

tarás á Jesús, que puesto en agonía, *ferventius orabat, prolixius orabat*, oraba con mas fervor, y prolongaba mas la oracion.

Antes de dar fin á este artículo nos ha parecido que seria de grande utilidad el referir lo que hace un clérigo que conocemos. Este clérigo es muy amigo de la oracion, tiene grande devocion al santísimo Sacramento, y cuandó ora delante del Señor, que cada dia visita, le habla como un hijo á su padre... pero cuando ora en su casa ó en otro lugar en que no está el santísimo Sacramento, sino alguna imágen de Jesucristo, de María santísima ó de algun Santo, se imagina que se halla como en una estacion del telégrafo que va de allí al cielo, en donde Jesús, María santísima y aquel Santo á quien ora le oyen perfectamente, y que así como en los telégrafos de la tierra, en un brevísimo tiempo van las noticias de los puntos mas distantes del reino á la corte del rey, así tambien sus oraciones, desde la imágen delante de la cual ora van á la corte del Rey del cielo: y de esta manera ora con mucha devocion, pensando que le oyen, que sus oraciones quedan escritas en el cielo, como lo quedan las palabras en los telégrafos de la tierra.

Ese clérigo se acuerda de las palabras del Apóstol que decia: *En Dios vivimos, nos movemos y existimos*¹; y así se considera como el pez en el

¹ Act. VII, 28.

agua ó el pájaro en el aire; y así está siempre á la presencia de Dios, á quien teme como á Señor que le mira, á quien ama como á Padre que le procura todo bien, á quien invoca continuamente, y le alaba y sirve sin cesar, dirigiéndolo todo á su mayor honor y gloria. Hazlo tú tambien, y verás como adelantarás en la perfeccion.

CAPÍTULO IV.

Método para hacer bien la oracion mental.

Advertencia. Para hacer bien la oracion mental es indispensable un vivo y eficaz deseo de amar, servir y alabar á Dios, y por lo mismo grande fuerza de voluntad de adelantar en la virtud; sin esta fuerza de voluntad son completamente estériles todos los medios que se puedan prescribir; por lo que supuesta esta buena voluntad, daremos los medios mas oportunos para hacer bien la meditacion y oracion mental, mediante la divina gracia.

Hay unos medios que se deben practicar antes de la meditacion, otros durante la meditacion, y otros despues de la meditacion.

ARTÍCULO 1.º — *De lo que debe practicarse antes de la meditacion.*

Hay preparacion próxima y remota: de esta hemos dicho algo en la 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 solo la mejor preparacion para meditar. Mas para mayor aclaracion de la materia debemos añadir algunas reflexiones especiales sobre la preparacion de que estamos hablando.

Esta es precisamente aquella disposicion 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 meditacion. Conocidos son los obstáculos: lo es la soberbia y vana estimacion 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*: tambien 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 tambien la disipacion del ánimo durante el día, y el poco recato de los sentidos, pues no es posible que atenta y devotamente medite aquel cuya imagi-

nacion se halla llena de vanidades; ni lo es tampoco que tenga el espíritu recogido durante la oracion, quien anda siempre distraido, no por ocupaciones plausibles de su destino, sino por curiosidad, poca modestia ú otros defectos. Preciso es, pues, que los que quieran sacar fruto de la meditacion aparten cuidadosamente estos y otros obstáculos semejantes.

Los auxilios para hacer una meditacion 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 estos son los que procuran la paz al alma, disponiéndola de esta suerte para meditar, y acarrear además las divinas gracias. *Dichosos los limpios de corazón, porque ellos verán á Dios*; y á estos suele el Señor iluminar en la oracion.

Sirve tambien de mucho la mortificacion, que es como el precio con que compramos á Dios el don de meditar; y así vemos que sucede ordinariamente, que los mas mortificados son los que mejor gustan las dulzuras de la oracion, y al contrario. Parece que el Señor concede con mas gusto lo que sabe deseamos con tanto ardor y procuramos comprar á costa de cualquier sacrificio, y hasta de nuestra misma carne.

En verdad que esta disposicion del alma que señalamos como preparacion remota para meditar, presupone el ejercicio de la meditacion, y

suele ser á mehudo fruto de la misma ; pero es necesario tener presente que aquella disposicion 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.

ARTÍCULO 2.º— *De la preparacion próxima.*

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

Léase ú oígase atentamente en la vispera lo que ha de ser objeto de la meditacion para la mañana siguiente , teniendo en especial consideracion el fruto que deseamos sacar de la oracion , segun el estado de nuestra alma : á la manera que uno que necesita comida ó vestido , ú otra cosa , dice entre si : mañana por la mañana iré por la comida ó vestido , iré á tal hora , iré á tal casa , para conseguirlo me valdré de estos ó de aquellos medios que me parecen los mas adecuados. Ya puestos en la cama , y antes de entregarnos al sueño , debemos asimismo recordar brevemente la misma materia. Y así acostado , por el espacio de una Ave María pensaré en qué hora me he de levantar , qué materia he de meditar , qué fruto he de sacar , de qué medios me he de valer.

Al despertar por la mañana sea tambien nues-

tro primer pensamiento sobre la meditacion que hemos de hacer.

Mientras nos lavamos y hacemos los demás ejercicios de costumbre , fomentemos los mismos pensamientos , y procuremos excitar afectos conformes á la futura meditacion. Valerse de alguna comparacion análoga á la materia , v. g. , del caballero infiel y traidor ; del reo ; del hijo pródigo ; de la Cananea ; del ciego ; del enfermo , discipulo...

Últimamente para llegar á la oracion con ánimo tranquilo y sosegado , é inmediatamente antes de comenzarla , por el tiempo de un Padre nuestro (así lo dice san Ignacio) , elevando nuestro espíritu á Dios , debemos considerar á Jesucristo presente , y atendiendo á lo que vamos á hacer. Es necesario pensar ante quién nos hallamos , y con quién 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 mas secreto. Y decimos antes de doblar las rodillas , porque esta viva aprension de la presencia de Dios no debe ir como prelude despues de la oracion preparatoria , sino precederla , como debe preceder á cualquiera oracion. Y con tanto mayor empeño ponemos aquí esta advertencia , en cuanto vemos que muchos la desatienden , poniéndose de rodillas para comenzar la oracion de pronto y casi atropelladamente , sin pensar en lo que van á hacer.

Las observaciones anteriores son de gran importancia; por manera que el que las practique todas puede estar seguro de que aprovechará mucho en la meditacion, poco el que practique pocas, y nada el que las descuidase enteramente. *Antes de la oracion prepara tu alma, y no quieras asemejarte al hombre que tienta á Dios.* San Ignacio encarga la práctica de los ejercicios expresados antes de meditar, y él mismo jamás los omitió, si bien tenia contraído un especial hábito de orar, y estaba dotado del don sublime de la contemplacion: y con este ejemplo podemos conocer cuánto nos convenga usar la explicada preparacion y todas las partes de la misma, toda vez que tan poco ejercitados nos hallamos en la oracion, y de otra parte con tanta facilidad se distrae y disipa nuestro espíritu. Y por esto debe tambien encargarse con eficacia un silencio riguroso y una severa modestia, singularmente por la noche antes de acostarnos y por la mañana antes de la meditacion; porque cualquier defecto de esta clase, cometido en los tiempos expresados, influye mucho en la meditacion, y puede malearla en gran manera, no solo por la disipacion que siente el alma tras aquellas imperfecciones, sino además porque nos retira Dios su gracia en pena de tales infidelidades.

Pudiera asimismo servir de preparacion próxima para meditar el encomendar á Dios la oracion que vamos á hacer al visitar por la mañana al

Santísimo, y al invocar el auxilio y proteccion de la Virgen Maria y demás Santos abogados para que nos asistan en aquella hora.

CAPÍTULO V.

De lo que debe observarse en la meditacion.

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

ARTÍCULO 1.º — *Del principio ó ingreso.*

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

1.º Se adora á Dios humildísimamente, poniéndose de rodillas si no lo impide alguna enfermedad corporal, en cuyo caso debe procurarse que sea aun mas profunda la reverencia interior. Este debe ser el primer acto del que medita, y para hacerlo con íntimo afecto del corazon es preciso que no se haya omitido lo dicho al tratar de la preparacion próxima, á saber: la consideracion 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 multi-