inspirarle la mayor humildad y temor posibles: si no se rinde, le quitareis la comunion y la tratareis severamente, porque está sobremanera espuesta á ser engañada por el demonio. En fin, si juzgais conveniente asegurar al alma que sus comunicaciones vienen de Dios, exhortadla sin embargo á que se proponga siempre algun punto de la vida ó de la pasion de nuestro Señor en sus oraciones, á lo menos al principio. "Si el alma abandona la guia del buen Jesus, decia Santa Teresa, no llegará nunca á la perfecta union con Dios. Las almas que principian, meditan la pasion del Salvador discurriendo: las contemplativas no discurren ya, sino que teniendo á la vista algun misterio, admiran la bondad, la misericordia y el amor divino: de aquí las eleva Dios, cuando quiere, á la contemplacion de su misma divinidad."

ARTICULO IV.

BUENAS OBRAS QUE DEBEN PRACTICARSE.

MORTIFICACIONES.—286. Ved aquí lo que debeis notar acerca de la mortificacion. Cuando las almas empiezan á entregarse á Dios, el Señor acostumbra atraerlas con consuelos mas sensibles. En aquel primer fervor quisieran ellas quitarse la vida con las disciplinas, los cilicios, los ayunos y otros ejercicios aflictivos. Por consiguiente, debeis mostraros muy detenido para concederles semejantes mortificaciones, porque llegado el momento de la sequedad, como llega de ordinario, es arriesgado que el alma, privada del fervor sensible, deje tambien todas las mortificaciones, y que ca-

yendo en el desaliento, abandone la oracion y aun la piedad, como cosas que no se han hecho para ellas, y así lo pierda todo. A veces tambien este fervor lleva, á las personas que principian, á cometer indiscreciones que las hacen enfermar, y entonces, para curarse, abandonan todos sus ejercicios de piedad, con gran riesgo de no volverlos á continuar. Será, pues, vuestro primer cuidado afirmarlas en la vida espiritual, y despues, segun las circunstancias de salud, ocupacion y fervor, les permitireis algunas mortificaciones corporales. Para saber las que pueden convenirles, consultad la prudencia cristiana; y digo la prudencia cristiana, porque hay directores imprudentes, que parece ponen todo el aprovechamiento de una alma en cargarla de ayunos, cilicios, disciplinas sangrientas, &c., y otros parece que desechan todas las mortificaciones esteriores como inútiles para el adelantamiento espiritual, diciendo que toda la perfeccion consiste en la mortificacion interior; mas se equivocan. Las mortificaciones corporalos ayudan á la mortificacion interior, y son, hasta cierto punto, necesarias, cuando pueden practicarse para reprimir las pasiones. Vemos que todos los santos las practicaron, unos mas y otros menos. Sin duda la mortificacion interior es la primera que debe ecsigirse: consiste, por ejemplo, en no responder á las injurias, en no decir nada que pueda convertirse en provecho nuestro, en ceder en las disputas y en condescender con la voluntad de otro, cuando se puede, sin perjuicio espiritual. Tambien se da el consejo de prohibir á veces al alma todas las mortificaciones esteriores, hasta que esté esenta de cierta pasion que la domina, como la vanidad, el rencor, el interés, la propia estimacion y la propia voluntad. Pero decir que las mortificaciones esteriores

no sirven de nada, ó sirven de poco, es un error grandísimo. *No creais al que desaprueba las penitencias*, decia San Juan de la Cruz, *aunque tuviese el don de milagros.*

DEBE REGULARLAS LA OBEDIENCIA.—287. Desde luego advertireis al penitente que no haga nunca nada contra y sin vuestras órdenes. *Los que hacen penitencias contra la obediencia*, dice San Juan de la Cruz, *adelantan mas bien en el vicio que en la virtud.* Sed detenido para permitir semejantes mortificaciones, aunque os las pidan con instancia los penitentes. Básteos al principio concederles algunas raras y ligeras, como la disciplina, la abstinencia, ó llevar una cadenilla, mas bien para darles el deseo de mortificarse, que para mortificarlos como conviene. Con el tiempo sereis mas condescendente, segun los progresos del alma en la virtud: cuando está firme en la piedad, no pueden, sin escrúpulo, negársele las mortificaciones que conviene. Por lo demas, tened por regla general, hablando ordinariamente, el no conceder las mortificaciones esteriores, sino cuando os las pidan, porque sirven de poco si no se practican con gran ardor. Conceded siempre menos de lo que os pidan; y como dice Casiano, dad mas bien en el esceso de negar, que de conceder. Inspirad, sobre todo, la mortificacion de la lengua, en lo que reparan poco ciertas personas piadosas; sin embargo, es realmente la mas penosa, y al mismo tiempo la mas útil para el alma, y muchas veces hasta para el cuerpo. San Felipe Neri decia: *El que no mortifica la lengua, no llegará jamas á la perfeccion.* Al contrario, conceded con dificultad una disminucion del sueño necesario, porque esto perjudica á menudo á la sulud del cuerpo, y aun á la del alma. Cuando no se duerme lo necesario, padece

la cabeza, y cuando padece la cabeza, es uno incapaz de dedicarse á la meditacion y á los otros ejercicios de piedad. Pero cualesquiera que sean las mortificaciones que concedais al penitente, decidle, para que no se ensoberbezca, que todo aquello no es nada en comparacion de lo que hicieron los santos, y de los tormentos que sufrió nuestro Señor por nuestro amor. *Todo lo que podemos hacer*, decia Santa Teresa, *no es mas que mancha en comparacion de una sola gota de la sangre que derramó el Salvador por nosotros.*

Las mejores mortificaciones, las mas útiles y menos peligrosas, son las negativas: aun la obediencia, ordinariamente hablando, no es necesaria para ejercitarlas. Ved aquí algunas: privarse de ver ú oir cosas curiosas, hablar poco, contentarse con los manjares que no son de nuestro gusto, ó están mal sazonados; no arrimarse á la lumbre en el invierno, escoger las cosas mas viles, y alegrarse cuando falte algo, aunque sea de lo necesario. En esto consiste la virtud de la pobreza, segun aquel dicho de San Bernardo: *Virtus paupertatis non est paupertas, sed amor paupertatis.* No quejarse de las incomodidades de las estaciones, de los desprecios, de las persecuciones, de las penas ó de las enfermedades: con el martillo del sufrimiento se cortan las piedras de la Jerusalen cetestial. Santa Teresa decia: *Creer que Dios admite á su amistad á las personas amigas de sus comodidades, es una locura. Las almas que aman verdaderamente á Dios, no pueden pedir quietud.*

BUENAS OBRAS PUBLICAS Y SECRETAS.—288. Aquí se presenta una cuestion. En un lugar dice el Evangelio: *Resplandezca vuestra luz delante de los hombres para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen á vuestro Padre que está en los cie-*

los (1). En otra parte dice: *Cuando dais limosna, no sepa la mano izquierda lo que hace la derecha* (2). Segun esto, se pregunta si debe uno manifestar las buenas obras, ó tenerlas ocultas. Distingo: las obras comunes necesarias á la virtud cristiana, deben practicarse públicamente, como frecuentar los Sacramentos, hacer oracion mental, visitar el Santísimo, estar recogido y arrodillado oyendo misa, observar la modestia de la vista, guardar silencio en la iglesia, decir que quiere uno salvarse, evitar las habladurías, las conversaciones peligrosas, la curiosidad, y otras cosas semejantes. En cuanto á las obras de supererogacion estraordinaria, y que tienen algo de singular, como llevar cilicio, darse disciplina, orar con los brazos en cruz, comer yerbas amargas, suspirar, llorar en la oracion, deben tenerse tan secretas como sea posible. Las otras de virtud, como servir á los enfermos, dar limosna á los pobres, humillarse cuando se reciben injurias, &c., es mejor tenerlas ocultas, en cuanto se pueda; pero si no se pueden practicar sin ser visto, no ha de abstenerse uno de ellas, con tal que se hagan únicamente con la mira de agradar á Dios.

FRECUENCIA DE LOS SACRAMENTOS.—REGLAS PARA LA CONFESION.—289. Hablemos, en último lugar, de la conducta que debeis guardar con las almas piadosas respecto de la frecuencia de los Sacramentos de la penitencia y Eucaristía. En cuanto á la confesion, es bueno exhortarlos á que hagan una confesion general, si no la han hecho ya, en cuyo caso, ó si son atormentados de escrúpulos, debeis prohibírsela. Respecto de la confesion ordinaria,

[1] Mat., versículo 17.
[2] Mat., VI, 3.

ciertas personas muy delicadas de conciencia acostumbran confesarse todos los dias; pero bastará, por regla general, que las personas piadosas, sobre todo las mas escrupulosas, se confiesen una ó dos veces, á lo sumo, cada semana. Si se hallasen culpables de un pecado venial, sin tener proporcion de confesarse, el padre Barisoni dice en su Tratado de la Comunion, que no deben privarse de la santa Eucaristía, y se funda en la autoridad de San Ambrosio y de otros muchos. San Francisco de Sales da el mismo consejo en una de sus cartas. En efecto, el santo concilio de Trento enseña que los pecados veniales pueden remitirse por otros medios, como los actos de contricion y caridad. Así, vale mas emplearlos para purificarse de una culpa de esta especie, que privarse de la comunion, cuando uno no puede confesarse. Un sábio director decia tambien, que á veces es mas útil para una alma disponerse á la comunion con sus actos propios, que con la confesion misma, en atencion á que tal vez hace actos mas fervorosos de dolor, humildad y confianza.

PARA LA COMUNION.—290. En cuanto á la comunion, no hablamos aquí de la obligacion impuesta á los párrocos de no negar la santa Eucaristía á ninguno de sus feligreses que no es pecador público, y que la pide razonablemente. Hemos tratado esta cuestion en nuestra teología, y allí hemos visto que Inocencio XI mandó que el uso de la comunion frecuente quedase en un todo á la discrecion de los confesores. Por eso no sé cómo pueden los curas, en conciencia, negar la comunion al que la pide, á no tener una razon evidente: nótese que el Papa prohibe, en su decreto á los obispos, determinar en general los dias de comunion á sus inferiores. Aquí no hablamos mas que de los con-

fesores, y del modo como deben conducirse para conceder la comunion á sus penitentes. Unos pecan por esceso de indulgencia, y otros por esceso de severidad. Es un error manifiesto, como advierte Benedicto XIV en su libro de oro *De synodo*, conceder la frecuente comunion á los que suelen caer en pecados mortales sin cuidar de hacer penitencia y enmendarse de ellos, ó á los que se acercan á la sagrada mesa con aficion á los pecados veniales deliberados sin deseo de abandonarlos. Sin embargo, á veces es útil permittr la comunion al que se halla en peligro de pecado mortal, para darle la fuerza de resistir. Pero á las personas que no se encuentran en este caso, y que al contrario, cometen ordinariamente pecados veniales de propósito deliberado, y en quienes no se ve ni enmienda, ni deseo de enmienda, es bueno no permitirles la comunion mas de una vez á la semana, y aun puede ser útil prohibírsela por una semana entera, para que conciban mas horror á sus culpas y mas respeto á los santos Sacramentos. Objétanse las palabras siguientes del decreto de San Anacleto: *Peracta consecratione, omnes communicent qui noluerint eclesiasticis carere liminibus; sic enim et apostoli statuerunt, et sancta romana tenet ecclesia.* Mas, en primer lugar, el padre Suarez y otros niegan que los apóstoles hayan dado jamas semejante precepto; y despues este decreto, según la glosa y el catecismo romano, no era para todos los fieles, sino solo para los ministros asistentes al altar: por último, suponiendo que el decreto hubiese comprendido á todo el mundo, es cierto que hoy ha caido en desuso.

CONTINUACION.—291. Por otro lado, se equivocan ciertamente y se apartan mucho del espíritu de la Iglesia los confesores que, sin atender á la necesidad ni al provecho de las almas, rehusan indistintamente la comunion frecuente, solo por ser tal. El catecismo romano, esplicando el deseo del concilio de Trento, de que comulguen todos los asistentes á la misa, enseña que es deber del cura exhortar con todo el celo posible á los fieles á la comunion, no solo frecuente, sino cotidiana, diciéndoles que el alma necesita, lo mismo que el cuerpo, el alimento diario. No cito aquí las autoridades de los santos Padres y maestros de la vida espiritual, porque se hallan en todas las obras que tratan de la comunion frecuente. Bástame saber que el catecismo romano y el decreto de Inocencio XI, citado en nuestra teología; que la Iglesia y todos los padres, han aprobado siempre el uso frecuente y aun diario de la comunion, y que cuando han visto entibiarse el fervor de los fieles respecto de la comunion diaria, han hecho los últimos esfuerzos para reanimarle. El tercer concilio de Milán, congregado en tiempo de San Cárlos Borromeo, mandó que los curas párrocos exhortaran á los fieles en sus instrucciones á este uso frecuente de la sagrada Eucaristía. Ademas, ordena á los obispos de la provincia que prohiban predicar lo contrario, y castiguen severamente al que lo haga, por sembrar el escándalo y contradecir la opinion de la Iglesia. Aun hay mas: Inocencio XI mandó en su decreto á los obispos, que tuvieran el mayor cuidado de que no se negase á nadie la comunion, aunque fuese diaria, y procurasen, por todos los medios convenientes, alimentar esta devocion en sus diocesanos. Ciertos rigoristas no niegan la licitud de la comunion diaria; pero dicen que es preciso llevar las disposiciones necesarias. Mas yo quisiera saber qué entienden por disposiciones necesarias. Si entienden una disposicion que nos haga dignos,

¿quién se atreverá jamas á comulgar? Jesucristo solo fué digno de comulgar, porque solo un Dios puede recibir dignamente á un Dios. ¿Entienden las disposiciones convenientes? Ya hemos dicho que es muy justo negar la comunion frecuente á los que tienen actualmente culpas veniales, ó las aman sin deseo de enmendarse de ellas. Pero en cuanto á las almas, que habiendo destruido ya el afecto hasta á los pecados veniales, y triunfado de las mas de sus inclinaciones perversas tienen gran deseo de comulgar, dice San Francisco de Sales que bien puede comulgar todos los dias, con el parecer de su confesor. Segun Santo Tomás, cuando una alma conoce por esperiencia que la comunion la hace adelantar en el amor de Dios sin disminuir su respeto al Sacramento, no debe privarse de la comunion cotidiana. He aquí las palabras del santo doctor: *Si aliquis experientia comperisset ex quotidiana communione augeri amoris fervorem et non minui reverentiam, talis deberet quotidie communicare.*

CONTINUACION.—292. Sin duda es virtud abstenerse de la comunion por respeto en ciertos dias; con todo, dice el venerable Fr. Luis de Granada en su Tratado de la Comunion, el sentir comun de los doctores es, que vale mas acercarse todos los dias á la comunion, por amor, que abstenerse por respeto. Santo Tomás confirma esta opinion, cuando dice: *Et ideo utrumque pertinet ad reverentiam hujus sacramenti, et quod quotidie sumatur, et quod aliquando abstineatur.... Amor tamen et spes, ad quem semper Scriptura nos provocat, præferentur timori.* El padre Barisoni añade tambien, que comulgando con el deseo de creer en el amor divino, se practica un acto de respeto hácia Jesucristo, y que este acto es positivo,

al paso que el de abstenerse es solamente negativo. Muchos santos, que ciertamente tenian el mayor respeto al augusto Sacramento, no se privaron de la comunion diaria. Tales eran Santa Gertrudis, Santa Catalina de Sena, Santa Teresa, Santa Juana de Chantal, y otras. ¿Se dirá que hoy no hay Santas Teresas? El padre Barisoni ya citado responde que es temerario suponer que se haya abreviado hoy el brazo del Señor. El venerable maestro Avila llega á decir, que el vituperar á los que comulgan todos los dias, es hacer el oficio del demonio.

CONDUCTA PRUDENTE.—293. Así todo bien considerado, parece que el confesor no puede sin escrúpulo negar la comunion frecuente y aun cotidiana á una alma que la desea para adelantar en el santo amor, siempre que hallándose desprendida del afecto á los pecados veniales, hace mucha oracion mental, camina á la perfeccion, y no cae en ningun pecado ni aun venial plenamente deliberado, porque tal es, dice San Próspero, la perfeccion á que puede llegar la fragilidad humana. Ha de esceptuarse, ordinariamente hablando, un dia de la semana, segun la conducta de ciertos directores prudentes, y el caso en que se quita la comunion para probar la humildad y obediencia del penitente, ó por cualquier otro fin legítimo. Si juzgais útil conceder la comunion frecuente á las personas de quienes acabamos de hablar, poco importa, dice Inocencio XI, que sean negociantes ó estén casados. Véanse las palabras del Pontífice: *Frequens (ad Eucharistiam) accessus confessariorum judicio est reliquendus qui ex conscientiarum puritate, et frequentiæ fructu et ad pietatem processu laicis negotiaribus et conjugatis, quod prospi-*

ciunt eorum saluti profuturum, id illis præscribere debebunt.

CONTINUACION.—294. Aun cuando el alma cayese algunas veces por fragilidad en cierto pecado venial voluntario de que se arrepiente al punto, y forma la resolucion de corregirse, si desea comulgar para sacar del Sacramento la fuerza de no recaer y adelantar en la perfeccion, ¿con qué derecho se le negaria la comunion? ¿No condenó Alejandro VII la proposicion 22 de Bayo, concebida en estos términos: *Sacrilegi sunt judicandi, qui jus ad communionem percipiendam prætendunt, antequam de delictis suis pœnitentiam egerint;* y la 23 que dice: *Similiter arcendi sunt a sacra communione, quibus nondum inest amor Dei purissimus, et omnis mixtionis expers?* El santo concilio de Trento llama á este Sacramento *antidotum quo liberamur a culpis quotidianis, et a peccatis mortalibus præservamur.* Si los apóstoles hacian comulgar todos los dias á los primeros cristianos, era ciertamente con el intento de preservarlos de la recaida; y sin duda se hallaban algunos entre ellos que tenian las mismas imperfecciones, y tal vez mayores, como se ve por las epístolas de San Pablo y Santiago. En la *postcomunion* de la domínica XXIII despues de Pentecostés, pide la Santa Iglesia *ut quidquid in nostra mente vitiosum est, dono medicationis hujus sacramenti curetur;* luego la comunion es tambien para los imperfectos, para que la virtud de este Sacramento los cure de sus flaquezas. Escuchad lo que acerca de esto dice San Francisco de Sales en su Introduccion á la vida devota: "Si os preguntan por qué comulgais tan á menudo, responded que dos clases de personas necesitan comulgar con frecuencia, los perfectos y los imperfectos: los perfectos

para conservarse en la perfeccion, y los imperfectos para llegar á ella: los fuertes para no flaquear, y los débiles para fortalecerse: los enfermos para curarse, y los sanos para no ponerse enfermos. Vos, como imperfecta, enferma y flaca, teneis necesidad de comulgar á menudo. Decid que los que no están enredados en los negocios de este mundo, deben comulgar con frecuencia, porque tienen proporcion, y los que tienen negocios porque necesitan la comunion." El santo concluye diciendo: "Comulgad á menudo, Filotea, y lo mas á menudo que podais con el consejo de vuestro padre espiritual, y creedme, las liebres de nuestras montañas se vuelven blancas porque no comen mas que nieve: así, á fuerza de comer la pureza en este sacramento, os volvereis toda pura." El venerable Fr. Luis de Granada, usa el mismo lenguaje en su tratado de la comunion: "Nuestra propia miseria no debe apartarnos de este Sacramento, porque para los pobres se dejó este tesoro, y para los enfermos se dió este remedio. Así, nadie debe, cualesquiera que sean sus imperfecciones, apartarse de este remedio, si desea sinceramente su curacion." El autor citado mas arriba llega hasta decir, que cuanto mas débil se siente una persona, mas debe alimentarse con el pan de los fuertes. Esta opinion es enteramente conforme con la de San Ambrosio: *Qui semper pecco, debeo, semper habere medicinam;* y con la de San Agustin: *Quotidie peccas, quotidie sume.*

EFECTOS DE LA COMUNION.—295. Es tanto mas fundado este sentir, cuanto que Santo Tomás enseña que los pecados veniales no impiden el efecto del Sacramento respecto del aumento de la gracia, con tal que no se cometan actualmente al recibir la comunion. Impiden en parte, dice, pero no en el to-

do, el efecto del Sacramento. Esta es la opinion comun de Soto, Suarez, Valentin, Conink y otros muchos despues de los Salmanticenses. Ademas, muchos y graves autores opinan con razon que este Sacramento remite inmediatamente por sí mismo *ex opere operato* los pecados veniales á los cuales no tiene el alma un afecto actual. Esto es conforme con lo que dice el catecismo romano: *Remitti vero Eucharistia et condonari leviora, quæ venialia dici solent, non est quod dubitari debeat. Quidquid enim cupidatis ardore anima amisit, totum, Eucharistia, eas minores culpas abstergens, restituit.* A lo menos, como dice el Angel de las escuelas con la comun de los doctores, la comunion produce el acto de caridad que borra los pecados veniales, *qui* (actus charitatis) *excitatur in hoc sacramento, per quem peccata venialia solvuntur.*

DEL ALMA QUE NO SE APROVECHA DE ELLA.—296. Si llegais á notar que el alma no adelanta en la perfeccion con la comunion frecuente, y que no se enmienda de las culpas deliberadas, aunque veniales, como el anhelo por satisfacer sus sentidos comiendo, mirando, escuchando, vistiéndose con vanidad &c., seria á la verdad prudente limitarle el uso de la comunion, aunque no fuese sino por hacerla mas cuidadosa de enmendarse y adelantar en el bien. Por lo demas, tened presente esto: aunque para comulgar sea menester, como enseña Santo Tomás, *ut cum magna devotione accedat*, sin embargo, no es necesario que esta devocion sea *summa*, ó se manifieste por efectos sensibles. Basta que observeis en la voluntad de vuestro penitente una determinacion fuerte y constante para hacer prontamente lo que agrada á Dios. De otro modo, dice el Dr. Gerson, abstenerse de la comunion porque no se halla uno con gran fervor, es parecerse á aquel que teniendo frio rehusase arrimarse á la lumbre por no sentir el calor. Así, añade Fr. Luis de Granada, las personas pusilánimes que por un temor inmoderado de su indignidad suspenden las comuniones, dañan mucho á su adelantamiento espiritual. No es necesario para continuar las comuniones, dice San Lorenzo Justiniano, que el alma sienta ó conozca claramente en sí el aumento del fervor, porque este Sacramento obra á veces sin que lo echemos de ver. San Buenaventura es admirable á este propósito: *Licet tepide, tamen confidens de misericordia Dei fiducialiter accedas; quia qui se indignum reputat cogitet, quod tanto magis eget medico, quanto senserit se ægrotum. Neque ideo quæris te jungere Christo, ut tu eum sanctifices, sed ut tu sanctificeris ab illo.* Y luego añade: *Neque prætermittenda est sancta communio, si quamdoque non sentit homo specialem devotionem, cum se ad illam præparare studeat, vel in ipsa perceptione, vel post forte minus devotus se sentit, quam vellet.* Así el santo dice en términos espresos, que aun cuando se sintiese menos devocion despues de la comunion que antes, no es una razon para dejarla. A la manera que á veces es bueno cuando el alma siente una gran aficion á la comunion mortificarla negándosela, sobre todo, si se ve que esta suspension la inquieta, porque tal inquietud es una señal de orgullo que la hace indigna del Sacramento, del mismo modo cuando se siente árida y tibia para la comunion, conviene hacerla comulgar mas á menudo, para que reciba nuevas fuerzas.

DEL ALMA QUE SE APROVECHA DE ELLA. CONCLUSION.—297. ¡Ojalá, diré para concluir, que hubiese en el mundo muchas de esas almas á quienes ciertos ri-

goristas llaman irreverentes y temerarias, que teniendo horror hasta á las culpas leves, solicitasen comulgar con frecuencia y aun todos los dias, con un verdadero deseo de enmendarse y adelantar en el amor divino! Ciertamente Jesucristo seria mucho mas amado que lo es en el mundo. La práctica hace ver á todos los que tienen alguna esperiencia de las almas, como lo he visto yo por mí mismo, cuánto aprovechan las personas que animadas de buenos deseos, se acercan á la sagrada mesa, y de qué manera admirable las atrae el Salvador á su amor, aunque muchas veces para su mayor bien no se lo da á conocer, dejándolas en la afliccion y en las tinieblas, sin ningun consuelo sensible. Pues para las almas que se hallan en este estado, no hay socorro mas poderoso que la comunion frecuente, como dicen Santa Teresa y el beato Enrique de Suso. Por conclusion, aconsejad la comunion siempre que el alma manifieste un verdadero deseo de ella, y conozcais que la ha de hacer adelantar en la piedad. Encargadle que emplee todo el tiempo que pueda en el hacimiento de gracias. Son raros los confesores que piensan en esto, es decir, en recomendar á sus penitentes que dediquen un tiempo notable á la accion de gracias despues de la comunion, porque son raros los sacerdotes que cuidan de dar gracias á Jesucristo despues de la misa, y se avergonzarian de encomendar á los otros lo que no hacen ellos mismos. La accion de gracias deberia durar ordinariamente una hora; pero á lo menos que dure media, que se pasará en afectos y peticiones. Santa Teresa dice, que despues de la comunion, está el Salvador en nuestro corazon como sobre un trono de misericordia para concedernos sus gracias, dirigiéndonos estas tiernas palabras: *Quid vis ut faciam tibi?* Y en

otro lugar: *Despues de la comunion cuidado no perdais una ocasion tan preciosa de enriqueceros: Su Magestad no acostumbra pagar mal la posada si se le hace buen recibimiento.* Exhortad tambien á hacer á menudo la comunion espiritual, que estima en tanto el concilio de Trento. *La comunion espiritual*, dice Santa Teresa, *es provechosísima: no la descuideis; por ahí juzgará el Salvador cuánto le amais.*

REGLAS PARA UNA RELIGIOSA QUE QUIERE CAMINAR POR EL CAMINO DE LA PERFECCION.—298. Lo que voy á decir supone que no hay ningun obstáculo de salud, empleo ú obediencia de parte de la penitente, y ademas que todo esto debe practicarse con licencia del padre espiritual y aun de la superioridad del monasterio cuanto pertenece á las mortificaciones esteriores que puede echar de ver la comunidad. Respecto de la oracion: 1.° Tres horas á lo menos de oracion mental, es decir, una por la mañana, otra por la noche y otra despues de la comunion. 2.° La visita de media hora, ó á lo menos de un cuarto de hora, al Santísimo Sacramento y á la Vírgen: la penitente cuidará en estas diferentes oraciones y ejercicios, de renovar sus votos muchas veces al dia, si es profesa: 3.° El rosario á lo menos de cinco dieces, con otras oraciones vocales; pero que éstas sean pocas, porque, si no, se rezan con poco fruto, cansan la cabeza y son un obstáculo para la oracion: 4.° El uso frecuente de las jaculatorias, por ejemplo: *mi Dios y mi todo: Dios mio, ¡qué bueno sois! Os amo, oh Jesus mio, que moriste por mí. Señor, ¿cómo no os aman todos los hombres? ¡Oh! ¡si yo no os hubiera ofendido jamas! Yo quiero todo lo que vos quereis. ¿Cuándo os amaré? ¿Cuándo os veré cara á cara? Aquí me teneis; haced de mí*

todo lo que sea de vuestro agrado: recomendadle con instancia este fervor amoroso, y que le tenga en mucho: 5.° La leccion espiritual por media hora en el padre Rodriguez ó en el padre Saint-Jure, sobre las *advertencias á los religiosos*, ó en otros libros piadosos, ó en la *Vida de los santos*, cuya lectura es tal vez la mas útil de todas.

Ha de comulgar todos los dias, escepto uno á la semana; pero las novenas del Espíritu Santo, Natividad, la Santísima Vírgen y los santos patronos, todos los dias, y la comunion espiritual tres veces á lo menos diariamente.

En cuanto á las mortificaciones: 1.° La disciplina *en seco* todos los dias por espacio de un cuarto de hora, y una ó dos veces al mes de disciplina de sangre. 2.° Llevar la cadenilla desde por la mañana hasta la hora de comer, y una en el brazo todo el dia para memoria: se han de prohibir los cilicios de hierro y de crin á la cintura, porque son muy perjudiciales á la salud. 3.° El ayuno á pan y agua los sábados y vísperas de las siete festividades de la Vírgen cuando pueda hacerse; á lo menos no tomar mas que una sopa en tales dias: ayunar ordinariamente todas las noches, es decir, no pasar de ocho onzas de alimento, á no ser por alguna causa urgente y estraordinaria: privarse del postre los miércoles y viernes, y en las novenas de que hemos hablado: en estos dias pueden dejarse tambien algunos platos y mezclar entre los manjares algunas yerbas amargas; pero no ceniza: no comer jamas entre comidas, porque vale mas, relativamente hablando, hacer todos los dias la abstinencia que hemos indicado, que ayunar una ó dos veces á la semana. El sueño no ha de durar mas de seis horas; pero tampoco menos de cinco, porque menos, debilita la cabeza é

impide los ejercicios de la piedad. Guardar silencio tres horas al dia, es decir, abstenerse de toda palabra no necesaria.

ADVERTENCIAS GENERALES PARA LA PERFECCION.—299.

I. Poner toda su confianza en Dios y desconfiar absolutamente de sí mismo y de sus buenas resoluciones: una voluntad firme de vencerse y hacerse violencia en las ocasiones. Si la falta *no viene de nosotros*, dice Santa Teresa, *no temamos que Dios deje de darnos las gracias necesarias para santificarnos.*

II. Evitar todo pecado, por leve que sea, cometido de propósito deliberado. *Dios os libre*, decia la misma santa, *de todo pecado deliberado, por mínimo que sea, porque por leves cosas hace el demonio las brechas por donde entran las grandes.*

III. No inquietarse despues de cometida la culpa: humillarse al instante recurriendo á Dios por medio de un acto de contricion y de propósito de la enmienda, y luego tranquilizarse, haciendo siempre lo mismo aun cuando se cayese cien veces al dia. Ademas, dice Santa Teresa que no ha de hablarse de sus tentaciones con las almas imperfectas, porque así se daña uno á sí mismo y á los otros.

IV. Trabajar en desprenderse de todo de los parientes, de las riquezas y de los deleites, *sin lo cual*, dice Santa Teresa, *el alma prendada del amor del mundo abandonará bien pronto el camino del cielo.* Huir de la familiaridad con las personas de diferente secso, aun cuando sean piadosas, porque bajo el velo de afecto espiritual, suele introducir el demonio en el corazon ciertas aficiones que no son puras; véase lo que dijimos en el número 260. Es menester con especialidad desprenderse de su propia estimacion y voluntad. Lo