

TRATADO SÉPTIMO.

DEL EXÁMEN DE LA CONCIENCIA.

CAPÍTULO I.

Cuán importante sea el examen de la conciencia.

Uno de los principales y mas eficaces medios que hay para nuestro aprovechamiento, es el exámen de la conciencia, y como tal nos lo encomiendan los Santos. San Basilio (1), que fue de los mas antiguos que dieron reglas á monjes, manda que cada noche hagan este exámen. San Agustin en su Regla (2) manda lo mismo. San Antonio Abad enseñaba y encomendaba mucho esto á sus religiosos. San Bernardo (3), san Buenaventura, Casiano, y todos comunmente. El bienaventurado san Crisóstomo (4)

(1) Basil. homil. 1 de institut. Monach. et serm. 1 de abdic. sive renunt. sæculi istius, et spirit. perfect.

(2) August. in lib. 50 homiliarum, homil. 24.

(3) Bernard. de int. dom. cap. 65, et in Specul. Monach.; Cassian. collat. 5; Abbat. Serap. cap. 14; Hug. de S. Vict. lib. de anim. cap. 6; Doroth. doct. 10 et 11.

(4) S. Chrysostomus, serm. de pœnit. tom. 5.

sobre aquellas palabras del real profeta David: *In cubilibus vestris compungimini*: Compungíos, y confundíos en vuestras camas, tratando de este exámen, y aconsejando que se haga cada noche antes que nos acostemos, apunta dos razones buenas. La primera, para que al dia siguiente nos hallemos mas dispuestos y preparados para no pecar ni caer en las culpas en que hoy habemos caido; porque habiéndonos examinado y arrepentido de ellas, y propuesto la enmienda, claro está que será eso algun freno para no tornar á cometerlas mañana. La segunda, aun para el mismo dia de hoy nos será algun freno el habernos de examinar á la noche; porque el saber que habemos de dar cuenta, y que nos han de tomar residencia ese mismo dia, nos hará andar sobre aviso, y vivir con mas recato. Pues así como un señor, dice san Crisóstomo, no consiente que su dispensero deje de dar cada dia sus cuentas, porque no sea eso ocasion que se descuide y olvide, y haya despues

mala cuenta; así tambien será razon, que nosotros nos lo tomemos cada dia, para que el descuido y olvido no turbe la cuenta. San Efren y san Juan Clímaco (1) añaden otra tercera razon, y dicen, que así como los mercaderes diligentes cada dia tantean y hacen cuenta de las pérdidas y ganancias de aquel dia; y si hallan alguna pérdida, la procuran remediar y restaurar con mucha diligencia: así nosotros cada dia nos habemos de examinar y tomar cuenta de nuestras pérdidas y ganancias, para que no vaya adelante la pérdida, y se acabe el caudal, sino que lo restauremos y remedieemos luego. San Doroteo, en la doctrina 11, añade otro provecho grande, y es, que examinándonos y arrepintiéndonos cada dia de nuestras faltas, no se arraigará en nosotros el vicio y la pasion, ni vendrá á crecer el hábito y mala costumbre.

Por el contrario, del alma que no es cuidadosa en examinarse, dicen que es semejante á la viña del hombre perezoso, de la cual dice el Sábio, que pasó por ella, y vió su cerca caída, y toda llena de ortigas y espinas: *Per agrum hominis pigri transivi, et per vineam viri stulti: et ecce totum repleverant urticae, et operuerant superficiem ejus spine, et maceria lapidum destructa erat*. Prov. xxiv. Así está el alma del que no tiene cuenta

(1) Psalm. XLVIII; S. Ephrem, sermone ascetico de vita Relig. Climac.

con examinar su conciencia, como viña que no se labra, hecha un erial, llena de malezas y espinas. Esta mala tierra de nuestra carne nunca deja de brotar algunas malas yerbas; y así siempre es menester andar con el escardillo en la mano, escardando y arrancando la mala yerba y la mala semilla que brota. De eso sirve el exámen, de escardillo para quitar y arrancar el vicio y el siniestro malo que comenzaba á brotar; y no dejar que vaya adelante, ni que eche raíces.

No solamente los Santos, sino los filósofos gentiles con la luz natural conocieron la importancia y eficacia de este medio. Aquel gran filósofo Pitágoras, como refieren san Jerónimo y santo Tomás (1), entre otros documentos que daba á sus discípulos, daba este por muy principal: que cada uno tuviese señalados cada dia dos tiempos, uno á la mañana, y otro á la noche, en los cuales se examinase y tomase cuenta de tres cosas: ¿Qué hice? ¿Cómo lo hice? ¿Qué dejé de hacer de lo que debia? alegrándose de lo bueno, y pesándole de lo malo. Lo mismo encomiendan Séneca, Plutarco, Epicteto, y otros.

Por esto nuestro Padre san Ignacio, fundado en la doctrina de los Santos, y en la razon y experiencia, nos encomienda el exámen de

(1) Hieronym. tom. 1 in apolog. adversus Ruffin. cap. 10; S. Thom. lib. 4 de regimine Principum, cap. 22.

la conciencia, por uno de los medios mas principales y eficaces de cuantos podemos poner de nuestra parte para nuestro aprovechamiento, y nos puso regla de ello (1): « Usen, dice, examinar cada dia sus conciencias: » y en otra parte dice que se haga esto dos veces al dia: y en cierta manera estimaba mas el exámen que la oracion; porque con el exámen se ha de ir ejecutando y poniendo por obra lo que uno saca de la oracion, que es la mortificacion de sus pasiones, y extirpacion de sus vicios y defectos. San Buenaventura dice, que el exámen de la conciencia es el mas eficaz medio que podemos poner de nuestra parte para nuestro aprovechamiento: y así se hace tanto caso en la Compañía de él, que á campana tañida nos llaman á él dos veces cada dia, una á la mañana, y otra á la noche; y así nos incitan al exámen, como á la oracion, para que nadie le deje de hacer ni á la mañana, ni á la noche: y no se contentó nuestro Padre con que nosotros usásemos este exámen, sino quiere que le persuadamos á los que tratamos: y así los buenos obreros de la Compañía, en tratando con alguno, luego le enseñan á hacer el exámen general de la conciencia, y tambien el particular, para quitar alguna mala costumbre, como de jurar, mentir, maldecir, ú otra cosa semejante, como lo hacian nuestros pri-

(1) Part. 3 Constit. cap. 1, § 11, et in regul. 6 summar.

meros Padres; y lo leemos del Padre Pedro Fabro (1), que esa era de las primeras devociones que daba á los que trataba: y de nuestro bienaventurado Padre leemos, que no se contentaba con dar este medio del exámen particular al que queria curar de algun vicio, sino porque no se olvidase de ponerle por obra, le hacia que antes de comer y acostarse diese cuenta á alguna persona de confianza, que él le señalaba, y le dijese si habia hecho el exámen, cómo y de la manera que se lo habia ordenado: y sabemos tambien (2), que á sus compañeros les entretuvo mucho tiempo con solos exámenes y frecuencia de Sacramentos, pareciéndole que si esto se hacia bien bastaba para conservarse en virtud.

De aquí habemos de sacar una estima y aprecio tan grande de este ejercicio de examinar cada dia dos veces nuestras conciencias, que le tengamos por un medio importantísimo y eficazísimo para nuestro aprovechamiento, y como tal le usemos cada dia; y el dia que faltáremos en esto, habemos de entender haber faltado en una cosa muy principal de nuestra Religión. No ha de haber ocupacion ninguna que baste para dejar este exámen; y si por alguna ocupacion

(1) Part. 7 Constit. cap. 4, Htt. F, et lib. Exercit. spirit. reg. seu annot. 18 ex prioribus, lib. 5, capit. 10 vitæ P. sancti Ignatii.

(2) Lib. 2 vitæ P. S. Ignat.

forzosa no le pudo uno hacer á la hora señalada, lo ha de procurar hacer lo mas presto que pudiere, como despues de comer. Lo primero de todo, ni aun la enfermedad é indisposicion, que basta para no tener oracion larga, ha de bastar para no hacer los exámenes; y así es razon que lo tengan todos entendido, que los exámenes nunca se han de dejar, ni el particular, ni el general. Y bien tiene el enfermo de qué hacer exámen particular, como de conformarse con la voluntad de Dios en la enfermedad y dolores que le envia, y en los remedios que manda el médico, que algunas veces son mas penosos que la misma enfermedad; de llevar con paciencia las faltas que le parece se le hacen; de estar indiferente y resignado para vivir ó morir, como el Señor fuere servido.

CAPÍTULO II.

De qué cosas se ha de tener el exámen particular.

Dos exámenes usamos en la Compañía, uno particular, otro general: el particular se hace de una cosa sola, y por eso se llama particular; el general se hace de todas las faltas que en el dia hemos hecho en pensamientos, palabras y obras, y por eso se llama general, porque lo abraza todo. Trataremos primero del exámen particular, y despues diremos brevemente del general lo que hu-

biere que añadir; porque en muchas cosas lo mismo se ha de hacer en el general que en el particular; y así lo que se dijere del particular, servirá tambien para el general. Dos cosas trataremos acerca de este exámen: la primera, de qué cosas se ha de hacer; la segunda, cómo se ha de hacer. Acerca de lo primero, para que entendamos de qué cosas habemos de hacer principalmente este exámen, se debe notar mucho una regla ó advertencia que pone nuestro Padre en el libro de los Ejercicios espirituales (1), y es de san Buenaventura: dice que el demonio se ha con nosotros como un capitán que quiere combatir y conquistar una ciudad ó fortaleza, el cual procura con toda diligencia reconocer primero la parte mas flaca del muro, y allí asesta toda la artillería y emplea todos sus soldados, aunque sea con peligro de la vida de muchos; porque derribada aquella parte, entrará y tomará la ciudad: así el demonio procura reconocer en nosotros la parte mas flaca de nuestra alma, para combatirnos y vencernos por allí: pues esto nos ha de servir á nosotros de aviso para prevenimos y apercibirnos contra nuestro enemigo. Habemos de mirar y reconocer con atencion la parte mas flaca de nuestra alma, y mas desamparada de virtud, que es aquella á donde

(1) P. S. Ignat. Exerc. spirit. in regul. ad motus animæ discernendos, regul. 14; Bonav. 9 p. breviliquii.

la inclinacion natural, ó la passion, ó la mala costumbre ó hábito malo mas nos lleva, y ahí habemos de poner mayor recaudo. Eso dicen los Santos y maestros de la vida espiritual (1), que es lo que principalmente, y con mayor cuidado y diligencia, habemos de procurar desarraigar de nosotros, porque esto es de lo que tenemos mayor necesidad; y así á eso principalmente habemos de aplicar el exámen particular.

Casiano da dos razones para esto (2): la primera, porque esto es lo que nos suele poner en mayores peligros, y nos hace caer en mayores faltas; y así es razon que ahí pongamos mayor cuidado y diligencia; y lo segundo, porque habiendo vencido y sobrepujado á los enemigos mas fuertes y que mas guerra nos hacen, fácilmente vencerémos y echarémos por tierra á todos los demás; porque con el triunfo y victoria queda el alma mas esforzada y mas fuerte, y el enemigo mas flaco: y trae Casiano para esto el ejemplo de aquellos juegos que se hacian antiguamente en Roma delante del emperador, donde sacaban muchas fieras para que peleasen hombres con ellas; y los que se querian señalar mas, y dar contento al emperador, daban primero contra aquella que veian ser mas feroz y mas fuerte, la cual vencida y

(1) Dorot. serm. 12; Hug. de S. Vict.

(2) Cassian. collat. 5; Abbat. Serapio, cap. 14.

muerta, fácilmente vencian y triunfaban de las demás. Pues así, dice, habemos de hacer nosotros: por experiencia vemos que comunmente cada uno tiene un vicio como rey, que le lleva tras sí por la grande inclinacion que tiene á aquello. Hay unas pasiones que llaman predominantes, que parece que se señorean de nosotros, y nos hacen hacer lo que no querríamos; y así suelen decir algunos: Si yo no tuviera esto, paréceme que no hubiera cosa que me embarazara ni diera pena: pues de eso habemos de traer principalmente el exámen particular.

En aquella guerra que el rey de Siria tuvo contra el rey de Israel, dice la sagrada Escritura que mandó á todos los capitanes de su ejército que no peleasen contra nadie, ni contra chico, ni contra grande, sino solamente contra el rey de Israel: *Ne pugnetis contra minimum, aut contra maximum, nisi contra solum regem Israel*, II Paralip. xviii; pareciéndole, que en venciendo al rey estaba vencido todo el ejército; y así fue, que en hiriendo al rey Acab con una saeta que tiró uno acaso, á Dios y á ventura, se acabó la batalla. Eso es lo que habemos de hacer nosotros: venced vos ese vicio rey, que todo lo demás fácilmente queda rendido: cortad la cabeza á ese gigante Goliath, y luego huirán y quedarán desbaratados todos los demás filisteos. Esta es la mejor regla general para que

cada uno entienda de lo que ha de traer este exámen.

Pero en particular, uno de los mejores avisos que en esto se pueden dar es, que cada uno lo comunique con su confesor y padre espiritual, habiéndole dado primero entera cuenta de su conciencia, de todas sus inclinaciones, pasiones, aficiones y hábitos malos, sin quedar cosa que no le descubra; porque de esa manera, vista y entendida la necesidad de cada uno y las circunstancias particulares, será fácil determinar de qué le convendrá traer el exámen particular; y una de las cosas principales que cada uno ha de tratar, cuando da cuenta de su conciencia, es de qué cosa hace exámen particular, y cómo se aprovecha de él, como se dice en las reglas del prefecto de las cosas espirituales, y en la institucion que de esto tenemos: importa mucho el acertar uno á traer exámen particular de lo que mas le conviene: así como no ha hecho poco, sino mucho, el médico cuando ha acertado con la raíz de la enfermedad, porque entonces aciértase con los remedios, y van haciendo efecto las medicinas; así nosotros no habrémos hecho poco, sino mucho, si acertamos con la raíz de nuestras enfermedades y dolencias; porque será acertar con la cura de ellas, aplicando allí el remedio y medicina del exámen. Una de las cosas por que muchos se aprovechan poco del exámen,

es porque no le aplican á lo que le habian de aplicar: si vos cortais la raíz del árbol, ó arrancais la raíz de la mala yerba, luego todo lo demás se marchitará y secará; pero si os andais por las ramas, y dejais la raíz, luego tornará á brotar y crecer mas.

CAPÍTULO III.

De dos avisos importantes para acertar á elegir de qué cosa se ha de traer el exámen particular.

Descendiendo en esto mas en particular, se han de advertir aquí dos cosas principales: lo primero, que cuando hay algunas faltas exteriores que ofenden y desedifican á nuestros hermanos, eso ha de ser lo primero que se ha de procurar quitar con el exámen particular, aunque haya otras cosas interiores mayores; como si tiene uno falta en el hablar, ó porque habla mucho, ó porque habla con impaciencia y cólera, ó palabras que pueden mortificar á su hermano, ó por ventura palabras de murmuracion, y que pueden desdorar algo á otro, ú otras cosas semejantes; porque la razon y caridad pide que quitemos primero aquellas faltas que suelen ofender y desedificar á nuestros hermanos, y que procuremos vivir y conservarnos de tal manera entre ellos, que no se pueda nadie quejar ni ofender de nosotros, co-

mo dice el sagrado Evangelio de los padres del glorioso Bautista: *Erant autem justi ambo ante Deum, incedentes in omnibus mandatis, et justificationibus Domini sine querela.* Luc. I. Eran justos delante de Dios, y vivian sin queja delante de los hombres. Esta es una gran loa de un siervo de Dios, y una de las cosas que ha de procurar mucho un religioso que vive en comunidad; no basta que sea justo delante de Dios, sino ha de procurar que su modo de proceder en la Religion sea tal, que nadie se pueda quejar de él: *Sine querela*, que no puedan decir de él un *sino*; y si hay algo que pueda ofender, de ahí se ha de comenzar á traer el exámen particular.

Peró es menester advertir lo segundo, que no se nos ha de ir toda la vida en traer exámen particular de las cosas exteriores; porque estas son mas fáciles y están mas en nuestra mano que las interiores. Dice muy bien san Agustín, *lib. 8 Conf. c. 9*: Mando á la mano, y obedece la mano, mando al pié, y obedece el pié; empero mando al apetito, y no obedece el apetito: claro está que está mas sujeta y obediente la mano y el pié que el apetito; porque no tiene movimiento contrario, como le tiene el apetito; y así habemos de procurar desembarazarnos de estas cosas exteriores lo mas presto que pudiéremos, y concluir con ellas, para que nos quede tiempo para otras mayores, como es al-

canzar alguna virtud principal, ó alguna perfeccion superior: una profundísima humildad de corazon que llegue, no solo á que sienta uno bajamente de sí mismo, sino á holgarse que los otros sientan tambien bajamente de él y le tengan en poco: hacer todas las cosas puramente por Dios, hasta que vengamos á decir lo que decia el otro Santo: Nunca pensé que servia á hombres, sino á Dios: una conformidad grande con la voluntad de Dios en todo, y otras cosas semejantes; porque aunque es verdad que el exámen particular propia y derechamente es para quitar faltas é imperfecciones, y siempre haya en nosotros harto recaudo de esto; porque, mientras durare la vida, no podemos estar sin faltas, ni aun sin pecados veniales, pero no se nos ha de ir toda la vida en eso. Muy bien empleado es el tiempo que se gasta en arrancar las malas yerbas del verjel; pero no todo ha de ser quitar el vicio y maleza de la tierra, antes eso se ordena para plantar buenas flores: así muy bien empleado es el tiempo que se gasta en los exámenes, desarraigando vicios y malas inclinaciones de nuestra alma; pero todo eso se ordena para plantar en ella las flores buenas y olorosas de las virtudes: *Constitu te hodie, ut evellas, et destruas, et disperdas, et dissipas, et edifices, et plantes*, Jerem. I, dijo Dios á Jeremías: primero ha de ser el derrocar y el arrancar, pero des-

pues ha de ser el edificar y plantar.

Especialmente, que aun para quitar esas mismas faltas é imperfecciones exteriores, conviene algunas veces traer exámen particular de alguna virtud ó perfeccion superior; porque muchas veces suele ser ese medio mas eficaz para eso, y mas breve y suave. ¿Teneis vos falta en hablar á vuestros hermanos con algun sacudimiento y libertad? traed exámen de tenerlos á todos por superiores, y á vos por el menor; y eso os dirá cómo les habeis de hablar, y cómo les habeis de responder: bien seguro podeis estar que no diréis á nadie palabra áspera ni mortificativa, si alcanzais esa humildad. De la misma manera sentiréis repugnancia y dificultad en algunas cosas y ocasiones que se os ofrecen; traed exámen particular de tomar todas las cosas que os sucedieren como venidas de la mano de Dios, y por particular disposicion y providencia suya, y que os las envía para vuestro mayor bien y provecho; y de esa manera os habréis bien en ellas. ¿Teneis falta de modestia? ¿Sois fácil en volver los ojos y la cabeza á una parte y á otra, ó curioso en querer saber nuevas, é inquirir todo lo que pasa? Traed exámen de andar en la presencia de Dios, y de hacer todas las cosas de manera que puedan parecer delante de su acatamiento; y en breve os hallaréis modesto y recogido, y es-

piritual, y eso sin cansancio ninguno, y parece que sin reparar en ello. Sino mirad como cuando salís de la oracion devoto, no os toma gana de hablar ni de mirar; porque el trato y conversacion con Dios os hace olvidar de todo eso. Y si quereis tomar y remediar todas estas faltas exteriores una á una, fuera de ser ese un camino muy largo y prolijo, muchas veces si quereis traer exámen de la modestia de los ojos, no le sabeis traer, y os duele luego la cabeza por querer andar tan enfrenado: y así reprende un doctor á los maestros de espíritu, que todo se les va en avisar de estas faltas exteriores; y dice que el principal cuidado del buen maestro y pastor de las almas ha de ser reformar el corazon, y hacer que entre uno dentro de sí, como dice la sagrada Escritura de Moisés: *Minabat gregem ad interiora deserti.* Exod. III. Tratad vos de reformar el corazon, y luego quedará todo reformado.

CAPÍTULO IV.

Que el exámen particular se ha de hacer de una cosa sola.

El exámen particular siempre se ha de traer de una cosa sola, como el nombre lo dice: y la razon por que conviene se haga así, es porque de esa manera es mas eficaz este medio y de mayor efecto, que si le trajésemos de mu-

chas cosas juntas; porque claro está, y la misma razon natural nos lo enseña, que mucho mas puede el hombre contra un vicio, que tomándolos todos juntos; porque *pluribus intentus, minor est ad singula sensus*. Quien mucho abarca, poco aprieta; y uno á uno se vencen mejor los enemigos. Este modo de vencer á nuestros enemigos, que son nuestros vicios y pasiones, dice Casiano (1), que nos enseñó el Espíritu Santo, dando instruccion á los hijos de Israel, cómo se habian de haber con aquellas siete gentes y naciones contrarias para vencerlas y destruirlas: *Dominus Deus tuus... consumet nationes has in conspectu tuo paulatim; atque per partes. Non poteris eas delere pariter*. Deuter. vii. No las podeis vencer todas juntamente; pero poco á poco os dará Dios victoria de todas ellas.

Y nota Casiano, como respondiendo á una tácita objecion, que no tiene uno que temer que ocupándose contra un solo vicio, y poniendo allí su principal cuidado, los demás le hagan mucho daño; lo primero, porque ese mismo cuidado que trae de enmendarse de ese vicio particular causará en su alma un horror y aborrecimiento grande contra todos los demás vicios, por la razon comun en que todos convienen; y así andando armado y prevenido contra aquel particular, andará arma-

(1) Cassian. collat. 5; Abbat. Serapio, cap. 14.

do contra todos, guardado y defendido de ellos: lo segundo, porque el que anda con cuidado en el exámen particular de desarraigar de sí una cosa, va cortando la raíz que hay en el corazon para todas las demás cosas, que es la licencia de dejarle salir con todo lo que quiere; y así el traer exámen contra un vicio es pelear contra todos los vicios; porque aquella sofrenada y apercibimiento para aquel particular, lo es tambien para los demás; como se ve en un caballo desbocado, que el tirar la rienda y darle la sofrenada para que no se desmande y corra con desórden por un camino, sirve tambien para que no corra con desórden por otros: y á esto se añade lo tercero, que hacemos tambien cada dia otro exámen general que abraza todo lo demás.

En tanto grado ha de ser el no traer exámen particular sino de una cosa sola, que aun un vicio ó una virtud conviene muchas veces, y lo mas ordinario, dividir en partes y grados, é ir poco á poco trayendo exámen particular, primero de una parte ó grado, y despues de otra, para así poder mejor conseguir lo que se desea; porque si lo tomásemos en general todo junto, no haríamos nada. Como si uno quiere traer exámen particular de desarraigar de sí la soberbia, y alcanzar la humildad, no lo ha de tomar así en general: No tengo de ser soberbio en nada, sino en todo humilde; porque eso

comprende mucho, y seria mas que si trajese exámen de tres ó cuatro cosas juntas, y así hará poca hacienda, porque abarca mucho; sino ha de dividir eso en partes ó grados, porque de esa manera divididos los enemigos, y tomando á cada uno por sí, se vencerá mejor, y vendremos á alcanzar mas brevemente lo que deseamos.

Para que esto se pueda poner mejor en práctica, pondremos aquí algunas cosas principales de que se puede traer exámen particular, dividiéndolas en sus partes y grados: y aunque en algunas virtudes hacemos esto en sus tratados particulares, pero para que se halle todo junto, por ser este su propio lugar, lo recogeremos aquí; y podrános tambien servir de dechado y espejo en que nos miremos, si vamos aprovechando, y veamos lo que nos falta para alcanzar la perfeccion.

CAPÍTULO V.

Cómo se ha de traer y dividir el exámen particular por las partes y grados de las virtudes.

De la humildad.

1.º No decir palabras que puedan redundar en mi alabanza y estima.

2.º No holgarme, cuando otro me alaba y dice bien de mí; antes tomar de eso ocasion para hu-

millarme y confundirme mas, viendo que no soy tal como los otros piensan, ni cual debia ser; y con esto se puede juntar, holgarme, cuando alaban y dicen bien de otro, y cuando tuviere algun sentimiento de esto, ó algun movimiento de envidia, apuntarlo por falta, y tambien cuando tuviere alguna complacencia ó contentamiento vano de que dicen bien de mí.

3.º No hacer cosa alguna por respetos humanos, ni por ser visto y estimado de los hombres, sino puramente por Dios.

4.º No excusarme, y mucho menos echar la culpa á otro, ni exterior ni interiormente.

5.º Cortar y cercenar luego los pensamientos vanos, altivos y soberbios que me vinieren de cosas que toquen á mi honra y estima.

6.º Tenerlos á todos por superiores, no en sola especulacion, sino en la práctica y en el ejercicio, habiéndome con todos con aquella humildad y respeto, como si me fuesen superiores.

7.º Llevar bien todas las ocasiones que se me ofrecieren de humildad; y en esto tengo de ir creciendo y subiendo por estos tres grados. Lo primero, llevándolas con paciencia: lo segundo, con prontitud y facilidad: lo tercero, con gozo y alegría; y no tengo de parar hasta tener gozo y regocijo en ser despreciado y tenido en poco, por parecer é imitar á