

DIOS EN MI CORAZÓN

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [Google Drive](#)]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Segunda Parte, Cap. II), en el que el Santo nos presenta el **PRIMER PUNTO DE LA PREPARACIÓN** de su **BREVE MÉTODO PARA MEDITAR, Y PONERSE EN PRESENCIA DE DIOS.**

Puede ser, querida Filotea, que no sepas cómo has de hacer la oración mental, porque es una cosa que, en nuestros tiempos, son, por desgracia, muy pocos los que la saben. Por esta razón, te presento un método sencillo y breve, confiando en que, con la lectura de muchos y muy buenos libros que se han escrito acerca de esta materia, y, sobre todo, por la práctica, serás más ampliamente instruida. Primeramente te indico la preparación, que consiste en dos puntos, el primero de los cuales es **ponerte en la presencia de Dios**, y el segundo, **invocar su auxilio**. Ahora bien, para ponerte en la presencia de Dios, te propongo **cuatro importantes medios**, de los cuales podrás servirte en los comienzos.

El primero consiste en formarse una idea viva y completa de la presencia de Dios, es decir, pensar 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; de manera que, así como los pájaros, por dondequiera que vuelan, hallan siempre el aire, así también nosotros, dondequiera que estemos o vayamos, siempre encontramos a Dios presente. Cualquiera conoce esta verdad, pero no todos la consideramos con atención. Los ciegos, no viendo a un príncipe cuando está delante de ellos no dejan de tomar una actitud respetuosa si alguien les advierte su presencia; pero, a pesar de ello, es cierto que, no viéndole, fácilmente se olvidan de que está presente y aflojan en el respeto y reverencia. ¡Ay, Filotea! Nosotros no vemos a Dios presente, y, aunque la fe nos lo dice, no viéndole con los ojos, nos olvidamos con frecuencia de Él y nos portamos como si estuviese bien lejos de nosotros; pues, aunque sabemos que está presente en 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, animar nuestra alma a un atento pensamiento, y consideración de esta presencia de Dios. Este fue el pensamiento de David, cuando exclamó: «Si subo al cielo, ¡oh Dios mío!, allí estás Tú; si desciendo a los infiernos, allí te encuentro¹». Y, en este sentido, hemos de tomar las palabras de Jacob, el cual, al ver la sagrada escalera, dijo: «¡Oh! ¡Qué terrible es este lugar! Verdaderamente, Dios está aquí y yo no lo sabía²». Al querer, pues, hacer oración, has de decir de todo corazón a tu corazón: «¡Oh corazón mío, oh corazón mío! Realmente, Dios está aquí».

¹ Salmo 139, 8

² Génesis, 28, 17-18

El segundo medio para ponerse en esta sagrada presencia, es pensar que no solamente Dios está presente en el lugar donde te encuentras, sino que está muy particularmente en tu corazón y en lo más íntimo de tu espíritu, al cual vivifica y anima con su divina presencia, y es allí el corazón de tu corazón y el alma de tu alma. Porque, así como el alma, infundida en el cuerpo, se encuentra presente en todas las partes del mismo, pero reside en el corazón con una especial permanencia, así también Dios, que está presente en todas las cosas, mora, de una manera especial, en nuestro espíritu, por lo cual decía David: «Dios de mi corazón³», y San Pablo escribía que «nosotros vivimos, nos movemos y somos en Dios⁴». Al considerar, pues, esta verdad, animarás en tu corazón una gran reverencia para con Dios, que está en él íntimamente presente.

El tercer medio es considerar que nuestro Salvador, en su humanidad, mira desde el cielo todas las personas del mundo, particularmente los cristianos que son sus hijos, y más especialmente, a los que están en oración, cuyas acciones y movimientos contempla. Y esto Filotea, no es una simple imaginación, sino una verdadera realidad, pues aunque no le veamos, es cierto que Él nos mira, desde lo más alto del cielo. Así le vio San Esteban, durante su martirio⁵. Podemos, pues, decir muy bien con la Esposa de los Cantares: «Vedle detrás de la pared, mirando por las ventanas, a través de las celosías⁶».

El cuarto medio consiste en servirse de la simple imaginación, representándonos⁷ al Salvador, en su sagrada humanidad, como si estuviese junto a nosotros, tal como solemos representarnos nuestros amigos, cuando decimos: *me imagino que estoy viendo a tal persona, que hace esto y aquello; diría que la veo, o cosa semejante*. Pero si el Santísimo Sacramento estuviese presente en el altar, entonces esta presencia sería real y no puramente imaginaria, porque las especies y las apariencias del pan serían tan sólo como un velo, detrás del cual Nuestro Señor estando realmente presente, nos ve y contempla, aunque nosotros no le vemos en su propia forma.

Emplearás, pues, uno de estos cuatro medios para poner tu alma en la presencia de Dios antes de la oración, no empleándolos todos juntos, sino uno cada vez, y esto breve y simplemente.



Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios

¡Ave María y adelante!

³ Salmo 73, 26

⁴ Hechos, 17, 28

⁵ Hechos 7,55

⁶ Cat., 2, 9

⁷ Nota de esta edición: Imaginándonos.