

Scala Paradisi

Dilecto fratri suo Gervasio frater Guigo delectari in Domino.

Amare te ex debito teneor, quia prior me amare incœpisti: et describere tibi compellor, quia litteris tuis ad scribendum me prius invitasti. Quedam ergo quæ de spirituali exercitio Claustrialium excogitaveram, transmittere proposui: ut qui talia experiendo melius quam ego tractando, didicisti, mearum judex sis cogitationum et corrector. Et merito hæc nostri laboris initia tibi primitus offero, ut novellæ plantationis primitivos fructus colligas: quoniam de servitute Pharaonis, me delicata solitudine laudabili furto surripiens, in ordinata castrorum acie collocasti; ramum de oleastro artificiose excisum prudenter inserens in olivo.

I. Cum die quadam corporali manuum labore occupatus, de spiritualis hominis exercitio cogitare cœpisset, quatuor spirituales gradus animo cogitanti se subito obtulerunt: scilicet, Lectio, Meditatio, Oratio, et Contemplatio. Hæc est Scala Claustrialium, qua de terra in cœlum sublevantur; gradibus quidem distincta paucis, immensæ tamen et incredibilis magnitudinis. Cujus extrema pars terra innixa est: superior vero nubes penetrat, et secreta cœlorum rimatur. Hi gradus sicut nominibus et numero, ita ordine et munere sunt distincti. Quorum proprietates et officia quidem singula, quid circa nos efficiant, quomodo inter se invicem differant et præemineant, si quis diligenter inspiciat, quicquid laboris aut studii impenderit in eis, breve reputabit et facile, præ utilitatis et dulcedinis magnitudine. Est autem Lectio sedula Scripturarum cum animi intentione inspectio. Meditatio est studiosa mentis actio, occultæ veritatis notitiam ductu propriæ rationis investigans. Oratio est devota cordis intentio in Deum pro malis amovendis et bonis adipiscendis. Contemplatio est mentis in Deum suspensæ elevatio, æternæ dulcedinis gaudia degustans.

II. Assignatis ergo quatuor graduum descriptionibus, restat ut eorum officia videamus. Beatæ igitur vitæ dulcedinem lectio inquirit, meditatio invenit, oratio postulat, contemplatio degustat. Unde ipse Dominus dixit: *Quærите, et invenietis: pulsate et aperiet vobis.* (Mt 7.7) Quærite legendo, et invenientis meditando: pulsate orando, et aperiet vobis contemplando. Lectio quasi solium cibum ori apponit: meditatio masticat et frangit: oratio saporem acquirit: contemplatio est ipsa dulcedo quæ jucundat et reficit. Lectio in cortice, meditatio in adipre, oratio in desiderii postulatione, contemplatio in adeptæ dulcedinis delectatione. Quod ut expressius videri possit, unum de multis supponam exemplum. In lectione audio: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt* (Mt 5.8). Ecce breve verbum, sed suavi et multiplici sensu refertum. Ad pastum animæ quasi uvam ministravit, quam postquam anima diligenter inspexit, dicit intra se: potest aliquid boni esse. Redibo ad cor meum et tentabo si forte intelligere invenire potero munditiam hanc. Pretiosa enim et desiderabilis est res ista, cuius possessores beati dicuntur, quibus visio Dei, quæ est vita æterna, promittitur, quæ tot sacrae Scripturæ testimoniis collaudatur. Hoc ergo sibi plenius explicari desiderans, incipit hanc uvam masticare et frangere, namque quasi in torculari ponit: deinde excitat rationem ad inquirendum quid sit, et quomodo haberi possit hæc adeo pretiosa et desiderabilis munditia.

III. Accendens ergo sedula Meditatio, non remanet extra, non hæret in superficie, ulterius pedem figit. Interiora penetrat, singula rimatur: attende considerat quod non dixit, *Beati mundo corpore, sed corde*: quia non sufficit manus habere innoxias a malo opere, nisi a pravis cogitationibus mundemur in mente. Quod auctoritate Prophetæ confirmatur dicentes: *quis ascendit in montem Domini, aut quis stabit in loco sancto ejus? Innocens manibus et mundo corde.* (Ps 23). Item considerat quantum hanc cordis munditiam optabat idem Propheta, qui orans dicebat: *Cor mundum, inquit, crea in me Deus.* (Ps 50). Item, *Si aspexi iniquitatem in corde meo, non exaudiens Dominus* (Ps 65). Cogitat quam sollicitus erat in hac custodia beatus Job, qui dicebat: *Pepigi foedus cum oculis meis, ne cogitarem quidem de virgine* (Job 32). Ecce quantum arctabat se vir sanctus, qui cludebat oculos suos ne videret vanitatem, ne forte incautus respiceret quod postea invitus desideraret. Postquam hæc et hujusmodi de cordis munditia pertractavit, incipit cogitare de ejus præmio, quam gloriosum et delectabile est videre faciem desideratam Domini, speciosi forma præ filiis hominum; non esse jam abjectum et vilem, non habentem speciem qua vestivit eum mater sua Synagoga: sed stola immortalitatis indutum, et coronatum diadema, quo coronavit eum Pater suus in die resurrectionis et gloriæ, die quam fecit Dominus. Cogitat quod in illa visione erit satietas illa, de qua dicit Propheta: *Satiabor cum apparuerit gloria tua* (Ps 16).

Videsne quantum liquoris emanavit ex minima uva; quantus ignis ex hac scintilla ortus est, quantum hæc modica massa, *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt,* (Mt 5) in incude meditationis extensa est? Sed quantum adhuc posset extendi, si accederet aliquis talia expertus! Sentio enim quod puteus altus est: sed ego adhuc rudis tiro, in quo pauca hæc haurirem vix inventi.

His anima facibus inflamata, his incitata desideriis, fracto alabastro, suavitatem unguenti præsentire incipit, neccum gustu; sed quasi narium odoratu. Et hoc colligit quam suave esset hujus munditiae sentire experientiam, cuius meditationem novit adeo esse jucundam. Sed quid faciet? Habendi desiderio æstuat, sed non inventit apud se quomodo habere possit: et quanto plus inquirit, plus sitit. Dum apponit meditationem, apponit et dolorem: quia sitit dulcedinem, quam in cordis munditia meditatio esse monstrat, sed non prægustat.

Non enim est legentis atque meditantis hanc sentire dulcedinem, nisi data fuerit desuper. Legere enim et meditari tam bonis, quam malis commune est. Et ipsi philosophi gentium in quo summa veri boni considereret, ductu rationis invenerunt: sed quia cum Deum cognovissent, non sicut Deum glorificaverunt, et suis viribus præsumentes dicebant: *Linguam nostram magnificabimus, labia nostra a nobis sunt:* (Rm 1) *Quis noster Dominus est?* (Ps 2) non meruerunt percipere quod potuerunt videre. Evanuerunt in cogitationibus suis, et omnis eorum sapientia devorata est; quam eis contulerat humanæ studium disciplinæ, non spiritus sapientia, qui solus dat veram sapientiam, sapidam scilicet scientiam: quæ animam cui inhæsit inæstimabili sapore jucundat et reficit. Et de illa dictum est: *Sapientia non intrabit in malevolam animam* (Sap 1). Hæc autem a solo Deo est. Officium enim baptizandi Dominus concessit multis: potestatem vero et auctoritatem in baptismo remittendi peccata, sibi soli retinuit. Unde Johannes autonomastice et discretive de eo dixit: *Hic est qui baptizat* (Jn 1). Sic de eo possumus dicere: Hic est qui sapientia saporem dat, et sapidam animam facit. *Sermo siquidem datur multis, sed sapientia paucis:* (Cato in distycc.) quam distribuit Dominus cui vult, et quomodo vult.

IV. Videns autem anima quod ad desideratam congettione et experientia dulcedinem per se non possit attingere, et quanto magis ad cor altum accedit, tanto magis exaltatur Deus, humiliat se, et configit ad orationem, dicens: Domine qui non videris nisi a mundis cordibus, investigavi legendi, meditando, quæsivi quomodo haberi possit vera cordis munditia, ut ea mediante, vel ex modica parte possem te cognoscere. Quærebam vultum tuum Domine, vultum tuum requirebam. Diu meditata sum in corde meo, et in meditatione mea exarsit ignis ac desiderium amplius cognoscendi te. Dum panem Sacrae Scripturæ mihi frangis, in fractione panis magna cognitionis est: et quanto plus te cognosco, plus te cognoscere desidero, non jam in cortice litteræ, sed in sensu experientia. Nec hoc peto, Domine, propter merita mea, sed pro tua misericordia. Fateor enim quia indigna et peccatrix sum: sed et catelli edunt de micis quæ cadunt de mensa dominorum suorum. Da mihi, Domine, arrham hereditatis futuræ, saltem guttam cœlestis pluviae, qua refrigerem sitim meam quia amore ardeo.

V. His et hujusmodi ignitis eloquies suum inflamat desiderium: sic ostendit suum affectum. His incantationibus advocat sponsus. Dominus autem, cuius oculi super justos, et aures ejus non solum ad preces, sed ipsas preces eorum non expectat donec sermonem finierint, sed medium orationis cursum interrumpens, festinus ingerit se, et animæ desideranti festinus occurrit cœlestis rore dulcedinis circumfusus, unguentis optimis delibutus; animam fatigatam recreat, esurientem reficit, aridam impinguat, et facit eam terrenorum oblivisci, memoria sui eam mirabiliter fortificando, vivificando, et inebriendo, ac sobriam reddendo. Et sicut in quibusdam carnalibus officiis anima adeo vincitur carnali concupiscentia, quod omnem usum rationis amittit, et fit homo quasi totus carnalis; ita merito in hac superna contemplatione ita consumuntur et absorbentur carnales motus ab anima, ut in nullo caro spiritui contradicta, et fit homo quasi totus spiritalis.

VI. Sed, o Domino, quomodo comperiemus quando hæc facis, et quod signum adventus tui? Numquid hujus consolationis et lætitiae testes et nuntii sunt suspiria et lacrymæ? Si ita est, nova est antiphasis ista, et significatio inusitata. Quæ enim conventio consolationis ad suspiria, lætitiae ad lacrymas? si tamen ista dicendæ sunt lacrymæ et non potius roris interioris desuper infusi superfluens abundantia, et ad interioris ablutionis indicium exterioris hominis purgamentum: ut sicut in baptismō puerorum per exteriorem ablutionem significatur et figuratur interior animæ ablutionis; ita hic e contra exteriorem ablutionem interior præcedat purgatio.

O felices lacrymæ, per quas maculæ interiores purgantur, per quas peccatorum incendia extinguntur; Beati qui sic lugetis, quia ridebitis. In his lacrymis agnosce, o anima, sponsum tuum, amplectere desideratum. Nunc te torrente voluptatis inebria, suge ab ubere consolationis ejus lac et mel. Hæc sunt miranda munuscula et solatia quæ dedit tibi sponsus tuus, gemitus scilicet et lacrymæ. Adducit tibi potum in his lacrymis in mensura. Hæc lacrymæ sunt tibi panes die ac nocte; panes utique confirmantes cor hominis, et dulciores super mel et favum. O Domine Jesu, si adeo sunt dulces istæ lacrymæ, quæ ex memoria et desiderio tui excitantur, quam dulce erit gaudium quod ex manifesta tui visione capietur! Si adeo dulce est flere pro te, quam dulce erit gaudere de te!

Sed quid hujusmodi secreta colloquia proferimus in publicum? Cur ineffables et inenarrabiles affectus verbis communibus conamur exprimere? Inexperti talia non intelligunt, nisi ea expressius legant in libro experientia, quos ipsa doceat unctio. Alter autem littera exterior non prodest quicquam legenti. Modicum sapida est lectio exterioris litteræ, nisi glossam et interiorum sensum sumat ex corde.

VII. O Anima, diu protraximus sermonem. Bonum enim erat nos hic esse, cum Petro et Johanne contemplari gloriam sponsi et diu manere cum illo, si vellet hic fieri, non duo, non tria tabernacula, sed unum, in quo essemus simul, et simul delectaremur. Sed jam dicit Sponsus: *Dimitte me, (Gn 3) jam enim ascendit aurora;* jam lumen gratiarum et visitationem quam desiderabas accepisti. Data ergo benedictione, mortificato nervo femoris, et mutato nomine de Jacob in Israël, paulisper secedit Sponsus diu desideratus, cite elapsus. Subtrahit se tam a prædicta visione, quam a dulcedine contemplationis: manet tamen præsens quantum ad gubernationem.

VIII. Sed ne timeas, o sponsa, ne desperes, ne existimes te contemni, si paulisper tibi **XII.** Ex his possumus colligere, quod lectio sine meditatione arida est, meditatio sine subtrahit Sponsus faciem suam. Omnia ista cooperantur tibi in bonum, et te accessu lectione erronea, oratio sine meditatione est tepida, meditatio sine oratione et recessu lucrum acquiris. Tibi venit, tibi et recedit. Venit ad consolationem, recedit infructuosa: oratio cum devotione contemplationis acquisitiva; contemplationis adeptio ad cautelam, ne magnitudo consolationis extollat te; ne, si semper apud te sit sine oratione, aut rara aut miraculosa. Deus, cuius potentia non est numerus vel Sponsus, incipias contemnere sodales, et hanc continuam visitationem non jam terminus, et cuius misericordia super omnia opera ejus, quandoque ex lapidibus gratiae attribuas, sed naturae. Hanc autem gratiam cui vult, et quando vult Sponsus suscitat filios Abrahae, dum duros et nolentes acquiescere cogit ut velint: et ita quasi tribuit; non quasi jure hereditario possidetur. Vulgare proverbium est, quod nimia prodigus, ut vulgo dici solet, bovem cornu trahit, quando non vocatus se infundit. familiaritas parti contemptum. Recedit ergo, ne forte nimis assiduus contemnatur, et Quod etsi quandoque aliquibus legimus contigisse, ut Paulo et quibusdam aliis; non absens magis desideretur, desideratus avidius queratur, diu quæsitus tandem gratius tamen ideo debemus nos, quasi Deum tentando divina presumere, sed facere quod inveniatur. Præterea si numquam deesseset hic consolatio (quæ respectu futurae ad nos pertinet: legere scilicet et meditari in lege Dei, orare ipsum ut adjuvet gloriam, que revelabitur in nobis, ænigmatica est et ex parte) putaremus forte hic infirmitatem nostram, et videat imperfectum nostrum; quod ipse docet nos facere, habere civitatem manentem et minus inquireremus futuram. Ne ergo exsiliū dicens: *Petite et accipietis; quærите, et invenietis; pulsate et aperietur vobis* (Jn 16). deputemus pro patria, arrham pro preti summa, venit Sponsus et recedit vicissim; Nunc enim *regnum cœlorum vim patitur, et violenti rapiunt illud* (Mt 11). Ecce ex nunc consolationem afferens, nunc universum stratum nostrum in infirmitatem præsignatis distinctionibus perspici possunt prædictorum graduum proprietates, commutans. Paulisper nos permittit gustare quam suavis est, et antequam plene quomodo sibi cohærent, et quid singuli in nobis efficient.

sentiamus, se subtrahit: et ita quasi alis expansis supra nos volitans, provocat nos ad Beatus homo, cuius animus a ceteris negotiis vacuus, in his quatuor gradibus versari volandum, quasi dicat: Ecce parum gustati quam suavis sum et dulcis, sed si vultis semper desiderat, qui venditis universis quæ habuit, emit agrum illum, in quo latet plene saturari hac dulcedine, currere post me in odore unguentorum meorum, thesaurus desiderabilis, scilicet vacare et videre quam suavis est Dominus: qui in habentes sursum corda, ubi ego sum in dextera Dei Patris. Ibi videbitis me, non per primo gradu exercitatus, in secundo circumspectus, in tertio devotus, in quarto supra speculum in ænigmate, sed facie ad faciem: plene gaudebit cor vestrum, et gaudium se levatus, per has ascensiones, quas in corde suo dispositus, ascendet de virtute in vestrum nemo tollet a vobis.

IX. Sed cave tibi, o sponsa: quando absentat se Sponsus, non longe abibit: et si non Domini; ecce cum Petro et Johanne gloriam ejus in monte contemplor; ecce cum vides eum, ipse tamen videt te semper, plenus oculis ante te retro. Nunquam potes Jacob plerumque Racheli amplexibus delector! Sed caveat sibi iste, ne post eum latere. Habet etiam circa te nuntios suos spiritus, quasi sagacissimos contemplationem istam qua elevatur usque ad cœlos, inordinatum casu corrut exploratores, ut videant quomodo absente Sponso converseris, et accusent te coram usque ad abyssos, nec post Dei visionem ad lascivos mundi actus et carnis illecebras ipso, si aliqua signa lasciviae et scurrilitatis in te deprehenderint. Zelotypus est convertatur. Cum vero mentis humanæ acies infirma veri luminis illustrationem diutius Sponsus iste. Si forte alium amatorem receperis, si alii magis placere studueris, sustinere non poterit, ad aliquem trium graduum, per quos ascenderat, leviter et statim discedet a te, et alii adhærebit adolescentulis. Delicatus est Sponsus iste, ordinate descendat; et alternatim modo in uno, modo in altero, secundum modum nobilis et dives est, speciosus forma præ filiis hominum, et ideo non nisi speciosam liberi arbitrii, pro ratione loci et temporis demoretur, tanto jam Deo vicinior, quanto a dignatur habere sponsam. Si viderit in te maculam sive rugam, statim avertit oculos. primo gradu remotior. Sed heu fragilis et miserabilis humana conditio! Ecce ductu Nullam enim immunditiam potest sustinere. Esto ergo casta, esto verecunda et rationis et scripturarum testimonii aperte videmus in his quatuor gradibus bona vita humilis, ut sic a Sponso tuo merearis frequenter visitari.

Timeo ne diutius detinuerit nos sermo iste: sed ad hæc compulit me materia fertilis est qui hunc vivendi tramitem teneat? Quis est hic, et laudabimus eum? Velle multis pariter et dulcis, quam ego non protrahebam spontaneus, sed nescio qua ejus adjacet, sed perficere paucis. Et utinam de istis paucis essemus. dulcedine trahebar invitus.

X. Ut ergo quæ diffusius dicta sunt, simul juncta melius videantur, prædictorum scilicet inevitabilis necessitas, honestæ actionis utilitas, humana infirmitas, mundialis summam recapitulando colligamus. Sicut in prædictis exemplis prænotatum est, videri vanitas. Prima est excusabilis, secunda tolerabilis, tertia miserabilis, quarta culpabilis. potest quomodo prædicti gradus cohærent, et sicut temporaliter, ita et causaliter se Illis enim quos hujusmodi novissima causa a sancto proposito retrahit, melius erat præcedant. Lectio enim quasi fundamentum primo occurrit, et data materia mittit nos gloriam Dei non cognoscere, quam post agnitam retroire. Quam utique excusationem ad meditationem. Meditatio vero quid appetendum sit diligentius inquirit, et quasi habebit iste de peccato? Nonne ei juste potest dicere Dominus: *Quid debui tibi facere*, effodiens, thesaurum invenit et ostendit. Sed cum per se obtinere non valeat, mittit et non feci? (Is 5) Non eras, et creavi te: peccasti, et diaboli servum te feceras, et nos ad orationem. Oratio se totis viribus erigens ad Dominum, impetrat thesaurum redemi te: in mundi circuitu cum impiis currebas, et elegi te. Dederam tibi gratiam in desiderabilem, contemplationis suavitatem. Hæc autem adveniens, prædictorum conspicuus meo, et volebam facere apud te mansionem: tu vero despexisti me, et non trium laborem remunerat, dum coelestis rore dulcedinis animam sicutem inebriat. solum sermones meos, sed meipsum projecisti retrorsum, et ambulasti post Lectio ergo est secundum exterius exercitium: Meditatio secundum interiorem concupiscentias tuas. Sed, o Deus bone, suavis et mitis, amicus dulcis, consiliarius intellectum: Oratio secundum desiderium: Contemplatio super omnem sensum: prudens, adjutor fortis, quam inhumanus, quam temerarius est qui te abjicit! qui tam Primus gradus est incipientium, secundus est proficientium, tertius est devotorum, humilem, tam mansuetum hospitem a suo corde repellit! O quam infelix et damnosa commutatio! Creatorem suum abjicere, et pravas noxiæ cogitationes recipere!

Illum etiam secretum cubile Spiritus Sancti, secretum cordis, quod paulo ante **XI.** Hi autem gradus ita concatenati sunt, et vicaria ope sibi invicem deserviunt, quod coelestibus gaudiis intendebat, tam subito immundis cogitationibus et peccatis tradere præcedentes sine subsequentibus aut parum, aut nihil prosunt: sequentes vero sine conculcandum! Adhuc in corde calent sponsi vestigia, et jam intromittuntur adulterina præcedentibus, aut raro, aut numquam haberi possunt. Quid enim prodest lectione desideria! Male conveniens et indecorum est aures quæ modo audierunt verba quæ continua tempus occupare, sanctorum gesta et scripta legendo transcurrere, nisi ea non licet homini loqui, tam cito inclinari ad fabulas et detractiones audiendas: oculos, etiam masticando et ruminando succum eliciamus, et transglutiendo usque ad cordis qui sacris lacrymis modo baptizati erant, repente converti ad videndas vanitates: intima transmittamus, ut ex his diligenter consideremus statum nostrum, et linguam, quæ modo dulce epithalamum decantaverat, quæ ignitis, et persuasoris studeamus eorum opera agere, quorum facta cupimus lectitare? eloquii suis cum Sponso reconciliaverat sponsa, et introduxerat eam in cellam Sed quomodo hæc cogitabimus, aut quomodo cavere poterimus, ne falsa aut inania vinariam, iterum converti ad vana eloquia, ad scurrilitates, ad concinandum dolos, ad quædam meditando, limites a sanctis Patribus constitutos transeamus, nisi prius circa detractiones. Absit a nobis, Domine. Sed si forte ex humana infirmitate ad talia hujusmodi ante ex lectione aut ex auditu fuerimus instructi? Auditus enim dilabimur, non ideo desperemus, sed iterum recurramus ad clementem Medicum, qui quodammodo pertinet ad lectione. Unde solemus dicere, non solum libros ipso nos suscitare de terra inopem, et erigit de stercore pauperem (Ps 112), et qui non vult legisse quos nobis ipsi vel aliis legimus, sed illos etiam quos a magistris audivimus. mortem peccatoris; iterum curabit et sanabit nos. Jam tempus est ut epistolæ finem Item quid prodest homini si per meditationem quæ agenda sunt videat, nisi orationis imponamus. Oremus ergo Deum ut impedimenta quæ nos ab ejus contemplatione auxilio, et Dei gratia ad ea obtinenda convalescat? *Omne siquidem datum optimum, retrahunt, in præsenti nobis mitiget, in futuro nobis penitus auferat: qui per prædictos et omne donum perfectum desursum est, descendens a Patre lumen,* (Jacob 1) gradus de virtute in virtutem nos perducat, donec videamus Deum deorum in Sion: sine quo nihil possumus facere: sed ipse in nobis facit opera, non tamen omnino sine ubi electi non guttatum, non interpolatum percipient divinæ contemplationis nobis, *cooperatores enim Dei sumus* (1 Cor.3) sicut dicit Apostolus. Vult siquidem dulcedinem, sed torrente voluptatis indesinenter replet, habebunt gaudium quod Deus ut eum adjuvemus, et ut ei advenienti et præstolanti ad ostium, aperiamus nemo tollet ab eis, et pacem incommutabilem, pacem in Idipsum. sinum voluntatis nostræ, et ei consentiamus. Hunc consensum exigebat a Tu ergo, frater mi Gervasi, si quando datum tibi fuerit desuper prædictorum graduum Samaritana, quando dicebat: *Voca virum tuum*, (Jn 4) quasi diceret: Volo tibi celsitudinem descendere, memento mei, et ora pro me, cum bene fuerit tibi, et qui infundere gratiam, tu applica liberum arbitrium. Orationem exigebat an ea, cum audit, dicat: Veni.

dicebat: *Tu si scires donum Dei, et quis est qui dicit tibi: Da mihi bibere, forsitan petiisses ab eo aquam vivam.* Hoc auditio, quasi ex lectione mulier instructa, meditata est in corde suo bonum sibi fore et utile habere hanc aquam. Accensa ergo habendi desiderio, convertit se ad orationem, dicens: *Domine da mihi hanc aquam, ut non sitiam amplius, neque veniam huc haurire aquam* (Jn 4). Ecce auditus verbi Domini, et sequens super eo meditatione excitaverunt eam ad orandum. Quomodo namque esset sollicita ad postulandum, nisi prius eam accendisset meditatio? Aut quid ei præcedens meditatio contulisset, nisi quæ appetenda monstrabat, sequens oratio impetrasset? Ad hoc ergo ut fructuosa sit meditatio, oportet ut sequatur orationis devotio, cuius quasi effectus est contemplationis dulcedo.