velar sobre tí misma, y la lucha incesante hasta vencer.

X

Hacer bien el ejercicio de la voluntad.

PARA hacer la oracion mental ó meditacion bien hecha, pocas cosas nos servirán tanto como el recto uso de la voluntad: por esto, despues de haber discurrido sobre los puntos de la meditacion ha de encerrarse dentro de sí mismo, y bien reconcentrado en su interior decirse:

BIBLIOTECA del P. José Mª Villaseca

Y despues de estas reflexiones, alma mia, ¿no te sientes penetrada de un vivísimo dolor de tus pecados?..... ¿de un santo temor de Dios?..... ¿de un profundo reconocimiento á su bondad infinita? ¿ningun sentimiento de humildad te ocurre, ni de veneracion?..... ningun acto de amor hácia al mas bondadoso de todos los padres?

¡Oh miserable ceguedad la mia! pero desde este momento, del todo arrepentido digo como el Pródigo: *Surgam et ibo ad patrem meum.* Luc., 15, 18.—*Fac me sicut unum de mercenariis tuis.* Luc., 15, 19.

Debe tambien tenerse presente que es muy conveniente para extenderse en la oracion, el reflexionar sobre los afectos, de amor de Dios, de odio al pecado, de deseo del paraíso, de temor del infierno, de alegría por los actos de virtud, de tristeza por los vicios, de esperanza en Dios, de resignacion á su voluntad, de adoracion hácia el santísimo Sacramento, de confusion de sí mismo, de compasion de los dolores de Jesucristo, de admiracion por la bondad de Dios, ó de accion de gracias.

Antes de formar los propósitos podrá decir lo siguiente:

Inspiradme, Señor, buenos propósitos para no caer mas en mis pasados extravíos; por el contrario, sea mi alma un huerto cerrado á toda clase de prevaricaciones y floreciente en todo género de virtudes. Ea, pues, alma mia, forma propósitos *eficaces, particulares, cumplideros, algunos hoy mismo, fundados y llenos de humildad;* porque la resolucion y propósitos de la enmienda, han de hacerse acerca de las principales obligaciones que tenemos con Dios, con el prójimo y con nosotros mismos; acerca de los pecados, de las malas inclinaciones, de las pasiones, de los impedimentos de nuestro provecho espiritual y de las virtudes que hemos de practicar.

Los propósitos y resoluciones al principio deben ser generales, como de amar á Dios, de observar el reglamento, de obedecer, etc., mas luego es necesario hacerlos muy particulares, como de enmendarse de tal cosa, huir de tal defecto, quitar tal impedimento, hacer tal cosa en tal tiempo y en tales circunstancias; advirtiendo ademas que en las resoluciones ó propósitos se procurará que se observen los puntos siguientes: 1. Hacer reflexion de las cosas que nos han movido: 2. Escoger los medios mas oportunos para lograr el fin propuesto: 3. Quitar los

impedimentos que pudieren impedirnos el logro de nuestros deseos: 4. Particularizar los propósitos lo mas que pudiéramos. 5. No hacer muchas resoluciones; pero poner bien en práctica lo que se haya resuelto, y verificarlo cueste lo que costare y á pesar de todas las dificultades. 6. Tomar una jaculatoria ó ramillete espiritual, como dice san Francisco de Sales, el cual consiste en tomar una ferviente súplica, acomodada á los afectos y resoluciones hechas en la oracion, para que nos sirva entre dia para renovar la memoria de las ilustraciones y buenos sentimientos recibidos en la santa oracion, lo cual hemos de procurar formar del conjunto de nuestras resoluciones.

XI

Hacer bien el examen de la meditacion.

Hecha la meditacion, conviene emplear el gran medio de hacer el exámen sobre la meditacion ya hecha, lo que podrá verificarse examinando lo siguiente:

¿Si en la víspera se leyeron atentamente los puntos de la meditacion?

¿Si se previno el fruto que de ellos habia de sacarse?

¿Si se ha tenido el ánimo recogido por la noche?

¿Si se ha traido á la memoria el asunto de la meditacion despues de acostarse y antes de entregarse al sueño?

¿Si por la mañana hemos tenido el ánimo ocupado en la preparacion próxima, apartando pensamientos de otra clase?

¿Si hemos procurado excitar afectos conformes á la materia leida al tiempo de lavarnos ó yendo á la capilla?

¿Si hemos tenido el espíritu tranquilo, sobre todo, inmediatamente antes de la meditacion?

¿Si parándonos un rato antes de meditar hemos pensado lo que ibamos á hacer puestos en la presencia de Dios?

¿Con qué reverencia, atencion y devocion se hizo la oracion preparatoria?

¿Se observaron bien las preguntas?

¿Cómo se han aplicado las facultades mentales?..... ¿la memoria para recordar minuciosamente la cosa que habia de meditarse, el entendimiento para satisfacer á las preguntas á que el asunto daba lugar; la voluntad para excitar los afectos y formar los propósitos?

¿Hemos procurado desechar las distracciones ocurridas?

¿Hemos despreciado el tedio que nos hubiere asaltado?

¿Hemos aplicado el ánimo de la mejor manera posible en medio de las dificultades de la oracion?

¿Hemos acudido á la composicion de lugar para evitar que anduviese vagando la imaginacion?

¿Hemos hecho un resúmen de los propósitos, apuntando tambien los motivos?

¿Hemos renovado los afectos?

¿Hemos hecho debidamente el coloquio?

¿Terminamos con alguna oracion vocal?

¿Nos retiramos modesta y reverentemente del ejercicio de la oracion?

XII

Advertencias que nos facilitarán la meditacion.

1ª Despues de practicado este exámen con la mayor diligencia posible, si hallamos haber sacado algun fruto de la meditacion, daremos rendidas gracias al Señor, atribuyéndolo todo á él; pero si el fruto ha sido poco ó casi nada, buscaremos la causa con arrepentimiento y propondremos la enmienda.

2ª Dado caso que en los puntos que acabamos de indicar no se descubra nuestra imperfeccion, iremos é la *preparacion remota*, al recogimiento interior durante el dia, al cumplimiento de nuestras obligaciones, y limpieza de corazon, á la guarda de los sentidos, al deseo de la mortificacion.....

3ª Si ni por este medio se halla la causa del poco fruto de la oracion, creamos que la hay oculta, y humillémonos, pero sin angustiarnos demasiado, sino sujetando nuestra voluntad á la de Dios.

4ª Para que nuestra oracion mental ó meditacion la hagamos bien,

como uno de los medios principales, emplearemos todos los dias un rato destinado á la lectura espiritual, porque ambas á dos son dos hermanas gemelas, y la lectura *es la única fuente en que puede ir á beberse la sana doctrina que ha de iluminar nuestro entendimiento é inflamar nuestra voluntad en la oracion* y por que allí y solo allí se encontrará materia abundante para el desenvolvimiento de los puntos.

Para que la lectura nos sea provechosa aplicaremos lo siguiente:

1º Escoger un buen libro, como el Kempis, el Padre Alonso Rodriguez, santa Teresa de Jesus, san Francisco de Sales, las obras de san Ligorio, etc.

2º Procuraremos un vivo deseo de aprovechar en la vida espiritual.

3º Pureza de intencion y no leer para salir mas ilustrado, sino mas compungido.

4º Leer, no con precipitacion, y como quien lee una historia, sino reposadamente, meditando bien todas y cada una de las sentencias.

5º Constancia y fidelidad en hacer la lectura diariamente y á una hora fija.

6º Sacar siempre alguna máxima y no perderla de vista durante el dia.

7º Por último, y esto es lo mas principal, hacer todas estas cosas en la presencia de Dios.

Si despues de comenzada la meditacion te pareciere que no haces fruto en ella, ó que no es para tí la oracion mental, ten por cierto que es tentacion del demonio, que debes resistir con los documentos sisiguientes.

1º Si te sientes indispuesto despues de una larga meditacion, modera tu fervor y pórtate con mas moderacion y prudencia sin cansar tu espíritu, y dejar por algun tiempo de ponerte de rodillas.

2º Si no tuvieres gusto en la oracion, y antes bien sintieres disgusto, y aun fastidio, humíllate delante de Dios por la culpa que puedas haber tenido por haber faltado á la preparacion, y aun quizás á la oracion misma, mas al mismo tiempo procura hacerte tuyo el celebérrimo *Dilectus meus mihi, et ego illi*, con lo cual ganarás mucho mas de lo que podrias perder con todos los fastidios y disgustos.

3º Si te hallares inquieto, ó molestado por las distracciones, y aun por horribles tentaciones, no dejes ni por un momento la oracion, sino que resistiendo con tranquilidad de espíritu introdúcete de nuevo dentro del corazon del mismo Dios, diciéndole de veras: *Dilectus meus mihi...*

4º Despues de la meditacion, escribir las resoluciones en pocas palabras, notando empero los motivos que se tuvo al hacerlas.

5º Hazte familiar la presencia de Dios, repite entre dia oraciones jaculatorias, lee á menudo libros espirituales, frecuenta con fervor los santos Sacramentos, conversa con personas devotas y verdaderamente espirituales, ten recogidos y refrenados los sentidos, practica voluntariamente las obras de caridad y de penitencia, pon en ejecucion las santas resoluciones de la oracion, y ten por cierto que haciendo estas cosas serás con el tiempo hombre de oracion.

XIII

Practica de la oracion mental.

ANTES de comenzar la oracion mental se ha de implorar la gracia del Espíritu Santo diciendo:

«Veni Sancte Spiritus, reple tuorum corda fidelium, et tui amo-«ris in eis ignem accende.»

℣ Emitte Spiritum tuum et creabuntur.

℟. Et renovabis faciem terræ.

OREMUS.

«Deus qui corda fidelium Sancti Spiritus illustratione docuisti: da «nobis in eodem Spiritu recta sapere, et de ejus semper consolatio-«ne gaudere. Per Christum Dominum Nostrum.» Amen.

«O Maria assumpta in cœlum. Ora pro nobis.»

«Sancte Joseph. Ora pro nobis.»

«Almi parentes Christi. Orate pro nobis.»