

Les daré pues desde luego algunos avisos que les ayudarán á hacer bien los Ejercicios.

Debeis entrar á estos Ejercicios con corazón magnánimo y con firme resolución de cumplir todo lo que os sea prescrito. Guardaos de incurrir en esta maldición lanzada del cielo por boca de Jeremias contra todo el que hace mal la obra santa: «Maldito sea el hombre que hace la obra de Dios fraudulentamente. *Los setenta leen:* «Maldito sea el hombre que hace la obra de Dios negligentemente. <sup>1</sup> «Hacer la obra santa fraudulentamente, es defraudar á Dios de algún modo en sus derechos; hacer la obra santa con negligencia, es hacerla sin la aplicación requerida. Esta maldición de Dios cae primeramente sobre aquellos que hacen con fraude y con negligencia las obras de precepto; y se extiende tambien sobre aquellos que hacen de la misma manera las obras de supererogación. De aquí vienen dos clases de maldiciones: La primera consiste en la privación de la amistad de Dios y de su gracia santificante: esta maldición cae sobre el que falta notablemente en las obras de precepto. La segunda consiste en la privación de los socorros más abundantes de la gracia preveniente; y si el alma no llega á hacerse por esto enemiga de Dios, corre riesgo de incurrir en la enemistad de Dios y de perderse. Y este castigo es infligido al que comete faltas en la empresa de una obra santa aunque no sea mandada. Para no incurrir en esta segunda maldición, guardaos de todo fraude y de toda negligencia, es decir, haced estos santos Ejercicios con integridad y aplicación; con integridad, sin omitir ninguna parte de las obras santas prescritas en el *Orden de los Ejercicios* ú *Horario del Retiro*; con aplicación, porque faltando la aplicación, la obra santa carece de alma, queda desprovista de la parte agradable á Dios; porque en efecto, Dios no mira el acto exterior, sino más bien el interior del corazón de donde depende todo el mérito de las buenas obras. ¿Quién sabe si toda la serie de vuestra predesti-

<sup>1</sup> Maledictus homo, qui facit opus Dei fraudulenter.—XLVIII. Jer. 10. *Los setenta leen:* Maledictus homo qui facit opus Dei negligentem.

nación no dependa de estos Ejercicios? Y para hablar así, me fundo en una doctrina teológica no menos cierta que terrible. Es indudable que Dios quiere la salvación eterna de todos los hombres con voluntad antecedente, no sólo *de signo*, sino también *de beneplácito*. <sup>1</sup> El fin es el mismo para todos, más los caminos para llegar á él no son todos los mismos. Dios vé por su ciencia infinita, en la vida que cada uno puede llevar, innumerables acontecimientos que encadenándose son como otros tantos caminos que conducen, los unos á la salvación, los otros á la perdición. Que alguno tome un camino más bien que el otro, esto dependerá algunas veces de una obra de supererogación aun sin importancia. San Ignacio de Loyola encuentra su salvación en la lectura de un libro devoto; San Francisco de Borja en una meditación hecha á la vista de un cadáver; San Antonio Abad, en la asistencia á una misa; San Francisco Xavier, en los ejercicios espirituales hechos seriamente una vez. Y para no hablar sino de este último, que vá al fin que me propongo, ¿qué habría sido de él si hubiera rehusado hacer un retiro que fué el punto de partida de su santidad? Ahora lo honramos en los altares como Apóstol de las Indias y como taumaturgo del Oriente: ¿se habría siquiera salvado si hubiera descuidado emplear este medio de salvación, que no es de precepto, ó si hubiese hecho estas meditaciones de una manera superficial? Es esta una verdad capaz de hacer temblar á todo cristiano; capaz de persuadirnos que no debemos descuidar ninguna obra santa, aunque no sea mandada, cuando nos sentimos inspirados á ejecutarla. Puede ser que Dios haya fijado vuestra salvación á estos Ejercicios espirituales á los cuales os convida. Refiérese en la historia de la Compañía de Jesús que había en Sena un sacerdote que hacía profesión públicamente de componer comedias obscenas, y aun de representarlas en un teatro ante el público. Pasando por la ciudad dos compañeros de San Ignacio, suplicóles el Obispo dieran los Ejercicios espirituales al clero. Fué aceptada la

<sup>1</sup> Omnes homines vult salvos fieri.—I Tim. II, 4.



invitación por los dos Padres; y desde la apertura del retiro, el Sacerdote comediante quizo asistir á las reuniones, más por un sentimiento de curiosidad, que con deseo de enmendarse: más, tocado de la gracia siguió con gran fervor todos los Ejercicios; y aun resolvió reparar por una penitencia pública el escándalo que había dado á los fieles con su conducta culpable. Lo que había resuelto hacer, lo hizo; después del retiro, bajando del púlpito un religioso de San Francisco que había predicado á un gran auditorio, subió este sacerdote en su lugar inmediatamente, en hábito de penitencia y con una cuerda al cuello: desde allí pidió perdón en alta voz y llorando de todos los escándalos que había dado; lo cual conmovió de compasión á toda la asistencia. En fin, anunció que quería entrar, sin tardanza, en la Orden de los Padres capuchinos: y en efecto, algunos días después tomaba el hábito religioso. Después de una vida ejemplar, terminó santamente sus días, diciendo á los que rodeaban su lecho: «Reconozco que debo mi salvación, que espero obtener de la divina Misericordia, á los Ejercicios de San Ignacio, que tuve la felicidad de hacer en el siglo. Desgraciado él si hubiera descuidado hacer este acto de piedad en que Dios le esperaba para salvarle.» Tal vez Dios os espera también á vosotros en esta ocasión. Esforzaos pues, más y más, en asegurar por vuestras buenas obras vuestra vocación y vuestra elección. <sup>1</sup> «Consagrad á Dios estos diez días considerando que son de Dios.» He aquí las fiestas santas del Señor que debéis celebrar. <sup>2</sup> *Ferix Domini*; días enteramente consagrados á Dios, días en que no debemos ocuparnos de ningún negocio terreno. Lejos pues, toda preocupación que no tuviera por objeto á Dios ó al alma: que se cierre la puerta á todo pensamiento de interés humano, para no ocuparse sino de Dios, del alma, y de la eternidad. ¿Será demasiado dar á Dios y al alma unos cuantos días, siendo así que dais tan-

<sup>1</sup> Quapropter iuagis satagite, ut per bona opera certam vestram vocationem et electionem faciatis.—2, Pet. I, 10.

Hæ sunt ferix Domini sanctæ, quas celebrare debetis.— Levit. 23. 4.

tos al mundo y á vuestro cuerpo? <sup>1</sup> *Hæ sunt ferix Domini sanctæ*. Estos días debéis santificarlos: mas, ¿cómo? De la manera que la Iglesia santifica los lugares profanos. Esos templos soberbios que la ciega gentilidad levantó en honor de Júpiter, de Venus y de las otras divinidades mentirosas, eran demolidos por los cristianos en los primeros tiempos de la Iglesia católica, pues se quería extinguir para siempre su recuerdo. Sin embargo, después, para conservar obras tan hermosas de la arquitectura antigua, se decidieron á dejarlas en pié, y de profanas, hacerlas sagradas, quitándolas á la idolatría para darlas á la verdadera religión. Con este fin, quitábaseles en cuanto era posible, su caracter de superstición; destruyendo por medio del fuego los ídolos, sea pintados en tela, esculpidos en mármol, fundidos en bronce ó acuñados en metal, para hacer desaparecer completamente su recuerdo; ungiáanse los muros con el santo crisma, marcándolos con el signo saludable de la cruz. He aquí los tres actos por los cuales debéis santificar estos días destinados á vuestro retiro espiritual.

Lo primero que debéis hacer será apartar y alejar de vos toda acción profana: que en el aposento en donde vais á retiraros no se vea otra cosa que imágenes de santos y libros de piedad: que á vuestro espíritu sólo vengan pensamientos de Dios y del alma; y en vuestro corazón sólo haya lugar para los sentimientos de afecto para con Dios, y para los deseos de vuestra salvación eterna. «¿Qué sociedad puede tener la luz con las tinieblas? ¿Qué amistad hay entre Jesucristo y Belial?» <sup>2</sup> En tiempo de la antigua superstición, los fieles no pensaban que Júpiter pudiese habitar en unión con Jesucristo, ni Venus con la Virgen María; tampoco creemos nosotros, que durante estos Ejercicios se pueda reunir al mismo tiempo el afecto al mundo y el amor á Dios, los pensamientos del tiempo con los pensamientos de la eterni-

<sup>1</sup> Dedimus corpori annum, demus animæ dies: vivamus Deo parum qui sæculo viximus totum. *Petr. Chrysol. Serm. 12.*

<sup>2</sup> Quæ societas lucis ad tenebras, aut quæ conventio Christi ad Belial?—2, Corinth. VI, 14.



dad. «*Que se quiten de aquí esos ídolos,*» han de haber dicho los cristianos; «*no es este su lugar.*» Y vos también debéis cir: «*Reservemos para otro tiempo las preocupaciones de familia, de estudios, de intereses temporales. Este tiempo de los Ejercicios no es para ellas.*» «Vivamos un poco para Dios después de haber vivido únicamente para el mundo; hagamos á un lado por un instante todos los cuidados domésticos.»<sup>1</sup> Tratad pues de no derramaros en lo exterior, durante el día; guardad vuestro corazón; manteneos recogidos y reprimid vuestros sentidos; porque de otro modo, las imaginaciones y las representaciones de las cosas temporales que dejéis entrar en vuestra alma os fatigaran durante el tiempo que debéis consagrar á la oración y á los demás ejercicios espirituales.

La segunda cosa que debéis hacer para santificar estos días consagrados al retiro, es disponeros á recibir la unción de la gracia del Espíritu Santo por medio de la meditación, de la oración, de las consideraciones, de la lectura esperitual y del examen de conciencia. Supongo que ya practicais estos diversos ejercicios; no tengo pues que extenderme más. Por materia de meditación y de oración, os propondré solamente las verdades fundamentales que están en el libro de San Ignacio; pues ellas contienen la fuerza necesaria para haceros huir de todo pecado y llevaros á abrazar toda clase de virtudes. Estas son principalmente las postrimerías, con la vida y ejemplos que nos ha dejado el Redentor. Como oración vocal, además del oficio en los tiempos señalados, recitareis al fin del día las Letanías de los Santos, á fin de obtener, por la intercesión de todos los Bienaventurados, luz para vuestra inteligencia y ardor para vuestra voluntad: luz que servirá para daros á conocer, y ardor que servirá para haceros abrazar todo lo que se requiere para conducir felizmente á su término el negocio importantísimo de vuestra salvación eterna. Además, durante el día, recurriréis frecuentemente á

<sup>1</sup> Vivamus Deo parum qui sæculo viximus totum: seponamus domesticas curas. *Petrus Chrysol, cit.*

las oraciones jaculatorias: os dirijireis unas veces al Eterno Padre: «Mostradme Señor vuestros caminos y enseñadme vuestros senderos;»<sup>1</sup> otras, al Verbo encarnado por estas palabras: «Iluminad nuestros corazones é inflamadlos en los ardores de vuestro amor;»<sup>2</sup> ó al Espíritu Santo: «Haced brillar la luz á nuestros sentidos y derramad el amor en nuestros corazones;»<sup>3</sup> ya a la Virgen María: «Romped los lazos que detienen á los culpables y dad á los ciegos la luz;»<sup>4</sup> ó al Angel custodio: «Vos á quien la divina Bondad me ha confiado, ilustradme hoy, guardadme, conducidme y gobernadme.»<sup>5</sup> Todas las mañanas después de levantaros, cuando hayais recitado ya vuestras oraciones ordinarias, invocad al Espíritu Santo con el himno *Veni Creator Spiritus*. Si el tiempo lo permite, recitad también el pequeño Oficio del Espíritu Santo: y así os preparareis á recibir una abundante comunicación de ese fuego divino que descendió del cielo el día de Pentecostés. La materia de las consideraciones será, las obligaciones que teneis de servir á Dios bajo diversos títulos, como criatura, como hombre, como cristiano, como mortal, como cristiano bautizado, como cristiano confirmado, como penitente, como eclesiástico, como clérigo que habeis recibido el sacramento del Orden, como presbítero, como prebendado, como confesor, como cura, como anexo al servicio de alguna iglesia.—Sobre cada una de estas obligaciones, os sugeriré algunas reflexiones en forma de consideración. La lectura espiritual se hará en la *Imitación de Jesucristo* ó en la *Perfección cristiana* del P. Rodríguez, ó en la *Instrucción de los Sacerdotes* del P. Antonio Molina, ó en la *Vía del Santuario*, obra del Padre Antonio Foresti, ó en otros libros más propios para ilustrar la inteligencia y excitar la voluntad que para satisfacer la curiosidad. Mas sobre

<sup>1</sup> Vias tuas, Domine, desmonstra mihi, et semitas edotuas ce me;—Ps. XXIV, 4.

<sup>2</sup> Illumina nunc pectora tuoque amore concrema.

<sup>3</sup> Accende lumen sensibus, infunde amorem cordibus;

<sup>4</sup> Solve vincla reis, profer lumen cæcis.

<sup>5</sup> Me tibi commissum pietate superna, hodie illumina, custodi, rege gubernata.



todo, leed los Santos Evangelios y las Epístolas de San Pablo; pues la Santa Escritura debe ser el tesoro de los eclesiásticos y el patrimonio de los sacerdotes. En ella encontrareis todos los alimentos del alma, y como escribía el Apóstol á un eclesiástico, ella será »útil para manifestar la verdad, conmover el corazón, corregir las costumbres, y hacer avanzar en toda clase de virtudes. <sup>1</sup> «Pero conviene leerla, no para estudiar, sino para obrar: el examen de conciencia se hará dos veces al día, en la mañana antes de la comida, y en la noche antes de acostarse. Refleccionareis muy particularmente sobre los obstáculos que habeis puesto á la gracia del Señor, arrepintiéndos y tomando la resolución de apartarlos; y además de estos dos exámenes, será bueno, al fin de cada meditación, dar una corta revisada de las faltas cometidas en la meditación, escribir las resoluciones y las santas determinaciones que habeis tomado. Estas notas podrán serviros más tarde en el transcurso del año, como materia de lectura espiritual, para encender en vuestro corazón el fervor que habeis sacado del retiro; porque este fervor va enfriándose poco á poco si no viene la memoria á avivar las primeras impresiones.

La tercera cosa que debeis hacer para santificar el tiempo de los Ejercicios será ejercitar algunos actos de mortificación. Esta mortificación se os ha indicado por la cruz que se trazaba en los muros de los templos de la gentilidad para santificarlos. La oración y la mortificación, marchan siempre de concierto. <sup>2</sup> El Profeta se pregunta quién es aquel á quien Dios se comunica, á quien se ha enseñado la ciencia de los santos en la oración. <sup>3</sup> Y responde á esta pregunta «A los niños que acaban de destetar, del seno de su madre. A aquellos que están destetados y arrancados del seno de

<sup>1</sup> Scriptura divinitus inspirata utilis est ad docendum, ad arguendum, ad corripiendum, ad erudiendum in justitia, ut perfectus sit homo, 2. Tim. III. 16,

<sup>2</sup> Bona est oratio cum jejunio. Tob XII. 8.

<sup>3</sup> Quem docebit scientiam, et quem intelligere faciet auditum? Isa. XXVIII. 9,

las delicias. <sup>1</sup> Será pues necesario hacer alguna mortificación determinada en el transcurso de vuestro retiro. Mas, ¿cuál será? Esto no debe ser la misma para todos los que hacen los Ejercicios espirituales, porque no todos tienen las mismas fuerzas corporales: por consiguiente, tomad consejo de vuestro confesor y de vuestro director de conciencia: no os fleis de vos mismo, porque podeis ser ó demasiado condescendiente por amor propio, ó demasiado rígido por un sentimiento de indiscreto fervor. No os propongo más que una sola mortificación, que no puede ser perjudicial á vuestra salud, y os servirá mucho para obtener del Señor esas luces que buscáis: quiero hablar del recogimiento, de la soledad, del silencio. Dios puede hablar al corazón y hacerse oír en todo lugar, aun en medio del ruido de las plazas públicas; pero comunmente no habla sino á aquel que se halla sólo y en la soledad. «Yo la conduciré á la soledad y allí le hablaré al corazón. <sup>2</sup> » Las divinas inspiraciones se llaman voz de Dios: «Yo te he llamado y tú has rehusado venir. <sup>3</sup> » Ahora bien, ¿quién no sabe que la voz se escucha difícilmente allá donde hay ruido y tumulto? Este es el sentido de aquellas palabras del Evangelio: «Cierra la puerta y ora á tu Padre en secreto. <sup>4</sup> » Para escuchar la voz de Dios debeis cerrar la puerta á las impresiones exteriores, debeis retiraros dentro de vos, en los retretes escondidos del corazón sin derramaros en los ruidosos objetos del mundo. El predicador, para hablar á su auditorio, reclama el silencio: Dios pide lo mismo, cuando quiere predicar interiormente al oído del corazón. No descuideis pues el imponeros esta pequeña mortificación que os abrirá el camino de los consuelos celestiales: será también una mortificación el conformarse exactamente con el orden y las horas de los ejercicios. Una vez establecido el horario, debe seguirse, sin cambio hasta el último día, mas antes de arreglarlo tomad con-

<sup>1</sup> Ablactatos a lacte avulsos ab uberibus.

<sup>2</sup> Ducam eam in solitudinem et loquar ad cer ejus. Os. II. 14.

<sup>3</sup> Vocavi et renuistis. Prov. I. 24.

<sup>4</sup> Clauso ostio, ora Patrem tuum in abscondito. Matth. VI. 6.



sejo de vuestro director, y luego figuraos que el Señor lo quiere tal como lo habeis fijado de acuerdo con aquel. Hé aquí uno que os servirá de modelo.

### HORARIO

#### El orden que debe seguirse en los ejercicios del retiro.

- A las 4 h. Levantarse.—Se piensa el punto de la meditación.
- 4 h.  $\frac{1}{2}$ . Meditación y oración mental.
- 5 h.  $\frac{1}{2}$ . Examen de la meditación.—Anótense las resoluciones tomadas.
- 5 h.  $\frac{3}{4}$ . *Prima, Tercia, Sexta y Nona* del Oficio divino.
- 6 h.  $\frac{1}{4}$ . Preparación para la Misa, santa Misa, y acción de gracias después de ella.
- 7 h.  $\frac{1}{4}$ . Consideración sobre los deberes de un eclesiástico.
- 8 h.  $\frac{1}{4}$ . Lectura de un libro espiritual.
- 9 h. Visita al Santísimo Sacramento.
- 9 h.  $\frac{1}{4}$ . Repetición de la meditación de la mañana.
- 10 h.  $\frac{1}{4}$ . Examen de conciencia.—Se ponen por escrito las resoluciones que se han tomado.
- 10 h.  $\frac{1}{2}$ . Almuerzo, recreación, tiempo libre.
- 12 h.  $\frac{1}{4}$ . *Visperas y Completas* del Oficio divino.
- 12 h.  $\frac{1}{2}$ . Preparación para la meditación.
- 12 h.  $\frac{3}{4}$ . Meditación y oración mental.
- 1 h.  $\frac{3}{4}$ . Examen de la meditación.—Se escriben las resoluciones que se han tomado.
- 2 h. Consideración sobre las obligaciones de un eclesiástico.
- 3 h. Lectura de un libro espiritual.
- 3 h.  $\frac{3}{4}$ . Visita al Santísimo Sacramento.
- 4 h. Repetición de la última meditación.
- 5 h. Examen de la meditación.
- 5 h.  $\frac{1}{4}$ . *Maitines y Laudes* del Oficio divino.
- 6 h.  $\frac{1}{4}$ . Comida. Recreación.

- 7 h.  $\frac{3}{4}$ . Rosario.
- 8 h. Preparación para la meditación.
- 8 h.  $\frac{1}{2}$ . Examen de conciencia.
- 8 h.  $\frac{3}{4}$ . Acostarse.

He aquí el *horario* que se hace seguir ordinariamente en nuestros días, á los eclesiásticos que hacen un retiro en las casas de la Compañía de Jesús.

### ORDEN DE LOS EJERCICIOS.

- A las 5 h. Levantarse.—Visita al Santísimo Sacramento.
- 5 h.  $\frac{1}{2}$ . Meditación.
- 6 h.  $\frac{1}{2}$ . Examen de la meditación.
- 6 h.  $\frac{3}{4}$ . Tiempo libre.
- 7 h. La Santa Misa.
- 7 h.  $\frac{3}{4}$ . Desayuno.
- 8 h. *Horas menores*.—Tiempo libre.—Visita al Santísimo Sacramento.
- 9 h.  $\frac{3}{4}$ . Preparación de la meditación.
- 10 h. Meditación.
- 11 h. Examen de la meditación.
- 11 h.  $\frac{1}{4}$ . Tiempo libre.
- 11 h.  $\frac{3}{4}$ . Examen.
- 12 h. Almuerzo.—Visita al Santísimo Sacramento.—Recreación.
- 1 h.  $\frac{1}{2}$ . Visita al Santísimo Sacramento.— *Visperas, Completas, Rosario*.
- 2 h.  $\frac{1}{2}$ . Preparación de la meditación.
- 2 h.  $\frac{3}{4}$ . Meditación.
- 3 h.  $\frac{3}{4}$ . Examen de la meditación.
- 4 h. *Maitines, Laudes*.—Visita al Santísimo Sacramento.
- 5 h.  $\frac{1}{4}$ . Preparación de la meditación.
- 5 h.  $\frac{1}{2}$ . Meditación.
- 6 h.  $\frac{1}{2}$ . Examen de la meditación.
- 6 h.  $\frac{3}{4}$ . Visita al Santísimo Sacramento.



- 7 h. Cena.—Visita al Santísimo Sacramento.—Recreación.
- 8 h.  $\frac{1}{4}$ . Letanías de la Santísima Virgen y de los Santos.
- 8 h.  $\frac{1}{2}$ . Preparación de la meditación.
- 8 h.  $\frac{3}{4}$ . Examen.
- 9 h. Acostarse.

## MÉTODO PARA LA MEDITACIÓN.

### I.—PREPARACION REMOTA.

- 1.º Mortificación de los sentidos;
- 2.º Recogimiento habitual;
- 3.º Humildad profunda.

### 2.—PREPARACIÓN PRÓXIMA.

- 1.º Leer el punto de meditación, la víspera en la noche;
- 2.º Pensar en él al despertar;
- 3.º Excitar en su corazón sentimientos conformes á lo que va á meditar.
- 4.º Entrar en la meditación con calma, confianza y humildad.

### 3.—PRINCIPIO DE LA MEDITACIÓN.

Pensad que Dios os vé y mira lo que vais á hacer. Preguntaos vos mismo: ¿Quién soy yo? ¿qué voy á hacer? ¿Delante de quién, y por qué?

## ORACIÓN PREPARATORIA.

Dios mío, haced que todas mis intenciones, todas mis acciones y operaciones, sean dirigidas únicamente al servicio y alabanza de vuestra divina Majestad.

- PRELUDIOS. {
- 1.º Recuerdo rápido de la verdad que hay que meditar;
  - 2.º Composición de lugar;
  - 3.º Pedid una gracia especial, conforme al asunto de la meditación, que os haga *conocer y querer*.

## 4.—CUERPO DE LA MEDITACIÓN.

*Ejercitar la memoria, el entendimiento y la voluntad.*

MEMORIA. { Representarse al espíritu la materia de la meditación con sus circunstancias.

*Examinar.*

ENTENDIMIENTO. {

- 1.º Lo que debo considerar en esta materia;
- 2.º Qué conclusión práctica debo sacar de ella;
- 3.º Cuáles son sus motivos? és esto conveniente, útil, agradable, fácil, necesario?
- 4.º ¿Cómo lo he observado hasta el presente?
- 5.º ¿Qué debo hacer en lo de adelante?
- 6.º ¿Qué obstáculos debo quitar?
- 7.º ¿Qué medios debo emplear?

VOLUNTAD. {

- 1.º Producir afectos, mas bien con el corazón que con la boca, en todo el tiempo de la meditación;
- 2.º Tomar las *resoluciones* al fin de cada punto meditado, y estas resoluciones deben ser:
  - 1.º Prácticas,
  - 2.º Personales,
  - 3.º Fundadas sobre motivos sólidos,
  - 4.º Apoyadas en la humildad, la desconfianza de sí mismo y la confianza en Dios.

## 5.—CONCLUSIÓN DE LA MEDITACIÓN.

*Recapitular y confirmar las resoluciones que se han tomado*

COLOQUIO. { Dirigirse á Dios Padre, á Jesucristo, á la Sma. Virgen, ó á otros santos.

## 6.—EXAMEN.

- 1.º ¿Cómo he hecho la meditación?
- 2.º ¿En qué y por qué la he hecho *bien ó mal*?



3.º Cuáles son las conclusiones prácticas que he sacado de ella, sus motivos; los afectos ó actos que he producido; las peticiones que he hecho; las resoluciones que he tomado; los golpes de luz que más me han impresionado?

4.º Recoger una de estas luces, algún pensamiento ó sentencia que pueda servir como ramillete espiritual durante el día.

### MÉTODO PARA EL EXAMEN DE CONCIENCIA.

Pensad que Dios os vé y mira lo que vais á hacer. Actos de respeto interior y exterior.

#### 1.—ACCIÓN DE GRACIAS.

Dad gracias á Dios por sus beneficios *en el orden de la naturaleza*, creación, conservación, cuidados paternos de la Providencia; *en el orden de la gracia*, redención, santificación, sacramentos, paciencia y misericordia divinas, vocación á la fe, á la vida perfecta, nuevas gracias que os ha hecho en este día; *en el orden de la gloria*, la bienaventuranza á la cual os destina.

#### 2.—ACTO DE PETICIÓN.

Pedid á Dios su *luz* para *conocer* vuestros pecados, vuestras faltas, vuestras imperfecciones; su *gracia* para *llorarlas* y *desarraigarlas* de vuestro corazón.

#### 3.—EXAMEN.

*Examen particular.* Hora por hora pedíos una cuenta exacta de las faltas á que os ha arrastrado el vicio, ó la falta particular que queréis destruir en vos; examinad si, desde al despertar ó al terminar el examen de la mañana, habeis tomado la resolución de manteneros cuidadosamente en guardia contra ese vicio ó esa falta; si cada vez que faltáis, poniendo la mano en vuestro corazón, habeis deplorado delan-

te de Dios vuestra debilidad. Marcad el número de estas faltas, y comparad los dos exámenes de este día con los del día precedente; la semana actual con la semana última.

*Examen general.* Traed á vuestra memoria recorriendo del mismo modo cada hora del día, todas las faltas que hayais cometido en pensamientos, en palabras, en acciones, contra las virtudes de la pobreza, la castidad, la obediencia, la caridad, la humildad, la paciencia, contra la observancia de las reglas, sobre todo contra las del silencio y la modestia.

Examinad en particular las acciones siguientes:

*En la mañana.* Al levantaros, ofrecimiento de vuestras acciones, meditación, Misa, desayuno, deberes de vuestro estado, oraciones, visitas al Santísimo Sacramento.

*En la noche.* Almuerzo, recreación, deberes de su estado, rosario, lectura espiritual, visitas al Santísimo Sacramento, Angelus, comida, recreación, oración, preparación de la meditación.

#### 4.—ACTO DE CONTRICIÓN.

Pedid á Dios perdón de vuestras faltas.

*Motivos de contrición.* Penas del purgatorio; grados de gloria perdidos eternamente; peligro á que se expone con dar más grandes caídas, con no elevarse nunca á la perfección; con hacerse incapaz de procurar la salvación de muchas almas; el Espíritu Santo á quien contristais; el más tierno de los Padres á quien ofende vuestra ingratitud; la perfección del divino Modelo que estais tan lejos de imitar, la bondad, la hermosura, la majestad infinita de Dios.

*Sentimientos.* Temor, confusión, dolor, odio al pecado, amor, confianza.

Solicidad el perdón á nombre del Corazón sagrado de Nuestro Señor Jesucristo, del Corazón inmaculado de la Bienaventurada Virgen María, de los Santos Angeles, de vuestros Santos Patronos, del Santo cuya fiesta se celebra ese día.

#### 5.—ACTO DE BUEN PROPÓSITO.

Haced el firme propósito de corregiros con el auxilio de la