

nentes, para tomar la posesion de todo el dia; porque le parece que todo él será del que primero ocupare el corazon. Por esto importa mucho que nosotros tambien estemos muy sobre aviso para no dar lugar á esto, sino que luego en despertando, apenas hayamos abierto los ojos, cuando ya esté plantada en nuestro corazon la memoria del Señor, antes que otro pensamiento peregrino ocupe la posada (1): de lo cual nos avisa tambien nuestro santo Padre, y añade, que lo mismo se ha de guardar en su manera, cuando la oracion se tiene á otra hora, recogiéndonos un poquito antes á pensar á dónde voy, y delante de quién tengo de parecer, y recapacitando brevemente el ejercicio que tengo de meditar, como quien templá la vihuela para tañer: y generalmente decia nuestro santo Padre que de la guarda de estos y otros semejantes avisos, que él llama adiciones, dependia en gran parte el tener bien la oracion, y el sacar fruto de ella; y nosotros lo experimentamos muy ordinariamente, que cuando vamos bien preparados y guardamos bien estos avisos, nos va bien en la oracion, y cuando no, nos va mal.

Dice el Espíritu Santo por el Sábio: *Ante orationem prepara animam tuam, et noli esse quasi ho-*

(1) Climac. cap. 21; S. Ignat. lib. Exercit. spirit. addit. 2, prioris hebdom. et addit. 5, secundæ hebdom. et in 1 orand. modo.

mo qui tentat Deum. Eccli. XVIII. Antes de la oracion preparaos bien para ella, y no seáis como el hombre que tienta á Dios. Notan santo Tomás y san Buenaventura sobre estas palabras (1), que irse á la oracion sin preparacion, es como tentar á Dios: porque tentar á Dios, dicen los teólogos y los Santos, es querer alcanzar alguna cosa sin poner los medios ordenados y necesarios para eso; como si uno dijese, no quiero comer, que Dios bien me puede sustentar sin comer, él me sustentará: sería tentar á Dios, y pedir milagros sin necesidad, como dijo Cristo nuestro Señor al demonio cuando le llevó al pináculo del templo, y le persuadia que se echase de allí á bajo, que Dios mandaria á sus Angeles que le recibiesen y llevasen en palmas. Respondió él: La Escritura dice: *Non tentabis Dominum Deum tuum.* Matth. IV. No tentarás á tu Dios y Señor: Yo me puedo bajar por la escalera; eso otro es tentar á Dios, y pedir que haga milagros sin necesidad. Pues tan principal y tan necesario medio es para la oracion el prepararnos para ella, que dice el Sábio, que querer tener oracion sin esta preparacion, es como tentar á Dios, y querer que haga milagros con vos. Nuestro Señor bien quiere que tengamos buena oracion, y con mucha atencion y reverencia,

(1) S. Thom. 2, 2, quæst. 97, art. 2, ad 2; Bonavent. in opuse. cui tit. est: Regula novitior. cap. 2.

pero por los medios ordinarios, que son disponiéndonos y preparándonos para ella de la manera que habemos dicho.

CAPÍTULO XXIII.

De un consuelo grande para los que son molestados de distracciones en la oracion.

Para consuelo de los que son molestados de esta tentacion, nota san Basilio (1), que en la oracion entonces solamente se ofende Dios con estos pensamientos y distracciones, cuando uno por su voluntad, advertidamente y viendo lo que hace, está distraido, y con poca reverencia y respeto. El que en la oracion se pone de propósito á pensar en el negocio, bien merece que no le acuda Dios, sino que le castigue. Aquí viene bien lo que dice san Juan Crisóstomo: *Tu non audis orationem tuam: et Dominum vis audire preces tuam?* Hom. 17 in varia loca Matth. II. ¿Cómo quieres que te oiga Dios, si tú mismo no te oyes? Pero cuando uno hace buenamente lo que está en sí, y por flaqueza se distrae, y no puede tener tanta atencion como querria, sino que le deja el corazon, y se le huye á otras partes, conforme á aquello del Profeta: *Cor meum dereliquit me,* Psalm. XXXIX, entonces no se ofende el Señor de eso, antes se mueve á compasion y misericordia;

(1) S. Basilius, in Constitut. Monastic. cap. 2.

porque conoce él muy bien nuestra enfermedad y flaqueza. *Quomodo miseretur pater filiorum, misertus est Dominus timentibus se; quoniam ipse cognovit figmentum nostrum.* Psalm. CII. Así como el padre que tiene un hijo frenético se compadece y lo siente mucho, cuando ve que comenzando á hablar ahora su hijo en seso, luego salta en un disparate; así aquel piadosísimo Padre celestial se apiada y compadece de nosotros, cuando ve que es tanta la flaqueza y enfermedad de nuestra naturaleza, que al mejor tiempo que estamos hablando con él en seso, saltamos en mil pensamientos desvariados; y así, aunque no sienta una devocion ni jugo en la oracion, sino muy gran sequedad y combate de pensamientos é imaginaciones, y esté todo el tiempo de la oracion de esa manera, no por eso deja aquella oracion de ser muy agradable á Dios nuestro Señor, y de grande valor y merecimiento delante de su divino acatamiento; antes suele muchas veces ser mas grata y meritoria, que si la hubiera pasado con mucha devocion y consuelo, por haber padecido y sufrido mas trabajo y dificultad en ella por amor de Dios. Ni tampoco deja de alcanzar con aquella oracion gracia y favores para servir mejor al Señor, y crecer mas en virtud y perfeccion, aunque él no lo sienta; como le acontece al enfermo que come un manjar de sustancia, que aunque no tome gusto ni sabor

en él, sino pena y tormento, recibe fuerza, y se conserva y crece con él.

De lo dicho se verá ser grande engaño y grave tentacion, dejar uno la oracion por hallarse en ella con muchos pensamientos y tentaciones. Solamente es menester estar advertidos, que con esta ocasion, y so color de *No puedo mas*, no se nos entre la tibieza y flojedad, siendo fáciles y remisos para ser llevados de todos vientos, dejando con descuido andar vagueando el pensamiento y la imaginacion por donde quisiere, como dirémos despues mas largamente; sino que hagamos lo que es de nuestra parte, procurando con mucho cuidado y diligencia ojear y aventar los pensamientos, como el santo patriarca Abrahan (1) aventaba y ojeaba las aves que descendian sobre el sacrificio; pero haciendo en esto buenamente lo que es de nuestra parte, no hay que tener pena. De santa Brigida se lee (2), que como en la oracion fuese fatigada de muchas tentaciones, le apareció una vez Nuestra Señora, y le dijo: El demonio, envidioso del bien de los hombres, procura quanto puede ponerles impedimentos y estorbos cuando están en la oracion; pero tú, hija, aunque seas molestada en ella de cualquier tentacion, por mala que sea, y te parezca que no la puedes desechar, procura perseverar

(1) Genes. xv.

(2) Refert Blossius, cap. 3 Mon. spirit.

como pudieres en tu buena voluntad y deseos santos, y esa será muy buena y muy provechosa oracion, y de mucho merecimiento delante de Dios. Arriba dijimos un medio muy bueno para restaurar lo que nos parece perdimos con la distraccion.

CAPÍTULO XXIV.

De la tentacion del sueño, de dónde proviene, y de los remedios para ella.

La tentacion del sueño, que es otro género de distraccion, puede proceder algunas veces de causa natural, como de falta de sueño, de mucho cansancio y trabajo, del tiempo, de la edad, y del demasiado comer y beber, aunque sea agua. Otras veces procede de la tentacion del demonio, como contaban aquellos santos Padres del yermo, que les mostraba Dios en espíritu, que habia unos demonios que se ponian sobre los cuellos y cabezas de los monjes, y los hacian dormir; y otros, que les ponian el dedo en la boca, y les hacian bostezar. Otras veces nace esto de flojedad y negligencia nuestra, y por estar uno en la oracion con posicion ocasionada para dormirse. El principal remedio que dan para esto es el que dijimos en el capítulo 22 para la atencion; que nos acordemos que estamos delante de Dios; y así como uno que está delante

de un príncipe, no osa dormirse; así nosotros, si consideramos que estamos delante de la majestad de Dios, y que él nos está mirando, nos avergonzaríamos mucho de dormirnos en la oracion. Es tambien buen remedio levantarse en pié, no arrimarse, lavarse los ojos con agua fria, y suelen algunos llevar un pañuelo mojado para esto, cuando son fatigados de esta tentacion. Otros se ayudan de mirar al cielo, ó tener claridad, ó irse á tener oracion delante del santísimo Sacramento en compañía de otros, y de tomar una disciplina antes de la oracion, con que quedan despiertos y devotos. Otros en la misma oracion toman algun dolor, con que se despiertan: y cuando están solos, se ponen algun rato en cruz. Tambien ayuda para esto hablar y decir algunas oraciones vocales, como que se despierta y aviva uno mucho, como decíamos arriba en el capítulo 22. De estos y otros semejantes remedios es bueno ayudarnos, pidiendo al Señor que nos sane de esta enfermedad.

Cesario en sus Diálogos (1) cuenta de un religioso de su Orden cisterciense, que se solia dormir muchas veces en la oracion, y aparecióle una vez Cristo nuestro Señor crucificado, vueltas las espaldas á él, y díjole: Porque eres flojo y perezoso no mereces ver mi rostro. De otro cuenta allí (2), que

(1) Cæsarius, lib. 4 Dialogorum, c. 29.

(2) Ibid. cap. 33.

le avisó mas duramente; porque estando en oracion en el coro, y durmiéndose como solia, vino á él un Crucifijo del altar, y le dió un tal golpe en la mejilla, que murió al tercer dia. Todo esto nos da bien á entender cuánto desagrada á Dios esta flojedad y tibieza. El religioso flojo y tibio, dice allí Cesario, que provoca á Dios á vómito, conforme á aquello del Apocalipsi en el cap. III: *Quia tepidus es, incipiam te evomere ex ore meo.*

De san Romualdo Abad, y fundador de la Orden de la Camáldula, cuenta Pedro Damiano, tratando de la oracion que sus religiosos tenian, que era tan grave culpa dormitar algo á tiempo de la oracion, que san Romualdo no permitia aquel dia decir misa al que caia en esta culpa, por el poco respeto con que habia estado en el acatamiento del Señor que habia de recibir.

CAPÍTULO XXV.

Cuánto conviene tomar algunos tiempos extraordinarios para darnos mas á la oracion.

Así como para el cuerpo los hombres del mundo, á mas de la refeccion de cada dia, tienen sus fiestas extraordinarias y sus banquetes en que suelen exceder de lo ordinario; así tambien conviene que nosotros á mas de la oracion cotidiana tengamos nues-

tras fiestas y banquetes espirituales, donde nuestras almas no coman por tasa, como los otros días, sino antes sean llenas de la abundancia de la dulzura y gracia del Señor. Y la misma naturaleza nos enseña esto; porque vemos que no se contenta con el rocío que cae todas las noches sobre la tierra, sino que quiere que también á veces llueva toda una semana y dos, sin cesar; y todo es menester para que así quede la tierra tan empapada en agua, que no basten los soles y aires que despues hiciere para secarla. Pues así también conviene que nuestras almas, á mas del comun rocío de cada día, tengan algunos tiempos señalados, en los cuales queden tan llenas de virtud y de jugo de devoción, que no basten las ocupaciones, ni los vientos de las tentaciones y sucesos del mundo para secarlas. Y así leemos de muchos Santos y prelados de la Iglesia (1), que dejadas las ocupaciones y negocios, se recogian muchas veces por algun tiempo á lugares apartados, para darse mas á la oración y contemplación. Del santo abad Arsenio se lee, que tenia por costumbre tomar un día en la semana para esto, y era el sábado, en el cual perseveraba desde la tarde hasta otro día por la mañana en oración.

Y no solamente para adelantar-

(1) P. Francisco Arias, part. 2 del aprovechamiento espiritual; trat. 5 de la oración, cap. 7.

nos y crecer mas en virtud y perfección, sino para no volver atrás, es esto muy importante; porque es tanta la flaqueza y miseria del hombre, y la inclinación que tenemos á lo malo, que aunque comencemos algunas veces con fervor nuestros ejercicios espirituales, luego vamos poco á poco aflojando y desdiciendo de aquel fervor con que comenzamos: así como el agua, por mucho que esté hirviendo, en apartándola del fuego, luego poco á poco se vuelve á su natural frialdad; así nosotros luego nos volvemos á nuestra tibieza y flojedad, que parece la tenemos mas arraigada y connaturalizada, que el agua la frialdad: *Sensus enim, et cogitatio humani cordis in malum prona sunt ab adolescentia sua.* Genes. ix. Dice el Espíritu Santo: *Quoniam nequam est natio eorum, et naturalis malitia ipsorum.* Sap. xii. Como somos de nada, volvemos á nuestra nada. Añádese á esto, que andando tan ocupados como andamos, unos en los estudios, otros en sus ministerios, otros en oficios y ocupaciones exteriores, tenemos mas particular necesidad de esto; porque aunque las ocupaciones sean buenas y santas, así como el cuchillo se embotata con usarle cada día, y de tiempo en tiempo es menester tornarle á afilar, por habersele gastado los filos y aceros; así nosotros nos vamos embotando y descuidando de nuestro aprovechamiento, por ayudar á los otros. Aun allá dicen

los filósofos: *Omne agens agendo repatitur*: El que hace, también padece, y va gastando de suyo: y cada uno experimenta bien esto en sí. Pues por esto importa mucho el recogernos á tiempo, desembarazándonos de todas las demás ocupaciones para remediar este daño, y reparar lo que se va gastando cada día, y cobrar nuevas fuerzas para pasar adelante; porque mas obligados estamos á nosotros, que á nuestros prójimos, y la caridad bien ordenada de sí mismo ha de comenzar.

Especialmente que para el mismo fin de ayudar y aprovechar á los prójimos importa mucho esto: porque cierta cosa es, que del mayor aprovechamiento nuestro depende el mayor aprovechamiento de los prójimos; y así no se pierde tiempo con los prójimos, en lo que uno toma para sí, antes se gana: es como el dejar holgar las tierras un año, para que den despues mas fruto. El P. M. Ávila decia, que era como el picar la piedra para moler. Y así el andar uno muy ocupado, no solamente no es causa para dejar de hacer esto, sino antes cuanto uno anda mas ocupado, y está mas embarazado en ministerios y en negocios, tanto tiene mayor necesidad de acudir á este remedio. Los que andan navegando por la mar, han menester acudir muchas veces al puerto á tomar refresco: así los que andan embarcados en negocios, y ocupaciones y ministerios con próji-

mos, y en medio de tantos peligros y ocupaciones, han menester acudir muchas veces al puerto de la soledad y recogimiento, para tomar refresco, rehacerse y aperibirse de lo que han menester. En el sagrado Evangelio tenemos de esto un ejemplo muy bueno. Cuenta el evangelista san Marcos, que andaban los Apóstoles muy ocupados en los ministerios con los prójimos, tanto, que aun para comer apenas tenían lugar, segun era la multitud de gente que acudia á ellos: fueron á dar cuenta á Cristo nuestro Señor de lo que pasaba, y les dice: *Venite seorsum in desertum locum, et requiescite pusillum.* Marc. vi. Recogeos un poco á solas en el desierto. Pues si los Apóstoles habían menester este descanso y recogimiento, y así se lo aconsejó el Salvador del mundo, ¿cuánto mas lo tenemos menester nosotros?

Dicen muy bien los que tratan de oración, que lo que es el sueño para el cuerpo, es la oración para el alma; y así la sagrada Escritura la llama sueño: *Ego dormio, et cor meum vigilat.* Cant. v. *Adjuro vos, filie Jerusalem, ne suscitatis, neque evigilare faciatis dilectam, donec ipsa velit.* Cant. viii. Y declarando mas esto, dicen que así como el cuerpo descansa con el sueño corporal, y cobra nuevas fuerzas; así el alma descansa con este sueño de la oración, y cobra nuevos alientos para trabajar por Dios. Y mas, así como un hom-

bre, aunque coma muy buenos manjares, si no tiene el reposo del sueño necesario, anda flaco y enfermo, y aun á peligro de perder el juicio; así tambien el que anduviere muy ocupado en obras exteriores, por buenas y santas que sean, si le falta el sueño y reposo necesario de la oracion, andará flaco y enfermo en el espíritu, y á peligro de perderse: y por eso dice el esposo, que no despierten á su amada, hasta que ella quiera. Cuando del sueño despierta uno por ruido que le hacen, es cosa desabrida; pero cuando despierta por estar ya satisfecho el cuerpo, y haberse gastado los humos que suben al cerebro, es cosa mas apacible. Pues así al alma quiere Dios que nada la turbe ni impida su oracion, sino que cuando hubiere estado lo necesario, entonces ella despierte, y se emplee en obras de caridad, porque de esa manera se harán ellas bien.

Aunque para todos y en todo tiempo es de mucha importancia el recogerse á estos ejercicios espirituales, y darnos mas tiempo á la oracion, y mientras mas lo usáremos mejor; pero particularmente en algunas coyunturas y ocasiones es esto mas necesario; como cuando uno ve que se va entibiando y aflojando en los ejercicios espirituales de oracion, exámenes, leccion espiritual, que ya no los hace como debe, ni saca de ellos el fruto que es razon: quan-

do ve que anda flojo y descuidado en la observancia de las reglas, y que no repara ya en cosas pequeñas: cuando le parece que no anda en espíritu, sino muy exterior, y muy llevado de las cosas y negocios que trata: tambien cuando uno ve que no acaba de vencerse y mortificarse en alguna cosa de que tiene necesidad, es muy bueno recogerse algunos dias á estos ejercicios, para acabarse de resolver y vencer; porque podrá ser que en una temporada de estas alcance mas gracia del Señor, y mas fortaleza para mortificarse y alcanzar victoria de sí mismo, que con el trabajo ordinario de muchos dias. Muchas veces acontece, que anda uno cojeando, cae y se levanta; y con unos ejercicios de estos queda desengañado, enterado y resuelto en lo que conviene, y muda de estilo, y toma otro modo de proceder; porque al fin, el estar uno tanto tiempo á solas tratando consigo y con Dios, es gran disposicion para que el Señor le hable al corazón y le haga muchas mercedes: *Sedebit solitarius, et tacebit; quia levavit super se.* Thren. III, 28. Levántase uno sobre sí, y hácese otro; y así habemos visto mudanzas extraordinarias por este medio: *Et non est abbreviata manus Domini.* Isai. LIX. Nunca habemos de desconfiar, sino hacer siempre lo que es de nuestra parte. ¿Qué sabeis lo que Dios obrará en vuestra alma mediante esta disposicion? Podrá ser que tenga Dios li-

brado vuestro aprovechamiento, y vuestra perfeccion en uno de estos ejercicios. Fuera de esto, despues de algunos caminos largos, ó algunos negocios y ocupaciones de mucha distraccion, parece tan importante este recogimiento, como el regalo y buen tratamiento del cuerpo despues de una larga enfermedad, para que pueda uno volver sobre sí, y restaurar lo que hubiere perdido. Y por la misma razon es tambien muy bueno el prevenirse con unos ejercicios, cuando alguno se ha de ocupar en semejantes ocupaciones, para hacer las cosas con mas espíritu, y sin detrimento suyo: la medicina preservativa es mejor que la que cura despues la enfermedad: y por esto encomienda nuestro Padre san Ignacio á todos los superiores, que antes de comenzar su oficio se recojan primero á hacer algunos dias de ejercicios: y lo mismo es bueno hacer cuando uno ha de ir á alguna mision larga; de lo cual nos dió ejemplo Cristo Señor nuestro, que antes de comenzar á predicar se recogió cuarenta dias al desierto. *Matth.* IV. Tambien el tiempo de tribulaciones y trabajos, así propios y particulares, como generales de toda la Iglesia ó de toda la Religion, es muy buena ocasion para esto; porque añadir mas oracion, y mas penitencia y mortificacion, siempre ha sido medio muy usado en la Iglesia para aplacar á Dios y alcanzar misericordia de él.

Todas estas son muy buenas

ocasiones para recogerse uno á estos ejercicios; pero no es menester andar á buscar ocasiones: nuestra propia necesidad é interés nos ha de solicitar á desear y procurar esto muchas veces; y á lo menos no se nos debiera pasar año ninguno sin tomar estas vacaciones espirituales; y cuando esto se hiciere, ha de ser muy de veras y de corazón; porque una cosa de tanta sustancia como esta, en ninguna manera se ha de hacer por ceremonia, ni por cumplimiento ó bien parecer. El Señor ha dado este medio muy particularmente á la Compañía, no solamente para nuestro propio aprovechamiento, sino tambien para ayudar y aprovechar á nuestros prójimos; y así en las bulas de nuestro Instituto se pone este por uno de los principales medios que la Compañía tiene para ayudar á los prójimos; y esta es otra razon muy principal, por la cual quiere tambien nuestro Padre que nosotros tengamos mucho uso de estos ejercicios, y nos la pone en la cuarta parte de las Constituciones, cap. 8, § 5; y en la regla séptima de los sacerdotes: *Ut in hoc armorum spiritualium genere tractando, quod Dei gratia ad ipsius obsequium tantopere conferre cernitur, dexteritatem habere possint:* para que estemos muy diestros en este género de armas tan provechoso para ganar á otros. Por este medio ganó Nuestro Señor á nuestro bienaventurado Padre Ignacio: por este medio ganó á

sus compañeros: por este medio se han ganado despues acá otros muchos, así de dentro, como de fuera de la Compañía; y en los unos y en los otros habemos visto que concurre el Señor con maravillosos efectos; al fin, como con medio dado tan particularmente de su mano; y así hemos de tener gran confianza, que por él nos ayudará también á nosotros y nos hará muchas mercedes.

Añado á lo dicho otra cosa muy principal, que nos debe ayudar y animar mucho á esto, que es el singular favor y gracia que la Santidad de Paulo V ha hecho en este particular á todos los religiosos en la bula ó constitucion que expidió en veinte y tres de mayo del año de mil seiscientos y seis, y primero de su pontificado, declarando las indulgencias de que gozan los religiosos, donde concede indulgencia plenaria y remision de todos sus pecados á todos los religiosos, de cualquier Orden que sean, que por espacio de diez dias se recogieren á hacer estos ejercicios espirituales, por cada vez que esto hicieren: en lo cual se verá bien la estima en que Su Santidad tiene este negocio, y en la que nosotros le debemos tener. Y para mayor consuelo de todos pondré aquí las mismas palabras del Pontífice en latin y en romance, que son las siguientes: *Iis vero, qui de suorum Superiorum licentia à negotiis per decem dies alieni in cella commorabuntur, aut*

ab aliorum conversatione separati, in piorum librorum, et aliarum rerum spiritualium, animos ad devotionem, et spiritum inducentium, lectionibus, operam suam dederint: addendo sæpe considerations, et meditationes mysteriorum Fidei Catholicæ, divinorum beneficiorum, quatuor Novissimorum, Passionis Domini nostri Jesu Christi, et aliorum exercitiorum, orationum jaculatoriarum, aut vocalium, saltem per duas horas in diem, et noctem, orationibus mentalibus sese exercendo: faciendo eodem tempore confessionem generalem, aut annualem, vel ordinariam, Sanctissimum Eucharistia Sacramentum sumpserint, aut Missam celebraverint: quoties pro quolibet prædictorum exercitiorum, plenariam similiter omnium peccatorum suorum Indulgentiam, et remissionem misericorditer in Domino concedimus: Item: á todos aquellos que con licencia de los superiores, apartados de negocios y recogidos en la celda, ó apartados de trato y conversacion de los demás por diez dias se ejercitaren en leccion de libros pios y otras cosas espirituales, que llevan el corazon al espíritu y devocion, añadiendo muchas consideraciones y meditaciones de los misterios de la fe católica, de los beneficios divinos, de los cuatro novísimos, de la pasion de Cristo, y otros ejercicios de oraciones jaculatorias ó vocales, ejercitándose en oracion mental, á lo menos dos horas cada dia, ha-

ciendo en el dicho tiempo confession general, ó anual ú ordinaria, y recibiendo el santísimo sacramento de la Eucaristía, ó diciendo misa; todas las veces que hicieren los sobredichos ejercicios, por cada vez les concedemos misericordiosamente en el Señor indulgencia plenaria y remision de todos sus pecados.

CAPÍTULO XXVI.

Del fruto que habemos de sacar cuando nos recogemos á estos ejercicios.

En tres cosas principalmente habemos de poner los ojos para sacarlas de los ejercicios. La primera es rehacernos en estas cosas ordinarias que cada dia hacemos, y perficionarnos en ellas; porque todo nuestro aprovechamiento y perfeccion está en hacer estas cosas ordinarias bien hechas, como dijimos en el tratado 2, cap. 1 y 2. No piense nadie que el hacer los ejercicios es solamente para estarse allí recogido ocho ó quince dias, teniendo mucho tiempo de oracion; no es sino para que salga de allí acostumbrado á tener mejor su oracion, y á guardar las adiciones y documentos que se dan, para tenerla bien, y hacer bien sus exámenes, decir y oír bien la misa y oficio divino, y tener con fruto la leccion espiritual, y así de todo lo

demás. Para eso se desocupa uno por ese tiempo de las demás ocupaciones para actuarse en hacer esas cosas bien, para que así salga renovado y acostumbrado á hacerlas despues de esa manera. Y así dice nuestro Padre (1), que todo el tiempo que duran los ejercicios, que cuando se hacen enteramente suele ser por espacio de un mes, se traiga el exámen particular sobre la guarda de las adiciones, y sobre hacer con diligencia y exaccion los ejercicios espirituales, notando las faltas que acerca de lo uno y de lo otro se hicieren, para que quede uno habituado y acostumbrado á hacer de ahí en adelante muy bien todas esas cosas; y repite esto muchas veces, como quien entendia bien el provecho grande que hay en ello: y no solamente en los ejercicios espirituales, que es lo principal, y lo que ha de dar fuerza y espíritu á todo lo demás, sino en todos los ejercicios y ocupaciones exteriores ha de salir uno aprovechado de los ejercicios, sacando de ellos aliento para hacer de allí en adelante mejor su oficio y sus ministerios, y guardar mejor sus reglas; de manera que no es el fruto de los ejercicios para aquellos dias, sino para despues principalmente: y así cuando saliere uno de los ejercicios, se ha de ver el provecho de ellos en las obras.

(1) Ignat. lib. Exerc. spiritual. in add. 1 hebdom. notab. 4; et in 2 hebdom. die 5; et hebdom. 3, notab. 3 post 2 contempl.