



EJERCICIO

DE LAS

TRES HORAS.



Se hace la preparación para meditar.

PRIMERA PALABRA.

Padre, perdónalos: porque no saben lo que hacen.

Luc. XXIII. 34.

MEDITACIÓN.

1.º Ven, alma mía, á con-

templar á Jesucristo Señor nuestro pendiente del madero de la cruz. El dolorosísimo estado que guarda, te dará idea del ardiente deseo que hay en su Corazón de satisfacer dignamente á la divina justicia y de redimir á los pecadores. Jesús ama á su Eterno Padre y por eso se sujeta á los tormentos, á la muerte, y muerte de cruz. Ama á los hijos de Adán como á hermanos suyos, y por librarnos del pecado y conquistarnos la gracia, acerca á sus labios el amargo cáliz de la Pasión. Aprende á sacrificarte y á ser víctima del amor de Dios y de la caridad del prójimo.

2.º El pecador, arrebatado por monstruosa y horrible ingratitude desconoce su propia dignidad, olvida la sublime

ternura de Jesús, desprecia sus inefables finezas y se atreve á ofenderle. Sí, alma mía, advierte que tú misma con tus iniquidades has sido verdugo de Jesucristo: tú has descargado esos azotes que desgarraron su cuerpo adorable, esas crueles espinas, esos clavos, esa pesada cruz, se deben á tí.

3.º Mas el amor divino no se da por vencido: porque Jesús con infinita generosidad pide perdón para sus mismos enemigos. ¡Qué espectáculo! alma mía, Jesucristo, con los brazos abiertos, con las manos enclavadas, con el rostro angustiado y suplicante, con los ojos elevados al cielo clama á su Eterno Padre diciendo: *Padre, perdónalos: porque no saben lo que hacen.* Como si dijera: ¡Oh Padre mío! yo soy

tu Hijo á quien engendraste desde ab eterno en los esplendores de la santidad; yo soy tu Hijo muy amado en quien tienes tus más dulces complacencias; Padre mío, por ese amor, por tu misericordia sin límites, por mis trabajos, perdona á los miserables pecadores, que ciegos por sus pasiones se extravían del camino de tus santos mandamientos y se exponen á perderte á Tí, Bien sumo y única felicidad.

COLOQUIO.

¡Oh mi amorosísimo Jesús! tus dulces palabras encendidas en el fuego de la más ardiente caridad, infunden en mi pobre corazón una santa confianza, y me alientan poderosamente á pedirte con humildad el

perdón de mis gravísimos é innumerables pecados segura de alcanzarlo. Dame, Señor, un destello de luz celestial para que te conozca y estime las finezas de tu amor: dame gracia para que me horrorice de mi ingratitud y así mi arrepentimiento sea más verdadero, puro, y acepto á Tí. Compadécete de mí según la grandeza de tus misericordias: perdóname por tus sacratísimas llagas: perdóname por tu preciosísima Sangre. Amén.

SEGUNDA PALABRA.

Hoy serás conmigo en el paraíso. Luc. XXIII. 43.

MEDITACIÓN.

1.º Para mayor ignominia de Jesucristo, fué crucificado

entre dos ladrones. Uno de ellos, endurecido y obstinado desprecia la gracia que á raudales brota del Corazón mansísimo de Jesús, y prefiere morir en su pecado. El otro abre sus ojos á la claridad que se desprende de la cruz del Salvador y se muestra dócil á los divinos impulsos de la gracia, acepta el perdón y exclama: *Señor, acuérdate de mí cuando estés en tu reino.* Brilla en este caso la bondad y misericordia de Dios para con los pecadores: se ve cómo los busca, cómo los espera, cómo los recibe, cómo premia una sincera conversión.

2.º Jesucristo al ver que el buen ladrón corresponde á su amaro so llamamiento pasa luego á ofrecerle la más envidiable recompensa diciéndole:

Hoy serás conmigo en el paraíso, ó lo que es lo mismo: sí, hijo mío, yo te prometo que gozarás en mi reino las celestiales delicias y en prueba de ello, desde ahora te recibo en mi reino de la gracia, te revisto con la estola nupcial, purísima é invisible, y te concedo el derecho á la herencia que estoy conquistando con mi acerbísima pasión.

3.º ¡Oh alma mía! ¿qué esperas? ¿qué te detiene? Aprovecha tan oportuna ocasión, conviértete deveras á Dios, y prométele con el auxilio de su santa gracia ser constante en su amor y servicio hasta la muerte. Al propio tiempo teme al Señor, desconfía de tí misma, sé humilde y así Dios te ayudará.

COLOQUIO.

Ya veo, Jesús mío dueño soberano de mi alma, que no desprecias un corazón contrito y humillado; porque tu amor te trajo á la tierra, no á buscar á los justos sino á los pecadores, pues no son los sanos quienes necesitan de médico sino los que están enfermos. A Tí acudo, Médico divino, esta ovejita á quien amas está enferma, yo soy la más ingrata de tus hijas, la más indigna de tus esposas, he pecado contra el cielo y contra Tí, trátame como la última de tus esclavas; pero perdóname. Amén.



TERCERA PALABRA.

Mujer he ahí tu Hijo. Después dijo al discípulo: *He ahí tu Madre.* Joann. XIX, 26 y 27.

MEDITACIÓN.

1.º Por más que buscáramos, nunca podríamos hallar un corazón más santo, más puro, más lleno de caridad que el corazón inmaculado de María después del Corazón sacratísimo de Jesús. El corazón de María encierra todas las riquezas del amor y ternura para con los hombres, el tesoro de todas las virtudes y de la compasión para con los pecadores. Jesucristo concedió á su Augusta Madre las dotes más sublimes, y quiso aprovecharlas en favor de nosotros sus redi-

midos, y nos la dió como Madre precisamente en los momentos del tremendo sacrificio.

2.º Repasa una y mil veces en tu memoria las dulcísimas palabras que te hacen hija de la Santísima Virgen: *Mujer, he ahí á tu hijo*: es decir, ¡oh mi amada y tierna Madre! Yo quiero que pongas bajo las alas de tu protección y amparo á todos y cada uno de los mortales: tú serás la vida, dulzura y esperanza de los desterrados hijos de Adán: tú serás el consuelo en sus tribulaciones, tú enjugarás sus lágrimas, las alentarás para venir á Mí; tú serás la abogada compasiva de los pecadores y la puerta del cielo.

3.º Estudia atentamente en la escuela de la oración los

deberes que te impone la alta dignidad de hija de la Santísima Virgen para que sepas cumplirlos. Ama de todo corazón á tu tierna Madre en correspondencia del amor que ella te tiene, y del sacrificio que le costaste cuando su alma bendita fué traspasada con un cuchillo de dolor. Además, imítala fielmente en todas las virtudes y en especial en la pureza, humildad y caridad.

COLOQUIO.

Gracias, Jesús mío, gracias rendidas deseo tributarte porque me has dado en María una tierna y compasiva Madre. Gracias también á tí Madre mía queridísima, porque te dignaste aceptarme como hijo, y para librarme de las penas eter-

nas que he merecido por mis pecados, has detenido el brazo de la divina justicia dispuesto á herirme. Yo te pido en este día que muestres tu maternal amor dándome un corazón agradecido á tus favores y la dicha de imitarte.

Amén.

CUARTA PALABRA.

Dios mío, Dios mío, ¿Por qué me has desamparado? Math. XXVII. 46.

MEDITACIÓN.

1.º Considera que Dios nuestro Señor nos ha amado hasta el extremo de darnos á su Hijo Unigénito para nuestra salvación. Piensa al propio tiempo, que es tan grande su

santidad, tan inexorable su justicia, tan grave la ofensa del pecado, que exige Dios el sacrificio de Jesucristo; es decir, que no perdonó á su propio Hijo, sino que por todos nosotros lo entregó á los tormentos y á la muerte. ¡Qué misericordia! ¡Qué justicia! Alma mía, ama y teme á la vez: huye del vicio y practica la virtud.

2.º Cuando Jesucristo hace un supremo esfuerzo para clamar diciendo: *Dios mío, Dios mío, porque me has desamparado*, expresa el intenso cuanto profundo dolor que hiere á su divino Corazón al ver que es el Cordero inmaculado y la víctima inocente; pero que por satisfacer á su Eterno Padre se encuentra oprimido por la justicia infinita. La represen-

tación de todos nuestros horribles pecados le llena de angustia, y no menos le entristece el desprecio que hacemos de su costoso sacrificio.

3.º Puede suceder que el Señor en castigo de tus infidelidades te abandone, como abandonó al ingrato pueblo que preparó un patíbulo para su Salvador; ésta sería para tí la mayor de las desgracias. Vuelve sobre tí misma, aún es tiempo de empezar una nueva vida en que el fervor repare tu antigua tibieza. Determinate á luchar contra tus perversas inclinaciones y así puedes estar segura de que Dios no te abandonará.

COLOQUIO.

Dios mío, Dios mío, no me

desampares en ningún instante de mi vida, ni mucho menos en los momentos de prueba y en la hora tremenda de mi muerte. Si tú permites que me asalten las tentaciones del demonio, dame valor y esfuerzo para conquistar la palma de la victoria y ceñir los laureles de la gloria: Si me mandas días de aflicción, envíame también el consuelo y la conformidad: si es de tu agrado que me halle en trabajos, auxiliame con fortaleza y paciencia. Amén.

QUINTA PALABRA.

Sed tengo: Joann, XIX. 28.

MEDITACIÓN.

1.º Compadece la sed ardiente que atormenta al dul-

císimo Jesús. La fatiga ha sido penosísima, larga y sin tregua. Desde la noche anterior no ha tenido más que horribles sufrimientos, ha perdido sus fuerzas físicas en la agonía y el sudor de Sangre allá en el huerto de Getzemaní; ha sufrido el insomnio, el ir y venir á todos los tribunales que se erigieron para calumniarlo, juzgarlo y condenarlo á muerte; en la flagelación y coronación de espinas, en los pasos que dió para subir á la cumbre del Calvario, oprimido por el peso de la cruz y bajo los rayos de un sol abrasador.

2.º Pero considera también que esta sed física no es sino figura, símbolo de otra sed más ardiente y más angustiosa que devora al santísimo Corazón de Jesús; es la sed de

satisfacer á su Eterno Padre; la sed de que la misericordia perdone á los pecadores; la sed de que todos los humanos seamos reconciliados con Dios; y que de tal manera nos aprovechemos de la obra de la redención, que para nadie sean inútiles sus atroces padecimientos.

3.º Estos deseos son en Jesucristo tan vehementes, que si mil y mil veces tuviera que padecer y morir por salvar á cada uno de nosotros, gustoso ofrecería por nuestro amor el más perfecto holocausto de sí mismo. Ha apurado hasta las heces el cáliz de la amargura, y aún tiene sed de tormentos. Sus crueles enemigos le dan á beber hiel y vinagre, lo que significa que mientras Jesús tiene sed de nuestra salvación,

nosotros le correspondemos con ofensas.

COLOQUIO.

En este momento, Dios y Señor mío amorosísimo, conozco cuán grave y amargo es haberte dejado á Tí. Con mi tibieza he abandonado la fuente de agua viva, y he cavado cisternas en la satisfacción de pecaminosos caprichos. Pero ya siento ansia y sed ardiente de tu amor; por eso vengo á Tí, para que enciendas este helado corazón en llamas inextinguibles de perfecta caridad. Sé que merezco el más severo castigo por mis pecados: aquí corta, Señor, aquí quema, con tal que eternamente me perdones.

SEXTA PALABRA.

Consumado es. S. Juan XIX.
30.

MEDITACIÓN.

1.º Todo se ha consumado: se ha cumplido puntualmente la voluntad del Padre que ha venido manifestándose por los profetas. Convino que Jesucristo padeciera, y no ha rehusado los tormentos, sino que ha consumado el gran sacrificio de su vida. Aprende, alma mía, á sacrificar tu rebelde voluntad en aras de la obediencia, recuerda que te liga un voto sagrado y que, aunque se te pida el mayor sacrificio, debes exclamar como Jesucristo tu modelo: Padre mío, si es posible, pase de mí este

cáliz; pero no se haga mi voluntad sino la tuya.

2.º Todo se ha consumado: Jesucristo ha hecho en favor de mi alma tantos bienes que puede decirme: ¿qué pude hacer á mi viña que no halla hecho? El mismo la plantó con su propia mano: cuando la vió marchita, agostada y muerta por el pecado, vino á levantarla, á vivificarla y á regarla con su preciosísima Sangre. Así ha consumado la obra de su amor dando la vida por sus enemigos.

3.º Ve finalmente que en la cumbre del Calvario se ha consumado por los pecadores la mayor de las iniquidades: han atormentado al autor de la felicidad, han dado muerte al autor de la vida. El pueblo judío consumó su horrible dei-

cidio y firmó su sentencia de reprobación. Mira que con tus pecados renuevas la Pasión de Jesucristo, evita que por tu malicia se corte la cadena de las gracias.

COLOQUIO.

Señor y Dios mío, tu voluntad es que yo sea santa, por eso me has dado la gracia de la vocación religiosa, me has traído á esta casa de oración, me has dado buenos ejemplos y me socorres á toda hora con celestiales auxilios; mas yo he correspondido muy mal á tus beneficios: estoy muy atrasada en el camino de la virtud, ¿qué haré en el juicio divino? Haz, Señor que en lo que me resta de vida sea tal mi fervor en la oración y en la práctica

del bien, que supla el tiempo perdido. Amén.

SÉPTIMA PALABRA.

Padre: en tus manos encomiando mi espíritu. Luc. XXIII. 46.

MEDITACIÓN.

1.º Imita el amor y la confianza que el divino Jesús tiene en su Eterno Padre. No hay un momento en que no procure la gloria de Dios, y en que no le devore el santo deseo de redimir á las almas. En el instante supremo de su muerte entrega su espíritu en manos del Padre, para enseñarnos á obrar siempre en Dios, por Dios y para Dios. Procura pues tener la mejor pureza

de intención para merecer en todo.

2.º Asegura San Atanasio, que cuando Jesucristo dijo: *Padre en tus manos encomiando mi espíritu*, le encomendó y entregó á todos sus hermanos los hombres á quienes en cierto modo amaba como á su propia vida, pues la daba por nuestro rescate. Estima, oh alma mía, tu salvación en el valor que Dios le ha dado.

3.º Dí también al Padre: en tus manos encomiando mi espíritu. Entrégale al Señor tu alma y tu cuerpo, tus pensamientos, palabras y obras para que no pienses, no hables, no obres sino en El y para El. Entrégale todos los instantes de tu vida, y sobre todo el instante de tu muerte para que tu alma no se pierda.

COLOQUIO.

Yo te ofrezco, Jesús mío este ejercicio en que he considerado las angustias de tu Pasión y muerte; atiende piadoso á mis súplicas á fin de que no sean vanas tus santas inspiraciones. Deseo amarte mi Bien, crucificado; deseo amarte padeciendo; deseo que tu muerte dolorosa se grabe tan hondamente en mi espíritu, que jamás la olvide, y me libre así de las tentaciones de mis enemigos; y como fruto de estas meditaciones te prometo, con ayuda de tu gracia, no cometer nunca pecado alguno mortal. Además, te prometo trabajar con mayor empeño en adelantar en la perfección religiosa. Amén.



ORACIÓN

AL

Señor del Consuelo.

Imagen de Jesucristo crucificado,
que veneran las RR. MM. Capuchinas
de esta Comunidad de
S. Felipe de Jesús de México.

¡Oh mi Jesús amorosísimo!
verdadero consuelo de mi alma:
mírame postrado á tus plantas
llorando amargamente mis pasadas
ingraticudes: compadécete de mí,
pues el terrible aguijón del remordimiento
se clava y desgarrá mi po-