

MODOS DE ORACIÓN IGNACIANOS

9ª Plática – Cuaresma 2021 – (DÍA 27)

Ya hemos hablado anteriormente de varias maneras de hacer oración propuestas por San Ignacio. Repasemos un poco y agreguemos algunas otras, para tener el abanico completo de toda la riqueza que, en este aspecto, nos ofrece el santo en su pequeño pero riquísimo libro de los *Ejercicios*.

1- MEDITACIÓN, CONTEMPLACIÓN, REPETICIÓN Y RESUMEN

Al hablar de la oración ignaciana, no se suele citar más que la meditación o ejercicio de las tres potencias, como si ésta fuese la única forma enseñada en el libro de los Ejercicios, o por lo menos la más común y aun la peculiar suya. He aquí un caso de rutina humana tan fácil de adquirir como difícil de dejar, una vez que haya pasado a ser como un proverbio en el común hablar de las gentes. **Triste cosa es tener siempre delante de los ojos un librito como el de los Ejercicios, donde las cosas se dicen concisamente pero con la mayor claridad y sencillez posibles, leerlo y no percatarse uno de lo que lee. Porque lo cierto es que para desechar aquel prejuicio basta sólo saber leer.**

Graves consecuencias ha traído semejante modo de proceder, común no sólo a los enemigos de San Ignacio, sino a muchos de sus amigos. **La oración ignaciana ha sido combatida por insuficiente para la vida de las almas espirituales y aun como si fuera una rémora o estorbo; al mismo Santo se le quiere hacer pasar por enemigo de la contemplación y del todo incapaz para guiar un alma hasta las cumbres del estado místico, en lo que éste necesita de dirección humana.**

Convencidos de que la tal confusión nace de no leer el libro atenta y reposadamente, para deshacer tan erradas interpretaciones enumeraremos las diferentes maneras de oración que en el libro de los Ejercicios nos enseña San Ignacio, haciendo de ellas un breve comentario sacado de sus mismas palabras. Nos detendremos más ampliamente en “Los tres modos de orar” por ser materia aún no tratada en esta tanda.

Antes de seguir permítanme un par de líneas sobre quien fue el P. Casanovas, a quien tanto venimos citando y seguiremos haciendo:

“El P. Ignacio Casanovas, nació en Sampedor, localidad situada a dos leguas de Manresa, provincia de Barcelona, España, el año 1872, fue hombre de vasta cultura y de gran capacidad de trabajo, según lo pondrá de manifiesto la simple enumeración de sus empresas y escritos. Es además, una de las innumerables víctimas de la revolución Marxista, que ensangrentó a España durante los años 1936 a 1939. El conocido escritor Paúl Claudel estampó en una de sus obras estas justas palabras: “Por poca solidaridad que hubiese entre los intelectuales de todo el mundo, el asesinato del P. Ignacio Casanovas había de ser recibido por todos con un firme gesto de protesta”. Se desconocen las particularidades de su martirio: Solo se sabe que el 19/09/1936 fue sacado violentamente de la casa particular

de Barcelona donde se hallaba refugiado, por una patrulla de milicianos incontrolados, y, a lo que parece, fue asesinado en Barcelona el mismo día o dos días después”¹

1ª MEDITACIÓN. – ya hemos hablado de ella –y la hemos practicado–, igual que de la contemplación, solo la evocamos “brevemente” para hacer un repaso de todas las maneras en las cuales podemos hacer oración según el método ignaciano.

Por este nombre se entiende la forma de orar mediante el uso de las tres potencias. Siempre que obramos como hombres, empleamos naturalmente las tres potencias del alma: memoria, entendimiento y voluntad; y cuando hacemos esto mismo en la oración, aplicando ordenada y reflexivamente las sobredichas facultades a una materia o asunto conveniente y con un fin espiritual, hacemos lo que se dice meditación.

Se trata de es un modo sobremanera apto para penetrar bien las verdades abstractas, emplear en ellas ordenada y reflexivamente la memoria para que nos recuerde las palabras o los hechos que las contienen, el entendimiento para que penetre en su sentido y en las razones de las mismas, y la voluntad para que mueva los afectos que de ellas naturalmente nacen y son más convenientes a nuestras almas, según sea el fruto que buscamos en aquella meditación.

Una verdad, bien clavada en la memoria, penetrada a fondo, bien sentida y aplicada a lo que cada uno necesita, es lo que todos entendemos y tenemos por meditación de San Ignacio.

Copio un texto del Catecismo de la Iglesia Católica sobre el tema:

I. La meditación

2705 La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les faltan: las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del “hoy” de Dios.

2706 Meditar lo que se lee conduce a apropiárselo confrontándolo consigo mismo. Aquí se abre otro libro: el de la vida. Se pasa de los pensamientos a la realidad. Según sean la humildad y la fe, se descubren los movimientos que agitan el corazón y se les puede discernir. Se trata de hacer la verdad para llegar a la Luz: “Señor, ¿qué quieres que haga?”.

2707 Los métodos de meditación son tan diversos como diversos son los maestros espirituales. Un cristiano debe querer meditar regularmente; si no, se parece a las tres primeras clases de terreno de la parábola del sembrador (cf *Mt* 4, 4-7. 15-19). 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.

¹ IGNACIO PUIG, 27 de septiembre de 1942, prólogo al libro *Vida de San Ignacio de Loyola*, del P. Ignacio Casanova, SI.

2708 La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo. Esta movilización es necesaria para profundizar en las convicciones de fe, suscitar la conversión del corazón y fortalecer la voluntad de seguir a Cristo. La oración cristiana se aplica preferentemente a meditar “los misterios de Cristo”, como en la *lectio divina* o en el Rosario. Esta forma de reflexión orante es de gran valor, pero la oración cristiana debe ir más lejos: hacia el conocimiento del amor del Señor Jesús, a la unión con Él.

Por último, Royo Marín, en su conocida y recomendada “Teología de la perfección cristiana” la define así: “*la meditación discursiva puede definirse como la aplicación razonada de la mente a una verdad sobrenatural para convencernos de ella y movernos a amarla y practicarla con ayuda de la gracia*”.

2ª CONTEMPLACIÓN. – Los ejercicios propuestos por San Ignacio, son en su mayoría contemplaciones. Error, pues, manifiesto sería considerar la meditación como sistema único de oración ignaciana.

San Ignacio fue un gran contemplativo y cuantos se acostumbren a orar siguiendo el método de los Ejercicios, adquirirán naturalmente el hábito de la contemplación. Entiéndase que aquí hablamos de la contemplación adquirida, o sea del hábito nacido del ejercicio de las facultades y no de la infusa que es don gratuito del Espíritu Santo.

San Ignacio hace consistir la forma de la contemplación en los tres actos de «**ver las personas**» [106], «**oír lo que hablan**» [107] y «**mirar lo que hacen**» [108]; cuya tendencia intuitiva está a la vista.

Esto sin embargo, no quiere decir que la contemplación no tome su parte el discurso, mayormente en aquel *reflectir* que invariablemente acompaña a cada uno de los puntos. Oigámoslo del mismo San Ignacio en el segundo y tercer puntos de la contemplación del Nacimiento: «**El 2º: mirar, advertir, y contemplar lo que hablan; y reflexionando en mí mismo, sacar algún provecho**» [115]; «**el 3º: mirar y considerar lo que hacen, así como es el caminar y trabajar, para que el Señor sea nacido en suma 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 reflexionando, sacar algún provecho espiritual**» [116]. La mente de San Ignacio no puede estar más clara. **El Santo no quiere que nuestra contemplación sea puramente especulativa estética, sentimental ni golosa, antes práctica y de una fuerza espiritual.**

Dos palabras acerca de la materia de la contemplación. Ésta consiste en las cosas visibles que pueden ser contempladas a la manera de las corporales; pero advirtiéndole que la contemplación no termina en ellas, y que sería un gran error pensar lo contrario.

Los sentidos interiores abren el camino, del mismo modo que los exteriores son la vía natural para llegar al entendimiento; pero dado ya ese paso y caldeada e iluminada el alma con la contemplación sensible eleva su espiritual mirada a cosas más altas e independientes de toda materia.

3ª y 4ª REPETICIÓN Y RESUMEN. – Estas dos formas de oración convienen en un mismo concepto fundamental, que es el de emplear otra hora de oración más en las

mismas **materias ya meditadas o contempladas**. Con todo cada una tiene sus notas propias, como muy bien lo entienden las almas dadas a la contemplación. La **repetición**, según San Ignacio consiste **en repasar los mismos puntos antes meditados «notando y haciendo pausa en los puntos que he sentido mayor consolación o desolación o mayor sentimiento espiritual» [62]**. En el **resumen** el **«entendimiento sin divagar discurra asiduamente por la reminiscencia de las cosas contempladas» [64]**. Diríamos, pues, que la repetición va dirigida a reforzar el sentimiento, dejándole que se sacie en las fuentes ya abiertas, o haciéndole golpear de nuevo aquella roca dura que la primera vez tan obstinadamente se resistió.

El resumen tiende a dejar bien clavadas las ideas en el entendimiento y para ello somete al hombre a un ejercicio, fecundísimo en opinión de los psicólogos y que consiste en ir recogiendo cuidadosamente las reminiscencias de las cosas dejando que el alma vaya rumiándolas casi sin advertirlo. En conclusión, **el resumen se ajusta más a la meditación que a la contemplación, y de hecho San Ignacio lo pone solamente en la primera semana, que no tiene más que meditaciones. La repetición es más propia de la contemplación y aunque también se haga en la primera semana se multiplica extraordinariamente en las tres restantes, donde todo es contemplación. Notamos, sin embargo, que, tanto el resumen como la repetición nos llevan ambos directamente y con la mayor eficacia a la oración de simplicidad: simplicidad de ideas, y simplicidad de afectos o sentimientos.**

2- APLICACIÓN DE SENTIDOS (5ª MANERA)

Es la forma de oración del último ejercicio que precede a la cena (en los *Ejercicios* típicos, de 30 días en retiro) y cuya materia son los misterios contemplados y repetidos durante el día.

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

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] *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.

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

[124] *El tercero:* 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.

[125] *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.

[126] *Coloquio.* Acabarse ha con un coloquio, como en la primera y segunda contemplación, y con un Pater noster.

El Directorio oficial de los Ejercicios dedica un capítulo especial a la aplicación de sentidos y en él dice lo siguiente:

«El quinto ejercicio, que es aplicación de sentidos, es muy fácil y útil, imaginando que vemos las personas, y que oímos las palabras o el ruido si alguno hay; que tocamos o besamos los lugares o las personas, cosa que debe hacerse con gran reverencia, modestia y temor. El olfato, nuestro Padre San Ignacio lo aplica a oler la fragancia del alma por los dones de Dios, y el gusto, a saborear la dulzura; cada uno de las cuales pide cierta presencia del objeto o de las personas que meditamos, acompañada de gusto y de tierno amor hacia ellos (...)

La aplicación de sentidos no discurre, sino que sólo se detiene en aquellas cosas sensibles mirando, oyendo y haciendo otros actos, en los cuales se goza con deleite y fruto espiritual.

Dos son los provechos de la aplicación de sentidos: cuando el alma no puede contemplar cosas más profundas, deteniéndose en los sentidos se prepara poco a poco para elevarse a aquellas cosas más altas; o por el contrario, cuando el alma ya está muy llena de devoción por el conocimiento de aquellos misterios más altos, bajándose a estas cosas sensibles, por todas partes halla abundante pasto, consolación y fruto, debido a que la abundancia del amor hace apreciar en mucho las cosas más insignificantes (un simple movimiento de cabeza, por ejemplo), hallando en ellas materia de amor y consolación»².

Exhortación del proemio a la *Vida de Jesucristo*, que citan con las siguientes palabras tanto el P. Gil González Dávila como el Directorio oficial³:

«Si quieres, dice San Buenaventura, sacar provecho de estas cosas, hazte presente a lo que se cuenta que hizo y dijo nuestro Señor Jesucristo, como si lo vieses con tus ojos y lo oyese con tus oídos, con todo el interés y afecto de tu corazón, con gran detenimiento y complacencia, abandonando toda otra preocupación y cuidado».

El editor de *Monumenta* hace constar, que Ludolfo de Sajonia, el Cartujano, probablemente leído por San Ignacio de Loyola, trae unas palabras parecidas a estas de San Buenaventura en el proemio de su *Vida de Jesucristo*. Tampoco tienen nada de complicado las siguientes del mismo P. Gil González Dávila: «**Santo Tomás** (*ad Philip.*; 2º., lect. 2ª) aplica estos sentidos al trato con el Verbo encarnado: ver su luz, oír su sabiduría, oler las gracias de su mansedumbre (*trabe me post te*, etc.), gustar la dulzura de su piedad, tocar su virtud para salvarnos».

Toda esta materia de la aplicación de sentidos la expone muy bien el **P. Lapuente**. Primeramente pone en seguro el fundamento psicológico de la existencia de los sentidos espirituales y dice:

«Así como el cuerpo tiene sus cinco sentidos exteriores con que percibe las cosas visibles y deleitables de esta vida y toma experiencia de ellas, así el espíritu, con sus potencias de entendimiento y voluntad, tiene cinco actos interiores, proporcionados a estos sentidos, que llamamos, ver, oír, oler, gustar y tocar espiritualmente, con los cuales percibe las cosas invisibles y deleitables de Dios, y toma experiencia de ellas. De donde nace la noticia o conocimiento experimental de Dios, que excede incomparablemente a todos los

² *Directorium in Exercitia Spiritualia*, cap. XXI.

³ Cap. XIV, núm. 5.

conocimientos que proceden de nuestros discursos; así como se conoce mucho mejor la dulzura de la miel gustando un poco de ella, que haciendo grandes discursos para conocerla. Y así por estas experiencias se alcanza la Teología mística, que es la sabiduría y ciencia sabrosa de Dios; la cual se alcanza por medio de estos cinco sentidos interiores de los cuales hacen mucha mención la Sagrada Escritura, y los Santos Padres, especialmente San Agustín, San Gregorio, San Bernardo y otros; cuyos dichos largamente trae San Buenaventura en el *Tratado de los siete caminos de la eternidad*, en el camino sexto»⁴.

A continuación y declarando cómo ha de hacerse dicha aplicación de sentidos añade:

«Es un modo, más de contemplación que de meditación; porque la meditación discurre de una cosa en otra buscando verdades escondidas, como hasta aquí se ha hecho; pero la contemplación es una vista sencilla de la verdad, sin variedad de discursos, con grandes afectos de admiración y amor; y como regularmente se alcanza después de la meditación, así después de haber meditado estos misterios de Cristo nuestro Señor, es bien dar otra vez vuelta sobre cada uno con este modo de contemplación afectuosa, **que llamamos aplicación de sentidos**; porque así como los sentidos perciben sus objetos, y se deleitan y saborean en ellos, así **en esta contemplación los sentidos interiores del alma, que son sus mismas potencias interiores, con la variedad de sus actos sin nuevos discursos, presuponiendo los que se han hecho en otros tiempos, perciben estas verdades y sacan de ellas afectos maravillosos de devoción, previniéndolo nuestro Señor con su especial gracia, sin la cual no acertaremos a entrar en tal modo de contemplación**».

Aquí la materia de la contemplación es ya del todo nueva: «**la infinita suavidad y dulzura de la divinidad**», y también el modo proporcionado de contemplarla, que es olerla y gustarla. *Gustate et videte quoniam suavis est Dominus*⁵ nos dice San Ignacio con el Salmista.

Esto es ya un paso muy adelantado, **es ponernos en las puertas mismas de la contemplación mística** y de aquel sentir presente en nosotros a la divinidad, dado que el oler y el gustar piden que los objetos no estén lejos ni fuera de nosotros, sino muy cercanos y tocando a nuestro paladar.

Si el Señor se digna tocar internamente el alma y deja sentir su presencia en el fondo de la misma mediante alguna de sus gracias místicas, en ese mismo punto saboreará ésta la suavidad y dulzura de la divinidad, **cosa que suele acontecer en los Ejercicios. Cuando falta esta intervención de orden superior, se debe proceder en este punto como en la meditación del infierno; es decir, que entonces hay que traer a la memoria las cosas donde con mayor intensidad se ha sentido la suavidad y dulzura espiritual, actuarse en ellas hasta sentirlas de nuevo; y cuando esto acaezca, aplicar aquel sentimiento dicho de dulzura y suavidad a la divinidad o al alma, a las virtudes y a todo lo que pertenece a las personas sagradas, pensando que aquella dulzura y suavidad se encuentran en ellas en un grado muy superior.**

Las consolaciones pueden ser una poderosa ayuda, puesto que son causa de suavidad y de dulzura en el alma justa. En las segundas reglas de discreción de espíritus encarga San

⁴ *Meditaciones espirituales*, Introd., § XI, núm. 3.

⁵ Psalm. 33, 9.

Ignacio, que si el alma ha sido engañada so capa de bien por el enemigo, que examine todo el proceso «de los buenos pensamientos que le trujo, y el principio de ellos, y cómo poco a poco procuró hacerla descender de la suavidad y gozo espiritual en que estaba» [334]. Del modo de tocar los espíritus al alma, escribe que «en los que proceden de bien en mejor, el buen ángel toca a la tal ánima *dulce*, leve y *suavemente*, como gota de agua que entra en una esponja; y el malo toca agudamente y con sonido e inquietud, como cuando la gota de agua cae sobre la piedra» [335].

El cuarto punto es «tocar con el tacto, así como abrazar y besar los lugares donde las tales personas pisan y se asientan, siempre procurando de sacar provecho de ello» [125]. El modo de poner en práctica este punto es cosa sencilla. Pero advertamos de paso la gran reverencia que San Ignacio nos pide en nuestro trato interno con Jesucristo y las demás personas sagradas, aun cuando la expansión del sentimiento llega al máximo y la devoción es mayor. Abrazar y besar los lugares, dice; no las personas ni siquiera sus vestidos. Con este proceder nos aparta el Santo de todo peligro de sensualismo espiritual, donde tan frecuentemente han caído las sectas iluministas. Explicadas ya las formas de la oración, pesemos de nuevo el ningún valor de los reproches lanzados inconsideradamente contra el sistema de oración ignaciana, tachándola de excesivamente seca, de mecánica, reñida o por lo menos desviada de la contemplación que ensancha el espíritu.

3- TRES MODOS DE ORAR (6ª, 7ª Y 8ª MANERA)

Dos palabras sobre el uso de estos tres modos de orar. Quiere San Ignacio que los que hacen los Ejercicios típicos de un mes, se ensayen en ellos antes de salir, al fin de la cuarta semana [4]. En los tiempos del Santo, como nos lo refiere el P. Polanco en su Directorio⁶, **lo común era dedicarles a los modos de orar uno o dos días enteros.**

Primeramente se recorrían uno por uno los cuatro ejercicios diferentes que comprende el primer modo; a saber, los mandamientos, los pecados capitales, las potencias del alma y los sentidos corporales, mirando bien lo que es propio de cada, una de estas materias. Después habían de probar también, una o dos veces, el segundo y el tercer modo, para aprender su práctica. El mismo Santo dice, que estos dos modos de orar se han de continuar hasta haber seguido todas las oraciones.

Para el tercer modo da esta regla: «En el otro día o en otra hora que quiera orar, diga el Avemaría por compás, y las otras oraciones según que suele, y así consecuentemente procediendo por las otras» [259]. Para el segundo esta otra: «La tercera es, que si en una palabra o en dos del Pater noster se detuvo por una hora entera, otro día cuando querrá tornar a la oración, diga la sobredicha palabra o las dos según suele; y en la palabra que se sigue inmediatamente, comience a contemplar» [255]; y a continuación añade la siguiente nota: «Es de advertir que acabado el Pater noster *en uno o en muchos días*, se ha de hacer lo mismo con el Avemaría y después con las otras oraciones, de forma que *por algún tiempo* siempre se ejercite en una de ellas» [256].

⁶ *Monumenta Ignatiana* Ser. 2º, pág. 826.

Lo dicho y transcrito le da al ejercitante la pauta para la oración diaria que ha de hacer *durante algún tiempo* al salir del mes de Ejercicios, dedicando una hora a repasar las oraciones vocales de costumbre siguiendo el segundo modo de orar. **Por otro lado parece que San Ignacio deseaba que el ejercitante continuase la meditación y contemplación de la vida de Jesucristo hasta acabarla;** y ésta tal vez sea la razón por que puso a continuación de los tres modos de orar la serie de misterios reduciéndolos a tres puntos cada uno. Decimos esto, porque así parece indicarlo la nota suya que se lee en la segunda semana, después del día doce, sobre alargar o acortar los días y los misterios. Allí da facultad para hacerlo y enseña el modo cómo debe hacerse, dando por razón «**que esto es dar una introducción y modo para después mejor y más cumplidamente contemplar**» [162].

Que San Ignacio se preocupe de señalar materia para la oración diaria del ejercitante que acaba el mes de Ejercicios, es la cosa más natural. Saliendo como sale éste de una atmósfera de alta concentración y recogimiento, cual es la de los Ejercicios, y entrando después de ellos en el ambiente de la vida ordinaria, frío de sí y agitado, se encuentra como en estado **de convalecencia espiritual** y necesita tomar durante una temporada precauciones especiales para que no se desvanezcan las buenas disposiciones alcanzadas con tanto esfuerzo en el tiempo de Ejercicios.

Éstas nacieron al calor del trato íntimo con Dios, y con el mismo se han de conservar y arraigarse. **Conviene, pues, asegurar la buena marcha de las prácticas de piedad para después de los Ejercicios y dar materia para la oración diaria, que es la principal, mientras la experiencia no enseñe por qué caminos quiere Dios guiar el alma.** Cuando esto acaezca, la mejor manera de oración será, sin duda alguna, aquella que el mismo Dios le dicte por medio de sus inspiraciones y comunicaciones.

Los modos de orar no entran en el cuadro de las meditaciones y contemplaciones de las semanas, encaminadas todas ellas a la consecución del fin total y esencial de los Ejercicios; por esta razón no se les antepone la doble oración o petición preparatoria que precede a aquéllas para pedir a Dios el fruto común de los Ejercicios y el particular de cada meditación o contemplación, sino que empieza siempre por una oración sencilla en la que pedimos el fruto que al presente se desea sacar.

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

“La explicación de esta manera de orar más que en dar forma o modo alguno de orar, consiste en dar forma, modo y ejercicios para que el alma se prepare y saque provecho de ellos, para que la oración sea aceptada” (texto adaptado⁷)

[239] Primeramente se haga el equivalente de la 2ª adición de la 2ª semana, es a saber, antes de entrar en la oración repose un poco el espíritu asentándose o paseándose, como

⁷ El original de San Ignacio está un difícil de entender, aquí va: **La primera manera de orar es cerca de los diez mandamientos, y de los siete peccados mortales, de las tres potencias del ánima, y de los cinco sentidos corporales; la qual manera de orar es más dar forma, modo y ejercicios, cómo el ánima se apareje y aproveche en ellos, y para que la oración sea aceptada, que no dar forma ni modo alguno de orar.**

mejor le parecerá, 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 asimismo 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 estropeza⁸ en aquel mandamiento, así debe más o menos detenerse en la consideración y escrutinio⁹ 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 asimismo se guarde la orden y regla ya dicha y el coloquio.

[245] Para mejor conocer 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.

[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.

⁸ tropieza, cae.

⁹ examen.

Del primer modo de orar dice San Ignacio que «es más dar forma, modo y ejercicios cómo el ánimo se apareje y aproveche en ellos, y para que la oración sea acepta, que no dar forma ni modo alguno de orar» [238]; y en consonancia con esto y para las personas que no pueden hacer los Ejercicios típicos por falta de capacidad natural o por su poca voluntad, compone unos Ejercicios de primer grado con el primer modo de orar, según el siguiente plan: «Se puede dar el examen particular, y después el examen general; juntamente por media hora a la mañana el modo de orar sobre los mandamientos, pecados mortales, etc., comendándole también la confesión de sus pecados de ocho en ocho días, y si puede tomar el sacramento de quince en quince y si se afecta mejor de ocho en ocho. Esta manera es más propia para personas más rudas o sin letras, declarándoles cada mandamiento, y así de los pecados mortales, preceptos de la Iglesia, cinco sentidos y obras de misericordia» [18].

Éstos eran los Ejercicios que el Santo daba en Manresa y en Alcalá a las gentes sencillas. Hacía que se comprometiesen a seguir esta regla de vida por espacio de un mes entero, y para su instrucción doctrinal les obligaba después a ir a la doctrina que él explicaba públicamente dos días a la semana.

Estos Ejercicios aunque en sí sencillos, proporcionaban una formación espiritual completa y preparaban muy bien a cuantos los recibían para poder continuar durante toda su vida unas prácticas de vida interior que ya les eran familiares.

La materia que abarca el primer modo de orar, es decir, la ley de Dios y preceptos de la Iglesia, las causas internas de los pecados, los desórdenes en todas las potencias interiores y sentidos exteriores, es un cedazo de mallas bien apretadas que cierne admirablemente la propia conducta.

La práctica constante de esta clase de Ejercicios, junto con la luz cada vez más intensa que se pide en la oración preparatoria para «la inteligencia (de los mandamientos), para mejor guardarlos y para mayor gloria y alabanza de su divina majestad» [240], hará que la malla del cedazo se afine cada vez más, con aumentos de pureza interior y santidad de costumbres.

Semejante modo de orar es indicadísimo para el día de retiro mensual y difícilmente se hallarán otros exámenes y otras prácticas espirituales que le aventajen.

San Ignacio, sin duda alguna, lleva aquí la intención de enseñar con estos tres modos de orar, el camino de la oración mental, ejercicio de la mayor importancia espiritual que debería tener siempre su lugar señalado entre las obras principales de todo cristiano. **Decía el Santo, que con un poquito de buena voluntad¹⁰ cualquier persona podía hacer oración por uno de los tres modos expuestos, y en especial por el primero, cuya estructura ya no puede ser más sencilla.**

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

¹⁰ *Const. S. J.*, p. VII, c. VI, 8, F.

[250] *Addición.* La misma *addición* que fue en el primer modo de orar (número [239]¹¹) será en este segundo.

[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 cure¹² 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.

Del segundo se puede decir, que difícilmente se hallará manera más cómoda para adiestrar a los nombres en la meditación y contemplación o para someter el alma a la dirección del Espíritu Santo tan directamente y tan libre de estorbos humanos, Dios seguramente tomará a su cuenta y elevará al grado de una *oración* muy levantada, al alma dichosa que quiera entrar por este camino, pero con espíritu de humildad, de simplicidad y recta intención. De este segundo modo de orar, puede decirse que es la contemplación casera puesta al alcance de todos.

[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.

¹¹ Ver página 48.

¹² *no se cure*: no se preocupe.

3º modo de orar. El tercer modo de orar es que con cada un anhélito o resollo¹³ 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 diferencia de tanta alteza a tanta baxeza propia; 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.

[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.

El tercer modo de orar es el segundo, pero abreviado o simplificado para aquellas personas a quienes las circunstancias no les permiten tener una hora de oración y sólo disponen de un corto tiempo.

Este tercer modo podemos considerarlo como efecto o como causa del segundo. En el primer caso, si lo sigue una persona ya versada en el segundo modo, pero que al presente no puede o no quiere dar tanto tiempo a la oración, este tercero se convierte entonces en una recitación, rica en buenos pensamientos y afectos santos; **algo así como una repetición o resumen de las anteriores contemplaciones.**

Si ocupa el lugar de causa, o sea, si usa de él una persona acostumbrada al segundo modo, servirá de camino y de muy buena preparación para alcanzar la manera más perfecta de orar y contemplar. **Por lo demás, toda clase de personas hallarán en este tercer modo un medio eficacísimo para acostumbrarse a rezar atenta y devotamente las oraciones más usadas en las que hay mayor peligro de caer en la rutina. Con esto, claro es, no queremos decir que las tales oraciones ordinarias se hayan de rezar siempre a compás, sino que haciéndolo así de vez en cuando, su rezo será ciertamente más sentido y devoto.**

¿Y quién no ve en este tercer modo de orar, el método espiritual más excelente para todos aquellos que por obligación han de cantar diariamente las divinas alabanzas? Lo que aquí enseña San Ignacio, puede ser sin género de duda el alma del canto litúrgico.

Seguramente hubo de pensar el Santo que la persona que aprendiese estos modos de orar y se aplicase a practicar alguno de ellos todos los días de su vida, por más que por cualquier causa no subiese a ninguno de los métodos principales de oración enseñados en los Ejercicios, podía sin embargo llegar a ser persona de oración y de vida espiritual muy sólida.

¹³ respiración.

No puede menos de causar admiración, el ver la riqueza y variedad de métodos de oración enseñados por este gran Santo en tan pocas páginas, tan acomodados a toda clase de personas, y todos tan sólidos y tan aptos para acercarse a Dios nuestro Señor.

Ave María Purísima... Sin pecado concebida.