

## ¿CÓMO PREPARAR LA MEDITACIÓN?

### Plática para perseverar en la oración mental al finalizar los Ejercicios Espirituales

«Toda la tierra es desolación por no haber quien medite en su corazón». (Jer. 12,11)

#### INTRODUCCIÓN

Cuando decimos meditación queremos decir en definitiva “oración mental en general”. San Ignacio nos enseña varios modos de hacer oración mental. En los Ejercicios hemos hecho meditación, contemplación, algo de aplicación de sentido, repetición o resumen. Éstas formas de oración mental, y algunas más, de las que trata San Ignacio en los Ejercicios (en total son 8), ya las hemos tratado en una plática tiempo atrás<sup>1</sup>. Sólo sobre “la meditación”, siguiendo a otro autor, hemos tratado también en otro video<sup>2</sup>, por tanto aquí solo recordaré ciertos conceptos, para hablar después de la importancia de la misma y finalmente, sobre todo, explicar cómo prepararla.

Meditación es la aplicación de la mente, de nuestra razón o inteligencia, a una verdad, para, en definitiva enamorarnos de ella, aborrecer los errores contrarios y en última instancia enamorarnos de Dios, que es “la Verdad”.

#### 1- “MEDITACIÓN CON LAS TRES POTENCIAS”

[45] Primer ejercicio es meditación con las tres potencias sobre el 1º, 2º Y 3º pecado; contiene en sí, después de una oración preparatoria y dos preámbulos, tres puntos principales y un coloquio.

#### La luz de la razón<sup>3</sup>

Recordemos, con santo Tomás, que «la misma luz de la razón natural es cierta participación de la luz divina»<sup>4</sup>. La razón, la inteligencia, esa facultad que poseemos por tener un alma espiritual y que nos hace imagen y semejanza de Dios, es algo grandioso, hasta tal punto que el Angélico va a decir que «es muy cierto que nada subsistente es mayor a la mente racional, sino solo Dios»<sup>5</sup>.

Y si bien el pecado original –y los demás pecados– involucran a todo el hombre –incluida, por supuesto la razón–, y, por tanto, todo el hombre –cuerpo y alma, razón y sentimientos– han quedado heridos por el pecado –lo que tradicionalmente se llama “fomes peccati”–, sin embargo, será siempre la razón la potencia superior que debe guiar –no sin el auxilio de la gracia– a la persona a volver a Dios. En esto, que no es otra cosa que la conversión

---

<sup>1</sup> *Modos de orar.*

<sup>2</sup> *¿Qué es meditar?*

<sup>3</sup> Puede leerse: *El ocaso de la razón y La cruz y la razón.*

<sup>4</sup> “*Ipsium lumen naturale rationis participatio quaedam est divini luminis*”. TOMÁS DE AQUINO, *Suma Teológica*, I<sup>a</sup> q. 12 a. 11 ad 3.

<sup>5</sup> “*Sed verum est quod nihil subsistens est maius mente rationali, nisi Deus*”. TOMÁS DE AQUINO, *Suma Teológica*, I<sup>a</sup> q. 16 a. 6 ad 1.

(conversión = *metanoia* = cambio de mente) le quedará la ardua y fatigosa tarea de ordenar sus potencias inferiores, es decir, el constante esfuerzo de que los sentimientos (o las pasiones en general) obedezcan a la razón.

De hecho, si nos ponemos a pensar sobre los Ejercicios Espirituales, una vez terminados, nos damos cuenta que San Ignacio nos ha enseñado a usar la razón, a obrar según la razón. Todo el Ejercicio espiritual se ordena a eso, pero en algunos momentos lo dice expresamente:

Hablando de la penitencia:

[87] 2º por vencer a sí mismo, es a saber, para que la sensualidad obedezca a la razón, y todas partes inferiores estén más subiectas a las superiores

[89] y también porque muchas veces dexamos de hacer penitencia por el amor sensual y por juicio erróneo, que el subiecto humano no podrá tolerar sin notable enfermedad.

Llamado del Rey eterno:

[97] 3º *puncto*. El 3º: los que más se querrán afectar y señalar en todo servicio de su rey eterno y señor universal, no solamente offrescerán sus personas al trabajo, mas aun haciendo **contra su propia sensualidad** y contra su amor carnal y mundano, harán oblaciones de mayor estima y mayor momento<sup>6</sup> diciendo...

En el corazón de los Ejercicios, las elecciones:

[182] 5º *puncto*. Quinto: después que así he discurrido y racionado a todas partes sobre la cosa propósita, mirar dónde más la razón se inclina, y así **según la mayor moción racional, y no moción alguna sensual**, se debe hacer deliberación sobre la cosa propósita.

En las reglas de discernimiento:

[314] 1ª *regla*. La primera regla: en las personas que van de peccado mortal en peccado mortal, acostumbra comúnmente el enemigo proponerles placeres aparentes, haciendo imaginar delectaciones y placeres sensuales, por más los conservar y aumentar en sus vicios y peccados; en las cuales personas el buen espíritu usa contrario modo, punzándoles y remordiéndoles las consciencias por el *sindérese*<sup>7</sup> de la razón.

Así como los Ejercicios Espirituales nos introducen en el arte de la oración, **nos hacen aprender a rezar** (nos enseñan a hacer oración mental, meditación), así también podemos decir que **nos enseñan a pensar**, hacer buen uso de la razón, con todo lo que eso implica. Y esto es algo que como todo en la vida, si se deja de hacer, se va perdiendo, como un músculo que si no lo usamos se atrofia; por eso hay que seguir meditando, seguir haciendo oración mental.

### La tres potencias en acción

La inteligencia “discurriendo”: con la inteligencia conozco las cosas que me rodean. La voluntad “afectando” hacia las cosas... hay una relación muy estrecha entre ambas facultades. Moviendo mi querer, mi voluntad, mi amor hacia la verdad que estoy meditando o contemplando, en definitiva hacia Dios.

---

<sup>6</sup> importancia.

<sup>7</sup> *sindéresis*, capacidad natural para juzgar rectamente.

Para tener en cuenta en la oración:

[3] 3ª La tercera: como en todos los ejercicios siguientes espirituales usamos de los actos del entendimiento discurriendo y de los de **la voluntad afectando**; advertamos que en los actos de la voluntad quando hablamos vocalmente o mentalmente con Dios nuestro Señor o con sus santos, se requiere de nuestra parte mayor reverencia que quando usamos del entendimiento entendiendo.

En la meditación de Tres pecados:

[50] 1º *puncto*. El primer punto será traer la **memoria** sobre el primer pecado, que fue de los ángeles, y luego sobre el mismo **el entendimiento discurriendo, luego la voluntad**, queriendo todo esto **memorar** y entender por más me envergonzar y confundir (...) y así consequenter<sup>8</sup> **discurrir** más en particular con el **entendimiento**, y consequenter **moviendo más los afectos con la voluntad**.

[51] 2º *puncto*. El segundo: hacer otro tanto, es a saber, **traer las tres potencias** sobre el pecado de Adán y Eva, trayendo a la **memoria**, cómo por el tal pecado hicieron tanto tiempo penitencia, y quanta corrupción vino en el género humano (...) y consequenter discurrir con el **entendimiento** más particularmente, usando de la **voluntad** como está dicho.

[52] 3º *puncto*. El tercero: asimismo hacer otro tanto sobre el tercero pecado particular (...) trayendo a la **memoria** la gravedad y malicia del pecado contra su Criador y Señor, discurrir con el **entendimiento**, cómo en el pecar y hacer contra la bondad infinita justamente ha sido condenado para siempre, y acabar con la **voluntad** como está dicho.

Hablando de la meditación, San Juan de Ávila decía: «Y sabed, que este negocio más es de corazón que de cabeza, pues el amar es fin del pensar»<sup>9</sup>.

Hemos hablado algo más sobre la razón; digamos que una y otra –inteligencia y voluntad– son importantes y se retroalimentan. Hemos visto ya en los Ejercicios como san Ignacio tenía una voluntad firmísima... “ha puesto el clavo”, y el P. Gonzalvez decía que uno de los motivos era porque meditaba mucho en oración sobre las cosas que decidía.

Y en cuanto a la memoria:

«María vive mirando a Cristo y tiene en cuenta cada una de sus palabras: “*Guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón*” (Lc 2, 19; cf. 2, 51). Los recuerdos de Jesús, impresos en su alma, la han acompañado en todo momento, llevándola a recorrer con el pensamiento los distintos episodios de su vida junto al Hijo. Han sido aquellos recuerdos los que han constituido, en cierto sentido, el 'rosario' que Ella ha recitado constantemente en los días de su vida terrenal»<sup>10</sup>.

## 2- IMPORTANCIA DE LA ORACIÓN MENTAL

«*Me acuerdo de Ti en mi lecho; en Ti medito desde la aurora*». (Sal 62,7)

«*En pos de ti va anhelando el alma mía; tu diestra me sostiene*». (Sal 62, 9)

<sup>8</sup> consigüentemente.

<sup>9</sup> SAN JUAN DE ÁVILA, *Audi Filia*, 75.

<sup>10</sup> Rosarium virginis Mariae, 11.

«Escúchame, hijo, y aprende la educación del espíritu, y medita en tu corazón las palabras que voy a decirte; <sup>11\*</sup>pues te daré instrucciones muy acertadas, y te manifestaré la escondida sabiduría; aplícate de corazón a atender mis palabras, que yo con ánimo sincero te diré las maravillas que esparce Dios en sus obras desde el principio, y te mostraré con toda verdad su ciencia». (Si, 16)

«María guardaba las Palabras repasándolas en su corazón». (Lc 2, 19. 51)

Comenta Mons. Straubinger:

«He aquí la mejor definición de lo que es meditar. Y entonces, lejos de ser una divagación propia, es un estudio, una noción, una contemplación que nos une a Dios por su Palabra, que es el Verbo, que es Jesús mismo, la Sabiduría con la cual nos vienen todos los bienes». (Sab 7, 11).

«Por tanto, es preciso que prestemos mayor atención a lo que hemos oído, para que no nos extraviemos». (Heb 2, 1) «Pues si la palabra promulgada por medio de los ángeles obtuvo tal firmeza que toda transgresión y desobediencia recibió justa retribución». (Heb 2, 2) «¿Cómo saldremos absueltos nosotros si descuidamos tan gran salvación?». (Heb 2, 3)

Algunas citas de los santos al respecto también nos pueden ayudar:

«Piensa en ti mismo, después en los otros»<sup>12</sup> (San Bernardo)

«La meditación busca unirnos con la voluntad de Dios». (San Bernardo)<sup>13</sup>

«¿Me preguntáis lo que habéis de hacer para ser verdaderamente piadoso? Entregaos a la meditación»<sup>14</sup> (San Bernardo al Papa Eugenio III).

«Buscad leyendo, y hallaréis meditando». (San Juan de la Cruz (1542 - 1591))

### Dom Columba Marmion: Relación entre oración y demás medios de la vida espiritual.

«La oración es uno de los medios más necesarios para efectuar aquí en la tierra nuestra unión con Dios y nuestra imitación de Jesucristo. El contacto asiduo del alma con Dios en la fe por medio de la oración y la vida de oración, ayuda poderosamente a la transformación sobrenatural de nuestra alma. La oración bien hecha, la vida de oración, es transformante.

Más aún; la unión con Dios en la oración nos facilita la participación más fructuosa en los otros medios que Cristo estableció para comunicarse con nosotros y convertirnos en imagen suya.- ¿Por qué esto? ¿Es acaso la oración, más eminente, más eficaz, que el santo sacrificio, que la recepción de los sacramentos, que son los canales auténticos de la gracia? -Ciertamente que no; cada vez que nos acercamos a estas fuentes, obtenemos un aumento de gracia, un crecimiento de vida divina, pero este crecimiento depende, en parte al menos de nuestras disposiciones.

Ahora bien, la oración, la vida de oración, conserva, estimula, aviva y perfecciona los sentimientos de fe, de humildad, de confianza y de amor, que en conjunto constituyen la mejor disposición del alma para recibir con abundancia la gracia divina. Un alma familiarizada con la oración saca más provecho de los sacramentos y de los otros medios de salvación, que

<sup>11\*</sup> Véase Salmo 50, 8 y nota.

<sup>12</sup> Cit. en FRANCISCO DE SALES, *Introducción a la vida devota*, Tercera Parte, cap. 24.

<sup>13</sup> oficio del miércoles XXIII (p. 174).

<sup>14</sup> Cit. en JUAN STRAUBINGER, *La Sagrada Biblia*, comentario a Is 38,15.

otra que se da a la oración con tibieza y sin perseverancia. Un alma que no acude fielmente a la oración, puede recitar el oficio divino, asistir a la Santa Misa, recibir los sacramentos y escuchar la palabra de Dios, pero sus progresos en la vida espiritual serán con frecuencia insignificantes. ¿Por qué? -Porque el autor principal de nuestra perfección y de nuestra santidad es Dios mismo, y la oración es precisamente la que conserva al alma en frecuente contacto con Dios: la oración enciende y mantiene en el alma una como hoguera, en la cual el fuego del amor está, si no siempre en acción, al menos siempre latente; y cuando el alma se pone en contacto directo con la divina gracia, verbigracia, en los sacramentos, entonces, como un soplo vigoroso, la abrasa, levanta y llena con sorprendente abundancia. **La vida sobrenatural de un alma es proporcionada a su unión con Dios, mediante la fe y el amor; debe, pues, este amor exteriorizarse en actos, y éstos, para que se reproduzcan de una manera regular e intensa, reclaman la vida de oración. En principio, puede decirse que, en la economía ordinaria, nuestro adelantamiento en el amor divino depende prácticamente de nuestra vida de oración»<sup>15</sup>.**

**Quienes no puedan meditar, deben contentarse con la oración vocal y ésta es camino para aquella.**

«Y porque hay algunos que tienen una natural inquietud en el ánimo, y del todo indevota y seca, que aunque mucho tiempo y cuidado gasten en el ejercicio interior, ninguna cosa aprovechan, es menester avisarles, que pues el Señor no les da espíritu de larga e interior oración, se contenten con rezar vocalmente a los pasos de la Pasión; y yendo rezando, piensen, aunque brevemente, en aquel mismo paso; y tengan alguna imagen devota a que miren, y lean libros devotos de la Pasión; porque muchas veces acaece, de estos escalones subir al ejercicio del pensar interior. Y si el Señor quisiere que no suban más, agradézcanselo por quererlos llevar por aquel camino»<sup>16</sup>.

**Signos para descubrir si va bien o no.**

«La prueba general de que sea apropiado es, a este respecto, doble: facilidad en el ejercicio y resultados sanos. De estas dos, la segunda es la más segura, y algunas veces es el único signo de un camino conveniente de oración; pues si un alma está orando en la forma más apropiada a su estado, esto se manifestará en la bondad y fervor de su vida. Quien intenta adoptar una forma de oración en desacuerdo con su edad o su fortaleza espiritual se encontrará bien pronto envuelto en dificultades y empezará a fallar su regularidad y se apartará de su fervor anterior»<sup>17</sup>.

**Dulzuras de la oración**

[124] *3º punto.* El 3º oler y gustar con el olfato y con el gusto la infinita suavidad y dulzura de la divinidad del ánimo y de sus virtudes y de todo, según fuere la persona que se contempla, reflitiendo en sí mismo y sacando provecho dello.

«David cantaba: *‘anhela mi alma y desfallece en los atrios del Señor’ (Ps 83,3)*. Me parece que ésta debe ser la actitud de toda alma que se recoge en sus atrios interiores para contemplar allí a su Dios y ponerse en contacto estrechísimo con Él. Se siente desfallecer en un divino desvanecimiento ante la presencia de este Amor todopoderoso, de esta majestad infinita que

---

<sup>15</sup> DOM COLUMBA MARMION, *Vida del Alma*, Cap. 10: *La oración - Importancia de la oración: la vida de oración es transformante.*

<sup>16</sup> SAN JUAN DE ÁVILA, *Audi Filia*, 81.

<sup>17</sup> BOYLAND, *Dificultades en la oración mental*, 55.

mora en ella. No es la vida quien la abandona, es ella quien desprecia esta vida natural y quien se retira, porque siente que no es digna de su esencia tan rica, y que se va a morir y a desaparecer en su Dios»<sup>18</sup>

### El Santo Rosario, oración contemplativa

«El Rosario forma parte de la mejor y más reconocida tradición de la contemplación cristiana. Iniciado en Occidente, es una oración típicamente meditativa y se corresponde de algún modo con la “oración del corazón”, u “oración de Jesús”, surgida sobre el *humus* del Oriente cristiano». (RVM 5)

«12. El Rosario, precisamente a partir de la experiencia de María, es una *oración marcadamente contemplativa*. Sin esta dimensión, se desnaturalizaría, como subrayó Pablo VI: “Sin contemplación, el Rosario es un cuerpo sin alma y su rezo corre el peligro de convertirse en mecánica repetición de fórmulas y de contradecir la advertencia de Jesús: ‘Cuando oréis, no seáis charlatanes como los paganos, que creen ser escuchados en virtud de su locuacidad’ (Mt 6, 7). Por su naturaleza el rezo del Rosario exige un ritmo tranquilo y un reflexivo remanso, que favorezca en quien ora la meditación de los misterios de la vida del Señor, vistos a través del corazón de Aquella que estuvo más cerca del Señor, y que desvelen su insondable riqueza”<sup>19</sup>. (RVM 12)

«Un cristiano debe querer meditar regularmente; si no, se parece a las tres primeras clases de terreno de la parábola del sembrador». (cf Mc 4, 4-7. 15-19) (Catecismo de la Iglesia, 2707)

### 3- CÓMO PREPARAR LA MEDITACIÓN

- Necesidad de preparar la meditación.

«Los métodos de meditación son tan diversos como diversos son los maestros espirituales. (...) Pero un método no es más que un guía; lo importante es avanzar, con el Espíritu Santo, por el único camino de la oración: Cristo Jesús». (Catecismo, 2707)

- Como en los ejercicios.
- Directamente de un libro.

ADORACIÓN Y MEDITACIÓN: Se aconseja preparar la adoración, el domingo a la tarde, de la siguiente forma:

- \* para el lunes: meditación;
- \* para el martes: meditación;
- \* para el miércoles: meditación;
- \* para el jueves: repetición de los puntos en los que se sacó provecho los días anteriores;
- \* para el viernes: repetición de los puntos en los que no se sacó provecho;
- \* para el sábado: resumen de todo lo anterior;
- \* para el domingo: aplicación de sentidos o contemplación).

---

<sup>18</sup> SOR ISABEL DE LA TRINIDAD, *Último retiro de 'Laudem gloriae'*, día 16; en: A. ROYO MARÍN, *Teología de la Perfección Cristiana*, BAC, Madrid<sup>3</sup>, 64.

<sup>19</sup> Exhort. ap. *Marialis cultus* (2 febrero 1974), 47: *AAS* 66 (1974), 156.

Ofrecemos algunos **libros**, de los muchos que hay y muy buenos. Si quisieras algún libro antiguo y aquí no lo encuentras, puedes escribirnos a [info@ejerciciosespirituales.org](mailto:info@ejerciciosespirituales.org) y si lo tenemos o conseguimos, te lo enviamos con mucho gusto.

### **Comentarios bíblicos**

[Catena Aurea](#) (Comentario a los Evangelios; Santo Tomás a pedido del Papa)

[GOMA I - Infancia y vida oculta](#)

[Goma II Vida Pública - Muerte y Resurrección](#)

[Comentario del Evangelio del domingo \(actualizado cada semana\)](#)

### **Libros para meditar**<sup>20</sup>

[P. Luis de la Puente – Meditaciones Espirituales – Tomo 1](#)

[P. Luis de la Puente - Meditaciones Espirituales – Tomo 2](#)

[P. Luis de la Puente - Meditaciones Espirituales 3 – Tomo 3](#)

[Baudenom - Formación en la humildad](#)

### **Libros de autores varios**

[Sentencias de los padres del desierto](#)

[San Alfonso María de Liguorio – Prácticas de amor a Jesucristo](#)

[San Alfonso María de Liguorio - Las Glorias de Maria](#)

[San Alfonso María de Liguorio - El gran medio de la oración](#)

[San Alfonso María de Liguorio - Preparación para la muerte](#)

[San Alberto Hurtado - Textos completos \(aplicación\)](#)

[Treviño - Reglas de dirección espiritual](#)

[Dom Columba Marmiom - Compunción del Corazón](#)

[Dom Columba Marmiom – La unión con Dios](#)

[La Palma – El camino espiritual según los Ejercicios Espirituales](#)

[La Palma – La Pasión del Señor](#)

[Textos de varios autores – Blog “El Verbo era la luz”](#)

A continuación te ofrecemos un texto extraído del libro **Dificultades en la Oración mental** de **M E Boylan**.

---

<sup>20</sup> Por supuesto que los demás libros también sirven para hacer la meditación y por eso los ofrecemos aquí; pero “para meditar” quiere decir en este caso que la estructura del libro está hecha más para meditar que para simplemente leer.

## DIFICULTADES EN LA ORACIÓN MENTAL

M. EUGENE BOYLAN  
*Monje de la Abadía Cisterciense  
del Monte San José, Roscrea*

### CAPÍTULO IX RECTITUD DE VIDA

La oración no se desarrollará, a menos que el alma avance hacia la cuádruple pureza de conciencia, de corazón, de mente y de acción. En cuanto a la primera de éstas, ha de tenerse en cuenta que la oración es una intimidad amorosa con Dios. Ahora bien, esto es imposible si la conciencia está manchada con un hábito deliberado de pecado, pues esto es una directa contradicción del amor a Dios y una decidida retirada de parte de nuestro corazón y de nuestra vida de Él. Incluso una infracción habitual de una regla, en la que deliberadamente persistimos después de haberlo advertido, hace imposible que intentemos mirar a Dios a la cara, por así decirlo, e ir a su presencia con aquella disposición del corazón para servirle que es el secreto de toda verdadera devoción y oración. Por eso es tan importante que todo sacerdote o religioso, y toda alma que desee adelantar, intente mirar a Dios a la cara con toda reverencia, al menos una vez al día, sin precipitarse en una forma de oración vocal.

En su estado perfecto, la **pureza de conciencia** consiste en una firme disposición de la voluntad de no consentir nunca deliberadamente ninguna ofensa contra Dios ni alejarse de su santa voluntad, y de tal modo que tan pronto como se vea que algún acto se opone a la voluntad de Dios se reprima inmediatamente. Pueden siempre presentarse faltas debidas a la debilidad y a la irreflexión, pero tenemos que intentar cada vez más impedir todas las faltas deliberadas; y tan pronto como ocurran, aunque sean setenta veces siete al día, tenemos que renunciar otras tantas a ellas y buscar el perdón de Dios con una breve contrición y confianza en su misericordia. De este modo ganaremos en humildad más de lo que hayamos perdido con nuestra falta, y el confiado retorno a Dios puede darle más honor que el que le ha denegado la ofensa. Es, por tanto, una ilusión esperar llegar a ser hombre de oración mientras se pacta con el enemigo. La debilidad humana y los malos hábitos provocarán muchas derrotas, pero hay que continuar la guerra con incesante coraje y con una implacable decisión de mantener limpia la conciencia de todo aquello que pueda ofender a Dios.

**La pureza de corazón** consiste en guardar sólo para Dios todos los afectos del corazón. No basta romper todas las ataduras pecadoras, pues si nuestro corazón está dividido por una tendencia desordenada, incluso a recreos legítimos, a nuestro trabajo, a personas o a cualquier otra cosa, no podemos decir que amamos a Dios con todo nuestro corazón. Siempre habrá tendencias en el corazón humano, pero tienen que subordinarse a Dios y a su voluntad, de suerte que nunca puedan usurpar su lugar como fuente principal de nuestras acciones. La vida espiritual es un asunto amoroso con Jesucristo; nos ha dado su corazón entero, vertiendo por nosotros la última gota de su sangre en la agonía de la muerte en la Cruz, y pide todo nuestro corazón y no podemos rehusar querer, al menos, dársele todo a Él. Sin esta buena voluntad es imposible permanecer en amoroso silencio ante Nuestro

Señor. Nada oscurece tanto nuestra mirada a Dios, nada debilita tanto nuestro deseo de Dios, nada aminora tanto nuestro esfuerzo por Dios, nada nos ensordece tanto al escuchar a Dios como una simple tendencia desordenada. Esta es la gran fuente de nuestras dificultades en la oración.

Y los efectos funestos de estas tendencias no se limitan a esta oración simplificada de silencio. El “acto” primero que intentamos hacer en la oración suena a hueco y a falso en nuestros mismos oídos tan pronto como tenemos conciencia de que estamos dividiendo nuestro corazón entre Dios y sus criaturas. Y no podemos intimar con Dios después de que Él nos ha señalado algunas de esas tendencias que disminuyen el holocausto; pues Dios es un Dios celoso, es un fuego devorador.

En **la pureza de mente** incluimos el cuidadoso y constante control de nuestros pensamientos y recuerdos, excluyendo prudentemente todo aquello que es innecesario, frívolo y vano, y recordando constantemente y en forma gradual a Dios y a sus obras. Ésta es también una de las mortificaciones más importantes para aquellos que quieren progresar en la vida espiritual, y mucho más efectiva que la mayoría de las maceraciones penitenciales de la carne. De hecho, sin ella la penitencia corporal es casi inútil. Esta mortificación interna se deberá extender al control de nuestras emociones, especialmente las de ira, miedo, esperanza, pesar y alegría. El hombre cuya esperanza, amor y confianza están fijadas en Dios no da ocasión a la ira cuando Dios le envía pruebas o cuando la gente prueba su paciencia hasta el límite, ni teme vanamente por la providencia amorosa de Dios, que sabe abarca cada detalle de su vida. Ni tampoco el pesar por las pérdidas materiales penetra profundamente en su corazón cuando abunda en la riqueza de Dios; y las alegrías de esta vida le parecen triviales, e incluso sin valor, a quien conoce la delicia del amor de Dios.

**La pureza de acción**, que se suele llamar pureza de intención, consiste en una continua vigilancia de los motivos que animan nuestras acciones, y en un constante esfuerzo por actuar sólo por amor de Dios y de acuerdo con su voluntad. Exige una guerra incansable contra el amor propio que busca siempre inspirar todos nuestros actos. Cuando un religioso ha entrado en la vida religiosa y es un fiel observante de la regla, el progreso ulterior se ha de buscar no haciendo violentos esfuerzos para ejecutar acciones extraordinarias, sino poniendo una pureza de intención siempre creciente en las tareas ordinarias de la vida cotidiana. Este es el camino más seguro, y de hecho, con excepción de casos muy especiales, es el único camino para cumplir aquella ley de perfección cristiana que San Juan Bautista dejó bien establecida: “Él tiene que crecer, yo tengo que decrecer”. El procurar nuestro propio honor, nuestra propia comodidad indebida, nuestro egoísmo, por muy encubierto que esté con la excusa de motivos altruistas o la búsqueda de una santidad más alta se opone directamente a aquella norma superior que nos dio Cristo de negarnos a nosotros mismos y seguirle.

Esto quizá pueda parecer demasiado arduo y podría conducir sólo al desánimo. Pero la perfección de esta pureza cuádruple no se requiere para el progreso en la oración, pues tal perfección es sinónima de santidad; sin embargo, tenemos que esforzarnos continuamente hacia estas disposiciones de pureza. Tenemos que desear esta pureza, tenemos que orar por ella, tenemos que hacer los más serios esfuerzos para adquirirla. Pero sin una ayuda especial de Dios no es probable que podamos progresar lo suficiente. Sin embargo, no hay límite a la bondad de Dios, y en este estadio es cuando Él acostumbra a intervenir, compadeciéndose

de nuestras debilidades; después de haber estado nosotros trabajando afanosamente toda la noche, consiguiendo muy poco o nada, Él actúa mediante su especial providencia, y en breve tiempo nos ha hecho avanzar más allá de lo que se esperaba. Pero El exige que pongamos de nuestra parte, que continuemos haciéndonos a la mar, por así decirlo, y perseveremos en nuestros intentos de complacerle y de orar a Él, sin que importe el fruto que podamos conseguir. La acabada pintura que Santa Teresita ha hecho de la vida espiritual nos ayudará a darnos ánimo. Ella la ve como una escalera que hay que ascender, al final de la cual Dios está esperando, mirando desde arriba con amor paternal los esfuerzos de su hijo para subir el primer escalón. El niño, que representa a nosotros mismos, no puede ascender ni el primer escalón siquiera; sólo puede levantar su pequeño pie. Más pronto o más tarde Dios se apiada de él y lleva al niño arriba derechamente al final superior en sus brazos; pero tenemos que tener nuestro pie levantado. Santa Teresita insiste en esto tanto como en la bondad amorosa de Dios. El alma nunca se debe desanimar por la infructuosidad de sus repetidos esfuerzos. Es una ley de la vida espiritual que, ya que todo progreso depende en último término de Dios, El primero nos enseña nuestro completo desamparo mediante largos y tediosos esfuerzos que no consiguen nada. Pero nosotros tenemos su palabra: “*Yo mismo vendré y te salvaré*”.

«El que está en pecado no deje la meditación, porque a la corta o a la larga o se deja la meditación o se deja el pecado». **San Alfonso María de Liguorio**

Ave María purísima... *sin pecado concebida*.