

como propias y naturales á cada una, si es que por el cuidado y afición contraria se pueden corregir y moderar, también se podrán desechar y despedir; y aun es necesario, Filotea, que lo hagas. Si se ha hallado el medio de trocar los almendros amargos en almendros dulces, sólo con agujerearles el pie para que por allí salga el humor (1), ¿por qué no podremos nosotros hacer salir nuestras inclinaciones perversas, para que así nos mejoremos? No hay natural tan bueno que no pueda malearse con costumbres viciosas, ni hay tampoco natural tan arisco y malo que por la gracia de Dios primeramente y después por la industria y diligencia, no pueda domarse y vencerse. Quiero comenzar, pues, á darte avisos y proponerte ejercicios, por cuyo medio purgarás tu alma de la afición que á los pecados veniales tienes, de todas aficiones peligrosas y de las imperfecciones; y así asegurarás de más en más tu conciencia de pecado mortal. Dete Dios la gracia para bien practicarlos.

(1) Plin. *Hist. Nat.*, lib. XVII, c. xxvii (al xliii).

## SEGUNDA PARTE DE LA INTRODUCCIÓN

EN LA CUAL  
SE CONTIENEN DIVERSOS AVISOS  
PARA LEVANTAR EL ALMA A DIOS  
POR  
LA ORACIÓN, Y SACRAMENTOS.

### CAPÍTULO PRIMERO

DE LA NECESIDAD DE LA ORACIÓN.

1. La oración pone nuestro entendimiento en la claridad y luz divina, y expone nuestra voluntad al calor del amor celeste; no hay cosa que limpie tanto nuestro entendimiento de sus ignorancias y nuestra voluntad de sus depravadas aficiones. Es el agua de bendición que con su rocío hace reverdecer y florecer las plantas de nuestros buenos deseos, lava nuestra alma de sus imperfecciones y mata al corazón la sed de sus pasiones.

2. Mas sobre todo te aconsejo la mental y cordial, y particularmente la que se hace á la vida y muerte de nuestro Señor. Mirándole á menudo por medio de

la meditación, toda tu alma se llenará de él; aprenderás de su doctrina y formarás tus acciones al modelo de las suyas; y pues es la luz del mundo, en él, con él y por él hemos de recibir gracia y luz (1). Es el árbol del deseo, á cuya sombra nos debemos alentar y refrescar (2). Es la viva fuente de Jacob, donde hemos de lavar todas nuestras manchas (3). En fin, los niños, á puro oír las madres y gorjear con ellas, aprenden á hablar su lengua; y así nosotros, morando con nuestro Salvador por la meditación y observando sus palabras, sus acciones y sus aficiones, aprenderemos, mediante su gracia, á hablar, querer y hacer como él. Esto es bien consideres, Filotea, y créeme que no podremos ir á Dios Padre sino por esta puerta (4); porque de la misma manera que la luna de un espejo no podría detener nuestra vista si no estuviese por detrás cubierta de estaño ó plomo, así también la divinidad no podría ser bien contemplada de nosotros en este mundo inferior si no estuviera junto á la sagrada humanidad del Salvador, cuya vida y muerte son el objeto más proporcionado, saludable, regalado y provechoso de cuantos podemos escoger para nuestra meditación ordinaria. No en balde se llama el Salvador *Pan bajado del cielo* (5); porque así como el pan se ha de comer con todas suertes de viandas, así el Salvador debe ser meditado, considerado y requerido en todas nuestras oraciones y acciones.

(1) S. Juan, VIII, 12.

(2) Cantares, II, 2.

(3) S. Juan, IV, 6.

(4) S. Juan, XIV, 6.

(5) S. Juan, VI, 1.

Su vida y muerte está dispuesta y distribuida en diversos puntos (para mejor servir á la meditación) por diversos autores. De los que te aconsejo que uses son san Buenaventura, Belintano (1), Bruno (2), Capiglia (3), Granada (4) y Puente (5).

3. Emplea cada día una hora antes de comer, si pudieres, y esto luego que te levantes, porque entonces tendrás el espíritu menos embarazado y con más sosiego por seguir al reposo de la noche. No emplees tampoco más de una hora, si tu padre espiritual expresamente no te lo mandare.

4. Si puedes hacer este ejercicio en la iglesia, y hallas en ella bastante sosiego, te será una cosa fácil y cómoda; porque ni padre, ni madre, ni mujer, ni marido, ni otro alguno te podrá con justa razón estorbar el quedarte una hora en el templo de Dios; y estando á la sujeción de alguno, por ventura no podrás alcanzar en tu casa esta hora libre.

(1) Bellintani Matthia, capuchino italiano (1534-1611). *Pratica dell' Oration mentale*. Venecia, 1592.(2) Bruno, véase la nota 2 de la página 17 *Meditations sur les Mystères de la Passion... traduites d'italien en françois par Philibert Du Sault*, Douay, 1596.(3) Capiglia Andrés, cartujo español, obispo de Urgel, muerto en 1610. *Meditations sur les Evangiles... et fêtes des Saints. Divisées en trois parties. Composées en espagnol par le P. Dom André Capiglia, prieur de la Chartreuse dicte Porta Cali, nouvellement traduites en françois par R. G. A. G.* Paris, 1601.(4) El santo se refiere probablemente á la compilación intitulada: *Devotes contemplations et spirituelles instructions sur la Vie, Passion, Mort, Resurrection et Ascension de N. S. J. C. Traduit de l'espagnol de R. P. Louis de Grenade par F. de Belleforest*. Paris, 1572.(5) Luis de la Puente, jesuita español (1545-1624). *Meditations des Mystères de Nostre sainte Foy avec la pratique de l'oraison mentale... traduites par René Gaultier*. Douai, 1611.

5. Comienza toda suerte de oraciones (sea mental, sea vocal) por la presencia de Dios; y ten esta regla por sin excepción, y verás en poco tiempo cuán provechosa vendrá á serte.

6. Si me crees, dirás el Padre nuestro, el Ave María y el Credo, en latín, pero entendiendo las palabras que contienen en tu vulgar; porque diciéndolas en la lengua común de la Iglesia, puedas también saborear y gustar del sentido admirable y regalado de estas santas oraciones, las cuales se han de decir fijando profundamente tu pensamiento y excitando tu afición al sentido de ellas; no dándote de ninguna manera prisa para decir muchas, sino procurando que las que dijeres sean de corazón; porque un solo Pater noster dicho con sentimiento, vale más que muchos dichos á prisa y no sentidos.

7. El rosario es una muy útil manera de rezar, sabiéndole decir como conviene; y para esto tendrás algún librito de los que enseñan á rezarle. También es bueno el decir las letanías de nuestro Señor, de nuestra Señora y de los santos, y todas las otras oraciones vocales que están en el Manual y Horas aprobadas; y esto se entiende con condición que si gozas el don de la oración mental, la guardes siempre el principal lugar; y esto de suerte que, si después de ella, ó por los muchos negocios, ó por alguna otra razón, no puedes usar de la oración vocal, no por eso tomes cuidado, contentándote con decir simplemente, antes ó después de la meditación, la oración dominical, la salutación angélica y el símbolo de los apóstoles.

8. Si haciendo la oración vocal sientes tu corazón arrebatado, ó convidado á la oración interior ó mental,

no huyas el entrar en ella, sino antes procura que tu espíritu ejecute lo que en esta parte desea, y no se te dé nada de no haber acabado las oraciones vocales que habías propuesto; porque la mental, que en su lugar harás, es más agradable á Dios y más útil á tu alma; pero entiéndese haciendo excepción del oficio eclesiástico, cuando hay obligación de decirle, porque en este caso antes se ha de cumplir con lo preciso.

9. Si sucediere pasásete toda la mañana sin este ejercicio sagrado de la mental oración, ó por los muchos negocios ó por otra causa (procurando cuanto te sea posible no ocupar este tiempo en otra cosa), procurarás reparar esta falta después de comer en alguna hora la más apartada de la comida; porque haciendo esto después de ella, antes que la digestión esté muy adelantada, te sobrevendría alguna debilidad, la cual interesaría tu salud.

Y si en todo el día no pudieras hacer este ejercicio, repararás esta pérdida multiplicando las oraciones ordinarias y leyendo en algún libro de devoción, con alguna penitencia que supla esta falta; y con esto resuelve el enmendarte el día siguiente y continuar tu ejercicio devoto.

## CAPÍTULO II

BREVE MÉTODO PARA LA MEDITACIÓN, Y EN PRIMER LUGAR  
DE LA PRESENCIA DE DIOS. PRIMER PUNTO  
DE LA PREPARACIÓN.

Puede ser, querida Filotea, que no sepas cómo has de hacer la oración mental, porque es una cosa la cual, por nuestra desventura, pocas personas saben en esta era: causa porque te presento un simple y breve método á este fin, esperando que por la lectura de diferentes libros, compuestos á este sujeto, y sobre todo por el uso, puedas más seguramente quedar instruída. Primeramente te pongo la preparación, la cual consiste en dos puntos: el primero es el ponerse en la presencia de Dios, y el segundo invocar su asistencia. Para ponerte en la presencia de Dios, te propongo cuatro principales medios, de los cuales te podrás servir en este principio.

El primero consiste en una viva y atenta aprensión de la verdadera presencia de Dios, esto es, que Dios está en todo y por todo, y que no hay lugar ni cosa en este mundo donde no esté con una verdadera presencia; y así como los pájaros, donde quiera que vuelan, hallan siempre el aire, así nosotros, donde quiera que vayamos ó estemos, siempre hallamos á nuestro Dios presente. Cualquiera sabe esta verdad, mas no cualquiera la aprende con atención. Los ciegos, no viendo un príncipe que tengan presente, no dejan de tenerle respeto, siendo advertidos de su presencia; pero á decir verdad, como no le ven, fácilmente se

olvidan que esté presente, y olvidados, con más facilidad le pierden el respeto y reverencia. ¡Ay de mí, Filotea!, nosotros no vemos á Dios, aunque le tenemos presente; y aunque la fe nos advierte de su presencia, como no lo vemos con nuestros ojos, fácilmente nos olvidamos, y entónces hacemos como si Dios estuviese bien lejos de nosotros.

Porque aunque sabemos bien que está presente á todas las cosas, como no lo pensamos como deberíamos, es lo mismo que si no lo supiésemos. Por esto debemos siempre antes de la oración provocar nuestra alma á un atento pensamiento, y consideración de esta presencia de Dios. Esta fué la aprensión de David cuando decía: *Si subo al cielo, allí, Dios mto, te hallo; si bajo á la tierra, allí también te hallo* (1). Debemos usar también de las palabras de Jacob, el cual, habiendo visto la escalera sagrada, dijo: *¡Oh, cuán temeroso es este lugar! verdaderamente Dios está aquí, y yo no sabía nada* (2). Quiere decir que no pensaba en ello, porque cuanto á lo demás, no podía ignorar que Dios estaba en todo y por todo. Viniendo, pues, á la oración, ¡oh Filotea!, dirás de todo tu corazón y á tu corazón: *¡Oh corazón mío, oh mi corazón! Dios está verdaderamente aquí.*

El segundo medio de ponerse en esta sagrada presencia, es el pensar que no solamente Dios está en el lugar donde tú estás, sino que particularmente está en tu corazón y en lo más íntimo de tu espíritu, al cual vivifica y anima con su divina presencia, estando allí como corazón de tu corazón y espíritu de tu espíritu;

(1) Salmos, CXXVIII, 8.

(2) Génesis, XXVIII, 17, 16.

porque como el alma, estando extendida por todo el cuerpo, se halla presente en todas sus partes, y reside, no obstante esto, en el corazón con una especial residencia, así Dios, estando presente á todas las cosas, asiste especialmente á nuestro espíritu; y por esto llamaba David á Dios, Dios de su corazón (1); y S. Pablo decía: *que nosotros vivimos, nosotros nos movemos, y somos en Dios* (2). En la consideración de esta verdad incitarás á una gran reverencia á tu corazón para con tu Dios, que íntimamente le está presente.

El tercer medio es considerar nuestro Salvador, el cual en su humanidad mira desde el cielo todas las personas del mundo, y particularmente los cristianos, que son sus hijos, y más especialmente á los que están en oración, de los cuales nota las acciones y consistencia. No es esto, Filotea, una simple imaginación, sino una verdadera verdad; porque aunque nosotros no le vemos, él, desde lo más alto del cielo, nos considera. Así le vió san Esteban al tiempo de su martirio (3); de manera que podemos bien decir con la Esposa: *Vele allí que está detrás de la pared, viendo por las ventanas ó mirando por las rejas* (4).

La cuarta manera consiste en servirse de la simple imaginación, representándonos el Salvador en su sagrada humanidad como si estuviese junto á nosotros, así como nos representamos á nuestros amigos, y á veces decimos: Yo imagino ver un tal, que hace tal y tal cosa, y aun me parece que le veo; ó cosa semejan-

(1) Salmos, LXXII, 26.

(2) Actos, XVII, 28.

(3) Actos, VII, 55.

(4) Cantares, II, 9.

te. Mas si el santo Sacramento del altar estuviese presente, entonces esta presencia sería real y no puramente imaginada; porque las especies y apariencia del pan, sería como una vidriera, detrás de la cual nuestro Señor, estando realmente presente, nos ve y considera, aunque nosotros no le vemos en su propia forma. Usarás, pues, Filotea, de uno de estos cuatro medios para poner el alma en presencia de Dios antes de la oración, no empleándolos todos juntos, sino uno cada vez, y esto breve y simplemente.

### CAPÍTULO III

DE LA INVOCACIÓN. SEGUNDO PUNTO DE LA PREPARACIÓN.

*La invocación se hace de esta manera: Sintiéndose tu alma en la presencia de Dios, se postrará con una extrema reverencia, conociéndose indignísima de hallarse delante de tan soberana Majestad; pero sabiendo que esta misma bondad lo quiere, le pedirás gracia para bien servirla y adorarla en esta meditación. Y si quieres, bien podrás usar de algunas palabras breves y fervorosas, como estas de David: No me desechéis, Señor, ¡oh Dios mío! de la presencia de vuestra cara, y no me neguéis el favor de vuestro Santo Espíritu* (1). *Aclarad vuestra cara sobre vuestra hija* (2), *y considerará vuestras maravillas* (3). *Dadme entendimiento y*

(1) Salmos, L, 13.

(2) Idem, XXX, 17; CXVIII, 135.

(3) Idem, CXVIII, 18.

*miraré vuestra ley y la guardaré con todo mi corazón (1). Yo soy vuestra sierva, dadme el espíritu (2);* y tales palabras semejantes á estas, servirán también de juntar la invocación de tu buen angel y de las sagradas personas que se hallaron al misterio de que tú meditas, como en el de la muerte de nuestro Señor, podrás invocar á nuestra Señora, san Juan, la Magdalena, el buen Ladrón, para que los sentimientos y movimientos interiores que recibieron te sean comunicados: y en la meditación de tu muerte podrás invocar tu buen angel, el cual se hallará presente para inspirarte las consideraciones convenientes; y así harás en los otros misterios.

#### CAPÍTULO IV

DE LA PROPOSICIÓN DEL MISTERIO. TERCER PUNTO  
DE LA PREPARACIÓN.

Después de estos dos puntos ordinarios de la meditación, hay otro tercero, que no es común á toda suerte de meditaciones: este es el que los unos llaman fábrica de lugar y los otros lección inferior; y no es otra cosa sino proponer á la imaginación el cuerpo del misterio que se quiere meditar, como si real y verdaderamente le tuviésemos en nuestra presencia. Por ejemplo: si quisieses meditar á nuestro Señor en la cruz, imaginarás estar en el monte Calvario, y que ves

(1) Salmos, v. 34.

(2) Idem, v. 125.

todo lo que se hizo y dijo el día de la pasión; ó si quieres (porque todo es uno), imaginarás que en el mismo lugar donde estás crucificaron á nuestro Señor de la manera que los evangelistas lo escriben. Lo mismo te digo cuando meditates la muerte, así como ya he dicho en su meditación, como también en la del infierno y en todos los otros misterios semejantes, donde se trata de cosas visibles y sensibles; porque cuanto á los otros misterios de la grandeza de Dios, de la excelencia de las virtudes, del fin para que somos criados, las cuales todas son cosas invisibles, no es necesario servirse de esta suerte de imaginación. Verdad es que se puede emplear alguna similitud y comparación para ayudar á la consideración; mas aun esto es en alguna manera difícil, y no quiero tratar contigo sino muy simplemente y de suerte que tu espíritu no se trabaje demasiado con tantas imaginaciones. Por medio de esta imaginación encerramos nuestro espíritu en el misterio que queremos meditar, para que no ande corriendo á diversas partes, ni más ni menos como cuando encierran un pájaro en una jaula ó como cuando atan el halcón á las pihuelas porque haga asiento en el puño. Algunos te dirán (no obstante esto) que es mejor usar del simple pensamiento de la fe y de una simple aprensión mental y espiritual en la representación de estos misterios, ó bien considerar que estas cosas se hacen en tu propio espíritu; mas todo esto es demasiado sutil para el principio, y hasta que Dios te levante más alta, yo te aconsejo, Filotea, te detengas en este primer escalón que te muestro.

## CAPÍTULO V

DE LAS CONSIDERACIONES. SEGUNDA PARTE  
DE LA MEDITACIÓN.

Después de la acción de la imaginación, se sigue la acción del entendimiento, la cual llamamos meditación, y no es otra cosa sino una ó muchas consideraciones hechas para levantar el corazón á Dios y á las cosas divinas, en lo cual se diferencia la meditación del estudio, y de otros pensamientos y consideraciones, los cuales no se usan para adquirir la virtud ó el amor de Dios, sino por otro algún fin é intención, como para hacerse docto para escribir ó disputar. Habiendo, pues, encerrado tu espíritu, como he dicho, en lo encerrado del sujeto que quieres meditar, ó por la imaginación, si el sujeto es sensible, ó por la simple proposición, si es insensible, comenzarás á hacer sobre él consideraciones, para lo cual hallarás ejemplos formados en las meditaciones que ya te he dado. Y si tu espíritu halla bastante gusto, luz y fruto en alguna de las consideraciones, detendrás en ella, sin pasar adelante, haciendo como las abejas, que no dejan la flor hasta que hallan la sabrosa miel. Mas si no hallas el fruto que deseabas en la una de las consideraciones, después pue hayas detenídote un poco en ella, pasarás á otra, yéndote poco á poco y simplemente en esta obra, sin afligirte ni congojarte.

## CAPÍTULO VI

DE LAS AFICIONES Y RESOLUCIONES. TERCERA PARTE  
DE LA MEDITACIÓN.

La meditación causa buenos sentimientos en la voluntad y parte afectiva de nuestra alma, como son el amor de Dios y del prójimo; el deseo del paraíso y de la gloria; el celo de la salud de las almas; la imitación de la vida de nuestro Señor; la compasión, la admiración, la alegría, el temor de la desgracia de Dios, del juicio y del infierno; la confianza en la bondad y misericordia de Dios; la confusión para con nuestra vida pasada; y en estos deseos y aficiones, nuestro espíritu se debe extender y derramar lo más que sea posible; y si quieres hallar ayuda para esto, lee el primer tomo de las Meditaciones de Don Andrés de Capilla y ve su prefacio, porque en él muestra el modo de dilatar estas aficiones y deseos, aunque más ampliamente lo hallarás en el Padre Arias, en el tratado de la Oración (1).

No por esto, Filotea, has de detenerte tanto en estas aficiones generales, que no las conviertas en resoluciones especiales y particulares para tu corrección y enmienda. Por ejemplo: la primera palabra que Nuestro Señor dijo en la cruz, causará sin duda una buena afición de imitación en tu alma; es, á saber, el

(1) *Traicté de l'Orayson mentale, ou Meditations des Mysteres de la Vie et Passion de nostre Sauveur Jesus Christ. Par le R. P. F. Arias de la Compagnie de Jesus, et nouvellement mises en François par le R. P. F. Sollier de dicte Compagnie. Douay, 1603.*

deseo de perdonar tus enemigos y amarlos. Dígotte, pues, que aun esto es muy poco, si no juntas una resolución especial en esta forma. Ahora propongo y digo que no me picaré más de tales cuestiones enojosas, que un vecino ó vecina, mi doméstico ó doméstica, dicen de mí, ni de tal menosprecio que me hacen algunas personas; antes diré y haré tal y tal cosa para apaciguarlos y atraerlos, y por el consiguiente en los demás. Por este medio, Filotea, corregirás tus faltas en poco tiempo, cosa que por la sola afición, sin resolución, no podrás, sino tarde y con dificultad.

## CAPÍTULO VII

### DE LA CONCLUSIÓN, Y RAMILLETE ESPIRITUAL.

Hase de concluir la meditación por tres acciones, las cuales deben hacerse con la mayor humildad que sea posible: la primera es la acción de las gracias, dándoselas á Dios de las buenas aficiones y resoluciones que nos ha dado, de su bondad y misericordia, la cual hemos descubierto en el misterio de la meditación. La segunda es la acción y ofrenda, por la cual ofrecemos á Dios su misma bondad y misericordia, la muerte, la sangre, las virtudes de su Hijo, y juntamente con ellas nuestras aficiones y resoluciones.

La tercera acción es aquella de la suplicación, por la cual pedimos á Dios nos comunique las gracias y virtudes de su Hijo, y dé la bendición á nuestras aficiones y resoluciones, para que así las podamos eje-

cutar fielmente. Después de esto rogamos á Dios por la Iglesia, por nuestros prelados, parientes, amigos y otros, poniendo para esto la intercesión de nuestra Señora, de los ángeles y de los santos, diciendo á el fin el *Pater noster* y el *Ave María*, que es la general y necesaria oración de todos los fieles.

Después de todo esto me ha parecido que será bien coger un ramillete de devoción; quiero decir, lo siguiente: Los que se han paseado en un hermoso jardín, no salen de él de buena gana sin coger cuatro ó cinco flores, en cuyo olor hallan todo aquel día regalos. Así, nuestro espíritu, habiendo discurrido sobre algún misterio por la meditación, debe escoger uno, dos ó tres puntos que hayan cuadrado más á nuestro entendimiento, para que estos queden en nuestra memoria todo aquel día, gozando espiritualmente de su suave olor. Esto se hace en el mismo lugar donde hemos meditado, entreteniéndonos ó paseándonos con soledad algún tiempo después.

## CAPÍTULO VIII

### ALGUNOS AVISOS MUY PROVECHOSOS SOBRE EL SUJETO DE LA MEDITACIÓN.

Sobre todo es menester, Filotea, que al salir de la meditación tengas en la memoria las resoluciones y deliberaciones que habrás tomado, para practicarlas cuidadosamente en aquel día. Este es el mayor fruto de la meditación, sin el cual es muchas veces, no sólo



inútil, pero dañosa; porque las virtudes meditadas y no practicadas, hinchán y desvanecen á veces el espíritu y ánimo, pareciéndonos que somos ya los mismos que hemos resuelto y deliberado de ser: lo cual es sin duda verdadero, siendo las resoluciones vivas y sólidas; pero no son tales, sino antes vanas y peligrosas, no siendo practicadas. Menester es, pues, de todas maneras, procurar practicarlas; y para esto buscar las ocasiones grandes ó pequeñas. Por ejemplo: si yo he propuesto de atraer por amor el espíritu de los que me han ofendido, procuraré este día encontrarlos, ó por lo menos decir bien de ellos y rogar por ellos á Dios.

Al salir de esta oración cordial, tendrás cuenta de no inquietar tu corazón, porque sería perder el bálsamo que has recibido por medio de la oración; esto es, que has de guardar, si te fuere posible, un poco de silencio, y rumiár poco á poco en tu corazón el pasado ejercicio, teniendo en la memoria, el más tiempo que puedas, el sentimiento y las aficiones que hubieres recibido. Un hombre que recibiese en un vaso de hermosa porcelana algún licor de gran precio para llevarle á su casa, este tal iría poco á poco, no echando la vista á ninguna parte, sino delante de sí, temiendo deslizar en alguna piedra ó dar algún paso falso, mirando siempre lo que lleva, de miedo no se derrame. Lo mismo debes hacer tú al salir de la meditación. No te distraigas luego, sino mira simplemente tu camino; pero si encuentras alguno á quien estés obligado de oír ó entretener, no hay remedio: entonces es menester te acomodes al caso, pero de suerte que mires tu corazón, porque del licor de la santa oración no se derrame sino lo menos que sea posible.

También es menester acostumbrarte á usar de la oración en toda suerte de acciones que tu vocación ó profesión justa y legítimamente requieren, como el abogado abogando, el mercader en su trato, la mujer casada en la obligación de su matrimonio y casería de su casa; y esto con tanta suavidad y tranquilidad, que no por eso se turbe el espíritu; que pues lo uno y lo otro es según la voluntad de Dios, hase de hacer también paso de lo uno á lo otro en espíritu de humildad y devoción. Sabrás también que te sucederá algunas veces, luego que hayas hecho la preparación, moverse toda tu afición en Dios. Entonces, Filotea, menester es dejarla la brida, sin querer seguir el método que te he dado. Porque aunque es verdad que ordinariamente la consideración deba preceder á la afición y resolución, como el Espíritu Santo te dé antes la afición que la consideración, no debes buscar la consideración viendo que ésta no se hace sino para mover la afición. En fin, siempre que las aficiones se te representaren, has de recibirlas y hacerlas lugar, sea que lleguen antes ó después de las consideraciones. Y aunque yo haya puesto las aficiones después de todas las consideraciones, no lo he hecho sino para mejor distinguir las partes de la oración, porque en lo demás es una regla general que jamás se han de detener las aficiones; antes se les ha de dar lugar á que salgan cuando se nos presentan. Y esto que digo, no sólo se entiende por las otras aficiones, sino también por la acción de las gracias, el ofrecimiento y rogativa, que se pueden hacer por medio de las consideraciones, dándolas también lugar como á las otras aficiones. Bien es verdad que para la conclusión de la meditación es menester

mencionarlas y repetirlas; mas cuanto á las resoluciones, es menester hacerlas después de las aficiones, y al fin de toda la meditación y antes de la conclusión; por cuanto habiéndonos éstas de representar objetos particulares y familiares, si las hiciésemos en medio de las aficiones, nos pondrían en peligro de distraernos y divertirnos.

En medio de las aficiones y resoluciones es bueno de usar de coloquio y hablar, ya con nuestro Señor, ya con los ángeles, y con las demás personas representadas en el tal misterio: con los santos, consigo mismo, con su corazón, con los pecadores y aun tambien con las criaturas insensibles, como se ve que David hace en sus salmos y los otros santos en sus meditaciones y oraciones.

## CAPÍTULO IX

PARA LOS DESABRIMIENTOS QUE SUCEDEN  
EN LA MEDITACIÓN.

Si te sucede, Filotea, sentir desabrimiento y desconsuelo en la meditación, ruégote no te inquietes, sino que antes abras la puerta á las palabras vocales, lamentándote tú misma de ti misma á tu Dios. Confiesa tu indignidad, ruégale que te ayude, besa su imagen, si la tuvieres presente, y dile estas palabras de Jacob: *No te dejaré, Señor, hasta que me des tu bendición* (1); ó aquellas de la Cananea: *Sí, Señor, yo*

(1) Génesis, xxxii, 26.

*soy una perra; mas los perros comen de las migajas de la mesa de su Señor* (1).

Otras veces toma un libro y léele con atención hasta que despierte tu espíritu y vuelva en sí; hiere alguna vez tu corazón con algún movimiento de devoción exterior, humillándote en tierra, cruzando las manos sobre el pecho, abrazando un crucifijo (entiéndese esto si estás en algún lugar retirado). Y si después de todo lo dicho no hallares consuelo, por grande que sea el desabrimiento, no por eso te desasosiegues, sino antes continúa en tener una humildad devota delante de tu Dios. ¡Cuántos cortesanos hay que van cien veces á la cámara de su príncipe, sin esperanza de hablarle, sino solamente para mostrar que cumplen con sus obligaciones! Así debemos nosotros venir, mi querida Filotea, á la santa oración, pura y simplemente para cumplir con nuestra obligación y atestiguar nuestra fidelidad; que si es servida la divina Majestad de hablarnos y entretenerse con nosotros por sus santas inspiraciones y consuelos interiores, será sin duda una gran honra y un placer muy regalado. Pero si no es servido de hacernos esta gracia, dejándonos allí sin hablarnos, como si no nos viera ni estuviésemos en su presencia, no por eso debemos salirnos, sino antes quedarnos delante de esta soberana bondad con un semblante devoto y apacible, y así infaliblemente le agradará nuestra paciencia y notará nuestra continuación y perseverancia, y otra vez, cuando volviéremos á su presencia, nos favorecerá y se entretendrá con nosotros por medio de sus consolaciones, ha-

(1) S. Mateo, xv, 27.

ciéndonos ver la amenidad de la santa oración. Y cuando no hiciese esto, contentémonos (Filotea) con que nos es una honra en extremo grande el estar cerca de él y á su vista.

## CAPÍTULO X

### EJERCICIOS PARA LA MAÑANA

Fuera de esta oración mental entera y formada, y las otras oraciones vocales que estás obligado á hacer cada día, hay otras cinco suertes de oraciones que sirven como de adelantamiento y ayuda á la otra grande oración. Entre las cuales la primera es la que se hace á la mañana, como una preparación general para todas las horas del día. Haráse, pues, de esta manera:

1. Da gracias á Dios y adora á Dios profundamente por la merced que te ha hecho en conservarte la noche precedente; y si en ella hubieres cometido algún pecado, pídele perdón.

2. Mira que el día presente se te ha dado para que en él puedas ganar el venidero día de la eternidad, y harás un firme propósito de emplear á este fin bien el día.

3. Prevé qué negocios, qué tratos ó qué ocasiones puedes encontrar en este día para servir á Dios, y qué tentaciones te podrán sobrevenir para ofenderle, ó por cólera, ó por vanidad ó por otro desconcierto, y con una santa resolución prepárate para emplear bien los medios que se te ofrecieren para servir á Dios y ade-

lantar tu devoción. Y al contrario, te dispondrás á evitar, combatir y vencer lo que se presentare contra tu salud y gloria de Dios. Y no basta el hacer esta resolución, sino que se han de preparar los medios para bien ejecutarla. Por ejemplo: si yo preveo que he de tratar de algún negocio con alguna persona apasionada y pronta á la cólera, no sólo resolveré no ofenderla, sino antes prepararé palabras blandas para prevenirla, ó la asistencia de alguna persona que la pueda contener. Si preveo que he de visitar un enfermo, dispondré la hora, las consolaciones y socorro que tengo de darle; y así en lo demás.

4. Hecho esto, humíllate delante de Dios, reconociendo que de ti misma no podrías hacer nada de lo que has deliberado, sea para huir el mal ó para ejecutar el bien, y como si tuvieses tu corazón en tus manos, ofrécele con todos tus buenos designios á la divina Majestad, suplicándola le reciba en su protección y le fortifique para que mejor se aplique á su santo servicio, haciendo esto con tales ó semejantes palabras interiores. ¡Oh, Señor! ves aquí este pobre y miserable corazón que por tu bondad ha concebido muchos buenos deseos. ¡Ay de mí, que de suyo es muy flaco y débil para efectuar el bien que desea, si tú, Señor, no le repartes tu celeste bendición, la cual á este fin te pido, ¡oh Padre de mansedumbre! por los merecimientos de la pasión de tu precioso Hijo, á cuyo honor consagro este día y lo restante de mi vida! Invoca á nuestra Señora, tu ángel de la Guarda y los santos para que á este fin te ayuden.

Todas estas aficiones espirituales se han de hacer breve y vivamente, antes de salir del aposento, si fue-

se posible, para que por medio de este ejercicio todo lo que hicieres en el espacio del día sea participante de la bendición del Señor. Ruégote, Filotea, no faltes jamás en esto.

## CAPÍTULO XI

### DEL EJERCICIO DE LA NOCHE Y EL EXAMEN DE LA CONCIENCIA.

Como antes del comer temporal haces tu comida espiritual por medio de la meditación, así antes del cenar has de hacer una pequeña cena, ó á lo menos una colación devota y espiritual. Procura, pues, algún lugar un poco antes de la hora del cenar. y postrada delante de Dios, recogiendo tu espíritu en Cristo crucificado (el cual te le representará por una simple consideración y vista interior), vuelve á encender el fuego de tu meditación matutina en tu corazón con vivas aspiraciones humildes y muestras amorosas, que harás en honor de este divino Salvador de tu alma; ó bien repitiendo los puntos en que habrás hallado más gusto en la meditación de la mañana, ó bien excitándote á otro sujeto nuevo, según mejor te pareciere.

Cuanto al examen de la conciencia, que se debe hacer siempre antes de acostarse, cualquiera sabe como se ha de practicar.

1. Dase gracias á Dios por habernos guardado en el pasado día.
2. Examínase como se ha gobernado en todas las

horas del día; y para hacer esto más fácilmente, se considera dónde, con quién y en qué ocupaciones se ha estado.

3. Si se halla haber hecho algún bien, danse á Dios las gracias; si al contrario, se ha hecho algún mal con pensamientos, palabras ú obras, pídesese perdón á su divina Majestad, con resolución de confesarse en la primera ocasión y de enmendarse cuidadosamente.

4. Después de esto se encomienda á la Providencia Divina el cuerpo, el alma, la Iglesia, los parientes, los amigos. Rézase á nuestra Señora, al Angel de la Guarda y á los santos para que nos amparen y sean nuestros intercesores; y con la bendición divina se va á gozar del reposo no excusado á esta parte mortal.

Este ejercicio no debe jamás olvidarse, así como el de la mañana. Por el de la mañana abres las ventanas de tu alma al Sol de Justicia, y por el de la noche las cierras á las tinieblas del infierno.

## CAPÍTULO XII

### DEL RETRETE ESPIRITUAL.

Aquí es, querida Filotea, donde con aficionado deseo debes seguir mi consejo, porque en este artículo consiste uno de los más seguros medios de tu adelantamiento perpetuo.

Llama á tu espíritu las más veces que pudieres al día á la presencia de Dios por uno de los cuatro mo-

dos que ya te he dicho; y mira lo que hace Dios y lo que tú haces, verás sus ojos vueltos á tu lado y perpetuamente fijos en tí con un amor incomparable. Dirás, pues: ¡Oh, Dios mío! ¿por qué no te miro yo siempre como tú siempre me miras? ¿Por qué piensas, Señor mío, en mí tan á menudo, y por qué pienso yo en tí tan pocas veces? ¿Dónde estamos, pues, oh alma mía? Nuestro verdadero lugar es Dios. ¿Dónde, pues, nos hallamos?

Como los pájaros hacen sus nidos sobre los árboles, donde cuando han menester hallan su retirada, y los ciervos tienen sus matas y sus fuertes, en los cuales, recelosos, se encaminan y cubren, gozando el fresco de la sombra en verano, así, Filotea, nuestros corazones deben tomar y escoger cada día algún puesto, ó sobre el monte Calvario, ó en las llagas de nuestro Señor ó en otro lugar cerca de él, para hacer nuestras retiradas en cualquier suerte de ocasiones y allí consolarnos y recrearnos entre los negocios exteriores, estando allí como en un fuerte, de donde se defenderá de las tentaciones. Dichosa será el alma que podrá decir con verdad á nuestro Señor: Tú, Señor, eres mi casa de refugio (1), mi muralla segura, mi techo contra el agua y mi sombra contra el calor (2).

Acuérdate, pues, Filotea, de retirarte muchas veces á la soledad de tu corazón, mientras que corporalmente estás en medio de las conversaciones y negocios; que esta soledad mental de ninguna manera puede ser impedida por la muchedumbre de los que tienes presentes, porque estos no están alrededor de tu cora-

(1) Salmos, xxx, 3.

(2) Eclesiástico, xxxiv, 19.

zón, sino sólo de tu cuerpo. Procurarás, pues, que tu corazón solo esté en la presencia de Dios solo. Este era el ejercicio que hacía el rey David en medio de tantas ocupaciones como tenía, como vemos en mil pasos de sus salmos: « ¡Oh Señor! siempre estoy contigo (1); » yo siempre veo á mi Dios delante de mí (2); mis » ojos he levantado á ti, ¡oh Dios mío! que habitas » en el cielo (3); mis ojos están siempre en Dios » (4).

También las conversaciones no son de ordinario de tanta importancia que no se pueda, á tiempos, retirar tu corazón á esta divina soledad.

El padre y madre de santa Catalina de Sena, habiéndola quitado todas las comodidades, como lugar y tiempo para rezar y meditar, nuestro Señor la inspiró hiciese un interior oratorio en su espíritu, dentro del cual, retirándose mentalmente, ejercitaba en medio de los negocios exteriores esta santa y cordial soledad. Y cuando el mundo, después, la perseguía ó tentaba, no por eso recibía ninguna incomodidad; y esto se decía que era porque en tales ocasiones se encerraba en el camarín interior de su entendimiento, donde se consolaba con su celeste Esposo. Y así, desde entonces, aconsejaba á sus hijos espirituales hiciesen un aposento en su corazón, donde pudiesen vivir seguros (5).

Retira, pues, á veces tu espíritu á tu corazón, donde, separado de todos los hombres, puedas tratar cordialmente de tu alma con tu Dios, diciendo con David: « Yo he velado y sido semejante al pelicano de la so-

(1) Salmos, lxxii, 23.

(2) Idem, xv, 8.

(3) Idem, cxxii, 1.

(4) Idem, xxiv, 15.

(5) B. Raym. de Cap. *Vita S. Cath. Sen., Pars. 1<sup>a</sup>, c. ii.*