

## TERCER MODO DE ORAR

### [258] TERCER MODO DE ORAR SERÁ POR COMPÁS.

**Addición.** La addición será la misma que fue en el primer y segundo modo de orar. **Oración,** La 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 resollo 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 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.

### **TERCER MODO: AL RITMO DE LA RESPIRACIÓN**

**Recurso:** el mismo que en los anteriores.

**Intención:** como en el anterior.

**3er modo:** Se va diciendo mentalmente, al ritmo de la respiración, cada palabra del padrenuestro o de la fórmula que se use, de manera que se diga una palabra por cada respiración y que entre una y otra se atienda a lo que dice la palabra, o a la persona a quien se le dice, o a mí mismo que la estoy diciendo, o comparándome a mí con aquél a quien hablo, y así se sigue palabra por palabra; y luego pueden decirse otras oraciones en la forma que uno lo haga de costumbre.

Es acompañar cada frase de la oración que se haya escogido con el ritmo de la propia respiración. Al respirar experimentamos la vida. Muchas veces expresamos nuestros sentimientos más profundos con la respiración: un suspiro, por ejemplo. Es abrirse a Dios con el ritmo de mi vida, de mi cuerpo.

[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.

*1ª Regla: la siguiente vez dirá con el ritmo de la respiración otra oración y las demás como de costumbre, y así hasta recorrerlas todas.*

*2ª Regla: Quien quiera detenerse más en esto, puede decir todas sus oraciones o parte de ellas, al ritmo de la respiración, como ya quedó explicado.*