

te y digna de desearse; pero no es necesaria: la atencion virtual y literal es bastante. La superficial, por la que se fija la atencion en las palabras, no es de pronunciarlas correcta-

tara en el coro su oficio en particular, deberia, por la uniformidad, abstenerse de toda señal relativa á su propio oficio, conformarse con lo que se haga en el coro, y lo mismo respecto á las diversas actitudes del cuerpo, segun todos los movimientos del coro.

Cuando el domingo en la noche se recitan los maitines y laudes del lúnes, debe decirse en pié la antífona á la Santísima Virgen, antes de ponerse el sol, y despues de puesto, debe hacerse de rodillas.

Para ganar la indulgencia concedida al *Sacro sanctæ*, debe recitarse de rodillas. (Bouvier.)

ARTICULO TERCERO.

Del ecsámen de conciencia.

Uno de los ejercicios mas importantes de la vida interior, es el ecsámen de la conciencia. Por eso, dice Rodriguez, los santos nos recomiendan con tanto empeño su práctica. San Basilio, uno de los primeros que compuso reglas para las religiosas, les ordena entregarse á este ecsámen todas las noches: San Agustin prescribe en su regla el mismo ejercicio:

Tambien, haciendo uno su ecsámen sobre un solo defecto, sobre un solo vicio, es conveniente dividir la materia en muchas partes ó grados. Si quiere uno...

San Antonio formaba en él cuidadosamente á sus discípulos: San Bernardo, San Buenaventura, Casiano, y en general todos los fundadores de órdenes, y los maestros de la vida espiritual, quieren que se haga este ejercicio todos los dias.

A ejemplo de los comerciantes que llevan registro de las pérdidas y ganancias diarias, y que en cuanto observan que han sufrido alguna pérdida, se esfuerzan al momento en repararla, debemos, dicen estos padres, ecsaminar todos los dias las pérdidas y ganancias que tenemos en el negocio de nuestra salud, por temor de que éstas se acumulen y nos arrastren á una ruina total.

Hay dos clases de ecsámenes: el general y el particular. El primero se hace sobre todas las faltas que se han cometido en todo el dia; se llama así, porque abraza generalmente toda la conducta. El segundo no se hace sino sobre una sola cosa, y por esta razon se llama particular.

Solo hablaremos de este último, que servirá de modelo para el otro, que no se hace sino de noche, y en el cual se deben producir los mismos actos.

El ecsámen particular puede hacerse tres

te y digna de desearse; pero no es necesaria: la atencion virtual y literal es bastante. La superficial, por la que se fija la atencion en

veces al dia; por la mañana, al medio dia y en la noche. Por la mañana, en forma de prevision se producen en él cuatro actos: ofrecimiento á Dios de aquel dia, arrepentimiento de las faltas pasadas, renovacion del propósito relativo á la pasion que se quiere domar, peticion á Dios de sus gracias para cumplir con fidelidad nuestra resolucion; este primer ecsámen puede hacerse en un instante. Se debe renovar al medio dia, pidiéndose cuenta de la conducta de la mañana; en fin, en la noche, pidiéndose tambien cuenta de la segunda parte del dia. El ecsámen que se hace en estas dos últimas épocas, debe encerrar los seis actos siguientes: 1.º Accion de gracias por los beneficios recibidos. 2.º Peticion de las luces del Espíritu Santo. 3.º Estudio de nuestras faltas. 4.º Arrepentimiento. 5.º Renovacion de las resoluciones. 6.º Peticion de las gracias necesarias. Además, puede uno imponerse una penitencia.

Se debe consagrar, dice Rodriguez, un cuarto de hora al ecsámen; la tercera parte de este tiempo basta para el estudio de nuestras faltas y los demás actos que le preceden; las otras dos terceras partes deben consagrarse al arrepentimiento y renovacion de nues-

Tambien, haciendo uno su ecsámen sobre un solo defecto, sobre un solo vicio, es conveniente dividir la materia en muchas partes ó grados. Si quiere uno

tras resoluciones, y estos son los dos puntos esenciales y mas importantes, porque encierran toda la virtud y eficacia del ecsámen. Ciertamente, continúa el mismo autor, una de las principales causas del poco provecho que muchas personas sacan de sus ecsámenes, es que casi no se ocupan en ellos, sino en buscar cuántas veces han faltado, y apenas acaban este punto, estando para concluir el tiempo destinado al ecsámen, pasan superficialmente sobre todo lo demás, y no se detienen á arrepentirse de sus faltas, ni á pedir á Dios perdon de ellas, ni á formar una seria resolucion de corregirse en la tarde ó al dia siguiente, ni á pedirle fuerzas para obtener un écsito mejor. De aquí viene que á otro dia hacen tantas caidas como el dia precedente, porque no haciendo mas que recordar el número de éstas en su memoria, no se han aplicado á buscar el medio de enmendarse, medio que consiste sobre todo, en concebir un vivo dolor de nuestros pecados, en proponerse con toda firmeza no volver á recaer, y en pedir á Dios la gracia necesaria para conseguirlo. Sin esto, no se puede esperar corregirse jamás; porque la enmienda para el porvenir depende de tal manera del dolor de lo pasado,

te y digna de desearse; pero no es necesaria: la atencion virtual y literal es bastante. La superficial, por la que se fija la atencion en

194 EL CAMINO DE LA PERFECCION

que lo primero se arregla siempre por lo segundo; pues es cierto, que mientras mas horror se tiene á una cosa, mas cuidado se pone en evitarla.

El ecsámen particular debe siempre hacerse, continúa Rodriguez, sobre una sola materia, porque es mucho mas eficaz de esta suerte, que si abrazara muchos asuntos al mismo tiempo. Es constante, en efecto, y la razon nos lo enseña, que mas poder se tiene contra un solo vicio, que contra todos los vicios juntos: Quien mucho abarca, poco aprieta, dice el proverbio. Un sentido que está dividido entre muchos objetos, obra con menos fuerza sobre cada uno de ellos, y pueden vencerse con facilidad uno á uno, á los enemigos que reunidos en tropa no se podrian derrotar.

No se debe temer, dice Casiano, que al poner toda nuestra aplicacion en vencer un defecto especial, podamos recibir mucho perjuicio de los demás; primero, porque la atencion que pongamos en corregirnos de este defecto, escitará un horror general contra todos los otros; segundo, porque el cuidado que se tenga en el ecsámen particular, de arrancarle de raiz, cortará poco á poco la raiz que es comun á todos los vicios.

Tambien, haciendo uno su ecsámen sobre un solo defecto, sobre un solo vicio, es conveniente dividir la materia en muchas partes ó grados. Si quiere uno, por ejemplo, aplicarse á arrancar el orgullo y adquirir la humildad, es necesario no proponerse en general no tener orgullo sobre nada, y ser humilde en todas las cosas; porque siendo este ecsámen de mayor estension, que si se hiciera sobre tres ó cuatro puntos diversos, se haria infaliblemente poco progreso: es necesario dividir el asunto en diferentes partes, y estando así divididos los enemigos, y llegando á atacarlos por separado uno por uno, será mas fácil vencerlos y llegar al término á que se aspira.

Por ejemplo, si se toma por asunto del ecsámen particular la humildad, podrá dividirse de este modo: 1.º No decir ninguna palabra que tienda á atraernos alabanzas. 2.º No tener ningun placer en ser alabado y en oír decir bien de sí mismo. 3.º No hacer nada para atraer las miradas ni la estimacion de los hombres. 4.º No escusar nuestras faltas ni interior ni exteriormente. 5.º Desterrar todos los pensamientos de vanagloria y orgullo. 6.º Preferir á todo el mundo á sí mismo, interiormente en la práctica. 7.º Recibir de la

TOM. II.

13

de pena ó escándalo; se necesita tambien guardarse de detenerse demasiado en estos defectos exteriores, pues son mucho mas fáciles de corregir que los interiores.

mano de Dios todas las ocasiones que se presenten de humillarse. 8.º Producir actos interiores y exteriores de humildad. Pueden dividirse poco mas ó menos de la misma manera los diversos asuntos que se toman por materia del ecsámen, comenzar esclusivamente por un punto, detenerse en él por algun tiempo, y pasar á otro, etc.

Es menester no cambiar con ligereza la materia del ecsámen particular, escogiendo ora un asunto, ora otro; esto seria retroceder sin cesar, y fatigarse inútilmente sin adelantar; es preciso seguir una cosa hasta el fin; luego tomar otra con la misma constancia y la misma firmeza. Una de las causas del poco provecho que algunas personas sacan del ecsámen, es que nada hacen sino por capricho: despues de haberse aplicado ocho ó quince dias, un mes cuando mas, á adquirir una virtud, se cansan muy pronto, y sin haberla obtenido pasan á otra, que emprenden y despues abandonan de la misma manera, para proseguir á una tercera en la que tienen el mismo resultado.

Si un hombre se hubiera encaprichado en trasportar una piedra muy pesada sobre la cima de una alta montaña, y habiendo llega-

otros; segundo, porque el cuidado que se tenga en el ecsámen particular, de arrancarle de raiz, cortará poco á poco la raiz que es comun á todos los vicios.

do á cierta altura la dejase caer, y volviese á comenzar siempre á hacer lo mismo, es cierto que por mucho trabajo que se tomara, nunca conseguiria poner aquella piedra en el lugar designado. Lo mismo sucede con los que despues de haber abrazado un asunto en su ecsámen, le dejan, le abandonan antes de haber llegado al término, para tomar otro, y despues otro todavía; se fatigan mucho y nada adelantan; jamás podrán llegar al objeto que se proponen. El negocio de la perfeccion, no es negocio que se trata con impetuosidad; solo se consigue con una larga perseverancia: es menester emprenderlo con empeño, insistir, violentarse para ganar el reino de los cielos á cualquier precio que sea.

Pero, ¿cuánto tiempo debe continuarse el ecsámen sobre el mismo asunto? Lo mas seguro es, consultar á un director sábio que conozca nuestras necesidades y la violencia de nuestras pasiones. Hay algunas materias sobre las cuales es bastante haberse ecsaminado bien algun tiempo; hay otras en que el ecsámen de uno ó muchos años está bien empleado. Es de observar, que no se necesita, para cambiar de asunto, esperar que la passion esté enteramente sofocada y que ya no

de pena ó escándalo; se necesita tambien guardarse de detenerse demasiado en estos defectos exteriores, pues son mucho mas fáciles de corregir que los interiores.

haya que combatirla, porque jamás se llegaría á este punto, que es mas bien, dice Hugo de San Victor, patrimonio de los ángeles que de los hombres; basta que la pasion que nos hemos propuesto vencer, no nos atormente ya, y que nos cause tan poca inquietud, que tan luego como se levanta podamos fácilmente vencerla. Entonces se puede pasar á otro asunto.

Mas, ¿cuál es el que deberemos escoger de preferencia para nuestro ecsámen? San Buenaventura y San Ignacio nos dicen, que el demonio obra contra nosotros, como un general de ejército que quiere apoderarse de una ciudad. Este general se dedica primero á reconocer el lugar mas débil de la plaza para dirigir despues sus baterías hácia esta parte, y dirigir á ella sus tropas, persuadido de que en cuanto se apodere de este punto, con facilidad se hará dueño de toda la ciudad; así el demonio procura conocer la parte mas débil de nuestra alma, con el objeto de atacarnos despues por allí, y apoderarse en seguida de nuestro corazon. Debemos, pues, ecsaminar cuál es el punto de nuestra alma mas débil y menos capaz de resistir, el que nuestras inclinaciones naturales hacen mas fácil de

otros; segundo, porque el cuidado que se tenga en el ecsámen particular, de arrancarle de raiz, cortará poco á poco la raiz que es comun á todos los vicios.

te por mucho tiempo; leámoslas para ver qué noticias nos traen del cielo, que es nuestra verdadera patria; para ver lo que nos dicen de nuestros males.

atacar, y el que mas se ha debilitado por nuestros malos hábitos; porque ese es el que debe reforzarse de trincheras y defensas, tomándole por objeto de nuestra resolucion y de nuestro ecsámen, es decir, que es menester tomar por asunto su pasion dominante, aquella que es el principio ordinario de nuestras faltas.

No obstante, cuando hay defectos exteriores que ofenden y escandalizan al prójimo, por ellos es necesario comenzar á corregirse con la ayuda del ecsámen, dice el mismo Rodriguez (de quien tomamos casi todo este capítulo), aun cuando los defectos interiores sean mucho mas grandes; por ejemplo: si se tiene el defecto de hablar mucho, ó con ironía, ó aspereza, ó dejar escapar palabras que puedan manchar la reputacion de otro, etc.; es menester comenzar por atacar este defecto, porque la razon y la caridad ecsigen que comencemos primero á corregirnos en todo aquello que puede causar daño al prójimo, con el objeto de no ser para nadie un motivo de pena ó escándalo; se necesita tambien guardarse de detenerse demasiado en estos defectos exteriores, pues son mucho mas fáciles de corregir que los interiores.

haya que combatirla, porque jamás se llegaría á este punto, que es mas bien, dice Hugo de San Victor, patrimonio de los ángeles que de los hombres, hasta que la nasion que nos

Pero, ¿cómo deberemos renovar nuestras resoluciones en cada ecsámen particular? Para ayudar nuestra flaqueza, es bueno, todas las veces que nos propongamos de nuevo combatir el defecto que pretendemos domar, no tener la mira, como lo hemos indicado ya, sino el corto espacio de tiempo que debe pasar hasta el momento del prócsimo ecsámen. San Crisóstomo, San Efren y San Bernardo, aconsejan este método como muy eficaz para desarraigar cualquiera vicio. Es necesario proponernos un solo punto, y no mas que por algunas horas, pues si nos proponemos muchos á un tiempo, ó si abrazamos una práctica dilatada, tal como guardar silencio durante un año entero, ó mortificar la vista por toda la vida, el solo pensamiento de una larga mortificacion podria desanimarnos; podriamos desesperar de perseverar por tanto tiempo; mas al pensar que el sacrificio impuesto no es sino de una mañana, encontraremos que es poca cosa; no hay nadie que no pueda estrecharse á contener su lengua y velar sobre sus miradas por tan poco tiempo. En la tarde, lo mismo; no se renuevan las resoluciones sino por el tiempo que debe pasar hasta la noche, porque el dia de mañana, Dios pro-

te por mucho tiempo; leámoslas para ver qué noticias nos traen del cielo, que es nuestra verdadera patria; para ver lo que nos dicen de nuestros pecados.

verá. ¿Quién sabe, tambien, si veremos ese dia de mañana? y si lo conseguimos, no es sino un dia mas, y cuando estemos en él, no sentiremos ningun pesar de haber dominado el dia anterior, á nuestros ojos y nuestra lengua; al contrario, sentiremos mas brío y facilidad para perseverar en estas prácticas, y cuanto mas continuemos en el mismo método, tanto mas fácil nos parecerá el ejercicio de la virtud, y nos acercaremos al término deseado.

ARTICULO CUARTO.

De la lectura espiritual.

Nada hay mas útil á la alma que aspira á la perfeccion, que la lectura espiritual. San Atanasio estaba tan convencido de esta verdad, que en una instruccion que dirigia á unas religiosas, les decia: "No veréis á nadie verdaderamente entregado al servicio de Dios, que no se aplique á esta lectura; no se la puede abrazar ni abandonar, sin recoger provecho ó padecer perjuicio."

San Gerónimo nos enseña tambien la estimacion que tenia á la lectura espiritual,

haya que combatirla, porque jamás se llegaría á este punto, que es mas bien, dice Hugo de San Victor, patrimonio de los ángeles que de los hombres hasta que la nacion que nos

cuando, escribiendo á Eustaquio, le decia: "Que el sueño os sorprenda en vuestra lectura, y que vuestros ojos fatigados solo se cierren bajo las letras santas de la Escritura." Los fundadores de órdenes, apoyados en la autoridad y esperiencia de los santos, han reconocido de tal manera la utilidad é importancia de este ejercicio, que todos han prescrito la práctica de él á sus religiosos. Humbert dice, que San Benito no se contentó con señalar un tiempo determinado para desempeñar la lectura espiritual, sino que ordenó además, que á la hora destinada á este ejercicio, dos religiosos de los mas antiguos visitasen todo el monasterio, para descubrir si habia alguno que no cumpliera dicha práctica, ó que distrajera á los demás. Quería que el religioso á quien se sorprendiera faltando en este punto, fuese reprendido con dulzura la primera y segunda vez; pero si recaia, se le impusiera un castigo tan severo, que pudiese servir de ejemplar á los demás.

Las Sagradas Letras, dice San Agustin, son como cartas que nos vienen de nuestra patria. Leámoslas, pues, con el mismo empeño que tendria un hombre á quien le escribieran de su pais, de donde estuviera distan-

te por mucho tiempo; leámoslas para ver qué noticias nos traen del cielo, que es nuestra verdadera patria; para ver lo que nos dicen de nuestros padres, de nuestros hermanos y amigos que nos han precedido; para ver lo que nos cuentan de un lugar á donde deseamos tan ardentemente llegar algun dia.

San Gregorio dice, que la Sagrada Escritura (y esto es aplicable á todos los libros de piedad), es como un espejo, que debemos poner delante de los ojos de nuestra alma, para ver en él nuestro interior, y en el que nos es fácil reconocer lo bueno y lo malo que tenemos, y cuán distantes ó cercanos estamos de la perfeccion. En efecto, unas veces nos cuentan las acciones admirables de los santos, á fin de escitarnos á imitarlos, y para que la vista de sus victorias y sus triunfos sostenga nuestro valor en las tentaciones y sufrimientos; otras, nos hablan de sus caidas, para que sabiendo por una parte lo que debemos imitar, sepamos por la otra lo que debemos huir y evitar. Ora nos presenta un Job, cuya virtud crece en medio de las tentaciones, y ora nos muestra un David, que sucumbe al primer ataque. La constancia del uno, sirve para fortificarnos en las pruebas

mas que la primera, y la tercera mas que la segunda; y encontraréis siempre en ella un nuevo gusto, como lo sienten las que leen con mucho deseo de aprovechar.

mas rudas, y la fragilidad del otro nos enseña á tener siempre un humilde temor en medio de las prosperidades y de los consuelos de la gracia, á no confiar jamás en nosotros mismos, y á caminar siempre con toda la vigilancia posible.

Por último, los santos, comparando la lectura á la predicacion de la palabra de Dios, dicen, que si no tiene toda la fuerza y energía de ésta, le aventaja sobre otros muchos puntos. Ciertamente: 1.º no es tan fácil tener en todo tiempo un predicador, como tener un buen libro: 2.º lo que un predicador dice mejor, pasa pronto y no puede producir todo su efecto, mientras que se puede meditar muchas veces lo que se ha leído, examinarle, pesarle, é insistir en ello tanto tiempo quanto fuere necesario para imprimirle profundamente en nuestra alma: 3.º se tiene en un buen libro, un consejero fiel, porque, como decia con verdad un gran filósofo, lo que nadie se atreveria á decir, un libro lo dice sin temor: á todo el mundo dice sus defectos; reprehende y echa á todos con igual libertad; y además, el que se entrega á la lectura, entra en conversacion con los santos mas grandes y con los doctores mas ilustres de la Igle-

son como cartas que nos vienen de nuestra patria. Leámoslas, pues, con el mismo empeño que tendria un hombre á quien le escribieran de su pais, de donde estuviera distan-

sia, y puede conversar, ya con uno, ya con otro, y escucharlos como si estuviesen en realidad presentes y los oyera hablar. Esto es lo que ha hecho decir con razon, que los buenos libros son un tesoro público inagotable; en efecto, no hay una persona que no pueda á cada instante, sacar de ellos bienes inmensos y riquezas infinitas.

Pero ¿de qué modo, y con qué espíritu debe uno entregarse á la lectura espiritual? Para aprovecharse de este ejercicio, se le debe hacer, no de priesa como si se leyera alguna cosa por simple diversion del espíritu, sino con calma y una verdadera aplicacion; pues así como los aguaceros tempestuosos no penetran la tierra, no la fertilizan, y solo las lluvias suaves y continuas producen este efecto, de la misma manera, para que la lectura penetre en el corazon y se insinúe en él, es preciso hacerla con calma y atencion. Tambien es bueno, dice San Bernardo, cuando se encuentra algun pasaje mas tierno, detenerse en él un poco mas que en los otros, y hacer una pausa para reflexionar y escitar la voluntad, como se practica en la oracion.

No porque en la lectura deba darse á esta práctica tanto tiempo como en la meditacion,

mas que la primera, y la tercera mas que la segunda; y encontraréis siempre en ella un nuevo gusto, como lo sienten las que leen con mucho deseo de aprovechar.

en la cual las verdades deben considerarse muy despacio y profundizarse, sino que se necesitan, al menos, algunas reflexiones útiles: esto es lo que nos aconsejan los santos, cuando dicen, que al leer debemos imitar á los pájaros, que al beber se detienen de cuando en cuando, y cada vez levantan la cabeza hácia el cielo.

San Bernardo dice, que el que se ponga á leer, no procure tanto aprender las cosas de Dios, cuanto gustarlas; pues el simple conocimiento del espíritu es seco y estéril si no inflama la voluntad, y escita en ella aquel fervor que hace la lectura fructuosa, que es el verdadero fin que se desea. Esta advertencia es de grande importancia, porque hay mucha diferencia entre leer para aprender, y leer para adelantar en la virtud; entre leer para los demás, y leer para sí: una de estas lecturas es un puro estudio; la otra es un verdadero alimento espiritual.

Los santos recomiendan que no se lea mucho de una vez, por temor de que una lectura demasiado larga, canse y fatigue el espíritu en lugar de fortificarle; y este consejo, útil para todo el mundo, lo es particularmente para los que se imaginan que es necesario

son como cartas que nos vienen de nuestra patria. Leámoslas, pues, con el mismo empeño que tendria un hombre á quien le escribieran de su pais, de donde estuviera distan-

otras: *Alabanza y gloria á Aquel que está en lo mas alto de los cielos*; palabras de gozo y aclamacion de que se sirvió el pueblo cuando entró Jesucristo en Jerusalén.

devorar muchos libros para llegar á ser santo: así como el alimento del cuerpo no depende de la cantidad del alimento que se toma, sino de la buena digestion que se hace, del mismo modo el alimento del alma, no consiste en lo largo de las lecturas, sino del cuidado que se tiene de digerir bien en el espíritu lo que se ha leído.

San Bernardo recomienda tambien, que se procure grabar en la memoria algun pasage de lo que se lee todos los dias, para profundizarle mejor despues, repasándole en el espíritu, y debe ser alguna cosa que tenga relacion con el propósito que se ha hecho, y que sea propia para fortificar las buenas intenciones que tenemos, é impida que el espíritu se disipe en otros pensamientos. Estos consejos nos manifiestan cuán poco conforme á la sabiduría es la conducta de aquellas que habiendo una vez leído un libro, no vuelven á leerle jamás por bueno que sea. Un buen libro no debe leerse una vez; volved á tomarle en las manos: la segunda lectura conmovirá mas que la primera, y la tercera mas que la segunda; y encontraréis siempre en ella un nuevo gusto, como lo sienten las que leen con mucho deseo de aprovechar.