

BV4813

R6

1897

Esta traducción es propiedad de los Editores.

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

animada
de un ar-
diente de-
seo,

no en el *Espíritu 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 ardentemente 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-

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.

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 léjos de sí á las altivas*: también es obstáculo la hipocresía y deseo de aparecer cual no se es: *el recto*

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

la soberbia

la hipocresía,

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 víspera, lo que ha de ser objeto de la meditación para la mañana siguiente.

Preparación próxima:

en la víspera

te, teniendo en especial consideración el fruto qué 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 hacadera.

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.

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