

COCINERA.

La comida será abundante y sustanciosa y bien aderezada.

(Const. 95).

1.º En todas las cosas que á su oficio pertenecen debe guardar gran limpieza y economía: debe procurar en que todas las cosas se aparejen bien y á su tiempo.

2.º La carne y pescado y las otras cosas que se hayan de llevar á la mesa, no las toque de ninguna manera con la mano cuando las corte ó reparta, sino use de cuchara, tenedor ó cuchillo para este fin.

3.º Media hora, ó á lo menos un cuarto de hora antes que se hayan de sentar á la mesa, esté todo el manjar aparejado.

4.º Acerca de la calidad y cantidad de las porciones seguirá el orden que le sea dado por la Superiora.

5.º No permitirá guisar ni aparejar cosa alguna para alguna particular, ni lo hará ella sin permiso de la Superiora, excepto la Enfermera.

6.º Tenga escrito en un libro el catálogo de las cosas de que se sirve en la Cocina, las cuales estén á su cargo.

7.º Advierta con diligencia no se quemem más leña ó carbón que el necesario: y el mismo cuidado ponga en todas las cosas que gasta, para que no gaste más de lo necesario, como exige la pobreza religiosa que profesa.

8.º Lo que sobre de la mesa, que á ella se entregare, lo guardará, para que pueda aprovechar (no olvidándose de la pobreza) á los pobres de casa y de fuera conforme á las órdenes de la Superiora.

9.º Si tuviere alguna Hermana que le ayudare en la Cocina, procure edificarla con sus palabras y ejemplos, principalmente á las Educandas.

Hijas mías, acordaos que aún entre los

pucheros anda el Señor. (Santa Teresa de Jesús).

Las virtudes sobresalientes de la Cocinera, son el aseo, limpieza, economía, y hacer bien todo lo que guisa.

NOTA.—Examine cada día la Cocinera cómo cumple su oficio, y una vez al menos cada semana lea esta instrucción.

REFITOLERA Y DESPENSERA.

1.º Atienda á tener muy limpio el Comedor y todas las cosas de su servicio.

2.º No falte agua para lavar las manos, ni tohalla para enjuagarlas antes y después de comer. En la casa Madre y Colegio principal, una sea para las Profesoras y Superiores y otra para las Educandas, y múdense á lo menos dos veces cada semana.

3.º Los manteles y servilletas múdense una vez cada semana, ó á más tardar cada quince días.

4.º Procure que no falten vasos y lo demás para el Comedor, y todo esté lo más limpio que se pueda.

5.º Avise la hora de comer á la Reglamentaria, averiguando si la Cocinera, un cuarto de hora antes, lo tiene todo aparejado. Haya una mesita aparte aparejada para el mejor servicio de la mesa.

6.º No dé cosa para almuerzo ó comida particular sin permiso de la Superiora.

7.º Antes que se levanten ponga platos para que se recojan las migas de la mesa. Lo que sobrare de la mesa délo á la Cocinera.

8.º Después de comer recoja los manteles y barrerá el Comedor; y las faltas ya sea de modestia, urbanidad ó silencio que observare durante la comida las dirá á la Superiora.

9.º Tenga inventario de todas las cosas que sirven al Comedor, y las guarde en lugar señalado para que pueda dar cuenta.

10.º Antes que falten los mantenimientos de la provisión de casa, avise á la Hermana Providencia para que en su tiempo los procure.

Sus virtudes sobresalientes deben de ser la limpieza y previsión.

NOTA.—Lea cada semana esta instrucción, y cada día traiga exámen de cómo cumple su importante cargo.

CAPÍTULO DE FALTAS.

Todas, menos la Directora, se acusen, lo menos una vez cada semana con humildad, y sean acusadas con caridad de las faltas públicas ó exteriores que hicieren en el modo de proceder con Dios, con el prójimo y consigo mismas, para conocerse mejor y ayudarse á la corrección y vencimiento de sí mismas. El modo de proceder en Capítulo será: Arrodillarse y decir las oraciones *Veni, Sancte Spiritus, et emitte*, etc.; *Amabilísimo Jesús, Padre nuestro muy amado*, etc.

Después se levantarán todas y saldrá al medio la que se ha de acusar, diciendo al arrodillarse: «Viva Jesús, mi amor,» y responderán todas: «Muerá el pecado.» «Bendígame, Hermana y Señora mía, porque falté.» La Supe-

rora responde: «Jesús y su Teresa la bendigan para siempre:» y responden todas: «Amén.» Me acuso de tal...» y al concluir dice: «Pido perdón á mi Dios y á vosotras, Hermanas mías, por el mal ejemplo que les he dado. Por caridad me ayuden á conocerme, para mejor corregirme.»

Después de haber todas las Hermanas dicho con caridad las faltas de desedificación que hubieren notado, diga: «Gracias, Hermanas y Señoritas mías; Dios les pague la caridad. Rueguen á Jesús y á su Teresa por mí, la más ruín de su Compañía. Jesús mio, misericordia y enmienda.» Y besando el suelo se levantará y se volverá á su lugar en silencio.

Si son muchas podrá la Superiora hacer al final algunas reflexiones ponderando la ingratitud á Dios por estas faltas, la fealdad de la culpa, la hermosura de las virtudes opuestas, los méritos que se pierden con estas faltas, el disgusto que damos á Dios, el

placer que damos á Satanás, el peligro que hay de perdernos no haciendo caso de las cosas pequeñas, animando siempre á ser más exactas en el cumplimiento de las Reglas, á fin de que no pierdan los intereses de Jesús y su Teresa con quienes hemos hecho Compañía, etc., etc. Impondrá luego alguna penitencia general ó pública según las faltas; pero si son pocas las Hermanas, diga á cada una algunas palabras de corrección y aliento, imponiéndoles alguna penitencia saludable á cada una.

AL FINAL.

Agimus tibi gratias, omnipotens Deus pro universis beneficiis tuis, qui vivis et regnas in secula seculorum. Amén. «Mirad, Señor, os rogamos, con piadosos ojos, etc.,» y «Mira siempre con amorosos ojos desde el cielo, etc.» Viva Jesús.—Muera el pecado. Todo por Jesús.

EXÁMEN DE PREVISIÓN

Como la mayor parte de las faltas de las hijas de Eva nacen más de falta de atención ó reflexión que de otra cosa, por eso es sobre toda ponderación importante la práctica de este exámen que tanto recomiendan las Constituciones (128.) Por lo mismo después del toque de *Angelus* por la mañana advierta la Superiora, ó la Hermana que ésta designare, esta práctica provechosísima, diciendo, arrodilladas todas, en voz clara é inteligible:

«Hermanas, hagamos el exámen de previsión...

«¿Qué he de hacer hoy?...—¿Cómo lo he de hacer para que no sufran quebranto los intereses de Jesús y su Te-

resa en mi alma y en las cosas que están á mi cuidado?

«Ángel mío, guárdame; de resistir á la gracia líbrame. San Miguel Arcángel protégeme; del maligno enemigo defiéndeme; en la hora de mi muerte ampara-me.»

EXÁMEN

PARA

EL DÍA DE RETIRO, MENSUAL Ó SEMANAL

I

CON DIOS

Este día se consagra á examinar el aprovechamiento espiritual del alma durante el mes ó semana.

1.º Examina el provecho espiritual que debías sacar el mes ó semana pasada, y cuál es el que has sacado, prevenida como te hallabas con tantos beneficios y tanto amor de Jesús y su Teresa.

2.º Examina como te has portado con Dios, que es tu Padre muy amado.

—Mira si le amas más que el pasado mes.—¿Tienes con Él corazón de hija, y más celo por sus intereses y su gloria? Acudes con más filial confianza á El en todas tus necesidades?—Has oido con mayor piedad, devoción y fervor la santa Misa?—¿Qué fruto has sacado de tantas confesiones y comuniones?—¿Cómo te has portado en la meditación?—¿Qué fruto has sacado de ella, de las preces, devociones, exámenes y otros ejercicios de piedad?—¿Cómo andas en la presencia amorosa y continúa de Dios?—¿Haces al menos cincuenta actos de amor y ofrecimiento al buen Jesús todos los días?

¿Cómo has aprovechado en el deseo de aumentar en tu perfección, resignación y celo por glorificar á Jesús, María, José y Teresa de Jesús, por medio del apostolado de la oración, enseñanza y sacrificio?

Si encuentras enmienda y provecho da gracias; si defectos, pide perdón... ¡Qué mal te ha hecho el buen Jesús

para que así le maltrates, le disgustes, le ofendas...! Ingrata...!!!

Oh Dios mio, Padre mio, Esposo mio, Jesús mio, primero morir que pecar, primero morir que pecar. Viva Jesús mi amor: muera el pecado.

II

Examina cómo te has portado con tus Hermanas. ¿Las amas de corazón cómo hermanas y las respetas como princesas? ¿Tienes amistad particular? —Con los de fuera, y aun con aquellos hácia los cuales sientes aversión, ó de quienes has recibido agravios. Los tratas con amor y dulzura en las palabras, semblante, signos y obras?—Les hablas amigablemente, los consuelas, los compadeces, les haces obras de caridad, como si las hicieras á Jesucristo? —Hablas bien de ellos... excusas sus defectos... alabas sus obras buenas...?

III

¿Cómo te portas con tus Superiores?
—¿Les has tenido el amor y reverencia debidos mirándolas en lugar de Dios? Las amas y tienes confianza como á tu madre espiritual? ¿Les has tenido obediencia pronta, sin excusas?
—¿Les has tenido resignación para todas las cosas como si fueses un bastón en manos de un anciano, ó un cadáver que no opone resistencia?—*¿Has sido franca y verdadera con ellas, sin encubrirles cosa alguna, como manda el capítulo vi de las Constituciones? ¿Has sido la primera en decirles las faltas públicas de cada día?*

IV

¿Cómo desempeñas los oficios y cosas que te están encomendadas?—*¿Trabajas con todo ahinco por ser Regla viva?*
¿Las cumples con toda perfección,

no por respetos humanos, sino por puro amor de Jesús y su Teresa, con quienes has hecho Compañía, y de quienes has de recibir eterna recompensa ó castigo?—¿Cómo te portas con tus discípulas. compañeras. educandas, niñas, etc.?—¿Les has dado buen ejemplo en tus palabras y obras?—Jesús y su Teresa te pedirán estrecha cuenta de cómo las has instruido en la virtud y letras... movido á la observancia de la ley de Dios y de su Iglesia.—Les has advertido y prevenido de los obstáculos y peligros de su salvación y de las ocasiones de pecar? Cómo procuras apartarlas de ellas? Qué horror les inspiras al pecado, malas compañías, lecturas, malas conversaciones etc.? Qué amor les infundes á Jesús, María, José, Teresa de Jesús y Santos Angeles?—¿Qué sientes de tu Madre la Compañía?—¿En qué faltas más á amenudo ó sientes mayor repugnancia?—¿Te esfuerzas por llevar con honra el glorioso dictado de hija de la Compañía

ña de Santa Teresa de Jesús, ó deshonoras con una conducta menos religiosa á tu santa Madre?—¿A tus Hermanas les has sido molesta por tu genio, rarezas ó caprichos, ó por querer hacer tu propia voluntad?—¿Les has pedido perdón las veces que las has mortificado?—¿Haces amable la virtud con tu trato afable, sencillo, franco y alegre, ó más bien la haces odiosa y repugnante, por dejarte llevar de tu genio áspero, suspicaz, desabrido ó triste?

V.

Examina y reflexiona sobre tí misma.
—Cómo está tu alma? te juzgas por la peor de la Compañía? ¿Buscas, amas y solicitas humillaciones, desprecios y cruz para ser de toda de Jesús?
—¿Eres mejor en este mes que en el pasado?—¿Has disminuido el número de tus pecados ó faltas, y su gravedad, ó son las mismas que el mes anterior?
—¿Has enfrenado tus pasiones, en espe-

cial la que más te domina?—¿Con qué ahinco trabajas para corregirte y verte?—¿Qué has adelantado en hacer con mayor perfección las obras ordinarias, en el fervor, en el bien obrar, en la pureza de intención, en huir menos de los trabajos y humillaciones y temor de ellos?—¿En el deseo de aprovechar más y más?—¿En la observancia de las santas Reglas... en especial en el silencio, obediencia, magnanimidad, indiferencia, sacrificio...?

¿En la modestia exterior, en el semblante, en las palabras, en el vestido y conversación?—¿En el cuidado prudente de la salud del cuerpo y templanza en la comida, en el vestido, habitación, recreo, estudio y ejercicios?—En general ¿cómo prácticas las virtudes que te ha dejado en herencia tu santa Madre?—¿Has puesto en ejecución los propósitos que hiciste en el pasado mes?—¿Te miran por fin Jesús y su Teresa con amor, ó con dolor...?

Haz muchos actos de arrepentimien-

to y dolor... Jesús mio, misericordia y enmienda... Señor, sed propicio con esta miserable pecadora.

Propon: Húndase el mundo antes que ofender á mi Dios, mi Rey, mi Esposo, mi Padre-

Pide gracia y reflexiona si conviene cambiar la materia del exámen particular, y cual has de tomar para el mes siguiente.

PUNTOS DE EXÁMEN

MAS FRECUENTES Y COMUNES PARA LA CONFESIÓN

Antes de confesarse muévase al dolor y contrición de los pecados con eficaz propósito de la enmienda, haciendo tres estaciones ó consideraciones. La 1.^a en el cielo, ponderando á *quien ofendí* y lo que *perdí* por el pecado. La 2.^a en el infierno, considerando lo que *merecí* pecando. La 3.^a en el Calvario, viendo lo que *hice* pecando, crucificando al Hijo de Dios infinitamente bueno y que me ama con infinito amor.

Al acercarse al confesonario con compunción y modestia, diga: «Viva Jesús mi amor.—Muera el pecado.»

—Padre, hace tanto tiempo (ocho, diez días) que no me he confesado. He cumplido (ó no he cumplido) la peni-

tencia. He hecho exámen y me he movido á dolor de mis pecados. Y me acuso en primer lugar de las faltas contra Dios...

- 1.º De no andar en la presencia amorosa de mi Dios, no haciendo los cincuenta actos de amor que quiere mi santa Madre Teresa de Jesús.
- 2.º Del poco fruto de la oración, por no cumplir bien propósitos, etc.
- 3.º Poco fruto de la Misa, Comunión, confesión, lectura espiritual, conferencias, etc.
- 4.º Falta en el exámen de prevención, recuerdo del Corazón agonizante de Jesús, y de orar por los agonizantes, etc.
- 5.º Poca reverencia, adoración, respeto, atención, confianza, etc., con su Divina Majestad.
- 6.º Poco celo por los intereses de Jesús, etc., etc., etc.

CONTRA EL PRÓJIMO.

Me acuso haber faltado contra el prójimo...

- 1.º Con mis Superiores, si no les ha tenido el respeto, amor, obediencia, franqueza, verdad debidas, etc.
- 2.º Con las Hermanas, sino las ha amado como hermanas y respetado como princesas, etc.
- 3.º Si ha faltado en el buen ejemplo, en palabras mortificativas... en no ser la primera en los trabajos y oficios humildes, etc., etc., etc.

CONTRA SÍ MISMA.

Me acuso haber faltado...

- 1.º Si no ha hecho bien, con todo ahinco; ó como debía las cosas que están á su cargo; co-

mo de Superiora, clases, estudios, niñas, oficios, etc.

- 2.º Si ha faltado á la modestia en las palabras, miradas, acciones, reir, andar, sentarse, vestirse, y en el oratorio, clases, paseo, etc.
- 3.º Si ha faltado al silencio, recogimiento, excusas, etc., etc.
- 4.º En especial *acusese siempre con gran dolor de las faltas hechas con advertencia ó resistiendo á las inspiraciones de su Angel bueno.*

Por fin, para asegurar más el dolor y propósito diga: *Para materia más cierta, me acuso de todo lo que he ofendido á Dios en el tercero, ó cuarto mandamiento, etc.*

De todo pido perdón á mi Dios, y me pesa de haberle ofendido por ser Bondad infinita, y porque puede castigarme con penas eternas; y á Vos Padre, os

*pido absolución y penitencia.
Jesús mío, misericordia y en-
mienda.*

VIVA JESÚS Y SU TERESA

EXÁMEN GENERAL POR LA NOCHE

¿Qué he hecho hoy?

¿Cómo lo he hecho?

¿He trabajado con todo ahinco en mi salvación y perfección?

¿Me he levantado con prontitud y vestido con modestia á la hora señalada?

¿Mi primera palabra ha sido: viva Jesús mi amor; mi primer pensamiento: Jesús, María, José y Teresa de Jesús; mi primera acción, la señal de la Cruz?

¿Cómo he hecho la meditación?

¿Qué propósito práctico me he fijado el día de hoy?—Cómo lo he cumplido?

¿Qué vicio he procurado extirpar, qué virtud adquirir?

¿Cómo he oído la santa Misa?

¿He guardado modestia en el mirar, en el hablar, en el andar?

¿Qué fruto he sacado del estudio?

¿Lo hago todo por Jesús, para ser sábia como mi madre Santa Teresa y atraer miles de corazones al buen Jesús?

¿Antes y durante el estudio, he elevado el corazón al Padre de las luces para que ilustre mi ignorancia?

¿En la clase he guardado silencio, compostura y edificado á mis Hermanitas?

¿En la lección espiritual, las cosas que leo las he aplicado á mi aprovechamiento?

¿En la comida he pensado en la mesa del cielo?

¿Me he quejado si está bién ó mal guisada?

¿Cómo me porto en la recreación?
hablo con amor, alegría y atención
para complacer á mis Hermanas?

¿He dicho alguna palabra descom-
puesta que las haya mortificado?

¿Les he pedido perdón?

¿Cómo he observado el silencio?

¿He hecho alguna penitencia las ve-
ces que he faltado á esta importantísi-
ma virtud?

¿Mi obediencia ha sido ciega, pronta,
universal y alegre?

¿Cómo amo á mis Hermanas?

¿Las amo en Jesús y por Jesús, ó
tengo alguna amistad particular, afec-
ción desordenada?

¿Las respeto como á Princesas?

¿Me he dejado dominar de la tristeza
ó desaliento?

¿He cumplido la regla 73?

¿Por la noche, al acostarme, me he
acordado de la oración y de Jesús en
el huerto, orando por los agonizantes?

¿Cómo cumplo mi exámen particu-
lar?

¿Cuántas faltas sobre pensadas he
hecho hoy?

¿Entre día he elevado muy á menudo
mi corazón á Dios con grandes deseos
de ser la primera en el mundo en co-
nocer á Jesús, amarle, y hacerle cono-
cer y amar?

¿Cuántas veces?...

Demos gracias y pidamos perdón.

EXÁMEN

PARA DESPUÉS DE LA MEDITACIÓN

1.º ¿Al ir á la meditación he refle-
xionado á qué iba y qué fruto debía
sacar de ella?

2.º ¿He prevenido los propósitos
que debía hacer y las gracias que de-
bía pedir?

3.º ¿La he empezado con deseo efi-

caz de hacerla bién y aprovecharme de ella?

4.º ¿He avivado la fe de la presencia de Dios, creyendo que iba á hablar con el mismo Dios, que es mi Padre muy amado?

5.º ¿He procurado entrar en la meditación con afectos de confianza, amor y respeto filial?

6.º ¿He ofrecido la meditación á mi Padre celestial, y le he pedido gracia para sacar el mayor fruto posible?

7.º ¿He descuidado la composición de lugar?

8.º ¿He leído ó escuchado con detención los puntos, pensando que Dios me hablaba, y he aplicado lo que leía al estado actual de mi alma?

9.º He sacado propósitos prácticos para el día de hoy, sobre todo de vencerme á mí misma en todas las cosas, dominar mi genio, hacer guerra á mi pasión dominante?

10. ¿He guardado la conveniente compostura del cuerpo?

11. ¿Me he dejado vencer del sueño ó pereza?

12. ¿He dado lugar á pensamientos inútiles?

13. ¿Me he envanecido con el fervor sensible, ó me he inquietado ó desalentado por las sequedades ó desolaciones?

14. ¿Me he dejado los coloquios y súplicas?

15. ¿Me he detenido demasiado en discurrir y poco en la moción de afectos?

16. ¿He abreviado la meditación por motivo de sequedad, tentación ú otro pretexto desordenado?

17. ¿Qué propósitos he sacado?

18. ¿Pienso hoy mismo ponerlos en práctica?

19. ¿En qué ocasiones?

20. ¿He pedido para este fin la gracia que necesito?

21. ¿He dejado de rogar por quien debía; para que haya santos y sabios sacerdotes, por la Compañía; por mis

Hermanas y demás necesidades encomendadas?

Si se halla haber faltado, pida perdón á Dios con propósito de la enmienda; si no, déle gracias.

ACTO DE PENITENCIA



Todas las Hermanas, podrán hacer los viernes en Comunidad un acto de penitencia para desagaviar al Señor Jesús y á su Teresa por los pecados propios y faltas contra las Constituciones, por el aumento de los intereses de Jesús, necesidades de la Compañía, conversión de los pecadores, sufragio de las almas del purgatorio, etc.

Reunida toda la Comunidad en la sala Capitular, se arrodillarán y rezarán en voz alta la

ORACIÓN

Héme aquí, dulcísimo Jesús mio, que humillada me postro ante tu divi-

na presencia, y con el más encendido fervor te pido imprimas en mi corazón vivos sentimientos de fe, esperanza y caridad, verdadero dolor y arrepentimiento de mis pecados y eficaz propósito de la enmienda; mientras con el mayor afecto y compasión de que mi alma es capaz, voy considerando y meditando tus cinco llagas, teniendo á la vista lo que de Tí cantaba el santo profeta David: *Traspasaron mis pies y manos, y contaron todos mis huesos.*

Corazón de Jesús puesto en agonía, apiadaos de los que mueren en este día.

Concluida esta oración empezarán con el *Miserere* pausado y con devoción, concluyendo con la

ORACIÓN

Mirad, Señor, os rogamos, con piadosos ojos sobre esta vuestra Familia, por la cual Nuestro Señor Jesucristo no reparó en entregarse en manos de los verdugos y sufrir el tormento de la

cruz. Por el mismo Jesucristo nuestro Señor, que contigo vive y reina en unidad del Espíritu Santo Dios, por todos los siglos de los siglos. Amén.

Viva Jesús.—Muera el pecado.

Todo por Jesús.