

«versidad para fiar en mis propósitos. — En Vos, Señor, he esperado y no quedaré confundido eternamente. — Ayudadme con vuestra gracia cuando se ofreciere ocasion de cumplir este propósito: entonces, Dios mio, ofreced á mi entendimiento la verdad que ahora por vuestra gracia acabo de ver; confirmad entonces mi voluntad. ¿Qué servirá, Señor, que me illustreis con esta luz por la cual conozco lo que debo hacer, si desgraciadamente no lo hiciere? Socorredme, pues, Señor, por vuestro santo nombre, por los méritos de Jesucristo, por su sangre preciosa, por su sacratísimo é inflamado corazón. Asistidme tambien vosotros, Santos abogados; y singularmente Vos, ó Virgen santísima, Madre de Dios y Madre mia, ya que tantas misericordias habeis usado conmigo; favorecedme, alcanzadme esta gracia de vuestro Hijo Jesús. Santo Ángel custodio, habladme al corazón en el 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 mas frecuencia hemos experimentado nuestra debilidad y veledad 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 cuestion

tercera, y debemos dirigirnos á Dios con mayor fervor para que levante del lodo nuestro espíritu abatido.

## CAPÍTULO VI.

### *Del término ó fin de la meditacion.*

Suele esta terminar rezando la oracion del *Padre nuestro* y *Ave María*: pero no tratamos aquí precisamente de este final; deben preceder al mismo algunos actos que cierran y acaban la meditacion. 1.º Muy útil fuera que si en el decurso de la oracion se han formado, como suele acontecer, muchos propósitos, se reasuman y ratifiquen todos al fin, pues aun cuando debe hacerse despues en la reflexion, convendrá no omitirlo en este lugar antes de acabar la meditacion. Con esto, además de otros beneficios conseguiremos que los últimos momentos de la meditacion sean mas ardientes, cuando por el contrario en la conclusion, donde debiéramos estar mas llenos de fervor, solemos estar muy frios. Al fin, pues, de la oracion 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 oracion, que san Ignacio llama *coloquio*, dirigida á Dios, á Jesucristo, ó á la santísima Virgen, segun lo requie-

ra lo que ha sido objeto de la meditacion. — 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 corazon, hable el afecto. 2.º En el mismo coloquio debemos pedir gracia para en su tiempo llevar á efecto los propósitos, reflexionando nuestra miseria é inconstancia á fin de que sean humildes. Deben tambien reunirse aquí las resoluciones hechas en el decurso de la meditacion, aun cuando no se enumeren todas. 3.º Tambien en el coloquio podrémos añadir alguna peticion sobre la necesidad presente, propia ó encargada por nuestros superiores, ó por otro por quien queramos orar. 4.º En lugar de la acostumbrada oracion del *Padre nuestro* y *Ave María*, podrémos rezar cualquier 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 razon cuando se meditare sobre los misterios de Jesucristo. Si la meditacion 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 algun Santo, con la oracion propia del mismo, si la sabemos de memoria ó la tenemos á mano; pero nunca deberémos omitir el *Padre nuestro* y *Ave María*. 5.º Las últimas oraciones vocales, cuando no se rece una

sola, podrán cómodamente distribuirse promediando 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 aun 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 oracion.

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

## CAPÍTULO VII.

*De lo que debe observarse despues de la meditacion.*

Despues de la meditacion sigue, segun lo prescrito por san Ignacio, el exámen, ó como sole-

mos decir la *reflexion*, que no solamente es muy útil, sino de todo punto necesaria para aprender á meditar y para sacar fruto de la meditacion. Muchos hay que meditan cada dia é ignoran aun el arte de meditar, porque no hacen ó hacen muy mal la reflexion; oran cada dia, 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 pegados á los mismos vicios y defectos; lo que proviene regularmente del desprecio ó de la poca estima en que se tiene la reflexion. De cuantas reglas dió 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 á que se habia destinado. Los preceptos del Santo debemos considerarlos no solo instructivos sino obligatorios; por lo mismo, descuidándolos apenas podremos obtener los auxilios de la divina gracia para adelantar en el difícil arte de la meditacion. Los que mas y mejor meditan están en disposicion de dar mejores reglas para meditar. Sepamos, pues, que no debe omitirse la reflexion despues de la meditacion; y aunque tal vez luego despues de esta estuviéramos gravemente ocupados, es preferible suprimir las preces y devociones que se acostumbra- ren añadir por eleccion particular, muy lauda-

bles si se quiere, pero menos necesarias que la reflexion. Aunque san Ignacio parece determinarla y reducirla al solo exámen de la oracion que se acaba de hacer, sin embargo es casi indispensable hacer una recapitulacion ó resúmen, por cuyo motivo suelen señalarse dos partes á la reflexion, á saber: el exámen propiamente dicho, y el resúmen de la meditacion.

1.º *Exámen.* Terminada la oracion, examinemos el modo como nos hayamos portado en ella: á este fin deberémos atender á lo hecho en la preparacion y en la meditacion misma: sobre la preparacion, 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 meditacion despues de acostarse y antes de entregarse al sueño; si por la mañana nos hemos ocupado de la oracion, apartando pensamientos de otra clase; si hemos procurado excitar afectos conformes á la materia leida, 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 meditacion; 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, hemos pensado lo que íbamos á hacer puestos ante la presencia de Dios: todos estos extremos deben tocarse respecto de la preparacion.

Por lo que hace á la meditacion, debe examinarse el *principio*, *medio* y *fin* de ella. Sobre lo primero examinaremos con qué reverencia, atencion y devocion hubiésemos hecho la oracion preparatoria; si hemos observado bien los preludios, en particular el segundo, pidiendo luz y gracia especial para el objeto de la meditacion. 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 y 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 meditacion; si hemos formado seriamente propósitos de mejor vida y perfeccion; y si á los propósitos hemos añadido la humilde peticion del divino auxilio, etc. En todos estos puntos examinaremos asimismo si hemos vencido, ó por lo menos desechado las distracciones ocurridas; si hemos vencido ó despreciado siquiera el tedio que nos hubiese asaltado, y si, á pesar de este, no hemos dejado de aplicar el ánimo de la manera mejor posible; si hemos acudido al primer prelude cuando era tal que podia fijar nuestra imaginacion en la materia meditada; y por último, si nos hemos apli-

cado con esmero en todos y cada uno de los extremos de la meditacion.

Sobre el *fin* averiguarémos si en el 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 oracion; y si la hemos terminado con detencion y reverencia. Convendrá asimismo examinar el modo como hemos correspondido á la divina gracia desde el principio hasta la conclusion; 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 oracion; y si, supuesta una grave necesidad, hemos conservado el espíritu tranquilo y el ánimo recogido.

No hay para qué espantarse á la vista de tantas preguntas que pueden reducirse á exámen, y que aun pudieran multiplicarse mucho mas: quien conozca cómo debe meditarse, conocerá al punto, por indicacion de la propia conciencia, todo aquello en que haya faltado; recorriendo las partes de la oracion, á saber, la *preparacion*, *principio*, *medio* y *fin*, difficilmente escapará una sola de las faltas cometidas.

Si la oracion 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 cono-

cerá fácilmente el motivo de la imperfeccion ; y si en ninguno de ellos se descubriese la causa del poco fruto , recuérdese la manera como se ha hecho la preparacion remota , el recogimiento guardado durante el dia , el cumplimiento de las obligaciones , la limpieza de corazon , el deseo de mortificacion , etc. ; pues es cierto que Dios castiga á menudo en la oracion las faltas cometidas fuera de ella ; y por el contrario , en la misma recompensa largamente el fervor que hemos tenido en las demás cosas tocantes á su servicio . Si por este exámen no se halla todavía la causa del poco fruto de la oracion , 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 reflexion : aprender á meditar , y acostumbrarnos á hacerlo rectamente . Si hacemos cada dia lo que prescribe el Santo , fácilmente adquiriremos , mediante la divina gracia , la ciencia de la meditacion . Cuando el resultado de esta fuese satisfactorio , dice tambien san Ignacio que debemos dar gracias á Dios , y proponernos emplear en adelante los mismos medios , para hacer siempre la oracion por el mismo orden y con igual fervor .

La recapitulacion ó resumen es lo segundo que á mas del exámen , ó mejor , en el mismo exá-

men , dijimos que debia hacerse en la reflexion . En el resumen se recuerda toda la série de la meditacion , 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 hubiésemos recibido alguna luz especial , ó percibido alguna verdad mas clara que otras veces , si algun dicho , motivo ó sentencia hubiese herido mas profundamente el ánimo , importa detenerse en ella , saborearla , recapacitarla una y muchas veces , confirmando los propósitos hechos y fijando plazo para su realizacion , teniendo en cuenta siempre las ocasiones si buenamente puede hacerse . Es necesario , por fin , invocar el divino auxilio para ejecutar fielmente los propósitos formados .

Todos estos actos , aunque pueden hacerse en menos de un cuarto de hora de tiempo aproximadamente señalado por san Ignacio , sin embargo , para hacerlo bien se necesita á lo menos el espacio de ocho á diez minutos , sin que basten dos ó tres . Á los que desean de veras aprovechar y perfeccionarse en la vida espiritual , la propia feliz experiencia les incitará mas y mas á hacer con cuidado la reflexion de que hablamos . Será para ellos como la cosecha de los frutos producidos

por la meditacion , y que sin aquella hubieran quedado perdidos ; y aun les sucederá tambien hallar en la reflexion el buen sabor de la piedad , que en vano buscaron mientras meditaban , y si antes se sentian áridos , sin buenos deseos y sin buenos propósitos , con culpa ó sin culpa , todo lo suplirá con la ayuda de Dios la reflexion : con ella se formarán buenos propósitos , no menos eficaces que en la meditacion . Materia es esta en la cual mas enseña la experiencia que la palabra ó la escritura . Es increíble , y excede toda comprension , la divina bondad cuando favorece con su gracia á aquellos que seriamente se aplican á las cosas espirituales , para hacerles mas animosos y mas solícitos cada dia , y dignos de recibir tambien de la generosa mano de Dios mayores gracias .

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

Tambien se obtiene gran provecho espiritual si , como dijimos , se sujeta al exámen particular el fruto de la meditacion . Solemos quebrantar nuestros propósitos , porque se ofuscan ó desvanecen en nuestro entendimiento las verdades bajo cuya impresion los habíamos formado ; y hé

aquí porque lo que las conserva en el alma es medio oportuno para fomentar los mismos propósitos . Los Santos solo 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 .

Tampoco es para despreciado el aviso que suele darse , y es muy familiar á las personas que aspiran á la perfeccion , á saber : que escriban algunas máximas ó reglas sacadas de las meditaciones , para leerlas despues con frecuencia .— Deben escribirse además las luces y los propósitos : si se notan solo estos últimos sin apuntar alguno de los motivos por que los formamos , por lo comun no tendrán fuerza para apremiarnos á su observancia . Nótense , 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 el ánimo para formar los propósitos . Cuando despues se leerán estos y aquellos en ocasion 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 mas notables , ó aquellos cuya práctica no se ofrece cada dia , pues los de esta , mas bien debemos recordarlos ejercitándolos que escribiéndolos .— Donde singular-

mente 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.

Al terminar este tratado debemos decir que la meditacion 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 pio deseo de la voluntad. Claro está que aun 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 esta obra de hombres, sino de Dios; y no debemos dudar que con su infinita bondad y misericordia ayudará el Señor á los que de veras quieran; y débese tener entendido que la misma voluntad de querer adelantar en la carrera del espíritu, es ya un inestimable don de Dios.—Pongamos, pues, de nuestra parte los medios segun 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 oracion.*—*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.*

## CAPÍTULO VIII.

*Breve resumen del método de hacer oracion mental.*

### PARTE PRIMERA.

*Preparacion remota.* Rectitud de intencion; pureza de conciencia; mortificacion de los sentidos; calma de pasiones, y deseo de adquirir las virtudes.

Leer por la noche la meditacion. Puesto en la cama, brevemente recordar la hora en que se ha de levantar, qué meditacion ha de tener, y qué fruto desea sacar.

*Preparacion próxima.* Levantarse prontamente por la mañana, á la debida hora, y pensar en la meditacion que se ha de hacer. Valerse de algunas comparaciones, como de reo, hijo pródigo, de mendigo...

*Preparacion inmediata.* Ponerse de pié un breve rato; pensar en lo que se va á hacer; pensar que se halla en la presencia de Dios; creer que Dios está ahí; arrodillarse, y adorarle profundamente.

Humillarse, y tenerse por indigno de presen-

tarse y de tener oracion; pedir gracia para hacer oracion.

*Preludio primero, ó sea composicion de lugar.* Como si viera el sitio, personas y demás; como si oyera lo que dicen...

*Preludio segundo.* Pedir la gracia especial para sacar fruto.

PARTE SEGUNDA.

*Aplicacion de las potencias.*

*Memoria.* Recordará la lectura de la noche anterior, y si puede volverá á leer lo mismo con mucha atencion.

*Entendimiento.* Discurrirá por todas sus circunstancias, v. g., *quis? quid? cur? tui?*

*Voluntad.* Se ejercitará en afectos de admiracion, de amor, de alegría, de dolor.

Renuncia de los bienes, honores y placeres del mundo, imitacion de Jesucristo, amor á la pobreza, humildad, mortificacion, y celo de la salvacion de las almas.

Confusion de sí mismo al ver sus defectos y mala correspondencia. Deseos grandes y eficaces de emprender la perfeccion.

*Resoluciones.* Motivos que inducen á observar las resoluciones, v. g., lo decente, lo útil, lo agradable, lo fácil, lo necesario, y otros. Lo que se ha hecho hasta aquí. Qué se intenta hacer en

lo venidero. Qué impedimentos debo remover. Qué medios elegir. Bajando al particular.

*Propósitos.* Deben ser prácticos, particulares, acomodados al estado presente, á la necesidad del dia, fundados en motivos sólidos, humildes...

*Fin de la meditacion.*

Resúmen de lo meditado y de los propósitos. Coloquios con el Padre eterno, con Jesucristo, con el Espíritu Santo, con María santísima, Angeles y Santos para obtener lo que se pide.

Pedir por las personas que...

Pedir por la conversion de los pecadores, perseverancia de los justos, y para las almas del purgatorio.

PARTE TERCERA.

Despues de la meditacion se debe dar gracias. Ofrecimiento, peticion, ramillete, reflexion ó exámen.

Recogimiento que se debe guardar al salir de la meditacion, y todo el dia andar en la presencia de Dios y recordar el ramillete. Las ocupaciones se harán bajo la impresion de la meditacion. Si las cosas que se hacen entre dia salen bien, se darán gracias á Dios; si salen mal, se sufrirá con paciencia ó se ofrecerá á Dios la pena que causen, sin dejarse llevar por esto de la ira é impaciencia, ó enfado. Además se tendrá gran-

de cuidado de ofrecerlo todo á Dios. Pero todas estas cosas se harán con mucha brevedad; bastará una jaculatoria, una aspiracion á Dios.

## CAPÍTULO IX.

### *Práctica sobre la meditacion.*

Antes de la meditacion te dirás á tí mismo:

¿Á dónde voy? ¿Á qué fin? ¿Cuál es mi passion dominante? ¿Qué virtud debo pedir? ¿Qué gracias y auxilios debo suplicar? ¿Qué propósitos debo formar?

Llegado al lugar en que quieres hacer la meditacion, te pondrás en pié por el tiempo que gastarias en rezar un Padre nuestro, y avivarás la fe creyendo que Dios te ve.

Luego te hincarás de rodillas, y dirás:

Dios y Señor mio, yo creo firmísimamente que estais aquí presente.

Despues de pronunciadas las sobredichas palabras te inclinarás profundamente hasta tocar con la frente en el suelo, á imitacion de Jesucristo, que así oraba á su Padre en el huerto de Getsemani.

Os adoro, Dios mio, con todo el rendimiento y afecto de mi corazon, y os pido humildemente perdon de todos mis pecados.

Aquí levantarás el cuerpo, é hincado no mas dirás:

Os ofrezco, Señor y Padre mio, esta meditacion, y espero me concederéis las gracias que

necesito para hacerla bien. Á este mismo fin acudo á Vos, Virgen santísima, Madre mia, Angeles y Santos, para que intercedais por mí y me alcanceis lo que he menester para hacer con fruto esta meditacion. Amen.

Ahora harás el primer prelude, que será la composicion del lugar, análoga á la meditacion.

El segundo prelude será pedir á Dios la gracia especial conforme á la misma meditacion.

Lectura de la meditacion que debe hacerse con páusa y con sentido <sup>1</sup>.

### CONCLUSION DE LA MEDITACION.

#### *Accion de gracias y ofrecimiento.*

Os doy gracias, Dios mio, por los buenos pensamientos, afectos é inspiraciones que me habeis comunicado en esta meditacion.

Os ofrezco los propósitos que en ella he formado, y os pido gracia muy eficaz para ponerlos por obra; y á este fin os suplico á Vos, María Madre mia, Angeles y Santos de mi devoción, que intercedais por mí y me alcanceis esta gracia. Amen.

<sup>1</sup> Para la meditacion te podrás valer, en tiempo de ejercicios, del libro de los Ejercicios de san Ignacio por Nos explicados.

Fuera del tiempo de ejercicios, te valdrás de alguno de los siguientes: Villacastin, La Puente ó su Compendio, Granada, Manual de los Padres Paules, Arnautó, etc.

EXÁMEN DE LA MEDITACION.

- 1.º Antes de empezar la meditacion, ¿he reflexionado lo que iba á hacer y á qué fin?
- 2.º ¿La he comenzado con deseo eficaz de hacerla bien y de aprovecharme de ella?
- 3.º ¿He pensado antes la pasion dominante que me tiraniza, ó la falta en que acostumbro mas incurrir, ó la virtud que intento conseguir, los propósitos que debo formar, y las gracias especiales que debia pedir?
- 4.º ¿He avivado la fe de la presencia de Dios, creyendo que iba á hablar con el mismo Dios? ¿Le he profundamente adorado?
- 5.º ¿He hecho el primer preludio, ó la composicion de lugar?
- 6.º ¿He hecho el segundo preludio, he pedido la gracia especial?
- 7.º ¿He leído con detencion la meditacion de punto á punto, pensando que Dios me hablaba?
- 8.º ¿He aplicado las tres potencias del alma y sentidos con la imaginacion, á fin de avivar mas y mas la meditacion?
- 9.º ¿He sacado de aquí propósitos prácticos?
- 10.º ¿He guardado la conveniente compostura del cuerpo?
- 11.º ¿Me he dejado vencer del sueño ó pereza, etc.?
- 12.º ¿He dado lugar á pensamientos inútiles,

ó intempestivos, v. g., pensando en el estudio, argumento, etc., etc.?

- 13.º ¿Me he envanecido por el fervor sensible?
  - 14.º ¿Me he inquietado por las sequedades ó desolaciones?
  - 15.º ¿He dejado los coloquios y súplicas?
  - 16.º ¿Me he detenido demasiado á discurrir, ó en otra operacion del entendimiento, en perjuicio de lo demás?
  - 17.º ¿Me he detenido poco en la mocion de afectos?
  - 18.º ¿He abreviado la meditacion por motivo de sequedad, tentacion ú otro pretexto?
  - 19.º ¿Qué propósitos he hecho? ¿Pienso hoy mismo ponerlos en práctica?
  - 20.º ¿He pedido para este fin la gracia y auxilios que necesito?
  - 21.º ¿He dejado de rogar para quien estoy obligado, y para toda la Iglesia?
- Si se halla haber faltado, se pedirá perdon y se propondrá la enmienda, y si no se encuentra falta alguna se darán gracias á Dios.
- Nota.* El examinarse despues de la meditacion es utilísimo, así para el fruto de la misma, como tambien para aprender el modo práctico de hacerla.
- De la meditacion siempre hemos de sacar por fruto la reformation de nuestras costumbres, guardar los preceptos de la ley de Dios con mas

exactitud, y los consejos evangélicos con mas fidelidad.

Cada día ser mas humilde, mas fervoroso y devoto. Andar siempre en la presencia de Dios.

## CAPÍTULO X.

*Máximas importantísimas para hacer bien la oración mental, y no perder en ella el tiempo miserablemente.*

### ARTÍCULO 1.º— *Antes de la meditacion.*

1. Pensar que Jesucristo te dice: Vamos á orar conmigo. 2. ¿Una hora no podrás velar y orar conmigo? 3. Por la noche antes leerás con atencion los puntos de meditacion. 4. Estando en la cama pensarás brevemente en qué hora te has de levantar, y qué has de meditar. 5. Al despertar pensarás en la meditacion que has de tener.

### ARTÍCULO 2.º— *En la meditacion.*

1. Puesto en la meditacion, con la memoria recordarás y tendrás presente la materia que has de meditar. 2. Luego discurrirás y reflexionarás con viveza. 3. Formarás comparaciones y semejanzas que aclaren y aviven lo que se medita. 4. Aplicarás á tí mismo lo que meditas, á fin de enmendarte de los defectos y adornarte de las virtudes.

### ARTÍCULO 3.º— *Afectos.*

1. Con el entendimiento y la voluntad formarás los afectos, admirándote de Dios y de sus divinos atributos. 2. De tus miserias. 3. Afectos de alabanza á Dios. 4. De temor por haber pecado. 5. Afectos de amor de Dios. 6. De confianza. 7. De imitacion de Jesucristo. 8. Horror á las cosas del mundo. 9. Gozo de ser llamado al estado clerical. 10. Aceptar los afectos que Dios se digne inspirar.

### ARTÍCULO 4.º— *Propósitos.*

1. Los propósitos que se siguen á los afectos y resultan de ellos, se han de hacer con mucha generosidad para con Dios. 2. La tentacion de no hacer propósitos porque se falta á ellos, se ha de vencer con el valor en hacerlos muy resueltos. 3. Son muy útiles los propósitos generales si se hacen de corazon, v. g., de morir antes que pecar. 4. Pero son mucho mas provechosos si se hacen de casos particulares, v. g., proponiendo la enmienda de tal defecto, ó la adquisicion de tal virtud. 5. De mortificar la vista, el oido, gusto, habla. 6. De mortificar la propia voluntad, el juicio... 7. De andar siempre en la presencia de Dios, como que Dios te mira, te oye, te habla...