

piadoso y útil ejercicio; el formar de ellas una colección que sirva para todo el año, con las adiciones y epílogos que aconsejan los maestros de la vida espiritual; el proporcionar á las comunidades religiosas que hacen laudablemente la meditación en común un manual que les guíe en este camino, sin omitir ninguna de las adiciones prescritas por san Ignacio y demás directores de almas: tal ha sido el fin que nos hemos propuesto al publicar la presente obra. Sin apartarnos del orden, ni omitir las ideas, y aun conservando casi siempre las mismas palabras del V. P. La Puente, hemos procurado que, tanto las meditaciones como los puntos en que se dividen, fuesen relativamente iguales en extensión, poco más ó menos; para lo cual hemos tenido precisión de dividir unas, acortar otras y extender algunas. En secciones separadas hemos reunido y aumentado las meditaciones de la Virgen Santísima, del Santísimo Sacramento y de la Pasión de Nuestro Señor Jesucristo, á fin de que se hagan respectivamente las dos primeras en los sábados y domingos, y la última en los viernes del año y tiempo de Cuaresma. Por último, la quinta sección ó serie consta de 66 meditaciones originales más breves para las dominicas y fiestas de entre año.

Tal es la obra que tenemos el gusto de ofrecer á todas las almas que aspiran á la perfección por medio de la imitación de las virtudes de nuestro adorable Redentor Jesucristo.

No sin madura reflexión y consejo la hemos titulado ARCA DE SALVACIÓN, aludiendo al arca salvadora de Noé y al arca santa de la alianza. Porque confiamos, y aun abrigamos la convicción íntima de que todos aquellos cristianos que se acojan á la meditación y adopten este ejercicio santo, conseguirán la salud con la seguridad con que la elegida familia de Noé se salvó del diluvio; y en esta práctica devota el Señor se dignará hablarles, como hablaba á Moisés desde el arca santa; les aclarará sus dudas, les fortalecerá en sus temores, les manifestará su voluntad y les defenderá y protegerá contra todos sus enemigos.

¡Quiera el cielo que todos aquellos que se resuelvan á tomar en sus manos y valerse de esta ARCA DE SALVACIÓN para sus meditaciones diarias, reporten copiosamente todas estas bendiciones, y saquen de ella todos los tesoros de gracia y virtud que nosotros les deseamos, y que, llenos de méritos y santidad, podamos todos algún día subir á la gloria á bendecir eternamente al Padre de las misericordias y Dios de toda consolación!

MÉTODO PARA HACER LA MEDITACIÓN

Extraño parece que haya necesidad de dar reglas y enseñar el método para meditar. Porque, siendo el hombre racional y discursivo, y pasando por su misma naturaleza del conocimiento de una verdad sabida al descubrimiento de otra desconocida, y de una verdad especulativa á la práctica que dicha verdad exige, debe de serle connatural el ejercicio de la meditación. Porque no consiste en otra cosa que en deducir de una verdad propuesta las consecuencias prácticas que naturalmente de ella se deducen. En el orden corporal y para el bien temporal, todos los hombres saben meditar, sin necesidad de estudiar reglas ni sujetarse á método. Medita el artesano para poder prosperar en su arte, el comerciante para acrecentar sus ganancias, el hombre de ciencia para adquirir una posición decente, el niño para salir con sus pretensiones, y hasta el mendigo para recoger más abundante limosna. Y cuando se trata de la meditación espiritual, que se ordena á la reforma ó mejora de la vida y á la adquisición de las virtudes, muy común es decir: «Yo no sé meditar; en cuanto cierro el libro, ya no sé pensar un instante en lo que acabo de leer».

¿En qué consiste la meditación? ¿Cómo se hace? ¿Qué obstáculos se han de superar y cómo se han de vencer? En dos palabras, y por el mismo orden con que se han propuesto, vamos á contestar á estas preguntas:

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Con lo que hemos dicho anteriormente, parece que ya está contestada la primera pregunta. Sin embargo, bajando más al particular, y concretándonos al sentido en que aquí hablamos de la meditación, diremos con el P. La Puente que es obra de las tres potencias interiores del ánima, memoria, entendimiento y voluntad, ejercitando con el divino favor sus actos cerca de los misterios y verdades que enseña nuestra santa fe católica, y hablando dentro de nosotros mismos y tratando familiarmente con Dios Nuestro Señor, pidiéndole sus dones, y negociando lo necesario para nuestra salvación y perfección. De manera que la substancia de la meditación viene á reducirse á las siguientes cosas: Ejercicio de la memoria, recordando una verdad, misterio ó hecho, acompañándola de actos de fe y avivándola con la imaginación. Ejercicio del entendimiento, entablando discursos, sa-

cando consecuencias, buscando las causas, mirando los efectos y considerándolo todo muy en particular y aplicándolo á sí. Ejercicio de la voluntad, y esto es lo principal de la meditación, y ha de obrar: 1.º Sacando afectos santos de lo que el entendimiento le ha propuesto, con los cuales se aparte del amor de las criaturas y se una con Dios. 2.º Haciendo propósitos particulares, prácticos, y confirmándolos con vivos deseos de ejecutarlos. 3.º Dirigiendo fervientes peticiones á Dios, á Jesucristo, á la Virgen, á los santos, alegando razones y motivos de parte del mismo Dios, de sí, del demonio y otras, no tanto para mover á Dios cuanto para moverse á sí.

¿CÓMO SE HA DE HACER?

La meditación tiene tres partes, á las que llaman los maestros de la vida espiritual preparación, cuerpo y conclusión. La *preparación* es remota y próxima: la remota consiste, como la misma palabra lo indica, en remover y apartar los estorbos de la oración, que, según san Bernardo, son los pecados, las pasiones desordenadas, la solicitud demasiada y la libertad de la imaginación. La *preparación* próxima abraza dos tiempos, que son la noche precedente y lo que precede inmediatamente á la meditación. En la noche anterior se deben preparar los propósitos y súplicas que se hayan de hacer en la meditación de la mañana siguiente, y recordar los puntos sobre los que haya de versar, y con este pensamiento acostarse, y traerlo á la memoria inmediatamente al despertarse por la mañana. Al ir á comenzar la meditación, deben hacerse los actos que se explicarán al hablar del modo práctico de hacer la meditación valiéndose del presente libro.

El *cuerpo* de la meditación son los mismos puntos sobre los cuales se ha de meditar, ejercitando en ellos, como se ha dicho, las tres potencias, memoria, entendimiento y voluntad, haciendo con cada una de ellas los actos que quedan anteriormente indicados. Acerca de lo cual se puede advertir:

Primero: que si se hace en particular la meditación, no es necesario leer de una vez todo el punto, sino que basta leer hasta que el entendimiento encuentra alguna idea para formar sobre ella algunos discursos, y la voluntad halla en la misma pábulo y entretenimiento para hacer, movida por ella, coloquios, afectos, súplicas, en que consiste lo esencial de la meditación; empero si la meditación se hace en compañía de otros, dirigiéndola uno, conviene escuchar con atención todo el punto, y luego volver con la memoria, entendimiento y voluntad sobre aquella reflexión ó idea que más ha llamado la atención, y terminado el gusto y atención hacia ella, pasar á otra, procurando sobre todo gastar la mayor parte del tiempo en los afectos y coloquios, en la repetición de los propósitos y en las súplicas.

Segundo: para activar las potencias del alma es muy útil el hacer trabajar las otras facultades, como la imaginación, fijándola con toda la atención posible en la composición de lugar; la vista, ó teniéndola

recogida y cerrando los ojos, mirando dentro de sí al Señor, ó levantándola al cielo, ó mirando fijamente al tabernáculo ó alguna devota imagen; la lengua, diciendo algunas palabras ú oraciones con más fervor, pronunciando los coloquios, aunque sin esforzarse en decirlos muy concertados, sino según vayan saliendo los afectos del corazón; en fin, todo el cuerpo, guardando una posición modesta y mortificada, y, si se hace á solas la oración, puédense tomar algunas posturas que exciten más la devoción, como levantar los brazos en alto, extenderlos, postrarse, etc.

Tercero: insistase mucho en la repetición de los propósitos, buscando en la misma meditación nuevos motivos para excitarse á más vivos deseos de cumplirlos y á hacer con más fervor las súplicas que deben dirigirse á la Santísima Trinidad en general, ó á cada persona en particular, á la Virgen, ángeles, etc.

Cuarto: si el entendimiento está como atontado ó embobado, que parece no sabe pensar nada, es útil despertarle con varias preguntas á las cuales haya de contestar, ó interiormente, y aun quizá mejor de palabra, hablando consigo mismo. Estas preguntas pueden ser diversas, según la diversidad de los asuntos sobre los cuales se medite. Si se medita acerca de un hecho, se le puede interrogar sobre las circunstancias del mismo; á saber: ¿quién obra? ¿qué hace? ¿porqué lo hace? ¿de qué modo? ¿con qué auxilios? ¿en qué tiempo? También se le puede interrogar acerca de las causas que motivaron aquel hecho, los efectos que de él se originaron, lo que hubiera sucedido á no haberse realizado: no menos útil será preguntarse qué enseñanzas pueden sacarse de cada una de las personas que concurren á él, cómo las ha practicado, qué ha de hacer en lo sucesivo, etc. Si se medita acerca de alguna sentencia, se le puede interrogar: quién dice aquella sentencia, á quién se dice ó endereza, á qué fin, con qué modo y espíritu se dice, y qué es lo que significa; es á saber: qué es lo que manda ó aconseja, amenaza ó promete, ó qué es lo que se pide ó pretende con ella. Si la meditación versa sobre alguna virtud ó vicio, las preguntas pueden ser: ¿Qué dijo Jesucristo sobre él? ¿Qué conviene saber ó creer sobre esta materia? ¿Qué he hecho hasta el presente para obrar conforme á ella? ¿Qué haré en adelante? ¿cómo? ¿cuándo? ¿en dónde? ¿de qué medios me serviré?

Y quinto: que un cuarto de hora antes de terminar la meditación, si ésta dura una hora, ó menos si es más breve, se debe hacer el epílogo ó recapitulación de la misma, como aconsejan san Francisco de Sales, san Ignacio, P. Roothan, y otros maestros de espíritu, en el cual se reúnen y recapitan los afectos que se han ido sintiendo durante la meditación, las razones que más han movido, las reflexiones que más han despertado, y con todo esto, excitada el alma, se desahoga en fervorosos coloquios, ya con Dios, ya consigo misma, ya con su Ángel custodio, etc. Sobre esto, sólo advertiremos que aunque todas las meditaciones tienen su epílogo, como se verá, pero cada cual podrá formárselo en particular ó tomar de él aquello que le convenga,

como hemos dicho de los puntos de la meditación ; porque podrá suceder muy fácilmente que á uno le haya movido mucho una razón que apenas se toque en el epílogo que está escrito, y, al revés, que no haya apenas hecho hincapié en algunas otras que se recuerden con mayor detenimiento en él. Además, esta es la ocasión oportuna para la renovación de los propósitos, cuya repetición aconsejamos encarecidamente, con el fin de que queden muy impresos en la mente y se recuerden después durante el día ; y también para pedir mercedes, lo cual debe hacerse en el coloquio, con palabras que salgan del corazón, aunque dichas sin concierto ni orden, porque esto poco importa, toda vez que el corazón es el que ha de hablar, y su lenguaje es el que principalmente escucha Dios. Insistase aquí mucho en las súplicas, rogando particularmente por la santa Iglesia, por el Sumo Pontífice, por los Prelados y sacerdotes, por la conversión de los pecadores, herejes é infieles ; por la perseverancia de los justos, santificación de las almas consagradas á Dios, libertad de las almas del Purgatorio y demás necesidades generales y peculiares de cada uno.

CONCLUSIÓN. — Terminado el tiempo de los coloquios, que conviene que dure cuando menos diez minutos, se da fin á la meditación con la oración del Padre nuestro y demás prácticas que después se dirán. Ahora sólo advertiremos que, en acabando la meditación, es muy útil elegir alguna máxima sacada de la misma meditación, expresando la idea que más ha movido ó el propósito que se ha hecho, para recordarla y repetirla durante el día, y por medio de ella renovar el fruto de este santo ejercicio.

¿QUÉ OBSTÁCULOS SE HAN DE SUPERAR Y CÓMO SE HAN DE VENCER?

Como la meditación es el ejercicio piadoso que más ayuda al hombre para seguir el camino del bien y apartarse del mal, á ningún otro tiene el demonio tanta ojeriza como á éste. Prescindiendo de los pretextos de falta de tiempo y sobra de ocupaciones con que suele engañar frecuentemente á la gente del mundo, pretextos que sólo pueden vencerse formándose un reglamento de vida acomodado á las obligaciones del propio estado y profesión, y formándose como un deber imprescindible el cumplirlo ; los medios ordinarios y frecuentes que suele adoptar para impedir el fruto de la meditación en aquellas personas que por regla ó por costumbre ya ordinaria suelen hacerla, son la sequedad, las distracciones y el sueño.

SEQUEDAZ. Es la sequedad aquel estado del espíritu en que se encuentra desolado, sin hallar gusto en la meditación ; ninguna reflexión le mueve, ningún afecto le despierta de su postración. Aunque se esfuerza en practicar sus actos con violencia, ninguna satisfacción experimenta. Á lo cual se suelen acompañar obscuridades del alma, turbaciones, tendencia á las cosas terrenas, tentaciones vehementes, tedio, pereza y repugnancia para la meditación y demás ejercicios es-

pirituales. La sequedad, como se ve, no debe confundirse con el estado de *indiferencia*, en el cual el alma ni siente gusto ni disgusto en la oración, va á ella sin repugnancia, persevera sin tedio ni consuelo, y sale como había entrado, aunque con la misma disipación. Este estado es propio de las personas tibias, las cuales, si hacen meditación, es como si no la hicieran, porque no se ocupan en ella en ninguna de las operaciones que constituyen su substancia, ni en afectos, ni súplicas, ni propósitos ; su entendimiento vaguea por donde quiere con toda libertad ; su imaginación loca se entretiene en pintar toda suerte de imágenes, ya vanas, ya ridículas, ya feas ó repugnantes, andando con toda soltura y libertad, sin pensar en enfrenarla. Este estado tan peligroso sólo puede remediarse con una resolución firme de trabajar, haciendo con las potencias, auxiliadas de la divina gracia, los actos que se han dicho, aunque sea con violencia. Los remedios para la sequedad son varios, pero todos pueden reducirse á la humildad, confianza en Dios, y activar las potencias para que hagan alguna cosa. Y así conviene : 1.º Tener muy en la memoria el método de hacer la meditación, de modo que siempre que el alma se aperciba que se halla ociosa, tenga á la mano algo en que ocuparse. 2.º Además, débese tratar el negocio de nuestra salvación de un modo serio, atento, con interés verdadero, al modo que un hombre cualquiera trata los asuntos importantes que tiene entre manos. 3.º Para pasar útilmente el tiempo cuando el alma se halla desolada, puede unas veces considerarse como un pobre que está delante de un Señor riquísimo, ó como enfermo, hijo pródigo, discípulo, etc.; otras puede ir repitiendo con la mente, y aun con los labios, pausadamente y con toda atención, alguna jaculatoria, como la de Tais la pecadora : « Tú que me criaste, ten compasión de mí » ; ó la del ciego : « Jesús, hijo de David, ten misericordia de mí », ú otras semejantes ; otras echarse á los pies del Señor, diciéndole lo que aconseja el P. M. Ávila : En cuanto es culpa mía esta sequedad, Señor, yo la detesto y abomino de ella ; pero en cuanto es voluntad vuestra, yo me conformo y abrazo con ella. 4.º Si ya se ha pasado casi toda la meditación sin ocuparse uno en cosa provechosa, hallándose al fin de ella, aconseja san Francisco de Borja que se haga un propósito eficaz de portarse uno mejor durante el día, para que ya que el demonio ha ganado algo en la meditación, lo pierda todo en el decurso del día.

DISTRACCIONES. Suelen molestar también frecuentemente á las personas que se dedican á la oración mental las distracciones de cosas varias y ajenas á la cosa que se medita ; todo parece que les viene á la mente en aquella hora : la familia, los quehaceres domésticos, las visitas, los encargos. Y si no están alerta, pensarán en todo menos en lo que deben pensar. Para remediar este mal tan dañoso, sirve : 1.º Humillarse profundamente, avergonzándose de estar delante de Dios pensando en cosas tan ajenas de Dios y portándonos con Él de un modo que no nos atreveríamos á portarnos con los hombres. 2.º Tener fortaleza y constancia en apartar cualquier pensamiento

ajeno de lo que se medita, aunque nos parezca muy importante y temamos que después no nos hemos de acordar. 3.º Orar con mayor fervor, menospreciando la turba de pensamientos importunos que nos inquietan, acordándonos que el ciego de Jericó¹, clamando á Jesús en medio del tropel de gente que le quería acallar, mereció ser oído. 4.º Confiar en Dios, el cual, mandándonos orar, nos dará las gracias necesarias para orar bien.

SUEÑO. Otro obstáculo para la meditación es el sueño, y para vencerlo, conviene indagar la causa que lo produce, la cual quitada, quedará vencido él. Si procede de falta de descanso, remédiese descansando algo más, si es posible; si reconoce alguna causa accidental, como pesadez del tiempo, enfermedad, y lo mismo si es producido ó causado por el demonio, conviene violentarse, ya tomando alguna postura incómoda, ya usando algún cilicio, que sin dañar cause molestia, ya mojándose los ojos, paseándose, etc.

Tales son los obstáculos y dificultades que es preciso vencer y superar para sacar provecho grande de la meditación, y esta lucha debe ser enérgica, constante y perenne, evitando á todo trance caer en el escollo tan frecuente que nos descubre san Agustín al decirnos²: «Muchos son los que van aflojando y languideciendo en la oración; »al principio de su conversión oran con fervor; luego con flojedad, luego con frialdad, y últimamente con negligencia y abandono».

¹ Luc., xviii, 38. — ² In psal. 55.

MODO DE SERVIRSE DE ESTE LIBRO

Dos cosas conviene que tengan presentes aquellos que quieran valerse de este libro para hacer, según él, la meditación diaria: Distribución de las meditaciones, y modo práctico de hacerlas.

DISTRIBUCIÓN DE LAS MEDITACIONES. El que hace en particular la meditación, no tiene necesidad de sujetarse á ningún orden, sino hacer aquellas que más le muevan y exciten á la devoción, aunque por muchos días y aun meses repita la misma. Inútil y aun perjudicial es buscar el afecto santo por otro camino y vía que por aquel en que Dios lo comunica. Si empero la meditación se hace en comunidad, y, aunque sea particularmente, si se desea seguir algún orden, nos atrevemos á proponer el siguiente, aconsejado y aprobado por la experiencia. En el presente curso de meditaciones se hallarán cinco series distintas: La primera abraza las meditaciones propias de las tres vías, purgativa, iluminativa y unitiva, y son en número de 160. La segunda, 70 de la Pasión del Señor. La tercera, 40 de la Virgen Santísima. La cuarta, 30 del Santísimo Sacramento. Y la quinta contiene 66 meditaciones originales para todas las Dominicas y festividades que ocurren entre año. Para distribuir estas meditaciones puede adoptarse el orden siguiente: En los cuatro primeros días de la semana, lunes, martes, miércoles y jueves, háganse las meditaciones de la primera serie por el mismo orden del libro. Las de la segunda se harán en todos los viernes del año y durante el tiempo ocurrente, desde Septuagésima á Pascua, en los días en que debían hacerse las anteriores. En los sábados la meditación será de la Virgen, y en los domingos del Santísimo Sacramento, para que sirva de preparación para la comunión. En las tres Pascuas, de Navidad, Resurrección y Pentecostés, se harán durante la octava las meditaciones designadas para tales tiempos. Lo mismo puede decirse de la octava del *Sanctissimum Corpus*. Para las festividades principales que ocurran durante el año, se interrumpirá el orden indicado, á fin de hacer la que corresponde á dicha festividad, cualquiera que sea la serie en que está incluida. Lo propio se debe decir del día de retiro mensual, en el cual procede hacer la meditación de la muerte. Por fin, las comunidades religiosas, ú otras personas de virtud, que en los días festivos consagran algún rato de tiempo más á la oración, podrán servirse con provecho de las meditaciones de la quinta serie.

MODO PRÁCTICO DE HACER LA MEDITACIÓN. Suponiendo que se hace en comunidad, dirigiéndola uno y atendiendo los demás, se procederá en ella del modo siguiente:

Noche. Hecho el examen general y demás ejercicios de la noche, inmediatamente antes de recogerse, el director dirá:

1.º *Preparemos los propósitos particulares que hemos de hacer en la meditación de mañana, y las gracias que debemos pedir...* Y guardando

uno ó dos minutos silencio, cada cual preparará los propósitos, los cuales conviene que sean los mismos cada día, hasta lograr vencer la pasión dominante ó adquirir la virtud más necesaria. Luego añadirá el director :

2.º *La meditación para mañana será....* Aquí lee el título de la meditación, y añade : *La composición de lugar será representarnos, etc....* Léase aquí la composición de lugar, que en las meditaciones que tienen tres preludios ocupa el segundo lugar, y en las de dos el primero. En seguida anunciará los puntos en que se divide la meditación, tocándolos con brevedad, leyendo el encabezamiento de ellos que está en letra cursiva, diciendo: *En el primer punto consideraremos....; en el segundo....; en el tercero....* Podrá terminarse con la breve antifona *Sub tuum praesidium....*, pidiendo á la Virgen que nos tenga bajo su amparo y protección y nos asista con su eficaz patrocinio.

Hecho todo esto, cada cual se va á descansar sin perder de vista la meditación que ha de hacer al día siguiente y que acaba de preparar, como si ella fuera el negocio de mayor importancia que tiene entre manos. Acostándose con decencia, antes de entregarse al sueño, pensará un momento siquiera en la hora de levantarse y en la meditación que habrá de hacer á la mañana. Lo mismo practicará durante la noche si se despertare.

Llegada la hora de levantarse, lo hará con presteza, modestia y fervor, como si delante de sí tuviera al mismo Jesús que le dice: «Ven, hijo, á tratar conmigo del negocio para ti más importante». Interin se vista, vaya pensando en la meditación que ha de hacer, ayudándose de la composición de lugar; pudiendo también rezar al propio tiempo, ó el ejercicio del cristiano, ú otra devoción particular que tenga, como el Salmo *Deus, Deus meus*, el himno *Te Deum*, los siete Padre-nuestros á san José, etc.

Reunida la comunidad en el lugar señalado para principiar la meditación, invocado el Espíritu Santo, el que dirige dice en voz alta y clara: *Meditación de.... Mas antes*

Reflexionemos atentamente qué vamos á hacer, y á qué fin.... Cada cual interiormente podrá pensar que va á tener un rato de conversación con Dios, Rey soberano de cielos y tierra, al cual va á hablar del negocio más importante.... ¿qué si hubiese de hablar á un Rey terreno ó á un distinguido personaje?....

Excitemos en nosotros vivos deseos de hacer bien la meditación y aprovecharnos de ella.... Diga cada cual consigo: ¡Oh! ¡quién me diera hacer bien la meditación!.... Si hoy hubiese de morir...., si esta fuese la última.... ¿Quién sabe la gracia que el Señor me quiere conceder?....

Prepáremos los propósitos que más nos conviene hacer, y las gracias que debemos pedir.... Tráiganse á la memoria los propósitos y gracias que ya se prepararon en la noche anterior: He de enmendarme ó alcanzar esto y esto...., en tal ocasión debo hacer esto, etc.

Avivemos la fe de la presencia de Dios.... Puede hacerse esta adición ó con un acto de fe intelectual: «Creo firmemente, Dios mío, que me veis, escucháis y penetráis mi mismo pensamiento é intención»; ó por vía de imaginación, ya representándose á Dios sentado en trono refulgente, rodeado de ángeles, y que algunos bajan para recibir nuestras oraciones y presentarlas á su Majestad, ya imaginándose uno delante de Jesucristo orando, ó en otro paso de su vida mortal, etc.

Aderémosle con profunda humildad y reverencia.... Yo os adoro, Dios mío. Vos sois mi Dios, yo vuestra criatura; Vos santísimo, yo pecador.... Santo, Santo, Santo.... Bendición, gloria, alabanza, acción de gracias os sean dadas....

Pidámosle gracia para hacer con fruto esta meditación.... Señor, enseñadme á orar.... Pues me mandáis orar, dadme lo que me mandáis....

Invoquemos á este fin la protección de la Virgen Santísima, de los ángeles custodios y demás santos de nuestra devoción.... Virgen Santa, Ángel mío, san José, san....; alcanzadme que ore como vosotros....; defendedme del enemigo....; socorredme....

PRELUDIOS.... Váyase practicando lo que se indica en cada uno de los preludios con la mayor perfección que sea posible.... Luego se hace la lectura de los puntos de la meditación con entonación llena, grave y afectuosa; de un modo pausado, dando á cada sentencia y palabra toda la fuerza y peso que reclaman; acomodándose en el tono á los diversos afectos que encierran.... Después de cada punto se guardará silencio por el tiempo de diez minutos si la meditación ha de durar una hora, ó menos si no ha de durar tanto; pero proporcionándolo de tal modo, que sea igual el tiempo de silencio después de cada punto, y que en todo caso queden diez ó doce minutos después del epilogo y coloquios. Durante el tiempo en que se guarde silencio, cada cual deberá excitar y entretener sus potencias del modo que se ha dicho arriba.

Cinco minutos antes de terminar el tiempo señalado para la meditación, dirá el director:

Para alcanzar las gracias que hemos pedido, recemos un Padre-nuestro.... Y luego continúa :

Demos gracias á Dios por todos los beneficios que nos ha dispensado en la meditación.... Gracias, Dios mío, por los favores, luces, inspiraciones y demás dones que.... Bendito seáis.... Agradecedlo Vos mismo por mí....

Ofrezcámosle los propósitos que hemos hecho, y pidámosle gracia para ponerlos en ejecución.... He propuesto, Señor, esto y esto....; ofrezcoos estas mis resoluciones.... Ayudadme, que sin Vos soy nada, y mi palabra se perderá en el espacio....; experiencia tengo de mi inconsistencia y miseria....

Invoquemos á este fin la protección de la Virgen Santísima, de los ángeles custodios, y demás santos de nuestra devoción.... Virgen purísima, sois la Madre de la gracia.... Ángel santo, etc....

EXAMEN. El examen de la meditación podrá hacerse en un breve espacio de tiempo que siga á la misma, y para él podrá el que dirige hacer en voz clara las preguntas que siguen, haciendo una breve pausa en cada una de ellas: ¿Preparé anoche los propósitos particulares que hoy debía hacer, las gracias que debía pedir y los puntos de la meditación?... ¿Procuré dormirme con el corazón fijo en ella?... Al despertarme, ¿he puesto pronto el pensamiento en la misma?... ¿La he comenzado con deseo y resolución de hacerla bien y de aprovecharme?... ¿Me he dejado vencer del sueño?... ¿He dado lugar á las distracciones?... ¿Hé estado en ella con el corazón caído ó remiso, ó con el entendimiento ocioso?... ¿He estado atento á las reflexiones, y aplicado á las mismas el presente estado de mi alma?... ¿Qué propósitos particulares he formado, cómo y cuándo pienso cumplirlos?... ¿He pedido gracia al efecto y rogado por las demás obligaciones y

necesidades?... ¿Qué es lo que más me ha movido para tenerlo después presente?...

Si nos ha ido bien en la meditación, demos gracias á Dios; mas si hemos cometido alguna falta, pidámosle perdón y propongamos la enmienda....
Hágase interiormente esto por cada uno.

Para obtener el don de la perseverancia en los propósitos, rezaremos el Ave María.... Después digan todos juntos la jaculatoria siguiente: ¡Oh Señora mía! ¡Oh Madre mía! Acordaos que soy todo vuestro; conservadme y defendedme como cosa y posesión vuestra. Amén.

NOTAS. 1.^a Cuando se hace la meditación en particular, si bien no es necesario amoldarse tan al pie de la letra al orden propuesto, conviene mucho no separarse de él, á lo menos en lo relativo á las adiciones.

2.^a Si se hiciera la meditación al pueblo, ó á una reunión de personas menos versadas en este santo ejercicio, úsese el método que sigue:

PREPARACIÓN. 1.^o Reflexiona que vas á hablar con Dios, y á tratar con El de un negocio para ti el más importante.

2.^o Prepara los propósitos que debes hacer para agradarle, y las gracias que tienes más necesidad de pedir.

3.^o Aviva la fe de que Dios te ve y mira hasta lo más secreto de tu corazón.

4.^o Humíllate delante de Él, y dile con fervor y confianza: Señor Dios mío, creo que estáis aquí presente; rendidamente os adoro y amo con todo mi corazón. Os doy gracias por todos los favores que me habéis dispensado. Os ofrezco esta meditación, y os suplico me deis gracia para hacerla bien, para gloria vuestra y bien de mi alma. Ilustrad mi entendimiento é inflamad mi corazón. Haced que deseche con prontitud las distracciones, que esté atento á lo que debo considerar, y que sepa formar propósitos prácticos de lo que más me importa. A este fin os ruego, Virgen Santísima, Ángel de mi guarda y santos de mi devoción, que intercedáis por mí y me alcancéis estas gracias. Amén.

CONCLUSIÓN. Rezado el Padre-nuestro, como se dijo arriba, añádase: Demos gracias á Dios por los favores que nos ha comunicado, diciéndole: Os doy gracias, Dios mío, por la asistencia que me habéis dispensado en esta meditación. Os pido humildemente perdón de las faltas que en ella he cometido, y propongo enmendarlas. Os ofrezco, Señor, las resoluciones y propósitos que con vuestra gracia he formado, y os suplico me concedáis la que necesito para ponerlos en ejecución. A este fin ruego á Vos, ¡oh Virgen Soberana!, ángeles custodios y santos de mi devoción, que me alcancéis esta gracia. Amén.

INDULGENCIAS

CONCEDIDAS AL EJERCICIO SANTO DE LA MEDITACIÓN.

El ilustre y piadoso Pontífice Benedicto XIV, en su Bula *Quemadmodum* de 16 de Diciembre de 1746, recomendó muy singularmente la piadosa práctica de la meditación; y á fin de estimular eficazmente á los fieles á que se consagrasen á ella, concedió á todos los que hubieran hecho todos los días media hora, ó á lo menos un cuarto de hora de oración mental, una indulgencia plenaria cada mes, que podrán ganar el día en que comulguen y rueguen por la santa Iglesia.

En la misma Bula se concede otra indulgencia plenaria, una vez al mes y con las mismas condiciones, á todos los que enseñen frecuentemente á los demás, en público ó en particular, el modo de meditar, y á aquellos que frecuentemente también hacen que se les enseñe.

Además, cada vez que una persona verdaderamente contrita, y después de haber comulgado, explica á otras el método de la oración, ó concurre á su explicación, gana siete años y siete cuarentenas de indulgencia.