

vaten, ó para desarraigar el vicio que mas os domine: ejercitad frecuentes y fervorosos actos de esta virtud entre dia, de suerte, que adquirais un buen hábito y costumbre, que os dure hasta la muerte.

4. Esta misma práctica tomareis para desarraigar los vicios: reparad en aquellos en que faltais con mayor frecuencia, y dirigid toda la eficacia de vuestros propósitos para vencerlos: desde la mañana tomareis esta resolucion de no cometer aquel dia tal falta ó pecado, huyendo todas las ocasiones que os puedan hacer caer en él, y aun esforzandoos á ejercitar los actos contrarios.

5. Pero si cayereis, haced luego un acto fervorosisimo de arrepentimiento, y con disimulo alguna accion exterior, como un golpe en el pecho, levantar los ojos al cielo, ó fijarlos en la tierra, humillandoos por vuestra flaqueza é inconstancia, y manifestando cuánto lo sentís. Notareis á la noche en un cuadernillo cuantas veces habeis caido aquel dia en tal falta, comparando un dia con otro, y una semana con otra, para conocer la pérdida ó ganancia espiritual. Así lo hacia y aconsejaba aquel gran maestro de la perfeccion S. Ignacio, con mucho adelantamiento de los que lo practicaban.

### REGLAS

#### PARA VIVIR SANTAMENTE.

Hay muchisimos á quienes toda la vida se les pasa en propósitos, y llegando la hora de la muerte se encuentran muy llenos de buenos deseos,

y muy vacios de buenas obras, cuando ya no hay tiempo de enmendarlo. Para que tú, devoto lector, no incurras en este tan perjudicial engaño, suponiendo, que la meditacion de las máximas que te he puesto en este mes, ha excitado en tu alma algunos impulsos de devocion, y deseos de componer una vida muy ajustada, que te asegure la salvacion, quiero proponerte un modo facil de reducir á la práctica esos deseos, y un método de acciones virtuosas para cada año, mes, semana, y aun para cada dia.

### CADA AÑO.

1. Señalar un dia para emplearle únicamente en el cuidado de tu alma, y en este tiempo hacer confesion general á lo menos del año pasado, ó desde la última, escogiendo para este efecto un confesor docto, santo, y de quien tengas una entera satisfaccion para continuar en adelante en confesarte con él, y consultarle todas tus cosas, lo que importa sumamente para caminar con acierto, debiendo persuadirte, que Dios le asistirá, mas que á ningun otro, para que te dirija con su consejo.

2. Prepararse y disponerse para las festividades mas solemnes con particulares ejercicios de piedad, como ayunos, penitencias, novenas, mas oracion y leccion de aquella fiesta ó misterio.

3. Celebrar con particular devocion las fiestas del Señor y de la Virgen santisima, visitando alguna iglesia ó altar de su advocacion, y confesando y comulgando aquel dia.



## CADA MES.

1. Tomad por particular patron de todo el mes algun santo, celebrando su dia con ejercicios de mayor piedad y devocion.
2. Determinad un dia del mes, en el cual, por espacio á lo menos de media hora, os tomareis cuenta del adelantamiento ó atraso que hubiereis hecho en el aprovechamiento de vuestra alma, y lo manifestareis sinceramente á vuestro director.
3. Comulgareis en el mes las mas veces, que vuestro padre espiritual os ordenare, renovando en ese tiempo los buenos propósitos que habeis hecho; y si aun no hubiereis determinado el estado que debeis tomar, este es el tiempo de pedirle á Dios luz para no errar una eleccion de tanta consecuencia, de cuyo acierto las mas veces depende la salvacion; pues teniendo á Dios dentro de vos mismo, oireis mas de cerca su voz.

## CADA SEMANA.

1. Santificareis las fiestas, á mas de oír devotamente la Misa, acudiendo á alguna Congregacion, asistiendo al Sermon y otros ejercicios santos, visitando alguna iglesia donde haya indulgencia, ó esté expuesto el santísimo Sacramento.
2. No dejes en todo caso de acudir á donde se enseña la doctrina cristiana; y si os hallais en estado de instruir á otros, hacedlo con mucha paciencia y caridad, entendiendo que este es oficio de Apostol, y de mucho mérito para con Dios.
2. Asistid siquiera un dia á la semana á al-

guna iglesia donde se tiene oracion, y se hace algun ejercicio de penitencia corporal; y tanto así en la oracion como en las mortificaciones, seguid el consejo de vuestro padre espiritual.

## CADA DIA.

1. Dejad la cama á buena hora, y sea lo primero levantar vuestro corazon á Dios, ofreciendole todos las acciones de aquel dia: pedidle, que no permita caigais en algun pecado, especialmente en aquellos á que mas os inclinan vuestras pasiones: proponed la enmienda de todo corazon: tened intencion de ganar todas las indulgencias que podais aquel dia; encomendaos muy de veras á la Virgen santísima, al ángel custodio, al santo de vuestro nombre, y á los que tuviereis por especiales abogados, y á las santas almas del purgatorio. Para ejercitar todos estos actos por la mañana, hay varias prácticas impresas; y así os podreis valer de alguna de ellas para proceder con mejor método.
2. Emplead por lo menos un cuarto de hora en oracion mental: oid todos los dias Misa con devocion: leed algun libro espiritual: y procurad no perder el fruto, leyendo despues libros profanos y dañosos. A la noche examinareis todas las acciones, pensamientos y palabras de aquel dia: si hallareis algo bueno, dareis gracias á Dios, á quien debeis atribuirlo: de lo malo le pedireis perdon, imponiendos alguna penitencia, y proponiendo la enmienda.
3. Procurad con muy particular cuidado huir de las malas compañías, de las conversaciones inmodestas, de los juegos inmoderados, y en general vi-



vir con una suma cautela, para no caer en los lazos que cautelosamente os arma el demonio, ocultando el peligro de las ocasiones.

4. Entre dia, y con la mayor frecuencia, podeis acordaros, que Dios os mira; y particularmente en las tentaciones de que fuereis combatidos, acudid á su Magestad con algunas oraciones jaculatorias. Ofrecedle vuestras acciones indiferentes; el estudio; los negocios de vuestro estado; la recreacion honesta, dando gloria al Señor en todas las cosas, y procurando en todas aumentar vuestros merecimientos. Huid el ocio, origen de muchos y graves pecados; atended seriamente al estudio ó al cuidado de vuestra casa y familia, segun fuere vuestro estado; porque esto es lo que Dios quiere de nosotros. Finalmente, tened entendido, que cual fuere vuestra vida, así lo hallareis á la hora de la muerte. *A vita mors, à morte aeternitas.*

### MODO DE PREPARARSE,

#### COMENZAR Y FINALIZAR LA ORACION MENTAL.

Advierte, alma mia, que estás en la presencia de Dios, mas íntimamente presente á su Magestad, que á tí misma. Está mirando el Señor todos tus pensamientos, afectos y movimientos interior y exteriormente. Lo que eres delante de Dios, eso eres, y nada mas, pobre, miserable é inmundada con la abominable lepra de todos los pecados con que has ofendido hasta aquí su infinita bondad. Pero el Señor, obligado del peso de su misma infinita misericordia, desea mas que tú misma darte el perdon general de todas tus tulpas, y el logro

de esta meditacion. ¿Qué hicieras, si supieras que era la última de tu vida? Puede ser que no tengas otra de tiempo tan oportuno. Ahora puedes conseguir con un pequé de corazon, lo que no conseguirán con eterno llanto los condenados en el infierno, que es el perdon de tus pecados. Alerta, pues, no pierdas tiempo tan precioso, por amor de Dios.

Creo, Señor, que estais íntimamente presente á mi corazon. Os doy las gracias por los innumerables beneficios que he recibido y recibo en cada instante de vuestra infinita liberalidad y misericordia: especialmente porque me habeis conservado hasta aquí la vida, habiendo yo merecido tantas veces las penas del infierno por mis pecados. Concededme, Padre amorosísimo, un corazon agradecido á vuestras grandes misericordias, y el logro de esta meditacion, á mayor honra y gloria vuestra, y bien de mi alma. Esté yo en vuestra divina presencia con la humildad, atencion y reverencia de alma y cuerpo, que corresponde en una vilísima criatura, cual yo soy, que tantas veces os ha despreciado con ofenderos en vuestra misma presencia. Detesto de todo mi corazon mis pasadas ingratitudes: las aborrezco por ser ofensas de vuestra infinita bondad: me pesa en el alma de haberos ofendido por ser quien sois. Quisiera deshacer todos mis pecados, por ser desprecios de un Dios infinitamente bueno. Dadme, Criador y dueño mio amabilísimo, verdadera contricion de todos mis pecados, y propósito firmísimo de la enmienda.

Bien conozco que no hay en mí otra cosa que la nada, y sobre la nada el pecado. No soy en vuestra divina presencia mas que un condenado,



y condenado tan innumerables veces, cuantas he repetido las ofensas de vuestra infinita bondad. Compadeceos, Dios mio, de mis tinieblas, no permitais que pierda tiempo tan oportuno. Enseñadme á tener oracion: regid mi memoria, alumbrad mi entendimiento, moved mi voluntad. Obligaos de vuestra misma bondad, y de los méritos infinitos de vuestra santísima vida, pasion y muerte, y de los méritos é intercesion de vuestra santísima Madre. Poned, Señora, en mi corazon aquellos pensamientos, afectos y determinaciones que son del agrado de vuestro santísimo Hijo.

### COLOQUIO

#### AL FIN DE LA MEDITACION.

Clementísimo Dios y Señor de mi corazon, dulcísimo Jesus mio, Sacramentado dueño de mi alma: os doy las gracias con todo el afecto de mi pobre corazon, porque me habeis concedido este tiempo para que medite: perdonad, Señor, las distracciones, negligencias, flojedad, y todos los demás defectos en que he incurrido en esta meditacion. Quedo en ella convencido.... Y resuelto.... Conozco que todos mis pecados, aunque tan enormes, no pueden extinguir vuestra infinita bondad. En ella espero firmemente, que me habeis de ayudar con vuestra gracia, para que eternamente os ame, os sirva, conozca y ponga en todo por obra vuestra santísima voluntad. Asi lo espero de vuestra infinita piedad y misericordia, y de los méritos y poderosísima intercesion de vuestra santísima Madre.

*Ave Maria.*

### EXAMEN PARA LA ORACION.

- ¿Si previne los puntos antes de acostarme?
  - ¿Si procuré dormirme pensando en ellos?
  - ¿Si al despertar procuré traerlos á la memoria?
  - ¿Si previne el fruto que habia de sacar?
  - ¿Si previne la composicion del lugar, y la peticion?
  - ¿Si consideré con quién iba á hablar?
  - ¿Si hice el acto de humildad y resignacion?
  - ¿Si el de conformidad y reverencia?
  - ¿Si actué la presencia de Dios?
  - ¿Si ofrecí la oracion?
  - ¿Si ejercité las tres potencias por su orden?
  - ¿Si estando bien en un punto pasé á otro, ó á la contra?
  - ¿Si tuve distracciones y no las resistí?
  - ¿Si me dejé llevar de sequedad y pereza?
  - ¿Si de desconsuelos y tibieza?
  - ¿Si me procuré avivar?
  - ¿Si tuve consuelos, y como me huve en ellos?
  - ¿Si procuré sacar lo que llevaba, y qué fruto saqué?
  - ¿Si me dejé vencer del sueño?
  - ¿Si hice el coloquio?
  - ¿Si me enmendé de las faltas pasadas?
  - ¿Si me conformé con Dios en lo adverso?
  - ¿Si tuve deseos de salir presto?
  - ¿Si tuve deseos de aprovecharme?
  - ¿Si descendí á casos particulares?
  - ¿Si hice propósitos, y cuales?
- Buscar el medio de cumplirlos.

AD MAJOREM DEI GLORIAM.



*Para la santa Casa de Ejercicios de México, dispuso*

DON MANUEL ANTONIO VALDES,

*los siguientes*

## SONETO 1.º

### MUERTE.

**ET**e asustas, hombre, de que llegue el día  
 Último de tu vida, el día en que mueras?  
 Luego mal vives, pues si bien vivieras,  
 Esta memoria no te asustaría:  
 La fiel correspondencia y armonía  
 Que guardan vida y muerte consideras;  
 Por eso intimidado muerte esperas  
 Que éco sea triste de tu vida impía:  
 El que bien vive, vive con confianza  
 De pasar de una vida transitoria  
 A otra en que siempre ser feliz afianza:  
 ¿Y cómo ha de asustarle esa memoria?  
 Sentirá de la muerte la tardanza,  
 Pues cuanto vive mas, pierde de gloria.



## SONETO 2.º

## JUICIO.

**D**ia llegará, mortal, en que abrazada  
 Será toda la tierra, y reducido  
 Cuanto hoy sobre ella alhaga tu sentido,  
 A humo, ceniza, polvo, viento, nada.  
 Funesta trompeta, entonces, la llamada  
 Hará mas general, y á su sonido  
 Recobrando la vida, conducido  
 Serás á Josafat: ¡ó qué jornada!  
 Allí, si fuiste pecador, del justo  
 Serás en el momento separado:  
 ¡Oh qué dolor! ¡oh qué aficcion! ¡qué susto!  
 Vendrá el supremo Juez: serás juzgado,  
 Y oirás el trueno de su lábio augusto:  
*Maldito, al fuego eterno id condenado.*

## SONETO 3.º

## INFIERNO.

**H**é aqui el lugar en donde congregado  
 Está cuanto horrible hay, donde encendido  
 Un fuego se halla tan enardecido  
 Como que por su Autor es atizado:  
 Aquí cada Prescito es castigado  
 Con el tormento á su maldad medido:  
 No hay potencia sin pena, no hay sentido,  
 Que no sea vivamente atormentado.  
 Mas aunque este penar sea tan horrible,  
 Sin variacion, continuo, interminable,  
 Hay tormento mayor, aun mas terrible:  
 Aborrecer á Dios un miserable  
 En aquel mismo tiempo en que visible  
 Se hace á su comprension quanto es amable.



## SONETO 4.º

## GLORIA.

**B**atallaste, alma, firme contendiste  
 Por entrar á la gloria, y aunque estrecha  
 Viste su puerta, cual ligera flecha  
 Por ella al fin feliz te introdujiste:  
 Dinos ahora, ¿qué luego en ella viste  
 Que tan harta te tiene y satisfecha?  
 ¿De qué sus muros son? ¿Si de oro es hecha?  
 ¿De qué piedras preciosas se reviste?  
 Pero si viste á Dios, ya viste cuanto  
 Se puede apetecer: ¡ó qué hermosura!  
 ¿De ángeles y hombres ella es el encanto!  
 ¡Ella es de todos la divina hartura!  
 ¡Mortales! enjugad ya vuestro llanto,  
 Que, si quereis, es vuestra esta ventura.

## INDICE

DE LO CONTENIDO EN ESTA OBRA.

## TOM. PRIMERO.

LECCION I. Del último fin del hombre.....	13.
§. II. Fin de las otras criaturas.....	22.
§. III. Ejemplo.....	28.
LECCION II. De los castigos de los pecados, y primeramente en los ángeles.....	33.
§. II. Castigos de Adán y su posteridad.....	40.
§. III. Ejemplo.....	46.
LECCION III. Proceso de los pecados propios... ..	51.
§. II. Daños de los pecados.....	58.
§. III. Ejemplo.....	66.
LECCION IV. Del punto inevitable de la muerte. ..	70.
§. II. Incertidumbre de la muerte.....	78.
§. III. Ejemplo.....	85.
LECCION V. De el juicio.....	90.
§. II. Exámen y sentencia del juicio.....	97.
§. III. Ejemplo.....	103.
LECCION VI. De las penas del infierno, y prime- ro de la pena de sentido.....	108.
§. II. Penas de las potencias del alma.....	119.
§. III. Vision de santa Francisca Romana.....	127.
§. IV. Ejemplo.....	137.
LECCION VII. Del hijo pródigo.....	142.
§. II. Acogida que le hizo el padre.....	149.
§. III. Ejemplo.....	157.
LECCION VIII. Del reino de Cristo.....	162.
§. II. Convite á seguir este Rey.....	168.
§. III. Ejemplo.....	176.