

Método  
para  
LA MEDITACIÓN

813

DAD AUTÓ

03

BV48

R6

1897

c. 1

VO

LIBRERIA DEL  
SAGRADO CORAZON  
-: QUERETARO :-



EX LIBRIS

HEMETHERII VALVERDE TELLEZ

Episcopi Leonensis





1080022850



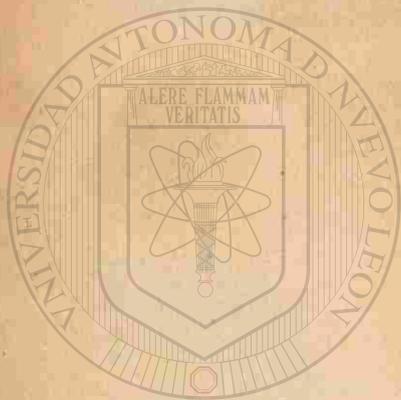
**FONDO EMETERIO  
VALVERDE Y TELLEZ**

UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



MÉTODO  
PARA LA MEDITACIÓN

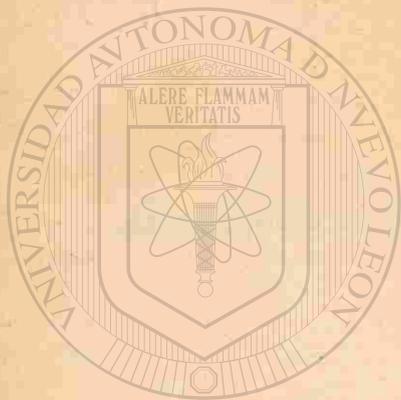
UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





# MÉTODO PARA LA MEDITACIÓN

TRADUCIDO DEL ORIGINAL LATINO

QUE COMPUSO EL

**M. R. P. JUAN ROTHAAAN**

*General de la Compañía de Jesús.*

NUEVA EDICIÓN

CON LICENCIA



Capilla Alfonsina  
Biblioteca Universitaria

BARCELONA

IMP. Y LIBRERÍA DE SUBIRANA HERMANOS  
CALLE DE LA PUERTA FERRISA, NÚM. 14

1897

47796.

UNIVERSIDAD DE NUEVO LEÓN  
Biblioteca Valverde y Tollez

BV4813

R6

1897



*Esta traducción es propiedad de los Editores.*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE EDITORIALES

---

## MÉTODO PARA LA MEDITACIÓN

---

ADVERTENCIA. — La meditación es parte y muy principal de la ciencia de los santos, y esta se aprende menos con teorías y preceptos humanos, que con un buen deseo y con la unión inefable del Espíritu santo. Entiéndase, pues, que para meditar con fruto es necesario pedir incesantemente esta gracia: *Señor, enseñadnos á orar... enseñadnos á meditar... la gracia del Espíritu santo nos instruya en todo lo bueno. Y el mismo divino Espíritu pida para nosotros con gemidos inexplicables. Si nadie puede pronunciar debidamente el dulce nombre de Jesús, si-*

Necesidad  
de la ora-  
ción,

011.703

no en el *Espiritu santo*; ¿cómo podrá ocuparse una hora con fervor y con fruto en la meditación de las cosas divinas, sino le previene y alienta el mismo divino *Espíritu*? Sea, pues, el primer paso para bien meditar, pedirle á Dios ardientemente la gracia, que es la ciencia de la meditación. Y es tan rico este don y tan necesario, que con razón puede afirmarse que el saber meditar y el meditar con fruto, vale tanto como la gracia de la vocación y de la perseverancia en ella, por cuyo motivo es cierto que nunca se pedirá con sobrado ahinco. Un mendigo se aplicaría con grande afán á aquella industria con la que de cierto esperase hacerse rico: ¿con cuánto anhelo, pues, deberemos pedir y con cuánta eficacia aquello que sin duda aliviará y quitará nuestra pobreza, no ya la del cuerpo, sino la más grave y trascendental que es la del alma? No debemos esperar que Dios nuestro Se-

animada  
de un ar-  
diente de-  
seo,

ñor obre en nosotros un milagro otorgándonos el don de la meditación sin poner de nuestra parte los medios para adquirirlo. Oremos, pues, con intención, oremos incesantemente, y Dios escuchará nuestros ruegos.

y hecha  
con cuida-  
do y efica-  
cia.

Supuesto un vivo deseo de adelantar en la virtud, sin el cual son estériles cualesquiera ejercicios, vamos á explicar brevemente lo que por nuestra parte conviene hacer para lograr, mediante la divina gracia, el don de la meditación.

Prácticas hay que deben hacerse antes de la oración, otras después de ella, y otras mientras estamos orando: de las primeras hablaremos ante todo en el siguiente

### CAPÍTULO PRIMERO

De lo que debe practicarse antes de la meditación.

Hay preparación próxima y remota: de ésta hemos dicho algo en la

La prepara-  
ción es  
de dos cla-  
ses;

advertencia anterior, pues el sincero y vehemente deseo de aprovechar en la vida espiritual, del todo indispensable para quien quiera meditar con fruto, es por sí sola la mejor preparación para meditar. Mas para mayor aclaración de la materia, debemos añadir algunas reflexiones especiales sobre la preparación de que estamos hablando.

la remota, que aparta los obstáculos; cuales son éstos:

la soberbia

la hipocresía,

Esta es precisamente aquella disposición del ánimo, en cuya virtud nos sentimos inclinados á meditar rectamente y deseosos de apartar los *estorbos* y de buscar y aplicar los medios ó auxilios que fomentan la meditación. Conocidos son los *obstáculos*: lo es la soberbia y vana estimación de sí mismo; pues *la voz de Dios es para los sencillos y humildes. El Señor pone los ojos en las criaturas humildes, y mira como lejos de sí á las altivas*; también es obstáculo la hipocresía y deseo de aparecer cual no se es: *el recto*

*espíritu de doctrina no entrará en el hombre fingido. Son asimismo obstáculos los pecados á que está pegada el alma; porque la celestial sabiduría no entra en un alma depravada ni habita en un cuerpo esclavo del pecado*: y como se habla de la esclavitud del cuerpo, se da bien á entender que singularmente los pecados y faltas contra la virtud angélica oponen gravísimo impedimento á las gracias del divino Espíritu. Grave obstáculo es también la disipación del ánimo durante el día, y el poco recato de los sentidos; pues no es posible que atenta y devotamente medite aquel cuya imaginación se halla llena de vanidades; ni lo es tampoco que tenga el espíritu recogido durante la oración quien anda siempre distraído, no por ocupaciones plausibles de su destino, sino por curiosidad, poca modestia ú otros defectos. Preciso es, pues, que los que quieren sacar fruto de la meditación,

cualesquiera pecados,

la disipación del ánimo:

aparten cuidadosamente estos y otros obstáculos semejantes.

y aplica los auxilios generales, que son las virtudes contrarias.

Los auxilios para hacer una meditación provechosa, son por punto general, los actos de las virtudes contrarias á los vicios que acabamos de mencionar, á saber: de humildad, de sencillez en el obrar, de recato en los sentidos, etc.; pues éstos son los que procuran la paz al alma, disponiéndola de esta suerte para meditar, y acrean además las divinas gracias.  *Dichosos los limpios de corazón, porque ellos verán á Dios; y á éstos suele el Señor iluminar en la oración.*

La mortificación,

Sirve también de mucho la mortificación que es como el precio con que compramos á Dios el don de meditar; y así vemos que sucede ordinariamente que los más mortificados son los que mejor gustan de las dulzuras de la oración, y al contrario. Parece que el Señor concede con más gusto lo que sabe deseamos con tanto ardor

y procuramos comprar á costa de cualquier sacrificio, hasta de nuestra misma carne.

En verdad que esta disposición del alma, que señalamos como preparación remota para meditar, presupone el ejercicio de la meditación, y suele ser á menudo fruto de la misma; pero es necesario tener presente que aquella disposición tiene varios grados, cuyos principios debe poseer el que quiere meditar provechosamente. Hasta los que comienzan la carrera espiritual, deben tener verdadero deseo de adelantar en ella, pues este y no otro es el fin por el que nos agregamos á la sociedad cristiana.

Por lo que toca á la preparación próxima daremos las siguientes reglas, tomadas de la doctrina de nuestro padre san Ignacio.

Léase ú óigase atentamente en la vispera, lo que ha de ser objeto de la meditación para la mañana siguiente.

Preparación próxima:

en la vispera

te, teniendo en especial consideración el fruto que deseamos sacar de la oración, según el estado de nuestra alma.

antes de  
dormir,

Ya puestos en la cama y antes de entregarnos al sueño, debemos asimismo recordar brevemente la misma materia.

por la ma-  
ñana;

Al despertar por la mañana sea también nuestro primer pensamiento sobre la meditación hacедера.

Mientras nos lavamos y hacemos los demás ejercicios de costumbre, fomentemos los mismos pensamientos, y procuremos excitar afectos conformes á la futura meditación.

Ultimamente para llegar á la oración con ánimo tranquilo y sosegado é inmediatamente antes de comen-  
zarla, por el tiempo de un Padre nuestro, así lo dice el santo Padre, elevando nuestro espíritu á Dios, debemos considerar á Jesucristo presente y atendiendo á lo que vamos á hacer.

Es necesario pensar ante quien nos hallamos y con quien vamos á hablar; y luego antes de doblar nuestras rodillas, figurémonos con viva fe á Dios presente y que con su mirada escudriña y descubre hasta lo más secreto. Y decimos, antes de doblar las rodillas, porque esta viva aprensión de la presencia de Dios no debe ir como preludio después de la oración preparatoria sino precederla, como debe preceder á cualquiera oración. Y con tanto mayor empeño ponemos aquí esta advertencia, en cuanto vemos que muchos la desatienden, poniéndose de hinojos para comenzar la oración de pronto y casi atropelladamente, sin pensar en lo que van á hacer.

Las observaciones anteriores son de grande importancia, por manera que el que las practique todas puede estar seguro de que aprovechará mucho en la meditación, poco el que practique pocas, y nada el que las descuidase

enteramente. *Antes de la oración, prepara tu alma y no quieras asemejarte al hombre que tienta á Dios.* El padre san Ignacio encarga la práctica de los ejercicios expresados antes de meditar, y él mismo jamás los omitió, si bien tenía contraído un especial hábito de orar, y estaba dotado del don sublime de la contemplación; y con este ejemplo podemos conocer cuanto nos convenga usar la explicada preparación y todas las partes de la misma, toda vez que tan poco ejercitados nos hallamos en la oración, y de otra parte con tanta facilidad se distrae y disipa nuestro espíritu.

Y por esto debe también encargarse con eficacia un silencio riguroso y una severa modestia, singularmente por la noche antes de acostarnos y por la mañana antes de la meditación; porque cualquier defecto de esta clase cometido en los tiempos expresados influye mucho en la meditación y

puede malearla en gran manera, no sólo por la disipación que siente el alma tras aquellas imperfecciones, sino además porque nos retira Dios su gracia en pena de tales infidelidades.

Pudiera asimismo servir de preparación próxima para meditar el encomendar á Dios la oración que vamos á hacer al visitar por la mañana al Santísimo, y al invocar el auxilio y protección de la virgen María y demás santos abogados para que nos asistan en aquella hora.

Visita al  
SS. Sacramento.

## CAPÍTULO II

De lo que debe observarse en la meditación.

La meditación tiene tres partes ó tres tiempos: principio, medio y fin, ó sean ingreso, progreso y término; y de todas ellas debemos hablar separadamente.

La meditación tiene tres partes



enteramente. *Antes de la oración, prepara tu alma y no quieras asemejarte al hombre que tienta á Dios.* El padre san Ignacio encarga la práctica de los ejercicios expresados antes de meditar, y él mismo jamás los omitió, si bien tenía contraído un especial hábito de orar, y estaba dotado del don sublime de la contemplación; y con este ejemplo podemos conocer cuanto nos convenga usar la explicada preparación y todas las partes de la misma, toda vez que tan poco ejercitados nos hallamos en la oración, y de otra parte con tanta facilidad se distrae y disipa nuestro espíritu.

Y por esto debe también encargarse con eficacia un silencio riguroso y una severa modestia, singularmente por la noche antes de acostarnos y por la mañana antes de la meditación; porque cualquier defecto de esta clase cometido en los tiempos expresados influye mucho en la meditación y

puede malearla en gran manera, no sólo por la disipación que siente el alma tras aquellas imperfecciones, sino además porque nos retira Dios su gracia en pena de tales infidelidades.

Podiera asimismo servir de preparación próxima para meditar el encomendar á Dios la oración que vamos á hacer al visitar por la mañana al Santísimo, y al invocar el auxilio y protección de la virgen María y demás santos abogados para que nos asistan en aquella hora.

Visita al  
SS. Sacramento.

## CAPÍTULO II

De lo que debe observarse en la meditación.

La meditación tiene tres partes ó tres tiempos: principio, medio y fin, ó sean ingreso, progreso y término; y de todas ellas debemos hablar separadamente.

La meditación tiene tres partes



§ 1.º

DEL PRINCIPIO Ó INGRESO

En la primera tiene lugar:

1.º La adoración.

Entendemos por ingreso ó principio todo lo que en la oración precede á la lectura de lo que se va á meditar, ó sea del punto de la meditación.

1.º Se adora á Dios humildísimamente, poniéndose de rodillas, sino lo impide alguna enfermedad corporal, en cuyo caso debe procurarse que sea aún más profunda la reverencia interior. Este debe ser el primer acto del que medita, y para hacerlo con íntimo afecto del corazón es preciso que no se haya omitido lo dicho al tratar de la preparación próxima, á saber, la consideración de lo que vamos á hacer, y de la grandeza del Señor en cuya presencia nos encontramos. Mirando, pues con fe viva, como si estuviese abierto el cielo ante nosotros, y viésemos en él á Dios en su infinita majestad, rodeado de multitud de ángeles y de

hombres que con los ojos fijos en nosotros presenciarian lo que vamos á hacer y como vamos á orar, con tan sincera fe postrémonos ante su divina Majestad, y recemos con el fervor que podamos la acostumbrada oración preparatoria.

La oración preparatoria común antes de meditar, además del acto de adoración, esto es del reconocimiento de la divina Majestad y de la propia nada, debe contener igualmente el arrepentimiento y súplica por los pecados, actos que juntamente deben acompañar cualquiera oración, y por último, el ofrecimiento de sí mismo y de sus potencias, y la invocación del divino auxilio para bien meditar. Todos estos actos no debemos hacerlos más de boca que de corazón: la oración preparatoria nunca debe pasarse por alto, por más que se llegue algo tarde á la oración por haberlo impedido algún obstáculo imprevisto.

2.º La oración preparatoria.

3.º Los  
preludios.

Preludio  
primero,  
uno en ob-  
jetos sen-  
sible.

También deben preceder á la oración los que san Ignacio llama *preludios*, dos de ellos por lo menos: el primero sirve para ayudar un tanto la imaginación y apartar más fácilmente las distracciones. San Ignacio llama á este preludio *composición de lugar*, por cuyo medio el que medita se fija en la materia que ha de ser objeto de la meditación: por ejemplo, si debemos meditar sobre la crucifixión de Jesucristo, figurémonos que estamos viendo allí presente á nuestro Señor clavado en la cruz, lleno de heridas, manando sangre por todas partes y colocado entre dos ladrones; á la Virgen santísima puesta al pie del sagrado leño con san Juan y la Magdalena y otras piadosas mujeres; representémonos por otro lado, la inmensa muchedumbre de impíos que blasfeman y hacen burla del Salvador. Si la meditación fuese del nacimiento de Jesucristo, nos figuraremos un establo de-

sierto con un mal cobertizo, y en un rincón de aquel el pesebre donde yace el divino Infante envuelto en pañales y dando tiernos vagidos, cerca de él á san José y á la virgen María, y, si la meditación lo requiere, algunos pobres pastores. La composición de lugar, representándonos estos objetos materiales, sirve de gran provecho, porque, fijada en ellos la imaginación, no es fácil que se distraiga, y si en el decurso divagase á otros objetos, puede volver luego á la representación que se ha formado al principio; como acontece á los que quieren observar con atención algún objeto, pues si un ruido ú otra causa cualquiera les llama la vista á otra parte, así que advierten la distracción vuelven de nuevo á mirar aquello cuyo examen se habían propuesto. Y debe advertirse que en estos actos el que medita no debe representarse el objeto como pintado y el suceso como acaecido muchos si-

glos antes, sino más bien como si tuviese lugar en su presencia, trasladándose, por ejemplo, al establo de Belén ó al Calvario, y mirando con sus propios ojos ú oyendo con los propios oídos, como si sucediese actualmente.

Otro en  
objetos in-  
sensibles.

Si el objeto de la meditación no puede sujetarse á la vista corporal, como cuando se medita sobre el pecado ó la virtud, no favorece tanto este preludio, á menos que el que medita tenga la imaginación muy viva; pero de todos modos aún en este caso puede hacerse alguna composición de lugar; así por ejemplo meditando sobre el pecado podremos figurarnos, como dice san Ignacio, que nuestra alma está encerrada en el cuerpo como en una cárcel, ó bien que el hombre anda desterrado entre animales brutos: asimismo podrémos representarnos el pecado bajo la figura de un monstruo horrible y asqueroso; ó tal vez con mayor éxito nos figuraremos los efectos del

mismo pecado, como el fuego del infierno dispuesto para el pecador, al réprobo aherrojado bajo el poder del demonio y á punto de ser sumido dentro aquella cueva de tormentos; y de esta suerte podremos representarnos diversas imágenes, según sea la materia de la oración. Pero debe advertirse que ya desde el día antes en la preparación de la meditación deben formarse esas imágenes ó preludios, sin tomar muchas cada vez y sin esforzarse en la invención, por manera que si nada ocurre, fácilmente podrá servir como preludio el simple recuerdo de la materia sobre que debemos meditar.

Cuando la meditación fuese sobre alguna sentencia de Jesucristo nuestro Señor, podrá formarse el primer preludio colocándose entre los discípulos y oyentes del divino Maestro para escuchar de su boca la doctrina que va á ser objeto de la oración. Asimismo si meditásemos sobre algunas

Otro en la  
meditación  
de alguna  
sentencia.

palabras de la sagrada Escritura, deberemos figurarnos que las oímos como de boca del escritor sagrado de quien las tomamos, y como que se dirigen desde el cielo especialmente á aquel que medita.

El segundo preludeo consiste en pedir la gracia para bien meditar, no ya en general, toda vez que esto queda hecho en la oración preparatoria, sino en particular para obtener de la meditación el fruto que nos hemos propuesto: en este sentido debemos pedir luz para el entendimiento y fervor para la voluntad, para que podamos conocer y querer: si meditamos sobre el pecado, pediremos gracias para conocer cuan grave mal sea y para detestarlo y aborrecerlo con decidida voluntad. Con este motivo podrá tenerse preparada alguna fórmula de petición á las tres divinas Personas, añadiendo siempre algo especial acomodado á la meditación que vamos á hacer.

Preludeo  
3.ª Petición especial de dos gracias.

Si meditamos sobre alguna historia, dice san Ignacio que antes de los preludeos indicados debemos recordar brevemente todo el curso de la misma, viniendo luego la composición de lugar y la petición de las gracias; y en este caso los preludeos serán tres. En este ingreso ó principio de la meditación, es decir, en la adoración, oración preparatoria y preludeos, deben emplearse á lo más de cuatro á cinco minutos.

En las historias debe haber tres preludeos.

§ 2.º

DEL MEDIO Ó PROGRESO DE LA MEDITACIÓN

El medio ó progreso abraza el cuerpo de la meditación, á saber, los puntos sobre que se medita, que por lo común deben ser dos, tres ó más. En el examen y apreciación de estos puntos y en el fruto espiritual que de ellos esperamos, consiste propiamente la meditación. Sobre la división de puntos nada advertimos, toda vez que la

En el progreso de la meditación deben aplicarse las tres potencias.



meditación se toma de algún libro ó escrito en que están señalados; lo que importa tratar es como debe ampliarse el objeto de la meditación, cómo debe ocuparse el ánimo en la verdad meditada, cómo debe detenerse en la misma, cómo debe buscarse y sacarse el fruto de la oración y cómo por último debe hacerse aplicación de lo que se medita al actual estado del espíritu.

Según enseña san Ignacio, en la meditación deben aplicarse las tres potencias, la memoria, el entendimiento y la voluntad; y la buena aplicación de éstas hará buena la meditación, pudiendo las tres aplicarse en cualquier punto, y pudiendo ser cada uno de los leídos materia suficiente para la meditación.

1.º *Cómo debe ejercitarse la memoria.*

Esta potencia debe reproducir el objeto de la oración, del mismo modo que debió formarse en el primer pre-

ludio, con la diferencia, sin embargo, 1.º de que puestos ya en el progreso de la oración, no debemos recordar toda la materia como en el preludio, sino tan sólo aquella parte que comprende el punto sobre el cual meditamos; 2.º que esta representación debe hacerse con mayor detenimiento y cuidado que en el preludio: v. gr. cuando meditamos sobre alguna sentencia, en el preludio nos figuramos que especialmente á nosotros nos la revela Dios ó se nos manifiesta desde el cielo; mas en el progreso de la oración debemos aplicar la memoria de tal suerte que creamos oír aquella sentencia como dirigida á nosotros, representándonos, ¿quién es que nos la dirige? ¿qué cosa nos habla? procurando comprender bien el verdadero significado de cada palabra. De este modo la aplicación de la memoria prepara el camino para las reflexiones que luego debe hacer el entendimiento. Si me-

Como debe aplicarse la memoria.

ditamos sobre algún acontecimiento, tampoco deberemos recordarlo en su integridad como en el prelude, sino en aquella parte sobre que recaiga la meditación, sin que baste reproducirla en globo, antes deben mirarse sus circunstancias con mucha atención para poder formular las cuestiones ó preguntas conducentes sobre la persona, lugar, cosa, tiempo, medios, motivo, modo, etc. Todas estas preguntas deben hacerse principalmente en este lugar, porque el entendimiento, bien apreciadas aquellas circunstancias, podrá discurrir con mayor acierto para sacar el fruto práctico que se desea. Véanse los siguientes ejemplos sobre meditación de algún punto doctrinal ó de algún hecho.

1. En la meditación de una sentencia.

Supongamos objeto de la meditación la sentencia de nuestro Señor Jesucristo: «¿Qué le aprovecha al hombre ganar todo el mundo, si recibe daño su alma?»

Como primer prelude me representaré al Señor rodeado de sus discípulos, formando coro entre ellos, y como si realmente se dirigiese también á mí diciéndome: «¿Qué le aprovecha al hombre etc.?» La memoria podré ejercitarla del modo siguiente: ¿Quién habla?... es el mismo Jesucristo... sabiduría y verdad eterna... maestro de salvación enviado del cielo... que no quiere espantarme ni angustiarme, sino salvarme... Es, pues, Jesús 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

Prelude primero

Memoria.

¿Quién habla?

¿Qué dice?

¿Lo crees?

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, término su pompa, sus vanidades y riquezas... todo esto acaba... llegará algún día el fin de todas estas cosas, y en verdad de nada servirá haber gozado de ellas por algún tiempo... porque jamás volverán á aparecer... Aunque se goce de una fortuna próspera en todo, por 10, 30 ó 40 años... si bien poquísimos son los que la obtienen... suponiendo que la lograrse... ¿de qué me servirá si pierdo mi alma?... Estos años pasarán... llegará de ellos la última hora... ¿y el alma?... ¿durará todavía y siempre!... salvada ó condenada... jamás, jamás llegará

¿Por qué así?

al fin de la dicha ó de la desdicha... Realmente de nada le aprovecha al hombre ganar todo el mundo y perder su alma...

Tales reflexiones, podrá decirse, y no lo negamos, que corresponden más bien al ejercicio del entendimiento; pero poco importa. El entendimiento podrá desarrollar la sentencia propuesta y hacer aplicaciones de la misma al estado del que medita. No hay inconveniente en que se ejerciten á la vez la memoria y el entendimiento, y hasta podrán excitarse algunos afectos en la voluntad.

Como ejemplo del modo como se ejercita la memoria, si debemos meditar solo algún hecho, proponemos el siguiente, señalando también el primer preludio para que se conozca la diferencia de entrambos.

Meditando sobre la crucifixión de Jesucristo, nótese los siguientes puntos: 1.º Dolor corporal de Jesucristo.

2.º ejemplo en la meditación de algún suceso.



2.º Cuánto sufre en su honra. 3.º Cuánto sufre en su espíritu. El preludeo deberá abrazar brevemente toda la historia; pero la memoria deberá concretarse al punto que se va á meditar.

Preludio  
primero.

PRELUDIO 1.º Colocado en el Calvario fijaré mis ojos en Jesucristo pendiente de la cruz respirando aún... entre dos ladrones y chorreando sangre por todas partes. Observaré la multitud innumerable del pueblo que casi sin excepción hace burla del Señor y blasfema contra él... veré los semblantes encendidos por el furor, y oiré sus murmullos y clamoreo... Jesús agonizante exclama: Dios mío, Dios mío, ¿por qué me habeis desamparado?... Este preludeo contiene en resumen los tres puntos indicados. Tratando, pues, de aplicar la memoria, se tomará uno solo dejando los dos restantes. Por ejemplo:

PUNTO 1.º *Dolor corporal de Jesucristo.* El Señor está pendiente de la

cruz... ¡Oh, cuántos dolores, cuán crueles tormentos está sufriendo!... ¡todo el cuerpo lleno de heridas y salpicado de sangre!... *En verdad ni tiene hermosura ni figura... no hay parte sana en él, desde la planta de los pies hasta la coronilla de la cabeza...* ¡Ay cuán cruelmente lacerados están sus miembros!... ¡la cabeza taladrada con espigas... atravesada la frente con agudas puntas... los ojos bañados en sangre... el rostro contuso y lívido... la boca mortificada con hiel... el pecho, espaldas... costados... brazos... y piernas horriblemente lacerados por los azotes! Arrancada la carne en muchas partes, se descubren los huesos... los pies y manos agujereados por los clavos... y sacudidos y lesionados todos sus nervios con tan profundas heridas, está pendiente... vivo... una hora y otra y hasta tres horas... ¡Qué terribles tormentos!... ¡tanto sufre Jesucristo inocente, santo, inmaculado

y bueno por esencia!... ¡Jesucristo la misma inocencia, la misma santidad, la misma bondad!... ¡Jesucristo Dios y hombre... el Salvador del humano linaje... digno de ser amado con infinito amor!... ¡Jesucristo, gozo de los ángeles... á quien desean siempre ver aquellos espíritus celestiales, es tan cruelmente tratado por los hombres! ¡Así lo permite y dispone el Padre eterno! Y ¿por qué así? No ciertamente por sus pecados, porque ninguno tiene, porque jamás ha pecado ni podido pecar, sino por los delitos de los hombres... Por los míos... por mis pecados (tal y tal), el divino Jesús padece tantos suplicios; y con ser inocente, y con ser tantos y tan atroces los tormentos que está sufriendo, los padece, sin embargo, en silencio, sin una queja... y no sólo no aborrece á los que son autores y causa de tantos suplicios, sino que los ama con sumo amor... Así tuvieron lugar estos he-

chos, así los enseña la fe divina, así los creo y los creo firmemente, porque los enseña la fe apoyada en la revelación, es decir, en la palabra de Dios, verdad eterna é infalible.

De este modo regularmente podremos aplicar la memoria. Y no es necesario sobre esto entrar en otros detalles, porque cuanto atañe al uso de aquella potencia se propone por lo común en los libros de meditaciones; si bien el que medita debe siempre entenderlo y recapacitarlo con mucho cuidado y no con ligereza, ya que la aplicación de la memoria es como la base sobre que descansan las reflexiones y afectos posteriores de la oración, ó como la semilla y raíz de donde deben nacer; y así es que, si esta aplicación de la memoria no se hace cual corresponde, se perderán más tarde muchas reflexiones saludables.

Debemos advertir también aquí, y con razón, lo que frecuentemente sue-

len encomendar los autores, á saber, que al tiempo de aplicar la memoria, se hagan actos de fe sobre la sentencia ó acontecimiento propuesto, pues así serán más sólidas y profundas las reflexiones hacéderas, y tendrán mayor fuerza para mover la voluntad; y es por esto que en los ejemplos que hemos presentado se han intercalado oportunamente actos de aquella virtud.

2.º *Cómo debe aplicarse el entendimiento.*

Cuando con el auxilio de la memoria nos hemos representado la cosa sobre la que vamos á meditar en el modo que dejamos dicho, siguen los actos del entendimiento, por medio del cual hacemos reflexión sobre las verdades propuestas por aquella, aplicándolas á las necesidades que nos rodean; inferimos resoluciones prácticas, ponderando los motivos sobre que

descansan, y discurrimos el modo como hasta el presente nos hayamos portado con relación á ellas ó pensemos portarnos en adelante. Todo esto lo hará el entendimiento sin necesidad de gran ciencia, pues cualquiera por sencillo que sea y poco instruido, podrá sin dificultad raciocinar sobre lo dicho con los auxilios de la divina gracia. No tanto se necesitan en la meditación conceptos extraordinarios y reflexiones sublimes, como discursos sencillos y aplicaciones prácticas. Muy cómodo es lo que á menudo se aconseja y se ajusta hasta á la capacidad de los más sencillos, á saber, proponerse algunas preguntas fáciles á las que pueda responder cualquiera, como aplique seriamente la reflexión. Las preguntas suelen ser las siguientes: ¿Qué debemos reflexionar sobre el objeto de la meditación y sobre lo que ha recordado la memoria? ¿Qué resoluciones prácticas debemos sacar?

¿Qué motivos nos inclinan á observarlas? ¿Cómo las hemos guardado hasta ahora? ¿Qué debemos hacer en lo sucesivo? ¿Qué impedimentos debemos remover y qué medios emplear para lograrlo? Diremos algunas palabras sobre cada una de estas preguntas.

¿Qué debemos reflexionar sobre el objeto de la meditación?

Conviene fijarnos aquí en alguna de las verdades contenidas en el punto objeto de la meditación. Un mismo punto comunmente ofrece varias, y de éstas el que medita tomará sucesivamente una y después otra y otra, reflexionando sobre ellas y aplicándolas á sí mismo y á su actual estado. Así por ejemplo en la sentencia antes propuesta: *¿De qué sirve al hombre etc.* se ofrecen por lo menos dos verdades sobre que podemos refle-

xionar: 1.<sup>a</sup> La ganancia del mundo entero es un bien vano y despreciable. 2.<sup>a</sup> El daño del alma ó el bien del alma es verdaderamente de sumo interés, porque de él depende la felicidad ó infelicidad del hombre. Asimismo, en los dolores de Jesucristo crucificado, muchas cosas hay que ponderar y aplicar, á saber, tantas cuantas fueron las preguntas que dejamos apuntadas al hablar del ejercicio de la memoria, v. gr. la cosa, la persona, el motivo, el modo, etc., pues todas estas circunstancias ofrecen otras tantas reflexiones que podrá útilmente desenvolver y aplicar el que medita. Tomando pues la 1.<sup>a</sup> de las circunstancias dichas, se harán sobre ella las demás preguntas: *¿Qué resolución práctica deberá sacar?* etc. Y sigue después lo mismo en la 2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup> y siguientes reflexiones.

Doctrina práctica que debemos inferir.

En este punto debe examinarse lo que importa hacer, sentada la verdad de la cosa sobre que se medita, es decir, como el que ora, debe ajustar sus costumbres á aquella verdad: por ejemplo de la sentencia antes recordada: *¿Qué aprovecha al hombre etc.*, la primera reflexión que hemos formado ha sido, *que el ganar todo el mundo es un bien vano y despreciable*: al preguntar, pues la conclusión práctica que de aquí debe inferirse, podrá fácilmente cualquiera darse la respuesta: «luego, dirá, es cosa despreciable el universo entero con sus riquezas sus honores y sus deleites, porque de nada servirá haber ganado el universo con todas estas cosas. Luego, ni por ganar el mundo todo ni por alcanzar sus riquezas, honores y deleites, debe sufrir daño alguno mi alma; y mucho

menos debe sufrirlo y ofender á Dios por un pequeño bien temporal, por un átomo de vanagloria, por un necio deseo de alabanza humana, por un miserable placer carnal.»

Es de sumo interés advertir que el que medita debe especialmente en este punto sacar aquella conclusión que sea más acomodada á su estado. Una conclusión general regularmente queda sin efecto: en el ejemplo propuesto, si alguno sacase por única conclusión, *debo despreciar todo el mundo*, sin descender á otras más particulares, es probable que fuera estéril lo resuelto. Tales conclusiones pueden compararse á los tiros que no teniendo blanco determinado, ni dañan al enemigo, ni derriban murallas. Así las conclusiones generales sin aplicación particular, ni quebrantan los enemigos del alma, ni sujetan las pasiones, ni allanan las murallas de las dificultades; solo hieren el aire.

Dos observaciones.

1.ª que la conclusión no sea general sino particular.

2.º que sea acomodada al estado del que medita.

Tampoco basta descender á cualesquiera particularidades, sino que es necesario fijarnos en aquella conclusión que nos conviene, y aplicar la verdad práctica á aquello que es causa de nuestros pecados y efectos, ó nos sirve de estorbo en el servicio divino, v. gr. en el ejemplo propuesto, la conclusión general, *luego debe despreciarse todo el mundo; luego ni por todo el mundo debo hacer cosa que dañe á mi alma; luego vale más que se pierda el mundo que no que mi alma esté en peligro*; estas conclusiones generales cada cual deberá aplicarlas á su estado ó necesidad particular. Los ambiciosos de vanagloria, deben concluir así: «Si todo el mundo debe despreciarse, ¿cuánto más debo despreciar la gloria pueril que corrompe todas mis buenas obras y causa á mi alma un daño gravísimo? Si tuviese toda la gloria del mundo; si me alabasen y ensalzasen todos los hombres; de nada

Ejemplos

Primer ejemplo

me serviría toda esta gloria; ¿de cuánto menos me servirá, pues, que uno ú otro, ú esos pocos con quienes trato me alaben y me aplaudan?» De este modo irá descendiendo á aquellas acciones que más á menudo inficiona la vanagloria, y á aquellos pecados y defectos que comete por el mismo deseo de vanidad, como si á impulsos de la misma disimula alguna vez, excusa ó encubre sus imperfecciones hasta encarecerlas á veces con pretextos y mentiras. A estos casos particulares deberá aplicarse la gran sentencia: *¿Qué aprovecha...* Los sensuales, golosos y demasiado amigos de su comodidad, podrán discurrir de esta manera: «Si todo el mundo no vale el daño que por él reciba nuestra alma; si no debemos pecar por todo el mundo con todos sus halagos; ciertamente menos deberemos causar daño al alma por una pequeña comodidad, por una golosina que apenas

Otro ejemplo

paladeamos un momento; y si nada aprovecha gozar de todos los deleites mundanos; ¿cuánto menos aprovechará halagar el cuerpo con un ligero placer? y si por último el mundo todo y sus deleites deben ser despreciados, más deberá serlo aun esa miserable satisfacción de gula y sensualidad.» Desde aquí podrá todavía cada uno examinar más particularmente aquellas cosas en las cuales, á impulsos de la sensualidad ó gula, halla frecuente motivo de pecado ó de defecto. Los que hallan difícil la vida religiosa, aquellos para quienes ciertos actos son pesados, repugnantes y molestos en demasía hasta el punto de hallar tal vez por ellos desabrida la vida del claustro, podrán hacer aplicación de aquella verdad del modo siguiente: «Enseña Jesucristo que debe perderse el mundo antes de poner el alma en peligro; ¿no es, pues, justo que procure vencer con alegría esta difícil

Tercer  
ejemplo.

tad, antes de perder el don preciosísimo de la vocación y la seguridad de mi salud eterna? ¿De qué me servirá haber evitado esa molestia, no haber llevado esa cruz, haber escapado de la práctica de aquellos ejercicios repugnantes á mi naturaleza, si causo daño á mi alma perdiendo después la vocación y la salud espiritual, y por último debo sufrir eternamente penas acerbísimas?» Convendrá aquí descender todavía al examen más minucioso y detenido de las dificultades que se ofrecen más á menudo, que causan turbación y excitan la displicencia. De esta manera podrán hacerse aplicaciones diversas de la misma verdad, según las necesidades que experimente cada uno, deduciendo de la misma conclusión general otras particulares acomodadas á su estado. Y tan importante es esta advertencia, que con razón puede decirse que el fruto de la meditación depende principalmente de su observancia.

Motivos que inducen á cumplir la resolución.

Varios motivos:

Conviene aquí atender y examinar los motivos que nos inducen á hacer lo que en la meditación hemos reconocido necesario, á fin de que sean más sólidos y eficaces los propósitos de mejor vida. La voluntad sigue al entendimiento: si éste no comprende la razón ó bondad de alguna cosa, aquella se siente poco inclinada á abrazarla. Ahora bien, los motivos para huir del vicio, para abrazar la virtud y para vencer con denuedo las dificultades y molestias que se hallan en la práctica de aquella, son lo *decente*, lo *útil*, lo *agradable*, lo *fácil*, lo *necesario*, y algunos otros, si pueden encontrarse, que muevan y exciten nuestro espíritu. Todos estos motivos, ó algunos de ellos, deben aplicarse al punto de la meditación para la resolución práctica que hemos sa-

cado. Llamamos *decente* á lo que es lo *decente*, conveniente y honesto; y así deberá ponderarse lo que importa que haga el *hombre racional*, el *cristiano*, el *religioso*. En todo esto hallará el que medita abundantes y poderosísimos motivos. Ni un solo momento debemos olvidar nuestro título de *cristianos*, que por sí solo es de grandísimo peso para inclinarnos á obrar bien. ¿Qué vicio, qué defecto, por ligero que sea, no deberá evitar aquel que quiera titularse y ser cristiano? ¿Qué virtud, más aún, qué perfección y santidad no deberá profesar el que se titula discípulo de Jesucristo, modelo de virtud y santidad? ¿Qué dificultades, qué molestias, más aún, qué aflicciones, por gravísimas que sean, qué desprecios, qué persecuciones no deberá superar y tolerar generosamente el que es discípulo de Jesús crucificado? En verdad, el título de cristiano bien meditado, basta para

convencer el ánimo y para impulsarlo con gran fuerza á obrar bien, mediante los divinos auxilios; este solo título será una fuente inagotable de piadosos pensamientos, de afectos de humildad y de encendidos deseos de aspirar á más encumbrada virtud.

lo útil,

Lo útil comprende los bienes espirituales que ha de proporcionarnos el cumplimiento y observancia de la doctrina práctica deducida; digo bienes espirituales á los que atañen al bien del alma y á la eternidad, porque los demás no siendo sobrenaturales, son motivos vanos. Así que, no han de estimarse bienes el evitar las mortificaciones, el halagar á los superiores, el congraciarse con los hermanos, etc.: tales motivos son viciosos en sí y pueden inducir al vicio lo mismo que á la virtud; formarán hipócritas mejor que amantes de la verdadera virtud. Pudieran tal vez tenerse en cuenta algunos de los motivos expresados como

accesorios de otros sobrenaturales; pero siempre con mucha parsimonia para que no se apoye la virtud en fundamentos tan livianos. Los bienes sobrenaturales son, pues, los que deben pesarse: por ejemplo, observando esta doctrina, evitaré muchos pecados y defectos, no sentiré tantos remordimientos de conciencia y turbaciones interiores, ni habré de sufrir después penas tan duraderas en el purgatorio; tendré la paz de la conciencia; practicaré muchos actos de virtud, cada uno de los cuales aumentará mi gracia ante Dios y mis méritos para la vida futura, haciéndome rico en presencia del Señor; alcanzaré la bendición de Dios para mis pobres ofensas y seré por último instrumento idóneo para darle gloria. Innumerables son los bienes verdaderos, sólidos, sobrenaturales que pueden discurrirse en este lugar y que tienen cabida en toda resolución práctica,

pudiendo el que medita insistir en aquellos que le causen mayor impresión y le muevan más. Dos cosas generales deben siempre tenerse presentes: primera, el mal espiritual que he de evitar; segunda, el bien que he de conseguir para mí y para los demás; porque escrito está, *que aborrece su alma quien ama la iniquidad; y que es dichosa el alma de aquel que teme á Dios, y prosperará en todas sus obras.*

lo agradable,

Lo agradable diremos que es considerar la satisfacción que nos ha de caber, si observamos la doctrina meditada. No es triste la vida llevada conforme á la divina voluntad; y si en este valle de lágrimas hay algún tanto de verdadero gozo, lo tiene ciertamente el alma que sirve con diligencia á Dios. *Israel, si hubieses atendido mis mandatos tu paz hubiera sido como la mansa corriente de un río, y como las olas del mar tus alegrías.* Por el con-

trario, á los impíos: *la infelicidad y el arrepentimiento se hallan en sus caminos y no han conocido la senda de la paz.* Estos y otros semejantes pueden proponerse al espíritu como motivos sólidos para seguir y adelantar en la virtud, y son tanto más seguros, en cuanto vienen confirmados por la experiencia de todos los santos.

Lo fácil. Si nuestro Señor Jesucristo afirma que es suave su yugo y ligera su carga, y promete la tranquilidad y paz del alma á todos los que los toman sobre sí, es ciertamente infalible esta palabra; y yo mismo experimentaré la verdad tomando sobre mí el yugo de Dios (1), que es la ley evangélica, procurando cumplirla puntualmente, esto es, llevar realmente el yugo y cargarlo sobre los hombros.

(1) *Tomad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí que soy manso y humilde de corazón: hé aquí las condiciones... Y hallaréis la paz para vuestras almas, porque es suave mi yugo y mi carga ligera: hé aquí la promesa...*

No hallarán la carga ligera y sucumbirán los que quieran llevarla como con una mano, tratando de observar algunos, no todos los precepto. Si alguno, pues, siente pesada esta carga del Señor, es porque no quiere llevarla toda sobre sí, y porque no es manso y humilde de corazón, como lo ordena el Señor. Sus mandatos no son pesados ni graves. *Hemos andado caminos difíciles, dicen los impíos y nos hemos fatigado corriendo por las sendas de la iniquidad.* Estas observaciones pueden aplicarse con toda verdad á los religiosos que no tienen el espíritu de su vocación, y carecen del de humildad y obediencia. Más molesto es fomentar la soberbia en el corazón é imponer tenazmente la propia voluntad, que renunciar estos vicios, con cuya abnegación debilitamos y matamos aquellas serpientes que se nutren dentro de nosotros y son causa de todas las tristezas y penas inte-

riores, mordiéndonos y atormentándonos á la primera contrariedad. Y ¿qué será si consideramos la gloria celestial? ¡Cuán fáciles deben parecernos las virtudes que nos alcanzan un premio eterno! *Ligera es cualquier carga que llevo, atendido el gran bien que espero,* decía el seráfico Padre san Francisco. Figurémonos, pues, estos y otros semejantes objetos, si nos espantan las dificultades del camino espiritual; si bien á las almas generosas antes les sirven de estímulo los mismos obstáculos para acometer con ardor cualquier empresa, siendo para ellas motivo de placer la mayor dificultad en el obrar y la más grave molestia en el sufrir, cuando obran y sufren por Aquel que tanto hizo y padeció por ellas, que merece ser amado con infinito amor en tanto grado que hasta muriendo mil veces debe creerse, y con razón, que se ha hecho poco en su obsequio.

lo neces-  
rio.

*Lo necesario* comprende las graves causas por las cuales deberíamos observar puntualmente las resoluciones tomadas, por más que no fuesen útiles ni agradables, y por más que las hallásemos muy difíciles. «Si no observo esta doctrina seré infeliz, ó por lo menos quedaré expuesto á gravísimos peligros. No es indiferente hacer ú omitir aquello que he resuelto, antes es indispensable llevarlo á cabo. Érale preciso á san Pablo ser un apóstol lleno de celo, como él mismo lo dice con estas palabras: *me apremia la necesidad de evangelizar, y ¡ay de mí, si no lo hiciere!* Del propio modo debo decirme á mí mismo: ¡ay de mí si no soy humilde! ¡ay de mí si no soy obediente! ¡ay si no desprecio las vanidades del mundo! ¡ay si no me mortificó! y ¡ay si no aspiro seriamente á la perfección! estos son los deberes que me impone mi vocación y mi estado; y si no procuro cumplirlos, no

me salvaré, ó por lo menos me expondré á grave riesgo de perdición. No hay medio: si quiero ser cristiano, debo ser fiel, debo ser perfecto; no me basta decir que es bueno observar las reglas de perfección evangélica, pensando que puedo impunemente no guardarlas ó descuidarlas, por el contrario, tengo absoluta necesidad de observarlas y cumplirlas, de otra suerte no puedo darme por seguro, y entonces ¡ay de mí! No hago merced á Dios sirviéndole religiosamente y con fidelidad; aun entonces soy siervo inútil, cumplo únicamente lo que debo, al paso que le hago agravio si no le sirvo religiosa y fielmente. Este motivo de necesidad tiene una razón poderosa hasta en aquellas cosas que parecen de más encumbrada perfección, si llego á conocerlas, y Dios me impele á observarlas; pues ser infiel en ellas y sordo al llamamiento de Dios, puede acarrear me

grandes males, y el mayor de todos, que Dios me deje y abandone como infiel y desobediente.

Este motivo, que tiene siempre gran fuerza para determinar nuestra voluntad, debe emplearse singularmente en aquellas cosas que nos parecen más difíciles, y cuando el ánimo se halla entumecido por la pereza y espantado por las dificultades: en tales circunstancias principalmente debemos estimular y aguijonear el alma, por decirlo así, proponiéndonos las penas con que castiga Dios en el purgatorio y en el infierno, las amenazas de Dios mismo contra los tibios, á quienes arrojará de su boca, y los horrores de la muerte y del juicio.

Hé aquí, pues, como debe contestarse la pregunta sobre los motivos que nos inducen á observar aquella doctrina práctica. Y es necesario meditarla con mucha detención, para que nuestra virtud no sea una vir-

tud casual y dependiente de circunstancias, sino una virtud sólida, apoyada en motivos fijos, de orden sobrenatural, bien conocidos y apreciados por el entendimiento. Creemos innecesario poner ejemplos en esta parte, pues la detenida explicación que dejamos hecha, basta para que de la doctrina sentada podamos hacer aplicación á varias materias. Sigue ahora la explicación de la otra pregunta.

¿Cómo he observado hasta ahora esta doctrina?

En este lugar comenzamos una especie de examen preguntando á nuestra conciencia, cómo nos hemos portado hasta ahora respecto de la verdad que meditamos, dando gracias á Dios si hemos obrado conforme á ella, ó llenándonos, en otro caso, de íntima confusión y vergüenza; y miran-

Examen  
del propio  
estado.

do para el porvenir. Ni es cosa de creerlo con facilidad, aunque nos parezca haber observado bien la doctrina explicada; porque en esto suele engañarnos el amor propio y el escaso conocimiento de nosotros mismos, haciéndonos creer que hemos alcanzado alguna virtud, pensamiento para nosotros barto halagüeño. Acontece esto frecuentemente á los principiantes que, creyendo haber adquirido bastante luz acerca de alguna doctrina práctica, se persuaden porque han divisado las razones y motivos de aquella, de que la han conseguido ya, interin no se presenta ocasión de aplicarla; siendo así que están muy distantes de poseerla, como á menudo se lo enseña, con grave daño, una triste experiencia. Debemos, pues, procurar siempre nuestra humillación y confusión, condenándonos por no haber observado aquella doctrina ó por haberlo hecho con sobrada im-

Procurar  
la propia  
humilla-  
ción,

perfección y de una manera muy distinta de la que de nosotros exigian las gracias recibidas de Dios. Será también oportuno examinar aquí las ocasiones y casos particulares, por los cuales se conoce principalmente el hábito de nuestra virtud ó de nuestros vicios. Si alguno se pregunta en general, si ha despreciado el mundo, ó si actualmente lo desprecia, tal vez creará poderse responder afirmativamente; pero examine los sentimientos que en él mismo causan las bur-las, los desprecios, las humillaciones, el verse tratado con menos afabilidad, y el oír que le echan en cara y reprehenden sus defectos; y entonces se juzgará tal vez de muy diversa manera y deberá confesarse vanidoso y apegado al mundo, al que por consecuencia no desprecia como creía; y tal vez lo propio sucederá cuando, por el contrario, examine su comportamiento en los sucesos prósperos, lo

bajando á  
casos par-  
ticulares.

que siente cuando le alaban ó cuando recibe señales de estimación, etc.; y ve que en estas circunstancias experimenta satisfacción y complacencia interior, esté cierto que todavía no desprecia al mundo. De la misma manera podrá discurrir sobre la sensualidad y regalo del cuerpo, sobre las riquezas y bienes temporales y, en una palabra, sobre todas las virtudes y vicios. Si nos contentamos con un examen general y de pura teoría, creéremos engañosamente haber vencido los vicios y alcanzado las virtudes; pero al descender al examen más particular y minucioso, nos hallaremos muy distantes de aquellos bienes. Así que el fruto que singularmente debemos proponernos en esta pregunta, es nuestro sincero conocimiento delante de Dios, para que así nos humillemos profundamente ante su divina Majestad, reprendiéndonos y condenándonos á nosotros mismos.

¿Qué he de hacer en adelante?

En esta parte el entendimiento debe averiguar y formar los buenos propósitos que debe abrazar luego la voluntad. También aquí es preciso bajar á casos particulares, singularmente á los que parecen ofrecer mayor dificultad, á los que suceden con más frecuencia y ante todo á los que ocurran ó puedan ocurrir en el mismo día, discuriendo como deberémos portarnos en ellos para obrar conforme á la verdad conocida. Y no será fuera de propósito recordar otra vez los motivos antes considerados, para que se preste más fácilmente la voluntad y se inflame para la consecución de una gloriosa victoria. Creemos poder omitir ejemplos, porque con lo dicho antes la materia se presenta bastante inteligible.

¿Qué debo hacer en adelante?

¿Qué impedimentos debo remover? ¿Qué medios debo elegir?

¿Qué me ha impedido hasta ahora de observar esta doctrina? ¿Qué podrá ayudarme para guardarla mejor en lo sucesivo? Difícil es en esta parte dar preceptos generales, por que los impedimentos y los medios cambian según la diversidad de la materia sobre que se medita, y más todavía según la diversa índole de la persona que medita. Cada cual, pues consideradas las ocasiones en que suele incurrir en los defectos ó pecados objeto de la meditación, deberá averiguar diligentemente, ¿de dónde proviene este abuso? ¿qué le induce á cometerlo? Ni debe atribuirse todo á la ocasión; ciertamente en los pecados indeliberados, en los actos de sorpresa, debemos principalmente atender á las ocasiones para evitarlas; y

por esto advertimos que los propósitos para la enmienda de faltas indeliberadas y de pecados impensados, versan principalmente sobre las ocasiones que debemos evitar; mas en los pecados que tienen su origen en nuestras pasiones (excepto los de impureza que deben evitarse solo con la fuga) es tan necesario huir de las ocasiones, como velar sobre sí y vencerse animosamente. El iracundo, por ejemplo, no debe creer que sea obstáculo para la mansedumbre esta ó aquella persona que le molesta, este ó el otro suceso que le desagrada: pensarlo así fuera un error; esté persuadido de que él mismo es causa de sus defectos, de que en sí mismo, en su alma lleva la pasión, y de que ésta es la que debe mortificar, y no huir las ocasiones.

Los impedimentos generales son tres principalmente: la soberbia, la sensualidad y la disipación del ánimo:

Impedimentos y medios generales.

contra estos tenemos tres medios generales también, la humildad, la victoria de sí mismo, ó sea la mortificación, y el recogimiento, á las cuales pueden añadirse como apéndice la presencia de Dios, el uso de jaculatorias, el frecuente recuerdo de los motivos que hemos notado en la meditación, y por último, el prevenir cuidadosamente nuestro espíritu antes de entrar en las ocasiones, en las que solemos caer frecuentemente; siendo de advertir, que todos estos medios pueden comprenderse en uno de los tres generales que dejamos anunciados.

Basta lo dicho en general sobre los impedimentos y medios que respectivamente deben removerse ó adoptarse; por lo demás, cada cual podrá considerar atentamente, é implorando la luz de la divina gracia, lo que á él le sirve de estorbo, lo que podrá servirle de remedio; y sin duda lo cono-

cerá si le anima un buen deseo de aprovechar, puesto que le ilustrará la divina gracia, le darán consejos los superiores y directores, y se lo enseñará también la sana razón, ilustrada por la fe. Tales son las preguntas en que podrá ejercitarse el entendimiento: si lo hace seriamente, no le faltará materia sólida para meditar. Después de haber discurrido sobre una de las verdades deducidas de la meditación, pasará á la segunda y á la tercera, y después á las demás, repasándolas todas ó algunas de ellas.

### 3.º *Cómo debe aplicarse la voluntad.*

Los actos de la voluntad en la meditación, son dos: consiste el 1.º en excitar piadosos afectos, y el 2.º en formar buenas resoluciones ó propósitos; y tan esenciales son estos dos actos, que sin ellos la meditación no será oración, sino una mera especulación, un simple estudio.

Los actos de la voluntad son dos:

afectos y propósitos.

I.º AFECTOS

Deben excitarse afectos ¿Cuándo? durante toda la meditación.

Lo primero que debe hacer la voluntad, según hemos dicho, es excitar *afectos piadosos*, ó bien ejercitar ciertos movimientos ó actos internos de varias virtudes. Tales afectos debemos procurarlos en todo el curso de la meditación, y deben ser muy frecuentes como que de ellos depende principalmente que la meditación sea verdadera oración. El fuego de la gracia y del divino amor que debe siempre arder en nuestros corazones sobre todo se avivará en la meditación con las consideraciones que se van haciendo, que serán como nuevo combustible añadido para que se declare en amoroso incendio: *En mi meditación se avivará el fuego*. Si en la oración ocurre algún pensamiento de cosa maravillosa, cual lo son siempre las obras de Dios, de aquí nacerá en

la voluntad el afecto de admiración. Se nos presentan los beneficios divinos; de ellos resultan los afectos de alabanza, de acción de gracias y de amor. Se nos ofrecen los afectos de la ira divina ó de sus amenazas, y se siente entonces el temor; y así, según la materia, se experimentan distintos sentimientos. Cuando el que medita, recuerda sus pecados y sus miserias, no dejará de sentir afectos de humillación, de confusión, de dolor, de súplica, etc.

Si se nos pregunta el modo de excitar estos afectos, téngase entendido que no deben para ello buscarse palabras hermosas y estudiadas. Los afectos no están en la lengua sino en el corazón; no debemos tratar con Dios como con los hombres que no comprenden los sentimientos de nuestro corazón, si no los expresamos con palabras: *Cuando oreis*, dice nuestro señor Jesucristo, *no digais muchas pala-*

¿Cómo? no tanto con la boca como con el corazón.

bras, como los paganos que creen ser escuchados en su verbosidad. Este aviso del divino Maestro parece convenir especialmente á la oración mental. Hay quien juzga que no puede haber afectos sentidos, si no se expresan con hermosura y brillantez, como si se lograra el favor de Dios, con el peso de las palabras, como con ellas se logra el de los hombres. He aquí un error muy grave: el trato con Dios, dice san Agustín, *mejor se tiene con gemidos que con discursos*. Y si bien á menudo en los salmos y en otros pasajes de la sagrada Escritura se habla de los clamores dirigidos á Dios, se entienden regularmente no clamores de boca, sino de corazón, en cuanto son más ardientes los afectos. Sobre la materia habla larga y oportunamente, según costumbre, el P. Rodríguez, parte 1.<sup>a</sup>, tratado 5.<sup>o</sup>, cap. 12.—Bástanos decir aquí, que no debemos andar solícitos buscando palabras con

Sirven algunas palabras.

que expresar nuestros sentimientos; estos quedarán perfectamente expresados con el solo corazón, áun cuando no encontremos palabra alguna.—Es cierto que los afectos del corazón se fomentan y avivan cuando van expresados con palabras adecuadas; pero no es necesario que éstas sean muchas ni muy buscadas, antes tenemos por mejor que sean pocas y sencillas, repitiéndolas con frecuencia, y ponderándolas en nuestro espíritu.—Si para expresar el afecto ocurren palabras tomadas de la sagrada Escritura, ó de las oraciones que usa la Iglesia, ó de aquellas que se aplican para un objeto santo, en verdad serán estas las mejores, porque tienen una unción especial y deben serle á Dios más gratas. Manifestémoslo con ejemplos. Para expresar los afectos de gratitud movidos por la consideración de los divinos beneficios, ¿qué cosa más sencilla que decir con el Profeta: ¡Oh!

Ejemplo.

¿qué le daré al Señor por todo lo que me ha dado? Si entretanto recuerdo quién soy yo favorecido, y quién es Dios bienhechor; ¿qué cosa... diré entonces, podré dar... yo... al Señor por tantos y tan singulares beneficios que me ha dispensado? Y ponderando luego la grandeza de los mismos beneficios, fácilmente se podrá avivar el afecto, repitiendo atenta y pausadamente las mismas palabras: ¿Qué le daré yo al Señor por todo lo que me ha dado? Para fomentar el mismo afecto de gratitud sirven también excelentemente aquellas palabras del patriarca Jacob, que comprenden una hermosísima acción de gracias: *Menor soy yo, Dios mío, que cualquiera de vuestras misericordias*, pues expresan un reconocimiento íntimo de la propia vileza por el cual el hombre es indigno de que un Señor tan grande le mire siquiera, y comprenden además nuestra impotencia para dar gracias á Dios por la

menor de sus misericordias. Menores somos que cualquiera de las misericordias divinas. Distintos textos pueden aplicarse al mismo objeto, y si no ocurren otras palabras, podrás decir: *¡O Dios mío! os doy gracias*; y esto, dicho de corazón, será un buen afecto de gratitud, porque escrito está, que Dios no mira las palabras, sino el corazón.—Al considerar la propia vileza y para excitar afectos de humildad, qué cosa más sencilla que decir: *¡O Señor! cierto que en todas partes soy indigno de parecer en vuestra presencia. Qué cosa más fácil recapitando estas palabras, parecer en todas partes á la vista de Dios*, que recordar los motivos por los que, siendo cual soy, verdaderamente debo reputarme indignísimo de parecer ante los ojos de Dios, y así por este medio sostener y avivar el afecto de humildad. Para este pueden asimismo servir, en concepto de san Ignacio, aquellas otras

Otro ejemplo.

palabras: ¡Qué soy en el cuerpo, *sino un saco de basura y manjar de gusanos; y qué soy en el alma, sino una llaga hedionda y llena de postema, de donde ha manado y mana todavía tanta podre de pecados; y estas fealdades las ofrezco siempre á los ojos de Dios! También podrán tomarse las palabras del Apocalipsis: ¡Oh! ¡en verdad soy infeliz, pobre, miserable, ciego y desnudo!—Y aun cuando no digas sino: ¡Oh cuán vil soy y abominable! tendrás un afecto de humildad. No te pares en las palabras, procura sí que se interese el corazón.*

Práctica  
útil á este  
propósito.

Con facilidad pudieran reunirse muchas sentencias breves, tomadas de la sagrada Escritura, de las coleccionadas ó preces que usa la Iglesia y de los dichos de los santos, para excitar varios afectos; y hasta pudiera cada cual buscarlas y hacérselas familiares, repitiéndolas con frecuencia en la oración, cuando trate de promover

el afecto que viene expresado en una sentencia dada. Y tal vez mejor las escogería cada uno de por sí que no las recibiría buscadas por otro, porque no todas mueven á todos igualmente, y algunos experimentan en algunas mayor afecto y gusto que en otras. Los que rezan con atención las oraciones vocales, y leen con cuidado las cosas espirituales, muy fácilmente sabrán reunir las sentencias que se desean, para repetir las en la oración y excitar por este medio los afectos; lo que debe procurarse es, que sean breves, que se aprecie y pondere bien su fuerza y espíritu, y que se nos hagan familiares. Ejemplos de muchos santos confirman la utilidad de esta práctica.

No debemos omitir en este lugar una observación que recomienda el Padre san Ignacio, á saber, que cuando sentimos algún afecto, lo fomentemos cuanto podamos, sin afanarnos

Deben avisarse los afectos.

para pasar á otros puntos de la misma meditación hasta quedar satisfechos; por ejemplo, en el afecto de humildad y conocimiento de la propia vileza, deberemos repetir y ponderar la sentencia sobre expresada: *Verdaderamente soy en todas partes indigno de parecer en presencia de Dios, ú otra análoga, hasta que con profundo convencimiento y gusto espiritual sintamos la propia indignidad y se encienda este afecto en nuestro corazón; pues aun sin hacer otra cosa durante la hora de la meditación, sería esta muy provechosa.* — Cuando experimentamos que el sentimiento se debilita, pasaremos á otro punto de los que se hubiesen propuesto. — Los afectos que no tiendan á la humildad ó desprecio de sí mismo; v. gr. los de gozo, de confianza, etc., aun cuando puedan ser muy santos y provechosos, no obstante, como por ellos podemos sufrir más fácil ilusión, si

aconteciere que en los mismos nos fijásemos por largo rato ó consumiésemos á menudo la hora entera de la meditación, para acertar, debiéramos comunicarlo al director espiritual.

Toda la meditación debe estar, según hemos dicho, sembrada de afectos, ora apliquemos la memoria, ora el entendimiento; pues cualquiera, no olvidando lo que antes hemos dicho sobre la aplicación de las potencias indicadas, sin dificultad comprenderá que pueden naturalmente excitarse algunos afectos y aun, que puede ser conveniente el desarrollo de los mismos. El sentimiento de la fe, por lo menos, puede y hasta debe procurarse desde un principio, como lo manifestamos en su lugar, diciendo á este propósito *«creo, porque así lo enseña la fe»* ó bien, *«creo, porque Vos lo habeis dicho, ó Verdad eterna»* ó también, *«creo, Señor, porque Vos lo dijisteis, y no sois como los hombres que*

Aun aplicando la memoria pueden excitarse afectos.

mienten: el cielo y la tierra pasarán, pero no quedarán vanas vuestras palabras.» Esta última frase servirá especialmente si debemos meditar sobre palabras de Jesucristo ó sobre sentencias sacadas de la sagrada Escritura.

2.º PROPÓSITOS

Deben formarse propósitos.

En la meditación, la voluntad debe formar buenos propósitos para lo sucesivo; y son tan esenciales considerada la vida del cristiano, que si se omiten, no llenará aquella su objeto. El fin de la meditación no es solamente dedicar á Dios una hora, sino además limpiar el alma de vicios, adornarla de virtudes, enmendar y perfeccionar la vida, asegurarse más en el servicio de Dios, armarse contra los peligros y tentaciones, y preparar todos los actos para hacerlos con perfección; y todo esto no se obtiene

sino con los propósitos hechos oportunamente. Y ya que, según decimos, es esto de grande importancia, conviene hablar de ello con detención, dando algunas instrucciones en cuanto lo permita la divina bondad.

1.º Fácilmente se conoce el lugar donde deben hacerse los propósitos, á saber, cuando hemos terminado las reflexiones sobre alguna doctrina práctica deducida del objeto de la meditación, conforme lo dijimos al hablar de la aplicación del entendimiento. Entre las preguntas que debemos hacernos, cuéntase la siguiente: *¿Qué debo hacer de aquí en adelante?* La respuesta á esta pregunta son los propósitos; y lo serán también á las otras dos preguntas: *¿Qué impedimentos debo apartar?* *¿Qué medios debo elegir?* Cuando la voluntad se decide á practicar lo que el entendimiento ha reconocido útil en aquellas preguntas, la decisión ya es un propósito; mas

Singularmente cuando reflexionamos sobre alguna doctrina práctica;

esto no impide que en el decurso de la oración, cuando se ofrece algo que hacer ó evitar, formemos también sobre ello el oportuno propósito; pero el lugar oportuno de los que son como el fruto de la meditación, es al fin de las preguntas que nos hacemos, cuando tratamos de aplicar el entendimiento. Estas preguntas tienen cabida, como hemos dicho, en cualquier punto de la meditación; y si por ejemplo en el primero se han formado varias consideraciones prácticas, siguen las preguntas, y tras ellas los propósitos sobre cualquiera de las consideraciones explicadas. Los ejemplos arriba continuados, aclaran suficientemente esta materia.

Deben ser prácticos,

2.º Los propósitos deben ser prácticos, es decir, verdaderamente eficaces para enmendar y perfeccionar nuestra vida: no deben consistir en el ejercicio de alguna devocioncilla, como si, habiendo meditado sobre la

muerte, solo nos propusiésemos rezar cada día un Padre nuestro y Ave María por los que están agonizando, ó tal ó cual oración á la santísima Virgen para alcanzarla dichosa. Buenos son estos propósitos, pero no bastantes, debiendo añadir á ellos la resolución de lo que debemos evitar; y principalmente importa señalar los pecados ó defectos que debemos corregir, la virtud que en especial debemos procurar, la pasión que debemos mortificar y como lo conseguimos. Estos propósitos son los que llamamos verdaderamente prácticos.

3.º Ni deben ser universales sino particulares: á este objeto puede recordarse lo dicho sobre las cuestiones segunda y cuarta, á saber: *¿Qué doctrina práctica debo inferir? ¿Cómo la he observado hasta ahora?*—Los propósitos pueden ser particulares de dos modos: 1.º cuando versan sobre casos particulares; 2.º cuando se determina

particulares,

de dos modos,

hacer algo especial dentro de los propósitos generales, v. g. Si propongo *ser sufrido en todas las adversidades*, esta resolución es universal, y por consiguiente sólo aprovecha á las personas muy espirituales y perfectas; hagámosla pues particular, lo que podemos lograr de dos modos, 1.º diciendo: *Seré sufrido en estas y en aquellas ocasiones*, marcando aquellas en que por experiencia sé que excita mi impaciencia; 2.º *Cuando me ocurra alguna contrariedad, pensaré que es muy poca pena para el infierno que merecí, ó bien, la sufriré de buen grado por amor de Jesús muerto en la cruz*. De ambos modos el propósito será particular, y por consiguiente bueno; pero mejor será todavía, si se particulariza de ambos modos, por ejemplo: *Seré sufrido en estas ó en las ótras circunstancias, considerando que la mortificación es ligera, atendido el infierno que merecí*, etc. Así en el mismo propósito se hallará el medio de cumplirlo.

4.º Los propósitos deben ser acomodados al estado presente: teniendo en cuenta lo manifestado sobre la pregunta quinta: *¿Qué he de hacer en adelante?* podremos añadir ahora, que los propósitos no deben referirse á tiempo muy remoto, como si un joven hiciese propósito de hacer esto ó aquello cuando fuese anciano ó sacerdote, etc. Por lo común, tales propósitos son inútiles y ocasionados á grandes ilusiones. Deben, pues, hacerse con relación al estado presente, ó al menos con relación á la necesidad que de pronto se dejará sentir.

5.º Debe además resolverse algo para la enmienda y mayor perfección de la vida, cumplidero en el mismo día. Podrán fácilmente hacer esto los que con cuidado sondan su conciencia en los exámenes, y desean seriamente corregir los defectos que hayan observado en sí mismo ó que les haya advertido el superior ó director. Si

acomodados al estado presente,

á la necesidad del día.

se tienen presentes, y se sienten con viveza los defectos indicados, fácilmente se presentarán á la imaginación, y la meditación misma, fuese cual fuere su objeto, servirá para la enmienda; pues ora se haya meditado sobre el amor de Dios, ó sobre las amenazas del mismo á los pecadores, ó sobre la pasión de Jesucristo ó sus misterios gloriosos, ó sobre los pecados propios y las virtudes de los santos, la conclusión práctica será siempre vencer algún vicio; y esto deberémos hacerlo con mayor empeño cuando algún defecto nos es habitual ó cuando alguna especial dificultad nos detiene ó estorba en el servicio de Dios, pues entonces todos los esfuerzos, todos los tiros, por decirlo así, deben dirigirse á la pasión como á su blanco, para obtener la victoria: de donde inferimos que la meditación frecuentemente coincide con la materia del examen particular, y este mis-

mo examen se facilita mucho con la oración.

6.º Los propósitos deben estar bien fundados, es decir, apoyados en motivos sólidos; y esto se conseguirá si se examina con detención la pregunta tercera: *¿Qué motivos nos inducen á la observancia de la conclusión práctica?* Véase lo que sobre la materia hemos dicho antes.—Suelen muchos al divisar lo que les conviene hacer, resolverlo de pronto: es laudable esta presteza de la voluntad, mas á veces tales propósitos son como casa sin cimiento levantada sobre arena, que viene abajo al primer soplo de la tentación ó á la menor dificultad que sobreviene. Así que, para que los propósitos sean firmes, es indispensable que sus fundamentos sean sólidos, haciendo que descansen en las verdades eternas, y procurando convencer al entendimiento de la necesidad, utilidad ó equidad de hacer ó evitar la cosa de

fundados  
en motivos  
sólidos.

que se trata. Ni basta ponderar estos motivos una que otra vez, creyendo que ya se conocen bastante las razones por las que debe hacerse ó evitarse alguna cosa; antes al contrario deben repetirse á menudo los mismos pensamientos, en especial respecto de aquellos actos ó deseos en que más frecuentemente faltamos, v. gr., cuando se trata de vencer la soberbia ó de conseguir la humildad, ó de desterrar cualquier vicio que nos agobia ó de adquirir alguna virtud que nos es muy necesaria. La frecuente meditación de los mismos motivos hace que se infiltren en el corazón, y si después agregamos á esto actos frecuentes de la cosa meditada, adquiriremos el hábito de la virtud.

y humildes.

7.º Los propósitos deben ser muy humildes, esto es, llenos de desconianza en nuestras propias fuerzas. La falta de humildad es la principal causa porque no se observan, singular-

mente cuando se formaron con decisión, y el que los hizo tenía verdadera voluntad de servir á Dios. Resuelven firmemente en la meditación portarse de tal ó cual manera en ocasiones dadas y mientras así lo resuelven, teniendo á la vista los motivos que les han inducido á tomar la resolución, creen con oculta vanidad que así lo cumplirán, y hasta llegan á figurarse imposible obrar de otro modo; y sin embargo á la primera ocasión caen regularmente; y la causa de la caída no es la falta de sinceridad en los propósitos, sino la falta de humildad: porque los hicimos sin desconianza de nosotros mismos y de nuestras fuerzas, Dios en su justicia y misericordia humilla nuestra soberbia. Cuando, pues, formamos los propósitos, es necesario temer nuestra inconstancia y debilidad, poniendo toda nuestra confianza en la gracia y en el auxilio de Dios que debemos implorar humilde-

mente, sin descuidar la invocación del patrocinio de la bienaventurada Virgen María, de los santos patronos, del santo ángel de la guarda, etc., diciendo á poca diferencia las siguientes palabras: «Así lo resuelvo ahora, »Dios mío; así quiero hacerlo... pero »sin embargo no lo cumpliré, Señor, »sin vuestro auxilio. Bastante conozco »y demasiadas veces llevo experimentada ya mi inconstancia y perversidad para fiar en mis propósitos.—En »vos, Señor, he esperado y no quedaré confundido eternamente.—Ayudadme con vuestra gracia cuando »se ofreciere ocasión de cumplir este »propósito; entonces, Dios mío, ofreced á mi entendimiento la verdad »que ahora por vuestra gracia acabo »de ver, confirmad entonces mi voluntad. ¿De qué servirá, Señor, que »me ilustreis con esta luz con la cual »conozco lo que debo hacer, si desgraciadamente no lo hiciere? Socor-

»redme, pues, Señor, por vuestro »santo nombre, por los méritos de Jesucristo, por su sangre preciosa, por »su sacratísimo é inflamado corazón. »Asistidme también vosotros, santos »abogados, y singularmente Vos, ó »Virgen santísima, madre de Dios y »madre mía, ya que tantas misericordias habeis usado conmigo, favorecedme, alcanzadme esta gracia de »vuestro hijo Jesús. Santo ángel custodio, habladme al corazón al tiempo del peligro, y protegedme para »que no me pierda, etc.»—Este aviso es de grande importancia y debemos observarlo con tanto mayor empeño en cuanto con más frecuencia hemos experimentado nuestra debilidad y veleidad en los buenos propósitos. Por lo demás, si la voluntad se enerva en el cumplimiento de las buenas resoluciones, debemos preciarla, pelear contra ella, forzarla en fin, insistiendo especialmente en los motivos de

necesidad, conforme lo hemos dicho arriba sobre la cuestión tercera, y debemos dirigirnos á Dios con mayor fervor, para que levante del lodo nuestro espíritu abatido.

§ 3.º

DEL TÉRMINO Ó FIN DE LA MEDITACIÓN.

Al fin.

Suele esta terminar recitando la oración del *Padre nuestro* y *Ave María*, pero no tratamos aquí precisamente de este final, al cual deben preceder algunos actos que cierran y acaban la meditación: de estos tratamos. 1.º Muy útil fuera que si en el decurso de la oración se han formado, como suele acontecer, muchos propósitos, se resuman y ratifiquen todos al fin pues, aun cuando debe hacerse después en la reflexión, convendrá no omitirlo en este lugar antes de acabar la meditación. Con esto, además de otros beneficios, conseguiremos que los últi-

debe hacerse el resumen

mos momentos de la meditación sean más ardientes, cuando por el contrario, en la conclusión, donde debiéramos estar más llenos de fervor solemos estar muy fríos. Al fin, pues, de la oración y cuando se nos va agotando la materia sobre que meditábamos, podemos formar el resumen de lo meditado y de todos los propósitos.

2.º Antes del *Padre nuestro* y *Ave María*, debe por lo menos rezarse la oración, que san Ignacio llama *coloquio*, dirigida á Dios á Jesucristo ó á la santísima Virgen, según lo requiera lo que ha sido objeto de la meditación.

y el coloquio.

—En este coloquio debemos observar, 1.º lo que hemos dicho antes al hablar de los afectos, á saber que no debe andarse en busca de palabras sino de sentimientos, no debemos cuidar de la forma ó de las voces para expresar este coloquio: hable el corazón, hable el afecto. 2.º En el mismo coloquio debemos pedir gracias

para á su tiempo llevar á efecto los propósitos, para lo cual dejamos puesto un ejemplo en la nota 7.<sup>a</sup> sobre los mismos propósitos, á fin de que sean humildes. Deben también reunirse aquí las resoluciones hechas en el decurso de la meditación, á un cuando no se enumeren todas. 3.<sup>o</sup> También en el coloquio podremos añadir alguna petición sobre la necesidad presente, propia ó encargada por nuestros superiores ó por otro por quien queramos orar. 4.<sup>o</sup> En lugar de la acostumbrada oración del *Padre nuestro* y *Ave María*, podremos rezar cualquiera otra, como lo aconseja san Ignacio, y es frecuente antes del *Padre nuestro* y *Ave María* rezar el *Anima Christi*, lo que se hará con mayor razón, cuando se meditare sobre los misterios de Jesucristo. Si la meditación hubiese sido del Espíritu santo, pudiera terminarse con el *Veni Creator* ó *Veni, sancte Spiritus*; si de los

beneficios divinos con el *Te Deum*; y si de algún santo, con la oración propia del mismo, en caso de saberla de memoria ó de tenerla á mano; pero nunca deberemos omitir el *Padre nuestro* y *Ave María*. 5.<sup>o</sup> Las últimas oraciones vocales, cuando no se rece una sola, podrán cómodamente distribuirse entre los coloquios: así lo enseña san Ignacio en el *Padre nuestro*, *Anima Christi* y *Ave María*. Pedimos á la santísima Virgen que nos alcance la gracia que deseamos de su divino Hijo; y rezamos luego el *Ave María*: invocamos la clemencia de nuestro señor Jesucristo, y como á sumo mediador le suplicamos pida para nosotros la gracia que necesitamos del Padre celestial; y á un que nos la conceda él mismo, toda vez que se le ha dado todo poder en el cielo y en la tierra, y rezamos el *Anima Christi*; suplicamos al Padre eterno por Jesucristo que nos conceda

aquella gracia, y rezamos el *Padre nuestro*, y aquí termina la oración.

Entonces nos separamos reverentemente de la compañía del Señor, quedando no obstante en su presencia. Cuando acabemos de meditar, evitemos con gran cuidado toda disipación. Si salimos, guardemos con esmero la modestia, si no queremos perder en un momento el fruto de la hora que acabamos de emplear. Después de las oraciones debe pasarse á la reflexión, sobre la cual nos queda todavía algo que decir.

### CAPÍTULO III

De lo que debe observarse después de la meditación.

La reflexión

Después de la meditación sigue, según lo prescrito por san Ignacio, el examen, ó, como solemos decir, la *reflexión*, que no solamente es muy útil, sino de todo punto necesaria pa-

ra aprender á meditar y para sacar fruto de la meditación. Muchos hay que meditan cada día é ignoran aún el arte de meditar, porque no hacen ó hacen muy mal la reflexión: oran cada día, meditan las verdades eternas, y á la luz de las mismas forman propósitos de mejor vida; y sin embargo viven en su alma las mismas pasiones, y se hallan apegados á los mismos vicios y defectos, lo que proviene regularmente del desprecio ó de la poca estima en que se tiene la reflexión. De cuantas reglas dió nuestro P. san Ignacio para meditar con fruto ninguna hay supérflua; están todas enlazadas entre sí, como los anillos de una cadena, de los cuales, si se rompe ó desata uno solo, queda aquella inútil, ó por lo menos poco á propósito para el objeto al que se había destinado. Los preceptos del santo Padre debemos considerarlos no solo instructivos, sino obligatorios; por lo

es necesaria;

nunca debe omitirse.

aquella gracia, y rezamos el *Padre nuestro*, y aquí termina la oración.

Entonces nos separamos reverentemente de la compañía del Señor, quedando no obstante en su presencia. Cuando acabemos de meditar, evitemos con gran cuidado toda disipación. Si salimos, guardemos con esmero la modestia, si no queremos perder en un momento el fruto de la hora que acabamos de emplear. Después de las oraciones debe pasarse á la reflexión, sobre la cual nos queda todavía algo que decir.

### CAPÍTULO III

De lo que debe observarse después de la meditación.

La reflexión

Después de la meditación sigue, según lo prescrito por san Ignacio, el examen, ó, como solemos decir, la *reflexión*, que no solamente es muy útil, sino de todo punto necesaria pa-

ra aprender á meditar y para sacar fruto de la meditación. Muchos hay que meditan cada día é ignoran aún el arte de meditar, porque no hacen ó hacen muy mal la reflexión: oran cada día, meditan las verdades eternas, y á la luz de las mismas forman propósitos de mejor vida; y sin embargo viven en su alma las mismas pasiones, y se hallan apegados á los mismos vicios y defectos, lo que proviene regularmente del desprecio ó de la poca estima en que se tiene la reflexión. De cuantas reglas dió nuestro P. san Ignacio para meditar con fruto ninguna hay supérflua; están todas enlazadas entre sí, como los anillos de una cadena, de los cuales, si se rompe ó desata uno solo, queda aquella inútil, ó por lo menos poco á propósito para el objeto al que se había destinado. Los preceptos del santo Padre debemos considerarlos no solo instructivos, sino obligatorios; por lo

es necesaria;

nunca debe omitirse.

mismo descuidándolos, apenas podremos obtener los auxilios de la divina gracia para adelantar en el difícil arte de la meditación. Los que más y mejor meditan, están en disposición de dar mejores reglas para meditar. Sepamos, pues, que no debe omitirse la reflexión después de la meditación, y aunque tal vez luego después de esta estuviéramos gravemente ocupados, es preferible suprimir las paces y devociones que se acostubraren añadir por elección particular, muy laudables, si se quiere, pero menos necesarias que la reflexión. Aunque san Ignacio parece determinarla y reducirla al solo examen de la oración que se acaba de hacer, sin embargo, es casi indispensable hacer una recapitulación ó resumen, por cuyo motivo suelen señalarse dos partes á la reflexión, á saber el examen propiamente dicho y el resumen de la meditación.

1.º *Examen:* terminada la oración, examinemos el modo como nos hayamos portado en ella: á este fin deberemos atender á lo hecho en la preparación y en la meditación misma: sobre la preparación, por ejemplo; si en la víspera se leyeron ú oyeron atentamente los puntos sobre los que se ha meditado; si se ha tenido el ánimo recogido; si se ha traído á la memoria la meditación después de acostarse y antes de entregarse al sueño; si por la mañana nos hemos ocupado en la oración, apartando pensamientos de otra clase; si hemos procurado excitar afectos conformes á la materia leída, al tiempo de lavarnos ó yendo á la capilla ó á otro lugar; si hemos tenido el espíritu tranquilo sobre todo inmediatamente antes de la meditación; si se han vuelto á leer los puntos ó por lo menos si se han traído á la memoria; si parándonos un rato antes de meditar,

1.º Examen

sobre la preparación,

hemos pensado lo que íbamos á hacer puestos ante la presencia de Dios: todos estos extremos deben tocarse respecto de la preparación.

sobre la  
meditación

en su prin-  
cipio,

medio

Por lo que hace á la meditación, debe examinarse el *principio*, *medio* y *fin* de ella. Sobre lo primero examinaremos con que reverencia, atención y devoción hubiéremos hecho la oración preparatoria; si hemos observado bien los preludios, en particular el segundo, pidiendo luz y gracia especial para el objeto de la meditación. Sobre el *medio*, se examinará el modo como se han aplicado las facultades mentales, la memoria para ponderar atentamente la cosa meditada, el entendimiento para examinar las preguntas á que aquella daba lugar, á saber: ¿qué debíamos considerar sobre la misma? ¿qué doctrina práctica debíamos inferir? y por último, si se han pesado bien los motivos de necesidad, utilidad, oportunidad, etc. Por

lo que hace á la *voluntad*, veremos si de ella nos hemos servido para excitar los afectos durante el curso de la meditación; si hemos formado seriamente propósitos de mejor vida y perfección; si á los propósitos hemos añadido la humilde petición del divino auxilio, etc. En todos estos puntos examinaremos asimismo si hemos vencido ó por lo menos desechado las distracciones sobrevenidas: si hemos vencido ó despreciado siquiera el tedio que nos hubiere asaltado; y si, á pesar de este, hemos aplicado el ánimo de la manera mejor posible; si hemos acudido al primer preludio, cuando era tal que podía fijar nuestra imaginación en la materia meditada; y por último, si nos hemos aplicado con esmero á todos y cada uno de los extremos de la meditación.

Sobre el *fin*, averiguarémos si en el <sup>y fin.</sup> coloquio nos hemos portado con flojedad ó con ardor, pidiendo la divina

gracia; si hemos sacudido la pesadez ó sopor que suele experimentarse al terminar la oración, y si la hemos terminado con detención y reverencia. Convendrá asimismo examinar el modo como hemos correspondido á la divina gracia desde el principio hasta la conclusión; si hemos aplicado seriamente el ánimo; si, por lo que hace al cuerpo, hemos guardado la debida compostura, si en el interior y exterior nos hemos mostrado reverentes, si hemos interrumpido ó cortado sin necesidad la oración, y si, supuesta una grave necesidad, hemos conservado el espíritu tranquilo y el ánimo recogido.

No hay para que espantarse á la vista de tantas preguntas que pueden reducirse á examen, y que aún pudieran multiplicarse mucho más; quien conozca como debe meditarse, conocerá al punto por indicación de la propia conciencia todo aquello en

que haya faltado; recorriendo las partes de la oración, á saber: *la preparación, principio, medio y fin*, difícilmente escapará una sola de las faltas cometidas.

Si la oración se hubiere hecho con poco fruto, *buscaré las causas con arrepentimiento*, dice san Ignacio, *y propondré la enmienda*. Recorriendo los varios puntos que hemos indicado, se conocerá fácilmente el motivo de la imperfección; y si en ninguno de ellos se descubriere la causa del poco fruto, recuérdese la manera como se ha hecho la preparación remota, el recogimiento guardado durante el día, el cumplimiento de las obligaciones, la limpieza de corazón, el deseo de mortificación, etc., pues es cierto que Dios castiga á menudo en la oración las faltas cometidas fuera de ella; y por el contrario, en la misma recompensa largamente el fervor que hemos tenido en las demás cosas de su

Si la oración se hubiere hecho mal.

servicio. Si por este examen no se halla todavía la causa del poco fruto de la oración, creamos que la hay oculta, y humillémonos, pero sin angustiarnos en extremo sino sujetando nuestra voluntad á la de Dios; y aquí debemos otra vez reflexionar sobre las palabras de san Ignacio: *buscaré las causas con arrepentimiento, y propondré la enmienda.* Hé aquí el fin principal de la reflexión, aprender á meditar y acostumbrarnos á hacerlo rectamente. Si hacemos cada día lo que prescribe el santo Padre, fácilmente adquiriremos, mediante la divina gracia, la ciencia de la meditación. Cuando el resultado de ésta fuere satisfactorio, dice también san Ignacio, que debemos dar gracias á Dios, y proponernos emplear en adelante los mismos medios, para hacer siempre la oración por el mismo orden y con igual fervor.

Recapitulación.

La recapitulación ó resumen es lo

segundo, que, á más del examen ó mejor en el mismo examen dijimos que debía hacerse en la reflexión.

En el resumen se recuerda toda la serie de la meditación, lo propuesto en los puntos 1.º, 2.º y 3.º, y mientras por este orden vamos averiguando, ó mejor se nos presentan por sí mismas las faltas cometidas, veremos al mismo tiempo las conclusiones prácticas inferidas de cada uno, los motivos en que se han apoyado, los afectos que han excitado y los propósitos que nos han sugerido. Cuando hayamos recibido alguna luz especial ó percibido alguna verdad más clara que otras veces, si algún dicho, motivo ó sentencia ha herido más profundamente el ánimo, importará detenerse en ella, saborearla, recapacitarla una y muchas veces, confirmando los propósitos hechos y fijando plazo para su realización, teniendo en cuenta siempre las ocasiones, si buena-

mente puede hacerse. Es necesario, por fin, invocar el auxilio divino para cumplir fielmente los propósitos formados.

Debe emplearse tiempo suficiente en la reflexión.

Aunque todos estos actos pueden hacerse en menos de un cuarto de hora, tiempo aproximadamente señalado por san Ignacio, sin embargo, para hacerlos bien se necesita á lo menos el espacio de 8 á 10 minutos, sin que basten dos ó tres. A los que desean de veras aprovechar y perfeccionarse en la vida espiritual, la propia feliz experiencia les incitará más y más á hacer con cuidado la reflexión de que hablamos. Será para ellos como la cosecha de los frutos producidos por la meditación, y que sin aquella hubieran quedado perdidos; y áun les sucederá hallar en la reflexión el buen sabor de la piedad, que en vano buscaron mientras meditaban, y si antes se sentían áridos sin buenos deseos y sin buenos propósi-

tos con ó sin culpa, todo lo suplirá, con la ayuda de Dios, la reflexión: con ella se formarán buenos propósitos no menos eficaces que en la meditación. Materia es ésta en la cual más enseña la experiencia que la palabra ó la escritura. Es increíble y excede toda comprensión la divina bondad, cuando favorece con su gracia á aquellos que seriamente se aplican á las cosas espirituales para hacerlos más animosos y solícitos cada día y dignos de recibir también de la liberal mano de Dios mayores gracias.

Puede añadirse á la reflexión el método que muchos siguen con fruto para la ejecución de los propósitos: se escoge alguna jaculatoria conforme á la materia meditada y á los propósitos formados, la que, repetida varias veces durante el día, recuerda la meditación y los propósitos hechos en ella.

También se obtiene gran provecho

Medios de supererogación.

®

espiritual, si como dijimos, se sujeta al examen particular el fruto de la meditación. Solemos quebrantar nuestros propósitos, porque se ofuscan ó desvanecen en nuestro entendimiento las verdades bajo cuya impresión los habíamos formado; y hé aquí porque lo que las conserva en el alma, es medio oportuno para fomentar los mismos propósitos. Los santos sólo se han santificado, porque, teniendo siempre presentes las verdades eternas, mediante la divina gracia, han procurado eficazmente ajustar á ellas todos los actos de su vida.

Deben escribirse las luces y los propósitos.

Tampoco es para despreciado el aviso que suele dárse, y es muy familiar á las personas que aspiran á la perfección, á saber, que se escriban algunas máximas ó reglas sacadas de las meditaciones para leerlas después con frecuencia. — Deben escribirse además las luces y los propósitos: si se notan sólo estos últimos sin apun-

tar alguno de los motivos porque los formamos, por lo común no tendrán fuerza para apremiarnos á su observancia. Nótese, pues, primero las ilustraciones ó luces, es decir, aquellas verdades de que nos hemos bien penetrado, aquellos conocimientos, aquellos buenos pensamientos, aquellos motivos, en fin, que impulsaron al alma á formar los propósitos. Cuando después se leerán estos y aquellos en ocasión oportuna, nos excitarán poderosamente á la fiel observancia de lo resuelto. No deben hacerse notas muy extensas, sino claras y precisas; ni es necesario apuntar todos los propósitos, sino los más notables ó aquellos, cuya práctica no se ofrece cada día, pues los de esta clase más bien debemos recordarlos ejercitándolos que escribiéndolos. — Donde singularmente deben anotarse las luces y propósitos, es en los ejercicios espirituales, ya que con ellos no se

procura el arreglo de las acciones de un día, sino del sistema de vida que debemos observar durante un año y en ciertas cosas hasta la muerte. Bastan sobre esto las indicaciones que acabamos de hacer.

Conclu-  
sión.

Al terminar nuestro trabajo debemos repetir lo que dijimos al principio, á saber, que la meditación es la ciencia de los Santos, y que menos se forma y adquiere con preceptos humanos, que con la unción del divino Espíritu y con el pío deseo de la voluntad. Claro está que áun cuando aprendamos perfectamente los preceptos dados hasta ahora, nada aprovecharemos, si no nos anima un buen deseo de adelantar en la vida espiritual; y este buen deseo y la observancia de los preceptos tampoco serán de utilidad alguna, á no mediar la gracia del Espíritu santo.

No es ésta obra de hombres, sino de Dios; y no debemos dudar que en

su infinita bondad y misericordia ayudará el Señor á los que quieran; y la misma voluntad de adelantar en la carrera del espíritu, es ya un inestimable don de Dios. — Pongamos, pues, de nuestra parte los medios según nos sea posible, con el divino auxilio, y al mismo tiempo dirijámonos frecuentemente á Dios diciéndole: *Señor, enseñadnos á orar, enseñadnos á meditar; concedednos el don de la oración. — Con ella recibiremos todos los bienes, y por sus manos adquiriremos innumerable riqueza... porque es un tesoro infinito para los hombres, y los que lo usan han sido hechos partícipes de la amistad de Dios, recomendables por los dones de la doctrina.*

ORACIÓN

QUE PROPONE SAN IGNACIO PARA EL FIN DE  
LA MEDITACIÓN.

Anima Christi, sanctifica me.  
Corpus Christi, salva me.  
Sanguis Christi, inebria me.  
Aqua lateris Christi, lava me.  
Passio Christi, conforta, me.  
O bone Jesu, exaudi me.  
Intra tua vulnera absconde me.  
Ne permittas me separari a te.  
Ab hoste maligno defende me.  
In hora mortis meæ voca me.  
Et iube me venire ad te.  
Ut cum sanctis tuis laudem te  
In sæcula sæculorum. Amen.

LA MISMA EN CASTELLANO

Alma de Cristo, santifícame.  
Cuerpo de Cristo, sálvame.  
Sangre de Cristo, embriágame.  
Agua del costado de Cristo, lávame.  
Pasión de Cristo, fortaléceme.  
¡O buen Jesús! óyeme.  
Escóndeme en tus llagas.  
No permitas que me separe de tí.  
Defiéndeme del enemigo maligno.  
En la hora de mi muerte llámame.  
Y mándame venir á tí.  
Para que con tus santos te alabe  
Por todos los siglos de los siglos. Amén.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

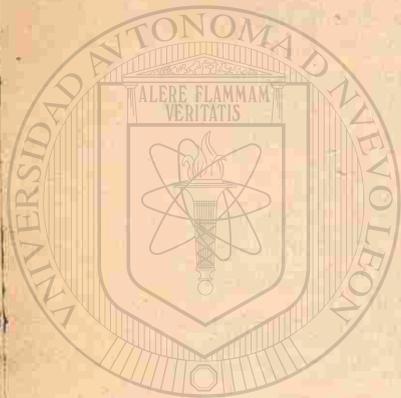


**MODO**

**DE HACER EL EXAMEN PARTICULAR**

*según enseña san Ignacio en el libro de los  
ejercicios espirituales.*

- D. \_\_\_\_\_  
L. \_\_\_\_\_  
M. \_\_\_\_\_  
M. \_\_\_\_\_  
J. \_\_\_\_\_  
V. \_\_\_\_\_  
S. \_\_\_\_\_



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE EXAMENES

Por la mañana en levantándose debe el hombre proponer guardarse con diligencia de aquel pecado particular ó defecto de que se quiere en-



mendar. Después de comer, pedirá á Dios gracia para acordarse de cuantas veces ha caído en él, y pedirá cuenta á su alma discurriendo de hora en hora, comenzando desde que se levantó hasta el punto del examen presente, notando con otros tantos puntos en la primera de las dos líneas, (según el día que fuere) las veces que hubiere caído, proponiendo enmendarse en lo sucesivo. Después de cenar, hará otro examen empezando desde el primero, y notando las veces que hubiere faltado en la segunda línea del mismo día.

Algunos prefieren apuntar las faltas en un libro en que hay para cada día de la semana varios números que se levantan por medio de lengüetas.

NOTA

1.º Cada vez que el hombre cae en aquel pecado ó defecto particular, ponga la mano en el pecho dolién-

dose de haber caído: lo que se puede hacer aún delante de muchos, sin que adviertan lo que se hace.

2.º Como la primera línea de cada día significa el primer examen, y la segunda el segundo, mire á la noche si hay enmienda desde el primer examen al segundo.

3.º Compare el segundo día con el primero, es á saber, los dos exámenes del día presente con los otros dos del día pasado, y mire si de un día para otro se ha enmendado.

4.º Compare una semana con otra y mire si ha habido enmienda.

FIN



B  
R  
1  
C  
  
E NUEVO  
  
BIBLIOTECA

