

LO QUE MÁS NECESITO

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [Google Drive](#)]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Segunda Parte, Cap. I), en el que el Santo nos propone 9 puntos para reflexionar sobre **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 celestial. No hay cosa que limpie tanto nuestro entendimiento de sus ignorancias, y nuestra voluntad de sus depravados afectos. Es el agua de bendición que con su rocío hace reverdecer y florecer las plantas de nuestros buenos deseos, lava nuestro alma de sus imperfecciones y apaga en el corazón la sed de las pasiones.

2. Mas, sobre todo te aconsejo la oración mental y afectuosa, y particularmente la que se hace sobre la vida y muerte de Nuestro Señor. Mirándole a menudo por medio de la meditación, toda tu alma se llenará de Él; aprenderás de su doctrina y conformarás tus acciones con el modelo de las suyas; y pues Él es la luz del mundo, en Él, con Él y por Él hemos de recibir gracia y luz¹. Es el árbol del deseo, a cuya sombra nos debemos alentar y refrescar². Es la viva fuente de Jacob, donde hemos de lavar todas nuestras manchas³. En fin, los niños, a fuerza de oír a sus madres y gorjear con ellas, aprenden a 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, a hablar, querer y hacer como Él.

Conviene que consideres esto, Filotea, y créeme que no podremos ir a Dios Padre sino por esta puerta⁴. Porque de la misma manera que la luna de un espejo no podría detener nuestra vista si no estuviese por detrás cubierta de estaño o plomo, así también la divinidad no podría ser bien contemplada por nosotros en este mundo inferior si no estuviera junto a la sagrada humanidad del Salvador, cuya vida y muerte son el objeto más proporcionado, apetecible, delicioso y provechoso de cuantos podemos escoger para nuestra meditación ordinaria. No en balde se llama al Salvador “Pan bajado del cielo”⁵, porque así como el pan se ha de comer con toda clase de manjares, así el Salvador debe ser meditado, considerado y requerido en todas nuestras oraciones y acciones. Su vida y muerte está dispuesta y distribuida en diversos puntos (para

¹ Juan, 8, 12

² Cant. 2, 2

³ Juan 4, 6

⁴ Juan 14,6

⁵ Juan 6, 1

mejor servir a la meditación) por diversos autores, de los que te aconsejo San Buenaventura, Belintano⁶, Bruno⁷, Capilla⁸, Granada y de la Puente⁹.

3. Emplea cada día una hora antes de comer. Si pudieras lo preferible sería en cuanto 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. En cambio, estando a merced de alguno de ellos, quizás no podrás tener en tu casa esta hora libre.

5. Comienza toda clase de oraciones (sea mental, sea vocal) poniéndote en la presencia de Dios. Cumple esta regla sin excepción, y verás en poco tiempo cuán provechosa vendrá a serte.

6. Si me crees, dirás el Padrenuestro, el Avemaría y el Credo, en latín, pero entendiendo las palabras que contienen en tu lengua; porque diciéndolas en la lengua común de la Iglesia, puedas también saborear y gustar del sentido admirable y delicioso de estas santas oraciones, las cuales se han de decir fijando profundamente tu pensamiento y elevando tu afecto 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 Paternóster dicho con sentimiento, vale más que muchos dichos a prisa y no sentidos.

7. El Rosario es una muy útil manera de rezar, sabiéndolo decir como conviene; y para esto procura tener algún librito de los que enseñan a rezarlo. 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; pero entiende que si gozas del don de la oración mental, la guardes siempre en principal lugar; y esto de suerte que, si después de ella, o por los muchos negocios, o por alguna otra razón, no puedes usar de la oración vocal, no te inquietes por ello, y conténtate con decir simplemente -antes o 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, o movido a la oración interior o mental, no huyas el entrar en ella, sino antes procura que tu espíritu ejecute lo que en esta parte desea, y no que no te preocupe no haber acabado las oraciones vocales que te habías

⁶ Bellintani Matthia, capuchino italiano (1534-1611), *Pratica dell'Oration mentale*, Venecia, 1592. (Nota de la presente edición: versión digital en ITALIANO [Tomo 1](#) - [Tomo 2](#))

⁷ Vincenzo Bruno, *Méditations sur les Mystères de la Passion [...] traduites d'italien en françois par Philibert Du Sault*, Douay 1508 (Nota de la presente edición: versión digital en ITALIANO en [este enlace](#))

⁸ Andrés Capilla, cartujo español, obispo de Urgel, muerto en 1610. (Nota de la presente edición: *Meditaciones sobre los Evangelios del año*, versión digital en ITALIANO en [este enlace](#))

⁹ Luis de la Puente, jesuita español (1545-1024).

propuesto, porque la oración mental que en su lugar harás, es más agradable a Dios y más útil a tu alma. Exceptúo el oficio eclesiástico, si estuvieses obligada a rezarlo, pues, en este caso, hay que cumplir con la obligación.

9. Si sucediere pasársete toda la mañana sin este ejercicio sagrado de la mental oración, o por los muchos negocios o por otra causa *-lo cual, en lo posible, es menester procurar que no ocurra-*, procurarás reparar esta falta después de comer en alguna hora la más apartada de la comida. Porque si hicieres la oración en seguida y antes de que estuviese bastante adelantada la digestión, te invadiría un fuerte sopor, el cual perjudicaría tu salud. Y si en todo el día no pudieres hacer este ejercicio, repararás esta pérdida multiplicando las oraciones jaculatorias y leyendo algún libro espiritual, con alguna penitencia que supla esta falta; y con esto resuelve el enmendarte el día siguiente y continuar tu ejercicio devoto.

†

Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios

¡Ave María y adelante!