

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

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

en su prin-  
cipio,

medio

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.

Recapitula-  
ción.

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, santificame.  
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.

---

MODO

DE HACER EL EXAMEN PARTICULAR

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

D. \_\_\_\_\_

L. \_\_\_\_\_

M. \_\_\_\_\_

M. \_\_\_\_\_

J. \_\_\_\_\_

V. \_\_\_\_\_

S. \_\_\_\_\_

Por la mañana en levantándose  
debe el hombre proponer guardarse  
con diligencia de aquel pecado parti-  
cular 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

0