



DEL EXAMEN PARTICULAR

Bien practicado, es uno de los medios más eficaces para enmendarse y adelantar en la virtud. El método que enseña San Ignacio de Loyola en el libro de los *Ejercicios espirituales* es el siguiente:

Al levantarse por la mañana, hacer firme propósito de evitar con diligencia aquel pecado ó defecto que se quiere corregir, ó de practicar actos de aquella virtud que se desea alcanzar,

Llegada la hora del examen, pedir á Dios nuestro Señor gracia para acordarse cuántas veces se ha caído en aquel pecado ó defecto y para enmendarse en adelante; y vistas las faltas (recorriendo las diversas ocupaciones del día, los sitios donde se ha estado, las personas con quienes se ha tratado), pedir perdón á Dios y proponer de nuevo la enmienda hasta el próximo examen.

Cuatro remedios para hacer más eficaz el examen particular: 1.º Cada vez que se caiga en aquel pecado ó defecto de que se lleva examen, poner la mano en el pecho doliéndose de haber faltado, lo cual se puede hacer aun delante de muchos sin que conozcan lo que se hace.—2.º Mirar si hay enmienda del primer examen al segundo.—3.º Si se hace dos veces al día el examen, conferir los dos de hoy con los dos de ayer, y mirar si ha habido enmienda.—4.º Comprar una semana con otra para el mismo fin.

ASUNTOS PARA EL EXAMEN PARTICULAR

DE LA HUMILDAD

I. No decir palabras que puedan redundar en mi alabanza y estima.

II. No holgarme cuando otro me alaba y dice bien de mí: antes tomar de eso ocasión para humillarme y confundirme más, viendo que no soy tal como los otros piensan ni cual debía ser, y con esto se puede juntar holgarme cuando alaban á otro y dicen bien de él. Cuando tuviere algún sentimiento de esto ó algún movimiento de envidia,

apuntarlo por falta, y también cuando tuviere algún contentamiento vano de que dicen bien de mí.

III. No hacer cosa alguna por respetos humanos, ni por ser visto y estimado de los hombres, sino puramente por Dios.

IV. No excusarse, ni mucho menos echar la culpa á otro, ni exterior ni interiormente.

V. Cortar y cercenar luego los pensamientos vanos, altivos y soberbios que me vinieren de cosas que tocan á mi honra y estima.

VI. Llevar bien todas las ocasiones que se me ofrecieren de humildad, y en esto tengo de ir creciendo y subiendo por estos tres grados: 1.º Llevándolas con paciencia; 2.º, con prontitud y facilidad; 3.º, con gozo y alegría. Y no tengo de parar hasta tener gozo y regocijo en ser despreciado y tenido en poco, por parecer é imitar á Cristo nuestro Redentor, que quiso ser despreciado y tenido en poco por mí.

VII. Lo séptimo se puede traer examen particular, así en esta materia como en otras semejantes, de hacer algu-

nos actos y ejercicios de humildad, ó de otra virtud de que trajere uno examen particular, así interiores como exteriores, actuándose en aquello tantas veces á la mañana y tantas á la tarde, comenzando con menos, y yendo añadiendo más, hasta que vaya ganando hábito y costumbre en aquella virtud.

DE LA CARIDAD FRATERNAL

I. No murmurar ni decir falta alguna de otro, aunque sea ligera y pública, ni deshacer sus cosas, ni dar muestra alguna de desestima de él, ni en presencia ni en ausencia, sino procurar en cuanto se pueda que en mi boca todos sean buenos, honrados y estimados.

II. Nunca decir á otro: «Fulano dijo esto de Ud.», siendo cosa de que puede recibir algún disgusto, por pequeño que sea, porque es sembrar discordias y cizaña.

III. No decir palabras picantes ni de que otro se pueda mortificar, ásperas ó impacientes. No porfiar, ni contradecir, ni reprender á otro que no sea subordinado.

IV. Tratar á todos con amor y caridad, y mostrarlo en las obras, procurando acudirles, ayudarles y darles contento en cuanto pudiere; y especialmente cuando tiene cargo de otros, ha de procurar mucho esto, y suplir con el buen modo, y con las buenas respuestas y palabras, lo que no pudiere con la obra.

V. Evitar cualquiera aversión, y mucho más el mostrarla, como sería dejar por algún disgusto de hablar á otro y de acudirle en algo pudiendo, ó dar significación alguna de estar quejoso de él.

VI. No juzgar mal á nadie, antes procurar excusar sus faltas consigo y con otros, teniendo mucha estima de todos.

DE LA MORTIFICACIÓN

I. Mortificarme en las cosas y ocasiones que se ofrecen sin andarlas yo á buscar, ahora vengan inmediatamente de Dios, ahora vengan por medio de los Superiores, ó por medio de nuestros prójimos, ó por otra cualquiera vía, procurando llevarlas bien y aprovecharme de ellas.

II. Mortificarme y vencerme en todo aquello que me impidiere cumplir con mis obligaciones, y hacer bien las cosas ordinarias, así espirituales como exteriores; porque todas las faltas que en esto hacemos son, ó por no vencernos y mortificarnos en padecer algún trabajo, ó por no abstenernos de algún gusto y deleite.

III. Mortificarme andando con la modestia que debo, y especialmente en los ojos y lengua, cuando en eso hubiere alguna falta.

IV. Mortificarme en algunas cosas que lícitamente pudiera hacer, como en no ver alguna cosa curiosa, no preguntar ni querer saber lo que no importa, no decir algunas cosas que tengo ganas de decir, y otras cosas semejantes; trayendo examen de hacer tantas mortificaciones de éstas á la mañana, y tantas á la tarde, comenzando con menos y yendo añadiendo más, porque el ejercicio de estas mortificaciones voluntarias, aunque sea en cosas pequeñas, es de muy gran provecho.

V. Mortificarme en las mismas cosas que tengo obligación de hacer, de esta

manera: que cuando voy á comer, estudiar, leer, pasear ó á otra cualquiera ocupación de que gusto, mortifique primero mi apetito y voluntad, diciendo interiormente: «No quiero, Señor, hacer esto por mi gusto, sino porque Vos lo queréis.»

DE LA ABSTINENCIA Ó TEMPLANZA

I. Observar los ayunos y abstinencias prescritos por la Iglesia.

II. No exceder en la cantidad la regla de la templanza, ni en la calidad de los manjares hacer excesos reprehensibles.

III. No comer con mucha ansia ni con mucha prisa, sino con modestia y decencia, no dejándome llevar del apetito.

IV. No hablar de cosas de comida, y mucho menos quejarme de ella.

V. Cortar y atajar pensamientos de gula.

DE LA PACIENCIA

I. No dar señal alguna exterior de

impaciencia, sino reprimir todos los movimientos y afectos contrarios.

II. No dar lugar á que éntre en el corazón perturbación alguna, sentimiento, indignación ó tristeza, y mucho menos deseo de venganza alguna, aunque sea muy ligera.

III. Tomar todas las cosas y ocasiones que se me ofrecieren como enviadas de la mano de Dios para mi provecho, y de cualquiera manera y por cualquier medio ó vía que vengan.

IV.irme ejercitando y actuando en esto por estos tres grados: lo primero, llevando todas las cosas que se me ofrecieren con paciencia; lo segundo, con prontitud y facilidad; lo tercero, con gozo y alegría, por ser aquélla la voluntad de Dios.

DE LA CASTIDAD

I. Traer recato en la vista, no mirando á personas ni cosas que puedan ser incentivo de tentación.

II. No decir ni oír palabras que toquen á esta materia ó que puedan despertar movimientos ó pensamientos

tos malos, ni leer cosas semejantes.

III. No dar lugar á pensamientos ningunos que toquen á esto, aunque sea muy de lejos, desechándolos con mucha diligencia y presteza luego al principio.

IV. No asistir á espectáculos ó reuniones en que peligre esta virtud tan delicada; y si no puede evitarlos, estar muy sobre aviso.

V. Guardar consigo mismo mucha decencia y honestidad.

DE HACER LAS OBRAS ORDINARIAS
BIEN HECHAS

I. No dejar día ninguno de hacer algunas devociones.

II. Hacer bien los ejercicios espirituales, Misa, rezo, etc., procurando sacar de ello el fin y el fruto para que está ordenada cada cosa, y no haciéndola como por costumbre, por cumplimiento y ceremonia.

III. Hacer las cosas como quien las hace por Dios y delante de Dios.

IV. No cometer faltas deliberadas.

V. Hacer mucho caso de faltas veniales para librarme de las mortales.

DE LA CONFORMIDAD CON LA VOLUNTAD
DE DIOS

I. Tomar todas las cosas y ocasiones que se ofrecieren como venidas de la mano de Dios, que me las envía con entrañas de padre para mi mayor bien y provecho, y conformarme en ellas con su santísima y divina voluntad, como si viese al mismo Cristo que me está diciendo: «Hijo, yo quiero que ahora hagas ó padezcas esto.»

II. Procurar ir creciendo y subiendo en esta conformidad con la voluntad de Dios en todas las cosas por estos tres grados: lo primero, llevándolas con paciencia; lo segundo, con prontitud y facilidad; lo tercero, con gozo y alegría, por ser aquélla la voluntad y contento de Dios.

III. No tengo de parar en este examen y ejercicio hasta que halle un entrañable gusto y regocijo en que se cumpla en mí la voluntad del Señor, aunque sea con trabajos, menosprecios y dolores, hasta que todo mi gozo y contento sea la voluntad y contento de Dios.

IV. No dejar de hacer cosa que entienda ser voluntad de Dios y mayor gloria y servicio suyo, procurando imitar en esto á Cristo nuestro Redentor, que dijo: «Yo siempre hago aquello que agrada á mi Eterno Padre.»

Andar en este ejercicio será muy buen modo de andar en la presencia de Dios y en continua oración, y muy provechoso.

El examen de la mortificación que pusimos arriba se podrá traer mejor por vía de conformidad con la voluntad de Dios, tomando todas las cosas y ocasiones como venidas de la mano de Dios, de la manera que aquí se ha dicho, y de esta suerte será más fácil y gustoso y más provechoso, porque será ejercicio de amor de Dios.

Advertencia.—No queremos decir que el examen particular se haya de traer por el orden que aquí se ponen las virtudes, ni por el orden de los grados ó partes que se ponen en cada una de ellas; sino la regla que en esto se ha de tener ha de ser que cada uno escoja la virtud de que más necesidad tuviere, y en ella comience por aquella

parte ó grado que más ha menester; y en concluyendo con eso, vaya escogiendo de lo demás lo que más le conviniere hasta alcanzar la perfección de aquella virtud con la gracia del Señor.





TESTAMENTO ESPIRITUAL

DE SAN CARLOS BORROMEIO PARA HACERLE EN SALUD Y RENOVARLE Á LA HORA DE LA MUERTE.

Siendo innumerables los peligros á que está sujeta la vida humana, y conociendo, yo pecador, que he nacido para morir, y no sé la hora, con el fin de que no me halle la muerte desprevenido he determinado disponerme con la ayuda de Dios; y así, postrado á los pies de mi Señor Jesucristo, crucificado por mi amor, declaro á todas las criaturas del cielo y de la tierra que mi última voluntad es la que aquí explico en la forma siguiente :

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Primeramente digo que, como fundamento de mi salvación, protesto en presencia de Dios omnipotente, de la Virgen santísima, Madre suya, y de toda la corte celestial, que mi vo-

luntad es vivir y morir obediente á la Santa Iglesia católica, apostólica, romana, creyendo firmemente, como creo, todos los artículos de la fe enseñados por los santos Apóstoles, como los propone y explica nuestra Santa Madre Iglesia. Así, pues, si alguna vez me ocurre alguna cosa contra ellos, la tengo desde luego por error y por tentación del enemigo. Y si dijere ó hiciere algo que sea contrario, lo que Dios no permita, en virtud de esta cláusula lo revoco y anulo, y es mi voluntad que se tenga por no dicho ni hecho.

Declaro por esta mi última voluntad que en mi muerte deseo recibir el santo sacramento de la Penitencia, confesándome enteramente de mis pecados; y si por algún accidente no me pudiere confesar, es mi voluntad confesarme y dolerme de todos ellos y llorarlos amargamente, no tanto por el temor de las penas eternas, cuanto por haber ofendido al sumo Bien, á quien debo servir y amar sobre todas las cosas, lo cual ahora propongo firmemente con su divina gracia todo el tiempo que me resta de vida.

Es mi voluntad recibir también el santo Viático; y si por alguna causa no pudiere ser, declaro que mi voluntad es recibirle á lo menos espiritualmente, adorando de corazón á mi Señor Jesucriste sacramentado, y suplicándole que se digne acompañarme en tan peligroso viaje, defenderme de los enemigos

infernales y llevarme al puerto seguro de la eterna bienaventuranza.

Declaro asimismo que mi voluntad es pasar de esta vida habiendo recibido el sacramento de la Extremaunción; y no pudiendo recibirle, ruego á mi Dios y Señor se digne ungerme con el óleo santo de su misericordia, perdonándome los pecados que cometí con los cinco sentidos corporales.

También es mi voluntad acabar la vida esperando de la infinita misericordia de Dios el perdón de todos mis pecados y la salvación de mi alma, teniendo como tengo por infalible la palabra de mi Señor Jesucristo que dijo: *No he venido á llamar á los justos, sino á los pecadores.*

Confieso que aun las obras buenas las hice siempre con muchas imperfecciones y negligencias. Y para que el demonio quede confuso declaro que no presumo por solas mis obras merecer el cielo, sino principalmente por los infinitos merecimientos y preciosa sangre de mi Señor Jesucristo derramada por mi salvación eterna.

Es mi voluntad padecer con paciencia y conformidad hasta el último aliento de mi vida, en unión de lo que mi divino Salvador padeció por mí, cualquiera enfermedad y dolor que Dios me envíe; y si por fragilidad y miseria caigo en alguna impaciencia ó queja inmoderada, desde ahora me arrepiento

de la culpa y mal ejemplo que dé, sea de obra, sea de palabra, rogando á Dios que no me desampare en aquel peligroso y último trance.

Perdono todas las injurias que me hayan hecho los hombres, rogándoles que también ellos me perdonen á mí; y á Dios que de ellas no les tome cuenta, sino que los ayude y asista con su gracia, usando con todos de indulgencia y piedad.

Doy gracias al Señor por todos los beneficios que me ha dispensado, así espirituales como corporales, particularmente por los de la creación, redención y vocación á su santo conocimiento, y también por haberme hasta ahora esperado á penitencia, habiendo merecido que me castigase mil veces con penas eternas. Sea para siempre bendita su bondad y misericordia.

Deseo que de esta mi última voluntad sea ejecutora la gloriosísima Virgen María, abogada de pecadores; el glorioso patriarca San José, y mis principales abogados y protectores San N. y San N., á los cuales ruego que me favorezcan en aquella hora, pidiendo al Señor se digne por su infinita clemencia recibir mi alma en la paz eterna de los Santos.

Constituyo y nombro por defensor de mi alma al Santo Angel de mi guarda en el tribunal de Dios, cuando se vea mi causa y se pronuncie sentencia definitiva, rogándole que, pues nuestro Señor le encomendó mi al-

ma, poniéndola bajo su tutela y amparo en esta vida, la proteja y coloque por sus manos en las moradas eternas de la gloria.

Ruego por las entrañas de Jesucristo á todos mis parientes y amigos que me ayuden con oraciones y obras satisfactorias, y especialmente con el santo sacrificio de la Misa, como medio entre todos el más eficaz para que si, por misericordia de Dios, fuere mi alma destinada á las penas del purgatorio, se libre pronto de ellas y vuelva á gozar de la vista de Dios, que yo les ofrezco no ser ingrato á tan gran beneficio.

Finalmente, rindiendo humildes gracias al Señor por haberme hasta ahora conservado la vida, protesto y declaro ser mi ánimo aceptar la muerte en cualquier modo y hora en que me la mande, recibéndola humildemente en satisfacción de mis pecados, y conformando en esto y en todo mi voluntad á la suya santísima y amabilísima, de la que rendidamente le suplico que me aparte jamás. Amén.



EJERCICIOS ESPIRITUALES

DE SAN IGNACIO DE LOYOLA

Los *Ejercicios espirituales* de San Ignacio de Loyola fueron muy elogiados y recomendados con eficacia por los varones más ilustres en ciencia y santidad de los tres últimos siglos.— Dejando de citar en su abono, porque pudieran parecer testigos parciales, á los domésticos, como San Francisco Javier, San Francisco de Borja, San Francisco de Jerónimo, San Pedro Claver, Beatos Canisio y Fabro, y tantos santísimos y sapientísimos varones que, formados primero ellos en esta oficina de santidad, santificaron después por el mismo medio pueblos y ciudades enteras, podíamos nombrar entre los encomiadores de los ejercicios á San Carlos Borromeo, San Francisco de Sales, San Felipe Neri, San Vicente de Paúl, Santa Teresa de Jesús, Santa Maria Magdalena de Pazzis, los venerables

Fray Luis de Granada, Blosio, Avila y otros muchos cuyos solos nombres formarían un larguísimo catálogo y sus testimonios un abultado volumen.

¿Y qué habían de hacer sino elogiarlos, cuando en sí y en otros habían experimentado su maravillosa virtud? A ellos se ha debido la entera conversión de innumerables pecadores inveterados en el vicio, y la altísima perfección y heroísmo á que se elevaron muchas almas nobles y generosas; á ellos son acreedoras las Religiones de no pocos de sus esclarecidos hijos que, viendo en aquel retiro desnuda la vanidad del mundo, aprendieron á despreciarla; á su divina eficacia han debido también corporaciones enteras el fervor y exacto cumplimiento de sus reglas que en sus miembros se vió renacer.

Tan admirables frutos y extraordinarias conversiones que desde el principio se comenzaron á hacer, dieron lugar á que los ignorantes ó malévolos asegurasen haber en ellos no sé qué de encantamiento ó magia que trastorna las conciencias. Y es verdad que como no fueron obra del hombre, sino inspiración de Dios, hay escondida en aquellas sencillas palabras una como magia divina, que es la virtud omnipotente del mismo Dios, la cual, entrando como envuelta en aquellas verdades, produce sus prodigiosos efectos en el interior del que con la consideración se las

apropia y asimila. Y así debió de suceder que el principal autor de aquel admirable libro fuese Dios, y San Ignacio de Loyola el instrumento; porque apenas dejaba la espada de soldado, estando tan solamente* iniciado en la ciencia de la virtud, supo dar unidad á los materiales de meditaciones y exámenes ya antes conocidos y practicados, y reducir á *arte* el negocio de santificarse el hombre. Y éste es el secreto de la fuerza de los ejercicios: estar entre sí sus partes tan artificiosamente unidas y trabajadas, y los medios tan bien escogidos y enlazados, que, ayudando la gracia divina en ellos depositada, indefectiblemente consiguen el fin á que se enderezan y ordenan. Ojalá que todos quisieran probar con la experiencia propia que ésta no es exageración.

Si el mundo se hiciese un gran templo y hubiese una voz que, resonando en todo él, propusiese los *Ejercicios*, ¡cuán trocado quedaría el mundo! ¡Cómo desaparecerían la mayor parte de los crímenes y pecados, y casi quedaría convertido en un edén de virtudes lo que es ahora asiento y fragua de todos los vicios! Si cuando se encuentra el cristiano turbado por los remordimientos de conciencia, y necesitado de luz para dirigir los pasos de su vida, ó sin aliento para empezar ó continuar el camino de la virtud, se retirase ocho días á hacer ejercicios, vería cómo se

le daba la paz, la luz y el esfuerzo que necesitaba.

Porque así es: ha suscitado tantas persecuciones y difundido tan calumniosas críticas contra los *Ejercicios* aquel que ataca siempre las obras de Dios y que destruye con su tiránico imperio lo que ha asentado en las almas el reino de la virtud. Y, por el contrario, los Vicarios de Jesucristo Paulo III, Paulo V, Alejandro VII, Clemente XI y XII y Benedicto XIV se han declarado sus protectores y encomiadores, y para inducir á los fieles todos á que los hagan han concedido varias gracias.

Alejandro VII, en 21 de Octubre de 1659, concedió indulgencia plenaria á los que empleen en ellos ocho días en los Colegios ó Casas de la Compañía; Benedicto XIV extendió la misma indulgencia á los que sólo hagan cuatro ó cinco días, con tal que sea bajo la dirección de los Padres de la dicha Compañía.



PLAN DE VIDA DEL CRISTIANO

No basta haberte puesto en estado de gracia por medio de una buena confesión; es preciso tomar algunas precauciones para perseverar hasta el fin. Para esto observa el plan preservativo siguiente:

Cada día. —1.º Luego que te levantes, ofrece al Señor todas tus obras; después, si tus obligaciones te lo permiten, oye la santa Misa meditando alguna de las verdades eternas ó algún misterio de la Pasión del Señor, etc.

2.º Entre día ocúpate con mucha aplicación en las obligaciones de tu estado, cuidando de levantar cada vez que da el reloj el corazón á Dios, rezando el *Ave María* y diciendo alguna jaculatoria. Si puedes sin perjuicio de tus ocupaciones, escoge un cuarto de hora para leer en algún libro piadoso.

3.º Al anochecer, en la iglesia ó en casa, reza el santo *Rosario*; y antes de ir á la cama, puesto de rodillas examina tu conciencia

mirando cómo has pasado el día, conforme al método que se encuentra en la pág. 81.

Cada semana.—1.º Procura santificar los domingos asistiendo á la Misa parroquial, visitando algún enfermo, teniendo más lectura espiritual, tomando algún honesto recreo; no dejes de leer en algún Catecismo explicado, como el Mazo.

2.º Designa alguna mortificación para algún día de la semana con consejo de tu director.

Cada mes.—1.º Confiesa y comulga una ó más veces, según el consejo de tu confesor.

2.º Ten un día de retiro, según el orden que el mismo confesor te señale, en el que leerás y renovarás estos propósitos.

Cada año.—1.º Haz una confesión general; celebra con particular devoción las fiestas de la santísima Virgen, el día del Santo en que recibiste el bautismo y el de los Santos tus abogados.

Mientras te dure la vida.—1.º Guarda con grande cuidado los Mandamientos de la ley de Dios, los de la Santa Madre Iglesia y las obligaciones de tu estado.

2.º Evita las malas compañías, las lecturas y diversiones peligrosas; sean tus amigos temerosos de Dios.

3.º Viste con modestia, y más bien gastando menos que más de lo que te permite tu estado.

4.º Ten confesor fijo á quien descubras toda tu conciencia.

5.º No tomes resolución alguna de importancia sin su consejo ó el de otro varón prudente; tales son: obligarte con voto á algo ó comprometerte para tomar estado, ya sea el de Religión, el de matrimonio, etc.

