APENDICE.

MÉTODO FÁCIL,

que se propone á los que practican los Ejercicios Espirituales, para que puedan formar santos propósitos, en órden al nuevo arreglo de vida: por el R. P. Francisco Nepeu, de la Compañía de Jesus. Lleva añadidos un Exámen particular sobre las virtudes, por el V. P. Alonso Rodriguez, y unas Máximas para la conducta de la vida espiritual, por la esclarecida Madre Santa Teresa de Jesus.

ADVERTENCIA NECESARIA.

Muy importante es el asunto de este pequeño librito, porque encierra un conjunto de saludables y santas máximas para vivir con arreglo; pues bien sabido es, que la dicha de nuestro eterno destino depende de la santidad de nuestra vida, y ésta sin duda será ejemplar y agradable á Dios, si nos proponemos algunas reglas para el buen órden de nuestras distribuciones y acciones diarias; y aunque es verdad que el fin principal del que da á luz este tratadito, es poner en las manos de los que practican los ejercicios espirituales, un método seguro y fácil para el nuevo arreglo de su vida, que es lo que se llama *formar propósitos;* cuídese mucho el ejercitante de hacer promesas imprudentes ó ligarse con votos, ó proponerse por ley inviolable otras resoluciones indiscretas; y consultarlo todo con el confesor,

sujetándose á su dictámen con prontitud y docilidad, que él muy bien sabe (por el conocimiento del estado de su conciencia) lo que puede serle conveniente ó perjudicial.

Tambien se ha añadido á este librito, un exámen particular sobre las virtudes cristianas por el V. P. Alonso Rodriguez, bien conocido por sus recomendables escritos; y una preciosa coleccion de máximas espirituales, por la docta y seráfica vírgen, Santa Teresa de Jesus, útiles á toda clase de personas.

Quiera el cielo que la séria lectura de estos santos avisos, haga producir á las almas ópimos y sazonados frutos de buenas obras, que es el único fin que se pretende, para que todo cotribuya en provecho suyo, y mayor gloria de Dios.

RESOLUCIONES

QUE SE HAN DE HACER Ó RENOVAR EN LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES.

El motivo de apuntar aquí un número tan grande de Resoluciones, no es para que cada uno las haga todas, sino para que elija las que le convenga, ó á ejemplo de ellas, pueda formar otras semejantes; y las escribirá en la forma y modo siguiente:

En los Ejercicios Espirituales, que Dios por su misericordia me ha dejado hacer en el mes de .....del año.....he reconocido la necesidad

en que me hallaba de aplicarme con mayor conato y eficacia á mirar por mi salvacion, para cuyo fin he formado las resoluciones siguientes, y espero cumplirlas, mediante el auxilio de la gracia de Dios.

SOBRE LA DISTRIBUCION DEL DIA.

Mientras Dios me conserve la salud, no gastaré para dormir y descansar, mas de siete ú ocho horas.

Me levantaré á las seis, ó á las siete de la mañana, ó antes, conforme me acostare.

Procuraré que mi primer pensamiento, y el primer movimiento de mi corazon sea dirigido á Dios; y pronunciaré los dulcísimos nombres de Jesus y de María. Me vestiré rezando al mismo tiempo el Padre nuestro, Ave María, Credo, etc. Vistiéndome guardaré la mayor modestia, y me serviré á mí mismo, si la necesidad no me obliga á que otro me sirva.

Cuando estuviere ya vestido, me pondré de rodillas, y haré con atencion los cinco actos de la mañana.

Seguidamente, si alguna precision no lo embaraza, me retiraré á solas á tener un rato, media hora ó mas de oracion.

Iré á Misa, por lo regular, á tal hora. Todo lo restante de la mañana lo emplearé en el cumplimiento de las obligaciones de mi estado, ó en trabajar.

Procuraré comer en punto de medio dia.

Si el estado de mi salud, la presencia de las personas con quienes me hallare, requiere que use de alguna recreacion, sin trabajar; despues

de esta corta recreacion, descansaré un rato, y luego emprenderé otra vez mi trabajo, y lo proseguiré en espíritu de penitencia.

A hora proporcionada, ó yo solo, ó en compañía de las personas con quienes estuviere, si me hallo con suficiente libertad, leeré un libro de devocion pausadamente, por el espacio de media hora; y si mis ocupaciones me lo permiten, añadiré por lo menos un cuarto de hora de oracion con mis oraciones vocales.

Cuidaré de cenar á cierta hora, y despues de una breve recreacion, me retiraré á hacer el exámen de conciencia de todas las acciones del dia; y rezadas las oraciones acostumbradas, y leido el punto de la meditacion de la mañana siguiente, me acostaré antes de las diez.

SOBRE LOS EJERCICIOS DE PIEDAD.

No me contentaré con emplear en la oracion todos los dias el tiempo señalado; sino que procuraré no malograr los momentos que son tan preciosos, como que quiere Dios que los emplee en su servicio.

Pondré particular cuidado en asistir al santo Sacrificio de la Misa, en rezar mis oraciones vocales, y hacer mis lecciones de devocion, en la inteligencia, de que la mayor parte de estos Ejercicios se pierden por falta de atencion.

Rezaré todos los dias el oficio de la Vírgen, y el santo Rosario.

Procuraré dirigir y purificar mi intencion todas las mañanas en mi oracion, y al comenzar mis principales acciones.

Haré tres exámenes al dia: el primero al tiempo de la oracion de la mañana, para preveer y precaucionarme de lo que pueda hacerme incurrir en ofensa de Dios en el discurso del dia: el segundo al medio dia, sobre una de mis principales culpas; y el tercero á la noche, sobre todo lo que hubiere hecho en el espacio del dia.

Cada dia leeré un capítulo del nuevo Testamento, ó del V. P. Kempis.

Me confesaré cada ocho dias, ó cada quince dias, ó de mes á mes; y comulgaré las veces que mi confesor hallare por conveniente.

Procuraré disponerme cada vez como si fuera la última de mi vida.

Me emplearé útil y santamente los dias de Domingo y de fiesta, en asistir con mucha reverencia y veneracion al divino culto, á las doctrinas y sermones.

Daré á los pobres, y con preferencia, á los que fueren de mi mayor obligacion, por lo menos la décima parte de lo que tuviere. Les visitaré alguna vez al mes en el hospital, ó en otra parte. He resuelto hacer reconocimiento de todo lo que me es inútil, y deshacerme de ello para darlo á los pobres.

Poniendo en práctica la caridad, no me olvidaré de la justicia, y empezaré á pagar prontamente, y de buena fé todas mis deudas, en la conformidad que me sea posible satisfacerlas.

Todos los dias, ó tantas veces á la semana, me ejercitaré en tal y tal mortificacion.

En todas mis comidas me privaré de alguna cosa que sea de mi gusto, ó comeré alguna que no lo sea.

Escogeré cada mes un dia para pasarlo en soledad y retiro, pensando mas sériamente en mí mismo y en la muerte. No faltaré á hacer todos los años unos Ejercicios Espirituales de ocho ó diez dias, en que haré mi confesion anual. Examinaré mi testamento, y le renovaré si fuere necesario.

Tendré á mi confesor toda la veneracion y toda obediencia debida; y no emprenderé cosa de importancia, en que pueda la conciencia interesarse, sin someterme á su consejo.

SOBRE LAS OBLIGACIONES DEL ESTADO.

Procuraré hacerme cargo, lo mejor que pueda, de las obligaciones de mi estado, y pediré contínuamente á Dios su luz para conocerlas.

Antepondré todo lo que fuere de mi obligacion, á las buenas obras de supererogacion, aunque estas sean mas de mi gusto; teniendo por cierto que la mejor devocion es hacer la voluntad de Dios.

Vigilaré sobre todas las personas que estuvieren á mi cargo, y estorbaré cuanto me sea posible, que no se ofenda á Dios dentro de mi casa.

No omitiré diligencia que sea conducente á la buena educacion de mis hijos, por ser esta la mas rica herencia que puedo dejarles.

Y por otra parte, evitaré la ambicion desmedida de criarlos, de hacerles mudar de estado, y dejarles muchas riquezas. Si son hombres de bien, les bastará lo que yo tuviere; y si no lo son, más valdrá que no los enriquezca; porque

si les dejara muchos bienes, la misma abundancia los haria pobres.

Cuidaré de mis criados, especialmente por lo que mira á su instruccion y á sus obligaciones de conciencia. Llevaré con paciencia sus faltas, con tal que no sean en ofensa de Dios, teniendo al mismo tiempo buenas circunstancias, principalmente la de la fidelidad necesaria. Haré de modo que sean asistidos en sus enfermedades. Los visitaré yo mismo, y haré que reciban los últimos sacramentos. No faltaré á pagarles bien y á recompensarles.

Mantendré, cuanto esté de mi parte, la paz en casa, evitando un defecto muy comun que es, usar de toda la mansedumbre y de toda la buena crianza con las personas de afuera, y no tratar sino con dureza y mal humor á la familia.

SOBRE LAS PASIONES.

He hecho juicio ser mi pasion dominante..... y he resuelto para vencerla. 1º Rezar á este fin todos los dias tal oracion. 2º Hacer que sirva de materia para mi exámen particular al medio dia. 3º Dar tanto á los pobres, ó hacer tal mortificacion cada vez que cayere en ella.

Tambien comprendo que los demás defectos mios principales son la soberbia, la intemperancia, el amor propio, el relajamiento.....y para vencerlos me valdré de las armas que nuestro Señor Jesucristo me ha dado, la vigilancia, la oracion, la resistencia en las ocasiones.

No dejaré pasar dia sin hacer algun acto de humildad; y si en llegando la noche me acuerdo

de no haberle hecho, haré uno entónces besando la tierra.

No me detendré voluntariamente en pensamientos de propia estimacion, de preferencia de mí á otros, de ambicion y de engreimientos mas allá de lo que la ordenacion divina me presenta: y fijaré en mi memoria que segun el espíritu del Evangelio, vale mas humillarse que exaltarse. Meditaré frecuentemente aquella máxima de nuestro Señor: *Aprended de mí que soy manso y humilde de corazon.*

A nadie trataré con enfado, soberbia, ni altivez, aun cuando se me dijere ó hiciere cosa que no sea de mi gusto.

Omitiré en mis conversaciones todo lo que pueda tocar en ostentacion de nacimiento, de familia, de conocimiento ó amistad de personas calificadas, en riqueza, en talentos, en habilidad, en las aventuras que me hubieren acaecido, en la felicidad de tener buen éxito en algunos asuntos, y generalmente en cuanto pueda lisongear al amor propio, ó hacerme entrar en alguna consideracion de vanidad. Creo que lo mejor es no hablar uno de sí propio, ni en bien, ni en mal, y vivir como si no hubiera memoria de uno, ó como si no se hiciera el menor caso de su persona.

Cuando me parezca que se hace poco aprecio de mí, que no se me respeta como se debe, que se me pospone á otros, que se me desatiende; no me quejaré, no me disgustaré, no me pondré de mal semblante, y ofreceré en mi corazon á Dios el sacrificio de mi oracion, persuadido de que son de mucho mérito estas pequeñas victorias que uno alcanza con el favor divino.

Como sé por experiencia, que muchas cosas acaecidas inopinadamente me hacen incurrir en impaciencia; cuando se me contradice, cuando se me repugna, cuando se me atiende, cuando se trunca mis ideas, cuando se hace una cosa de otro modo que yo he dicho, cuando se me interrumpe, y aun mas cuando se me dá pesadumbre, ó se impugna mi razon; y como sé tambien, que una vez que yo haya empezado, paso mas allá de lo que quisiera, pondré particular cuidado en contenerme, luego que haya conocido mis primeros movimientos de impaciencia, suspendiendo lo que iba á decir ó hacer hasta tanto que esté tranquilizado mi espíritu. Si fuere menester, variaré de conversacion, ó tomando algun pretexto decente, me apartaré del parage en que me halle, con ánimo de volver, si fuere conveniente, luego que la alteracion haya pasado. Me dejaré de buena gana dar por vencido, y que crean que no tengo razon aun cuando me seria fácil hacer ver que la tengo.

No haré caso de mis ligeras indisposiciones y males que me sobrevinieren. No hablaré de tales cosas. No me quejaré del calor ni del frio. Pasaré en silencio mis leves incomodidades, que me son tan vivamente sensibles á causa de mi poca mortificacion, y de mi excesiva delicadeza. Habiendo ofendido tanto á mi Dios, pareceria mal que me quejara.

No atenderé á mis gustos, ni á mis disgustos, y menos á mi persona y flojedad, siempre y cuando se trate del cumplimiento de mis obligaciones. He observado que mi relajacion ha provenido de tres causas. 1º De la inconstancia de mi

génio 2º De la inclinacion al placer, al interés, y á todo lo que sucede en el mundo. 3º De la costumbre de tomarlo todo á chiste y á donaire.

Cuyos tres órdenes procuraré remediar, dominándome á mí mismo con mas sosiego, no apasionándome por cosa alguna, obrando y hablando mas sériamente.

Pero lo que juzgo que ha de contribuir mas á hacerme volver sobre mí, ha de ser el añadir al ejercicio de la oracion y del silencio señalado en la reparticion del dia, el cuidado de mantenerme mas en la presencia de Dios. Repetiré esta diligencia tres veces por lo menos de mañana, y tres de tarde, hasta tener un hábito mas arraigado.

SOBRE LAS DIVERSIONES.

No debiendo tener una alma cristiana otras diversiones y recreos, que los que no disuenan de la santidad del Evangelio, he pensado: 1º Que no los he de tomar, sino como remedios de mi flaqueza; esto es, en los términos precisos de la necesidad, y sin que sea perjudicada la conciencia. 2º Que sobre este principio debo evitar, no solamente las diversiones contrarias al espíritu de la Iglesia, como los juegos de suertes, los bailes, las comedias, las óperas; sino tambien los pasatiempos peligrosos, como ciertas concurrencias de gusto, paseos en determinados parages, y con ciertas personas, ejercicios de cuerpo demasiadamente violentos, y generalmente todo lo que pueda dispertar á las pasiones. De todas estas cosas, he resuelto abstenerme; por-

que si no convendrian aun á personas inocentes, mucho menos á mí, que soy tan malo.

Para tener mas impulso de apartarme de ellas, reproduciré todos los años en el dia de mi bautismo, ó en la octava, las promesas que se hicieron en mi nombre, y las obligaciones que contraje, renunciando nuevamente á satanás, y á sus obras, al siglo, á sus pompas y vanidades.

SOBRE LOS CONOCIMIENTOS Y AMISTADES.

Entre las personas que conozco, y que tienen conmigo alguna conexion, he observado serme peligrosas tales y tales.....y así me apartaré enteramente de ellas: supérfluas.....de éstas me iré desviando poco á poco: provechosas.....á éstas las cultivaré moderadamente; y necesarias para el bien de mi alma, mas que para el de mis negocios.....á éstas las conservaré con cuidado.

Tendré cortesías y caridad con todo el mundo; y excusaré el contraer nuevos conocimientos sin una positiva necesidad.

No contaré absolutamente por amigos, sino aquellos que lo sean de Dios. En órden á éstos, procuraré hacer todos los oficios de una amistad verdaderamente cristiana.

SOBRE LA CARIDAD DEL PROJIMO.

Por haberme hecho ver la experiencia, que no hay en el trato del mundo cosa mas comun que faltar á la caridad, tendré mas reflexion de la que he tenido, para no hacerme de génio satírico, maldiciente, curioso, maligno, envidioso y murmurador.

Si alguna vez, contra mi voluntad, estoy con personas de este carácter, huiré mucho de darles mi aprobacion, y de manifestarles que tengo complacencia: porque quiero mas pasar plaza de hombre de poco talento, ó de una conversacion fria y pesada, que no ofender á Dios.

Me portaré acerca de este asunto con mucha mayor circunspeccion, en órden á aquellos que se hayan portado mal conmigo.

Procuraré no hacer ni decir cosa que pueda causar escándalo al prójimo.

SOBRE LA MODESTIA.

Tendré particular cuidado de observar todas las reglas de la cristiana modestia en el vestido, en el aire y en el modo de conducirme; y dando ejemplo á los demas, procuraré reparar la desgracia que he tenido de ser tropiezo á muchas almas.

Jamás alabaré á nadie, porque su porte sea muy airoso, y de gusto del mundo.

Usaré cuanto me fuere dable, de telas y lienzos de precio moderado. No traeré mas oro, seda, ni colores, que sean muy sobresalientes, á no precisarme á ello el empleo ú oficio que lo haga indispensable.

Observaré la misma regularidad y moderacion por lo que mira á muebles, equipaje y mesa.

No tendré en mi casa pinturas poco honestas, ni mucho menos tendré libros contrarios á la honestidad y buenas costumbres.

Jamás consentiré por mi voluntad, que haya delante de mí conversaciones demasiadamente

libres, mayormente si fuere á mí á quien se dirija la palabra. Demostraré, por lo menos, con la seriedad de mi semblante, cuán poca aprobacion me merecen semejantes asuntos.

Leeré una vez al mes, ó mas á menudo estas resoluciones. Veré si las he observado. Me impondré yo mismo alguna penitencia por las faltas que hubiera cometido en ellas, y pediré á Dios la gracia de observarlas con mayor fidelidad.

Fin de los propósitos.

EXAMEN DE LAS VIRTUDES.

Como se ha de hacer y dividir el Exámen particular por las partes y grados de las Virtudes: sacado del Compendio del Ejercicio de perfeccion y virtudes cristianas del V. P. Alonso Rodriguez, de la Compañía de Jesus. Tom. 1º Cap. 5.

DE LA HUMILDAD.

1. No hablar en mi alabanza y estima.
2. No alegrarme de que otro me alabe; pero sí de que alaben á otro; que yo no lo merezco.
3. No obrar por respetos humanos, sino por Dios.
4. No excusarme ni echar la culpa á otro.
5. Cortar luego los pensamientos vanos.
6. Tener á todos por superiores: esto es, portarme con ellos con tal respeto como si fuesen mis superiores.
7. Llevar bien las ocasiones de humildad; lo primero con paciencia; lo segundo con prontitud

y facilidad; lo tercero con gozo y alegría hasta ser despreciado por imitar á Cristo.
8. Se puede tener exámen de hacer actos y ejercicios de humildad, ó cualquier otra virtud.

DE LA CARIDAD FRATERNA.

1. No decir faltas de otro, sino procurar que en mi boca todos sean buenos y que los estimen.
2. No decir á otro: fulano dijo esto de vos.
3. No decir palabras picantes. No porfiar ni contradecir, ni reprender á otro sin tener cargo de ello.
4. Tratar á todos con amor y caridad, mostrarlo en las obras; y si no puede con la obra, suplirlo con buen modo y buenas palabras.
5. Evitar toda aversion sin manifestar la menor queja contra ninguno, ni dar sospecha.
6. No ser singular con ninguno en el trato.
7. No juzgar á nadie; antes excusar sus faltas.

DE LA MORTIFICACION.

1. Mortificarse en las cosas y ocasiones que se ofrezcan sin buscarlas, ahora vengan de parte de Dios, ó de los superiores, ó de los prójimos.
2. Vencerse en lo que impide el guardar bien las reglas y hacer las obras de todos los dias.
3. Guardar modestia en todos los sentidos.
4. Mortificarse en cosas lícitas, como no ver cosas curiosas, no preguntar, no hablar, etc.
5. Mortificarme en las cosas que debo hacer y son de mi gusto ó génio, diciendo: no lo hago, Señor, por mi gusto, sino por el vuestro.