

## PRINCIPIO Y FUNDAMENTO II - DE LA ORACIÓN A LA ACCIÓN

---

[  Audio [SoundCloud](#) ]

[  Audio [Google Drive](#) ]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Segunda Parte, Cap. VIII), en el que el Santo nos ofrece **ALGUNOS AVISOS ÚTILES SOBRE LA MEDITACIÓN**

Sobre todo es menester, Filotea, que, al salir de la meditación conserves en la memoria las resoluciones y los propósitos que hubieres hecho, para practicarlos cuidadosamente durante el día. Este es el mayor fruto de la meditación, sin el cual, ésta es, con frecuencia, no sólo inútil sino perjudicial; porque las virtudes meditadas y no practicadas hinchán y envalentonan el espíritu, pues nos hacen creer que somos en realidad, lo que hemos resuelto ser, lo cual es, ciertamente, verdad cuando las resoluciones son vivas y sólidas; pero al contrario, cuando no se practican, son vanas y peligrosas. Conviene, pues, por todos los medios, esforzarse en practicarlas y buscar las ocasiones de ello, grandes o pequeñas. Por ejemplo, si me he propuesto ganar con la dulzura a los que me han ofendido, procuraré, durante el día, encontrarlos, para saludarlos con amabilidad, y, si no puedo encontrarlos, hablaré bien de ellos y los encomendaré a Dios.

Al salir de esta oración afectiva, has de tener cuidado 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 rumiar poco a poco en tu corazón el pasado ejercicio, teniendo en la memoria, el más tiempo que puedas, el sentimiento y las aficiones<sup>1</sup> que hubieres recibido. Un hombre que recibiese en un vaso de hermosa porcelana algún licor de gran precio, para llevarlo a su casa, caminaría poco a poco, no echando la vista a ninguna parte, sino delante de sí, temiendo deslizarse en alguna piedra o dar algún paso falso, mirando siempre lo que lleva entre las manos, con cuidado que no se derrame. Lo mismo has de hacer tú, al salir de la meditación: no te distraigas enseguida, sino mira sencillamente delante de ti. Pero, si encuentras alguno, a quien estés obligado de hablar o al que hayas de escuchar, hazlo, pues no queda otro remedio, pero de manera que tengas siempre la mirada puesta en tu corazón, para que el licor de la santa oración no se derrame sino lo menos que sea posible.

También conviene que te acostumbres a saber pasar de la oración a toda clase de acciones, que tu oficio o profesión, justa y legítimamente, requieran, por más que parezcan muy ajenas a los afectos que hemos concebido en la oración. Por ejemplo: un abogado ha de saber pasar de la oración a los pleitos; un comerciante, al tráfico; la mujer casada, a las obligaciones de su estado y a las ocupaciones del hogar, y esto hacerlo con tanta dulzura y tranquilidad, que no, por ello,

---

<sup>1</sup> Nota de la presente edición: Afectos

se turbe su espíritu, pues ambas cosas son según la voluntad de Dios y en ambas hay que pensar con espíritu de humildad y devoción.

Te ocurrirá, alguna vez, que, inmediatamente después de la preparación, tu afecto se sentirá en seguida movido hacia Dios. Entonces, Filotea, conviene darle rienda suelta, sin empeñarte en querer seguir el método que te he dado. Porque, si bien, por lo regular, la consideración ha de preceder a los afectos y a las resoluciones, cuando, empero, el Espíritu Santo te da los afectos antes de la consideración, no has de detenerte en ésta quieras o no, pues su fin no es otro que mover los afectos. En una palabra, siempre que se despierten en ti los afectos, debes admitirlos y hacerles lugar, ya sea que lleguen antes o después de todas las consideraciones. Y, aunque yo he puesto los afectos después de todas las consideraciones, lo he hecho únicamente para distinguir mejor las diferentes partes de la oración. Por otra parte, es una regla general que nunca hay que cohibir los afectos, sino que es menester dejar que se expansionen los que se nos presentan. Y esto que digo, no sólo se entiende con respecto a los afectos, sino también con respecto a la acción de gracias, al ofrecimiento y a la plegaria, que pueden hacerse entre las consideraciones, y que no se han de contener más que los otros afectos. Bien es verdad, que después, al terminar la meditación, conviene repetirlos y continuarlos. Pero, en cuanto a las resoluciones es menester hacerlas después de los afectos y al fin de toda la meditación, antes de la conclusión, pues, como quiera que las resoluciones traen a nuestra imaginación objetos concretos y de orden familiar, nos pondrían en el peligro de distraernos, si se hiciesen en medio de los afectos.

Entre los afectos y las resoluciones, es bueno **emplear el 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 el propio corazón, con los pecadores, como vemos que lo hizo David en los Salmos, y los otros santos, en sus meditaciones y oraciones.

†

*Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios*

**¡Ave María y adelante!**