

Para prueba del interés que tengo por su bien espiritual, les dedico el opúsculo que por via de apéndice se añade, y es un reglamento de vida, que variado en lo que deba variarse por la direccion de un confesor prudente, segun las circunstancias de cada una, puede en su fondo y sustancia servir para todas. El autor fué un gran bienhechor de sus prójimos y amigos. El traductor fué, en su juventud, el mismo humilde autor de este pequeño libro, que a las señoras pide y a todos los lectores, alguna oracion al Sagrado Corazon de Jesucristo, para que lo haga su verdadero devoto, y para que esta devocion se extienda y se encienda cada vez más en los corazones de todos los cristianos.

---

### MÉTODO DE VIDA PARA UNA SEÑORA,

ESCRITO EN FRANCES

POR EL P. BRIDAINE.

---

Mi amada hija en Jesucristo:

En cualquier estado en que os halleis, vuestro fin debe ser, no solamente servir a Dios y salvaros, sino servir a Dios del modo mas perfecto que podais, haciendo todo lo que os manda, todo lo que os aconseja, todo lo que desea de vos, y todo lo que reconozcais que debe contribuir a su gloria y a vuestra perfeccion.

Vuestro ejemplo será Jesucristo, cuyos sentimientos, inclinaciones, palabras y obras estudiareis, a fin de arreglar vuestros sentimientos a los suyos, vuestras inclinaciones a las suyas, vuestras maneras de hablar y obrar a las suyas, de modo que no os permitais pensar, amar, aborrecer, hablar ni obrar sino como El, acordándoos de aquella sentencia de San Pablo: que no seremos predestinados, sino en tanto que nos ha-

gamos conformes a la imagen de Jesucristo y le seamos semejantes.

Como no basta hacer el bien, sino que es necesario hacerlo bien, es decir, hacerlo con orden; el medio mas infalible y mas seguro para cumplir como conviene vuestras obligaciones, y desempeñarlas con mas facilidad, con mas perfeccion, con mayor mérito y mas constancia, es, observar exactamente el método de vida que sigue, y observarlo, sobre todo, con un espíritu de sumision a las órdenes de Dios que en él se os señalan, con un espíritu de penitencia; llevando con alegría este yugo que se os impone, con un verdadero deseo de lograr cada dia un nuevo adelanto en la piedad, en la virtud; en fin, con la mira de alcanzar la perfecta abnegacion de la propia voluntad, que comunmente destruye todo el mérito de nuestras buenas obras. Observando este reglamento con todas estas buenas disposiciones, practicaréis, mi amada hija en Jesucristo, todas las virtudes cristianas, llegaréis a aquel grado de perfeccion que Dios quiere de vos, y alcanzaréis esa paz sólida y deliciosa que el Apóstol promete a todos los que se sujetan a la regla: *Quicumque hanc regulam ecuti fuerint, pax super illos.*

Tened presente, ademas, que así como no debeis apartaros de este método por ligereza, por in-

constancia, por el fastidio que se siente de hacer siempre lo mismo, ni por pretexto de mil pequeños obstáculos que puedan presentarse; tampoco os debeis esclavitar a él de una manera servil, ni hacer escúpulo de variarlo y aun de abandonarlo, cuando a ello os obliguen la necesidad, la caridad ó la obediencia, porque nada de lo que contiene reporta pena de pecado; y dejar una regla por razon, por obediencia ó por caridad, es seguir la regla suprema y soberana, que es Dios.

---

*Lo que debeis hacer todos los dias.*

1. Os recogeréis a las diez ó las once de la noche, y os levantaréis a las seis ó las siete de la mañana. Segun cambien las cosas, guardaréis, cuanto sea posible, el orden y distribucion de las horas segun se prescribe.
2. Procuraréis al despertar que vuestro primer pensamiento sea un recuerdo de Dios; vuestro primer afecto un acto de amor de Dios; vuestra primera palabra *Jesus y Maria*, y vuestra primera accion la señal de la cruz.
3. Cuando os levanteis, que no éntre criado

ni hombre alguno a vuestra recámara, sin que esteis modestamente vestida. Inmediatamente haréis vuestras oraciones ordinarias, comenzando por los actos de fe, de adoracion, de accion de gracias, de ofrecimiento a Dios de vos misma y de todas vuestras acciones de aquel día, proponiéndooos hacerlo todo por agradarle, y no hacer cosa alguna que pueda desagradarle. Al fin de esta oracion haréis una firme resolucion de evitar tales y cuales faltas en las que incurris de ordinario, y de andar todo el día, cuanto esté de vuestra parte, en la presencia de Dios: comenzaréis desde luego a manteneros en ella, cuanto os sea posible, sin hacer para esto esfuerzos violentos.

4. Despues de la oracion de la mañana, haréis, ante todo, vuestra meditacion por espacio de media hora.

5. Oiréis la misa lo mas temprano que podais; y si no habeis podido hacer vuestra meditacion a su tiempo, la haréis en la iglesia despues de la misa.

6. Podeis vestiros como corresponde a vuestro estado y segun las visitas que tengais que hacer aquel día, ántes ó despues de la misa; pero sobre esto os recomiendo particularmente seis cosas: 1.ª Que no gasteis en ello mas que el tiempo muy necesario. 2.ª Que os hagais por vos mis-

ma todos los servicios que se puedan, a fin de imitar en esto a Nuestro Señor Jesucristo, quien jamas tuvo persona que le sirviese. 3.ª Que para las cosas que no podais hacer por vos misma, os valgais de vuestra recamara, no permitiendo que hombre alguno os haga estos servicios. 4.ª Que tengais siempre un pañuelo ú otra cosa al cuello, aun cuando no haya mas que mujeres en vuestra recámara. 5.ª Que tengais cuidado de ocuparos miéntras os vestís, ó de una simple presencia de Dios, no apegádoos á lo que haceis ó á lo que llevais; ó en un espíritu de humildad, considerando vuestros vestidos, por suntuosos que sean, como las pruebas vergonzosas del pecado; ó en un espíritu de obediencia, no llevándolos, sino porque vuestros padres, a quienes debeis obedecer, os lo mandan, y con los sentimientos, en fin, de un pesar sincero de no poder conformaros perfectamente con la pobreza de Jesucristo y de serle desemejante, cuanto vuestros vestidos son mas decentes y lujosos. 6.ª Que séais en extremo modesta en el vestir, sin haceros por eso singular, llevando siempre un pañuelo al cuello, evitando todo exceso en polvos, pomadas y telas, que no deben ser ni de gran precio ni de color muy vivo, así como en las modas, que seréis de las últimas en seguir, a condicion de que sean honestas, por-

que si no lo son, jamas es permitido conformarse con ellas.

7. Haréis ántes de comer un breve exámen, al fin del cual renovaréis el propósito de pasar el resto del dia, cuanto sea posible, en la presencia de Dios, y de corregir vuestras faltas ordinarias. Podréis comenzar por la lectura de un capítulo del Nuevo Testamento ó del Kémpis. Cuando no hayais podido hacer este exámen ántes de comer, lo haréis despues, lo más ántes que se pueda, si hay comodidad, si no, lo dejaréis por esa vez.

8. Tendréis todos los dias media hora de leccion espiritual, entre las tres y las cuatro de la tarde, y no leeréis algun libro espiritual sino con el consentimiento y aprobacion de vuestro confesor, a ménos que sea tan generalmente reconocido por bueno, como lo son la *Imitacion de Cristo*, el *Padre Rodriguez*, el *Padre Granada* y otros.

9. Os tomaréis el tiempo que sea mas cómodo para hacer un rato de oracion, para rezar el rosario y otras pequeñas devociones, todo en tres cuartos de hora que podréis pasar delante del Santísimo Sacramento.

10. Sed muy cuidadosa de evitar en la comida destemplanza, la sensualidad, la avidez. Sanead esta accion, que es por sí misma tan baja,

refiriéndola totalmente a la gloria de Dios: bebed y comed para reparar las fuerzas y cumplir mejor vuestros deberes: haced ántes y despues una breve oracion: absteneos por espíritu de mortificacion, de aquello que es mas propio para saciar el gusto: pensad frecuentemente en los rigurosos ayunos de los santos y en la hiel y vinagre que gustó Nuestro Señor en la cruz, y no os levanteis de la mesa sin haberos mortificado en algo.

11. Os emplearéis en algun trabajo todo el tiempo que no se ocupe en vuestros ejercicios espirituales y en el cuidado y negocios de vuestra casa, acordándoos que en cualquier rango y condicion en que os halleis, debeis amar el trabajo. Tomadlo con un espíritu de penitencia y por someteros a la sentencia de la Justicia divina, que condenó al hombre, quienquiera que fuese, al trabajo, desde que cayó en pecado: unidlo por la intencion al de Nuestro Señor Jesucristo, quien jamas dejó de estar en trabajos, como dice la Escritura, desde su mas tierna juventud. Este es el medio de recobrar los años que tal vez habeis perdido desgraciadamente en el lujo y la vanidad, trabajando ahora para vestir a los pobres y para adornar los altares.

12. En la noche haréis exactamente vuestro exámen y vuestras oraciones ántes de acostaros.

Desnudándoos y recogiendoos, observaréis lo mismo que se recomienda al levantaros y vestir: que vuestros últimos pensamientos, afectos, palabras y obras en la noche sean lo mismo que los primeros en la mañana. Desde el examen hasta el fin de la meditacion del dia siguiente, no hablaréis cosa alguna que no sea muy precisa.

---

*Lo que debeis hacer cada semana.*

*Domingo.* Asistiréis a la misa parroquial, a vísperas y al sermón, siempre que os sea posible.

*Lunes.* Ofreceréis a Dios vuestras oraciones, buenas obras y todos los ejercicios de piedad, y generalmente todo lo bueno, santo y edificante que hiciéreis aquel dia, por el descanso y alivio de las benditas ánimas del Purgatorio.

*Martes.* Visitaréis el hospital ó las prisiones, ó algun enfermo ó familia pobre para decirles algunas palabras de edificacion y de consuelo, y comprometerles principalmente a confesarse, especialmente si hace mucho tiempo que no lo han hecho; mas todo esto sea sin llamar mucho la

atencion y que vuestros padres se indispongan contra vos.

*Miércoles.* Daréis una limosna a los pobres, segun vuestra devocion, vuestro estado y vuestras facultades.

*Jués.* Haréis una visita a Jesus Sacramentado para desagaviarlo de las irreverencias, sacrilegios é impiedades que cada dia se cometen a los piés de los altares.

*Viérnes.* Tendréis y practicaréis un ejercicio, como os lo dictare vuestro confesor, en honor de la Pasion y muerte de nuestro Señor Jesucristo, y en reparacion de vuestras culpas pasadas.

*Sábado.* Rezaréis el oficio parvo de la Santísima Virgen. Debeis procurar tener una singular devocion con esta tierna Madre, y pedirle sin cesar que os alcance la gracia inestimable de una buena muerte.

---

*Lo que debeis hacer en cada quincena.*

1. Confesaréis y comulgaréis cada quince dias, y con mas frecuencia si vuestro confesor os lo ordena.
2. Entre estos quince dias, ó en un dia de co-

munion, emplearéis media hora en leer este reglamento: 1.º Lo leeréis entero y con reflexion para señalar las cosas a que hayais faltado, y por qué razon, si por quehacer, ó por olvido, ó por tibieza, ó por desprecio. 2.º Renovaréis la resolucion de guardarlo en adelante, no dejando su lectura hasta sentir en vuestro interior este firme propósito de cumplirlo hasta donde sea posible. 3.º Examinaréis si convendrá añadir algo al reglamento prescrito, y si Nuestro Señor os pide alguna cosa más ó mejor. 4.º Observaréis si teneis alguna pena ó alguna duda y escribiréis lo que advirtiéreis sobre estos puntos a fin de mostrarlo al confesor para que él decida. No cambiaréis ni añadiréis cosa alguna a vuestras prácticas de piedad sin su permiso. Le diréis tambien, ó le escribiréis, si es preciso, las gracias particulares que recibís de Dios y los cambios que sucedan en vuestra oracion, sea en bien ó sea en mal.

---

*Lo que debeis hacer cada mes.*

1. Tendréis cada mes un dia de retiro y escogeréis el mas desocupado y en el que ménos com-

pañías tengais en vuestra casa y ménos visitas que hacer: ordenaréis todo lo necesario y conveniente para el siguiente dia, a fin de que estéis ménos embarazada y tengais ménos que pensar y que hablar. En este dia será bueno comulgar, y tendréis tres médias horas de oracion, en tres tiempos separados, sobre los puntos que vuestro confesor os haya señalado. Os ocuparéis sobre todo, y mucho, en el pensamiento de la muerte, pues no es otro el fin de este retiro sino el prepararse a morir como conviene.

Por lo que toca a los demas ejercicios durante el dia, consultaréis a vuestro confesor.

2. Tendréis cuidado desde el principio del mes de poner os bajo la proteccion de algun santo ó santa a quien tengais mas devocion: todos los dias del mes rezaréis alguna devocion en honor suyo, y el dia de su fiesta leeréis su vida, trataréis de imitarlo en alguna cosa, y si estais dispuesta confesaréis y comulgaréis.

---

*Lo que debeis hacer cada año.*

1. Tendréis un retiro de cinco ó seis dias y en este tiempo haréis una confesion anual.

2. Iréis todos los dias de Adviento, de cuaresma y de la octava de Corpus al sermón, cuando lo hubiese en la Catedral ó en otras iglesias, con la puntualidad posible, y ayunaréis todos los dias en que se manda, mientras vuestra salud lo permita.

3. El dia de vuestro bautismo os confesaréis, comulgaréis, y despues de la comunión ó en la tarde, como haya comodidad, iréis a dar gracias á Dios cerca de la fuente bautismal, de la insigne gracia que allí habeis recibido. Lloraréis algunos momentos sobre la pérdida de este bien, y allí renovaréis con todo el ardor de vuestro corazón, las santas y solémmes promesas que otras bocas hicieron por vos, y renovaréis tambien la devoción á vuestro ángel custodio y al santo de vuestro nombre.

---

*Lo que debéis hacer toda la vida.*

1. Amar a Dios sobre todas las cosas, con preferencia a todo ser creado, y amarlo toda la vida. El mandamiento expreso que Él mismo os impone, las perfecciones infinitas que encierra, los señalados é innumerables beneficios de

que no ha cesado de colmaros, y con que os colma cada dia, ¿no debe todo esto obligaros a amar a vuestro Dios con el amor mas ardiente y perfecto? Amadlo con todo vuestro entendimiento, no ocupándoos mas que de Él; con todo vuestro corazón, sacrificándole todos vuestros afectos y deseos; con toda vuestra alma y vuestras fuerzas, consagrándole todas las potencias, todos los cuidados, vuestros pasos, vuestras empresas y vuestras acciones.

2. Aplicaos únicamente a conocer bien a Jesucristo, a amarlo, a bendecirlo y a cumplir todos los deberes de la religion, que Él espera de vos. Él es vuestro *Salvador*; confiad en sus infinitas bondades y en sus inefables misericordias. Él es vuestro *modelo*; tened siempre los ojos fijos en Él, y tratad de conformar vuestra vida con la suya. Él es vuestro *Maestro*; escuchad, pues, con respeto y con docilidad, todas las santas verdades que os enseña en el Evangelio, y que os hace anunciar tan frecuentemente por la boca de sus ministros, para hacer de ellas la regla de vuestra conducta. Él es vuestro *Gefe*; amadlo, honradlo, y tomad a pecho sus intereses con preferencia a los vuestros; y como los hombres hacen naturalmente con su gefe, someteos a Él en todo. Él es, en fin, vuestro *Pastor*; escuchad su voz, sedle dócil, y de-

jaos conducir por este Pastor amante de las almas, y por los que Él ha encargado de guiaros.

3. Amad y respetad toda vuestra vida a la santa Iglesia, y obedecedla como a vuestra madre. Es la Esposa de Jesucristo; es el órgano del Espíritu Santo; es la columna de la verdad, que no puede jamas ser derrocada; es el arca de salvacion, fuera de la cual es preciso perecer. Tened para con todos sus ministros y sus pastores, y sobre todo, para con el Sumo Pontifice, Vicario de Jesucristo, sucesor de San Pedro y Padre de todos los fieles; sobre todo tambien, para con vuestro Obispo y vuestro Cura, que deben algun dia dar cuenta a Dios de vuestra salvacion; tened, digo, para con ellos un respeto, un amor, una confianza y una sumision tales, como con Jesucristo mismo, que los estableció para conduciros y salvaros.

4. Sed, principalmente, devotas de la Santísima Virgen, de vuestro Angel custodio y del santo de vuestro nombre. No paseis ningun dia sin ofrecerles alguna fervorosa oracion, ó alguna buena obra, para pedirles que os alcancen de nuestro Señor la gracia de perseverar en su servicio y en su amor, y de morir, por fin, con la muerte de los santos.

Practicad constantemente todas las virtudes cristianas, evitando con sumo cuidado todos los

vicios que les son contrarios; y las que principalmente debeis cultivar, son la humildad, la obediencia, la paciencia, la pureza, la sencillez, la dulzura y la perseverancia. La *Humildad* es el cimiento de nuestro edificio espiritual y la custodia de todas las virtudes. La *Obediencia* es una virtud que nos hace semejantes a Jesucristo, quien fué obediente hasta la muerte. La *Pureza* es la virtud de los ángeles, el que la pierde es un demonio. El que la ha conservado, ó la recobra por la penitencia, es un ángel en la tierra, digno de los mas grandes favores del cielo. La *Paciencia* es absolutamente necesaria para obrar vuestra salvacion, pues no estamos en este mundo mas que para sufrir. La *Dulzura* formó el carácter de Jesucristo, es necesario que forme el vuestro. La *Sencillez* es una virtud que desecha todo artificio, el disimulo, la hipocresía y la mentira; a las almas sencillas comunica Dios sus secretos. La *Perseverancia*, en fin, es la virtud mas necesaria de todas, y la que nos pone la corona en la cabeza. El que perseverare, dice Jesucristo (S. Mateo, X), se salvará. En vano habréis comenzado bien, si llegais a acabar mal. En vano entraríais en el camino del cielo, y andaríais por él muchos meses, y aun muchos años, si un dia lo dejais para entrar en el del infierno. En vano habríais



abrazado el partido de Dios y de la piedad, vi-  
viendo en humildad, en mortificación, en la fu-  
ga del mundo, en la modestia y en la práctica  
de todas las virtudes, si llegais a mirar hácia  
atrás y seguir el estandarte del demonio. En el  
negocio de la salvacion, amada hija en Jesu-  
cristo, se mira mas el fin que los principios.  
Saúl y Júdas comenzaron bien y acabaron mal.  
Ved aquí a los réprobos. Pablo y Agustín co-  
menzaron por el desórden y el crimen; se ar-  
repintieron, perseveraron hasta el fin. Ved aquí  
a los predestinados. La perseverancia, en con-  
secuencia, es un don grande; el mas grande de  
los dones del Señor. Nadie puede merecerlo,  
esto es terrible; pero todos podemos alcanzarlo  
con fervorosas oraciones, acompañadas de una  
vida arreglada; esto es muy consolador. Pedid-  
lo, pues, a Dios con fervor todos los dias de vues-  
tra vida. Decidle frecuentemente, con espíritu  
de humildad: *Señor, yo conozco mi debilidad y  
mi inconstancia; si no me sosteneis hasta el fin,  
perderé bien pronto todo el fruto de mis obras  
buenas, ó mas bien, de tus gracias; porque Tú solo  
eres el autor de lo poco bueno que hago.* Temed  
la recaída; huid del mundo y de las ocasiones  
de pecado; frecuentad los sacramentos; amad la  
palabra de Dios; desconfiad de vos misma; mor-  
tificad los sentidos y las pasiones; seguid exac-

tamente este método de vida que se os prescri-  
be; no os acobardeis, sino caminad cuanto sea  
posible, de virtud en virtud. Si por desgracia  
llegais a caer, no durmais con el pecado; levan-  
taos luego, y reparad la caída con caridad mas  
ardiente, para correr en los caminos del Señor.  
Ved aquí, mi amada hija en Jesucristo, el me-  
dio de alcanzar del cielo infaliblemente el gran  
don de la perseverancia al que está vinculada  
vuestra salvacion eterná.

---

#### CONSEJOS PARTICULARES.

1. Tened respeto, sumision, dulzura, obediencia y amor a vuestros padres; caridad y complacencia para con todos los que componen vuestra familia. Si sucediere, que se diga ó haga cualquiera cosa que os desagrade; que no parezca que haceis caso de ello, ni penseis, ni habéis de aquello a unos ni a otros, sino por grande necesidad; pero siempre sea sin resentimiento ni desprecio; dulcificando y atenuando las cosas, mas bien que agriándolas ó exagerándolas.
2. Cuando esteis encargada de vuestros do-