

LA ORACIÓN

Plática – 2025

La perseverancia consiste sobre todo en perseverar en la oración. El tiempo de Cuaresma es como un desierto. Jesús se fue al desierto cuarenta días, y el Señor sigue ahí, y yo no estoy en ese desierto tanto como él. Él estuvo rezando y sin comer. Yo quiero ser como el Señor. Si Él hizo tanto por mí ¿cómo no voy a poder hacer yo por Él éste sacrificio de continuar con los ejercicios y continuar con la oración.

Muchísimo de lo que hace el Espíritu Santo como fruto de los Ejercicios se da en esa media hora de oración estipulada. Si no está eso no estoy propiamente haciendo ejercicios. Ejercitarme es la meditación o alguna otra manera de hacer oración que vamos a ver ahora.

Dice el profeta Jeremías «En toda la tierra hay desolación porque no hay quien medite en su corazón».

Rezar es usar nuestras potencias más interiores para unirnos con Dios, y así iluminar todos nuestros actos.

Voy a distinguir la Meditación de la Contemplación y de la aplicación de sentidos, y después voy a nombrar tres modos más de orar que trae San Ignacio.

La Contemplación ya la estamos usando en esta segunda semana sobre todo y la vamos a seguir usando en la tercera y en la cuarta.

La aplicación de sentidos las usamos menos, pero también se puede usar cuando queramos. Con mucha libertad uno tiene que ir viendo qué modo de orar nos sirve más, con cuál se saca más provecho, pero para eso hay que probarla y conocerla.

San Ignacio propone en los ejercicios **ocho** modos para hacer oración. La idea de esta plática es que los entendamos y los podamos aplicar a nuestra vida.

La Contemplación

La diferencia con la meditación es que la contemplación es más pausada, requiere menos trabajo de la inteligencia, más trabajo de las potencias interiores más afectivas, más ligadas a la sensibilidad, como son la imaginación.

De algún modo la contemplación es como una composición de lugar, pero extendida, durante todo el tiempo de la oración.

Estamos hablando de la contemplación adquirida, es decir la contemplación que yo, con la ayuda de la gracia aprendo a hacer, y es la que nos propone San Ignacio, y como veremos deja la puerta abierta a la contemplación infusa, que es aquella que Dios obra en nosotros cuando empieza la noche oscura del sentido. Es que Dios empieza a iluminar al alma directamente Él. De esa forma el alma sufre como una pequeña crisis, como confusión del

alma. Crisis que después la hace progresar mucho más. Hace falta en esos casos una guía espiritual para que el alma no vuelva atrás. Es un paso importantísimo para la santidad.

Pero aquí estamos hablando de la contemplación adquirida, la que tenemos que tratar de alcanzar en estos santos ejercicios.

Como decíamos es como una composición de lugar, pero extendida, durante todo el tiempo de la oración. Por eso conviene recordar cómo hacer la composición de lugar.

Para eso nos vamos al comienzo de la primera semana, a la meditación de los Tres Pecados:

[47] *1º preámbulo.* El primer preámbulo es composición viendo el lugar. Aquí es de notar que en la contemplación o meditación visible, así como contemplar a Cristo nuestro Señor, el qual es visible, la composición será ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar. Digo el lugar corpóreo, así como un templo o monte, donde se halla Jesu Christo o Nuestra Señora, según lo que quiero contemplar.

Entonces, si voy a meditar la vida de Cristo, en la composición de lugar me imagino a Cristo en ese lugar. En cambio la contemplación es ésta imaginación extendida durante todo el tiempo de la meditación. Ya veremos qué hay que hacer, pero fundamentalmente es eso, como una película, pero una película en la que yo estoy presente.

En la [composición de lugar] invisible, como es aquí de los pecados, la composición será ver con la vista imaginativa y considerar mi ánima ser encarcerada en este cuerpo corruptible y todo el compósito¹ en este valle, como desterrado entre brutos animales; digo todo el compósito de ánima y cuerpo .

Entonces, así como nos presenta San Ignacio esta composición de lugar de algo invisible (del pecado) yo puedo hacer una contemplación haciendo una composición de lugar extendida de algo invisible, por ejemplo imaginándome el pecado con otras comparaciones, con las cosas que he vivido, que he visto, que son horribles, imaginándomelo de diversas maneras.

Aunque generalmente se dice que la contemplación es más propia de la segunda semana, tercera y cuarta, de la vida de Cristo, también se podría aplicar, tomando lo expuesto, con algo invisible.

Lo más típico de la contemplación es aplicarlo a la vida del Señor. Yo estando ahí como un esclavito indigno.

Tomemos como ejemplo una contemplación que a San Ignacio le encantaba: el Nacimiento del Señor.

[112] *2º preámbulo.* El 2º: composición, viendo el lugar; será aquí con la vista imaginativa ver el camino desde Nazaret a Bethlém, considerando la longura, la anchura, y si llano o si por valles o cuevas sea el tal camino; asimismo mirando el lugar o espelunca² del nacimiento, cuán grande, cuán pequeño, cuán baxo, cuán alto, y cómo estaba aparejado.

¹ compuesto.

² cueva, pesebre.

Me imagino algo que por ahí es distinto a lo que se imagina otro. No importa, eso no hace al misterio pero me ayuda a mí a **estar** en el misterio.

Para hacer la contemplación repite ciertos verbos, que no se trata más que de continuar con la composición de lugar.

[114] 1º *puncto*. El primer punto es ver las personas, es a saber, ver a Nuestra Señora y a Joseph y a la ancila y al niño Jesús, después de ser nascido, haciéndome yo un pobrecito y esclavito indigno, mirándolos, contemplándolos y sirviéndolos en sus necesidades, como si presente me hallase, con todo acatamiento y reverencia possible; y después reflectir en mí mismo para sacar algún provecho.

Como dice el Catecismo los misterios de la vida de Cristo pertenecen a su divinidad, por eso dominan toda la historia. Por eso San Ignacio, hablando de la Encarnación dice «**así nuevamente encarnado**».

[109] *Coloquio*. En fin, hase de hacer un coloquio, pensando lo que debo hablar a las tres Personas divinas o al Verbo eterno encarnado o a la Madre y Señora nuestra pidiendo según que en sí sintiere, para más seguir e imitar al Señor nuestro, **así nuevamente encarnado**, diciendo un Pater noster.

¡Eso no es fantasía! Hay un misterio ahí!. Misteriosamente se está dando la Encarnación en ese momento. Estoy ahí en ese momento, porque Cristo es Dios, y como Dios es eterno, no tiene tiempo.

En otro lugar dirá San Ignacio «con acatamiento, con reverencia». No hay que tocar, abrazar [los lugares]. Él dá ese consejo. Estamos en la presencia de Dios. Esto no es un juego.

«**Reflectir en mi mismo**»: reflexionar. Por supuesto que no se usa la inteligencia de la misma manera que en una meditación, en la que voy razonando, rumiando una verdad y otra, etc. Hay veces que en las meditaciones no se pueden ver cosas que en las contemplaciones si, cosas que aveces no están al alcance de la razón. (Ejemplo de la mujer que no podía entrar –contemplando– en el lugar del Nacimiento por sentirse indigna). Gracias a eso pudo trabajar en sentirse perdonada por Dios.

[115] 2º *puncto*. El 2º: mirar, advertir y contemplar lo que hablan; y reflitiendo en mí mismo, sacar algún provecho.

Mirar con profundidad, mirar los detalles, qué hace María, qué hace José, qué hace el Niño.

[116] 3º *puncto*. El 3º: mirar y considerar lo que hacen, así como es el caminar y trabajar, para que el Señor sea nascido en summa pobreza, y a cabo de tantos trabajos, de hambre, de sed, de calor y de frío, de injurias y afrentas, para morir en cruz; y todo esto por mí; después reflitiendo, sacar algún provecho spiritual.

[117] *Coloquio*. Acabar con un coloquio, así como en la precedente contemplación y con un Pater noster.

Qué es una repetición:

[118] LA TERCERA CONTEMPLACION SERA REPETICION DEL PRIMERO Y 2º EXERCICIO.

Después de la oración preparatoria y de los tres preámbulos se hará la repetición del primero y segundo ejercicio, notando siempre algunas partes más principales, donde haya sentido la persona algún conocimiento, consolación o desolación, haciendo asimismo un coloquio al fin y un Pater noster.

Se puede hacer una repetición de una meditación con mucho provecho, por ejemplo de los pecados. También se puede repetir una contemplación como acá. Se trata de volver a pensar una consolación o un conocimiento que quiero darle más vueltas para sacarle más frutos, como quien exprime una naranja, o una desolación ¿porqué me dá desolación esto? ¿no habrá algún afecto desordenado?, ¿algo que tenga que considerar mejor?

Un **resumen** es buscar una idea fuerza. Todo lo que medité con qué idea me quedo, idea que se me clave en el corazón, una máxima para mi vida.

Aplicación de sentido

La primera que presenta San Ignacio es en la meditación del Infierno, en donde se trata de recordar con la peor memoria que yo tenga de mis sentidos (lo que he sentido, gustado, oído, etc.) aplicarlo a la verdad que estoy meditando.

[66] 1º *puncto*. El primer punto será ver con la vista de la imaginación los grandes fuegos, y las ánimas como en cuerpos ígneos.

[67] 2º El 2º: oír con las orejas llantos, alaridos, voces, blasfemias contra Christo nuestro Señor y contra todos sus santos.

[68] 3º El 3º oler con el olfato humo, piedra azufre, sentina³ y cosas pútridas.

[69] 4º El 4º: gustar con el gusto cosas amargas, así como lágrimas, tristeza y el verme⁴ de la consciencia.

[70] 5º El 5º: tocar con el tacto, es a saber, cómo los fuegos tocan y abrasan las ánimas.

Pero aquí en el Nacimiento dice:

[121] LA QUINTA SERA TRAER LOS CINCO SENTIDOS SOBRE LA PRIMERA Y SEGUNDA CONTEMPLACION.

Oración. Después de la oración preparatoria y de los tres preámbulos, aprovecha el pasar de los cinco sentidos de la imaginación por la 1ª y 2ª contemplación de la manera siguiente:

[122] 1º *puncto*. El primer punto es ver las personas con la vista imaginativa, meditando y contemplando en particular sus circunstancias, y sacando algún provecho de la vista.

³ lugar lleno de mal olor.

⁴ gusano.

[123] 2º *puncto*. El 2º: oír con el oído lo que hablan o pueden hablar, y reflitiendo en sí mismo, sacar dello algún provecho.

¿Hacíamos lo mismo durante la contemplación?, si y no. Es muy parecido, pero la diferencia es que durante la contemplación es como estar presente en la película. Acá es como verla en cámara lenta. Por eso San Ignacio dice «**contemplando en particular sus circunstancias**». Esto lo hace el amor. Cuando una persona ama, hasta los gestos aman. Ni un gesto se le pasa. Nada quiere dejarse pasar.

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

Lograr esto ya es un don de Dios.

[125] 4º *puncto*. El cuarto: tocar con el tacto, así como abrazar y besar los lugares donde las tales personas pisan y se asientan, siempre procurando de sacar provecho dello.

Hace falta darle tiempo a esto, pero hay que quedarse con la idea que tenemos que buscar la mejor manera de rezar. Probar y elegir cuál en distintos momentos.

TRES MODOS DE ORAR

La explicación de esta manera de orar, más que un dar forma o modo alguno de orar, consiste en dar forma, modo y ejercicio para que el alma se prepare y saque provecho de ellos y porque la oración sea accepta.

1) Primer modo

[238] TRES MODOS DE ORAR, Y 1º SOBRE MANDAMIENTOS.

La primera manera de orar es cerca de los diez mandamientos, y de los siete peccados mortales (capitales), de las tres potencias del ánima (inteligencia, memoria y voluntad), y de los cinco sentidos corporales; la qual manera de orar es más dar forma, modo y exercicios, cómo el ánima se apareje y aproveche en ellos, y para que la oración sea accepta, que no dar forma ni modo alguno de orar.

[239] Primeramente se haga el equivalente de la 2ª addición de la 2ª semana, es a saber, antes de entrar en la oración repose um poco el espíritu asentándose o paseándose, como mejor le parescerá, considerando a dónde voy y a qué: y esta misma addición se hará al principio de todos modos de orar.

[240] *Oración*. Una oración preparatoria, así como pedir gracia a Dios nuestro Señor, para que pueda conocer en lo que he faltado acerca los diez mandamientos, y assimismo pedir gracia y ayuda para me enmendar adelante, demandando perfecta inteligencia dellos para mejor guardallos, y para mayor gloria y alabanza de su divina majestad.

[241] Para el primer modo de orar conviene considerar y pensar en el primer mandamiento cómo le he guardado, y en qué he faltado, teniendo regla por espacio de quien dice tres veces Pater noster y tres veces Ave María, y si en este tiempo hallo faltas mías, pedir venia y perdón dellas, y decir un Pater noster; y desta misma manera se haga en cada uno de todos los diez mandamientos.

[242] 1ª *nota*. Es de notar que quando hombre viniere a pensar en un mandamiento, en el qual halla que no tiene hábito ninguno de peccar, no es menester que se detenga tanto tiempo; mas según que hombre halla en sí que más o menos estropeza⁵ en aquel mandamiento, así debe más o menos detenerse en la consideración y escrutinio⁶ dél, y lo mismo se guarde en los peccados mortales.

[243] 2ª *nota*. Después de acabado el discurso ya dicho sobre todos los mandamientos, acusándome en ellos, y pidiendo gracia y ayuda para enmendarme adelante, hase de acabar con un coloquio a Dios nuestro Señor según subiecta materia.

[244] 2º SOBRE PECCADOS MORTALES.

Acerca de los siete peccados mortales, después de la addición, se haga la oración preparatoria, por la manera ya dicha, sólo mudando que la materia aquí es de peccados que se han de evitar, y antes era de mandamientos, que se han de guardar, y assimismo se guarde la orden y regla ya dicha y el coloquio.

[245] Para mejor conoscer las faltas hechas en los peccados mortales, mírense sus contrarios, y así para mejor evitarlos proponga y procure la persona con sanctos ejercicios adquirir y tener las siete virtudes a ellos contrarias.

Por ejemplo el pecado supra capital de todos: la soberbia, procurar adquirir la humildad, y así.

[246] 3º SOBRE LAS POTENCIAS DEL ANIMA.

Modo. En las tres potencias del ánima se guarde la misma orden y regla que en los mandamientos, haciendo su addición, oración preparatoria y coloquio.

[247] 4º SOBRE LOS CINCO SENTIDOS CORPORALES.

Modo. Cerca los cinco sentidos corporales se tendrá siempre la misma orden, mudando la materia dellos.

[248] *Nota*. Quien quiere imitar en el uso de sus sentidos a Christo nuestro Señor, encomiéndose en la oración preparatoria a su divina majestad; y después de considerado en cada un sentido, diga un Ave María o un Pater noster, y quien quisiere imitar en el uso de los sentidos a nuestra Señora, en la oración preparatoria se encomiende a ella, para que le alcance gracia de su Hijo y Señor para ello; y después de considerado en cada un sentido, diga un Ave María.

2) Segundo modo:

[249] SEGUNDO MODO DE ORAR ES CONTEMPLANDO LA SIGNIFICACION DE CADA PALABRA DE LA ORACION.

[250] *Addición*. La misma addición que fue en el primer modo de orar (número [239]⁷) será en este segundo.

⁵ tropieza, cae.

⁶ examen.

⁷ Ver página 48.

[251] *Oración.* La oración preparatoria se hará conforme a la persona a quien se endereza la oración.

[252] *2º modo de orar.* El segundo modo de orar es que la persona, de rodillas o asentado, según la mayor disposición en que se halla y más devoción le acompaña, teniendo los ojos cerrados o hincados en un lugar sin andar con ellos variando, diga Pater, y esté en la consideración desta palabra tanto tiempo, quanto halla significaciones, comparaciones, gustos y consolación en consideraciones pertinentes a la tal palabra, y de la misma manera haga en cada palabra del Pater noster o de otra oración cualquiera que desta manera quisiere orar.

[253] *1ª regla.* La primera regla es que estará de la manera ya dicha una hora en todo el Pater noster, el qual acabado, dirá un Ave María, Credo, Anima Christi y Salve Regina vocal o mentalmente, según la manera acostumbrada.

[254] *2ª regla.* La segunda regla es que si la persona que contempla el Pater noster hallare en una palabra o en dos tan buena materia que pensar y gusto y consolación, no se cure⁸ pasar adelante, aunque se acabe la hora en aquello que halla, la qual acabada, dirá la resta del Pater noster en la manera acostumbrada.

[255] *3ª regla.* La tercera es, que si en una palabra o en dos del Pater noster se detuvo por una hora entera, otro día quando querrá tornar a la oración, diga la sobredicha palabra o las dos según que suele; y en la palabra que se sigue inmediatamente comience a contemplar, según que se dixo en la segunda regla.

[256] *1ª nota.* Es de advertir que acabado el Pater noster en uno o en muchos días, se ha de hacer lo mismo con el Ave María y después con las otras oraciones, de forma que por algún tiempo siempre se exercite en una dellas.

[257] *2ª nota.* La 2ª nota es que acabada la oración, en pocas palabras convirtiéndose a la persona a quien ha orado, pida las virtudes o gracias de las cuales siente tener más necesidad.

3) Tercer modo:

[258] TERCER MODO DE ORAR SERA POR COMPAS.

Addición. La addición será la misma que fue en el primero y segundo modo de orar.

Oración. La oración preparatoria será como en el segundo modo de orar.

3º modo de orar. El tercero modo de orar es que con cada un anhélito o resollo⁹ se ha de orar mentalmente diciendo una palabra del Pater noster o de otra oración que se rece, de manera que una sola palabra se diga entre un anhélito y otro, y mientras durare el tiempo de un anhélito a otro, se mire principalmente en la significación de la tal palabra, o en la persona a quien reza, o en la baxeza de sí mismo, o en la differencia de tanta alteza a tanta baxeza propria; y por la misma forma y regla procederá en las otras palabras del Pater noster; y las otras oraciones, es a saber: Ave María, Anima Christi, Credo y Salve Regina hará según que suele.

⁸ *no se cure:* no se preocupe.

⁹ respiración.

[259] *1ª regla.* La primera es que en el otro día o en otra hora que quiera orar, diga el Ave María por compás, y las otras oraciones según que suele, y así consequentemente procediendo por las otras.

[260] *2ª regla.* La segunda es que quien quisiere detenerse más en la oración por compás, puede decir todas las sobredichas oraciones o parte dellas llevando la misma orden del anhélito por compás, como está declarado.

Que nos acompañe nuestra Santísima Madre del Cielo para que nos enseñe a rezar, que nos ayude la Virgen, que tanto la necesitamos para poder amar más a Jesús y sacar todos los frutos que tenemos que alcanzar en estos santos ejercicios.

¡Ave María y adelante!