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.

DE LA ABSTINENCIA Y GULA.

1. No comer cosa alguna sino á la hora acostumbrada.
2. Contentarse con lo que me dan, sin pedir otra cosa, ú otro guisado particular sin causa.
3. No exceder en la cantidad contra la templanza.
4. Comer con modestia y desencia sin ansia.
5. No hablar de comidas ni quejarse de ellas.
6. Cortar é impedir pensamientos de gula.

DÉ LA PACIENCIA.

1. No dar alguna señal exterior de impaciencia.
2. No admitir en el corazon perturbacion alguna, indignacion tristeza ó venganza.
3. Tomarlo todo como venido de la mano de Dios.
4. Ejercitarlo todo con paciencia, con prontitud y con alegría.

DE LA OBEDIENCIA.

1. Obedecer puntual, acudiendo á hacer la voluntad del superior antes que exprese su mandato.
2. Obedecer sin tener otro querer que el del superior.
3. Obedecer sin tener otro parecer que el del superior.
4. Obedecer al superior como á Dios.
5. Obedecer, sin buscar por qué lo mandan.
6. Actuarse en que obedeciendo da gusto á Dios y hace su voluntad.

DE LA POBREZA.

1. No dar ni recibir cosa sin licencia.
2. No prestar ni tomar cosa agena sin licencia.
3. No tener cosa supérflua para comer ó vestir, ó en los libros, ó aderezo de aposento ó celda.
4. En las cosas necesarias del propio uso, procurar parecer pobre, alegrándose que lo peor sea para sí, para su mayor abnegacion.
5. Alegrarse de que nos falte algo en las cosas necesarias, para imitar en la pobreza á nuestro Señor Jesucristo.

DE LA CASTIDAD.

1. No mirar personas ni cosa que pueda dar tentacion.
2. No decir, ni oir, ni leer cosa que cause tentacion.
3. Apartar con diligencia los pensamientos impuros.
4. No tocar otra persona, ni en las manos, ni menos en el rostro ni otra parte, ni dejarse tocar.
5. Guardar aun consigo mismo, mucha honestidad, sin mirarse ni tocarse fuera de lo precisamente necesario.
6. No tener amistades, ni dar, ni recibir donecillos, abstenerse de tratar con personas ocasionadas.

DE HACER LAS COSAS ORDINARIAS BIEN HECHAS.

1. No dejar de hacer los ejercicios á su tiempo; y si hay ocupacion, suplirlo en otra hora.

2. Hacer la oracion y exámen general y particular bien hechos, deteniéndose mas en el dolor y propósito, que en examinar el número de las faltas.

3. Decir bien la Misa, ú oirla, rezar, leer, y así de las demás cosas.

4. Hacer los ministerios del oficio, como quien los hace por Dios.

5. No hacer falta ninguna de propósito.

6. Hacer mucho caso de cosas pequeñas.

7. Y porque en esto consiste mi perfeccion, he de cuidar, si me entibio, de rehacerme y mejorarme.

DE HACER TODAS LAS COSAS POR DIOS.

1. No hacer cosa por respeto ó conveniencia temporal.

2. Acostumbrarse á hacer las obras puramente por Dios, y ofrecerlas en despertando por la mañana, al principio de cada obra, y en la misma obra, diciendo: Por vos, Señor, hago esto, por vuestra gloria, porque vos así lo quereis.

3. Traer exámen de actuarme en lo dicho, tantas veces por la mañana, tantas por la tarde, hasta hacer hábito de levantar el corazon á Dios.

4. No parar en este exámen hasta hacer las obras como quien sirve á Dios y no á los hombres, y esto sea mi gusto y parezca mas amar que obrar.

5. Esta ha de ser la presencia de Dios en que he de andar, y me hará hacer las obras bien.

DE LA CONFORMIDAD CON LA VOLUNTAD DE DIOS.

1. Tomar todas las cosas y ocasiones como venidas de la mano de Dios, y conformarme en ellas, como si viese á Cristo que me dice: Haz, ó padece esto.

2. Procurar aumentar esta conformidad por tres grados. El primero con paciencia. El segundo con prontitud y facilidad. El tercero con gozo y alegría.

3. No parar en este ejercicio hasta que mi gusto y contento sea la voluntad de Dios, aunque sea á costa de penas y desprecios.

4. No dejar de hacer lo que entienda es voluntad de Dios, imitando á Cristo, que dijo: Yo siempre hago lo que mas agrada á mi Eterno Padre.

5. Andar en este ejercicio, es tener contínua oracion.

6. El exámen de la mortificacion, que pusimos arriba, se tendrá mejor por la conformidad con la voluntad de Dios.

Se ha de advertir, que no es preciso traer el exámen particular por el órden que aquí se ponen las virtudes, ni por sus grados ó partes, sino cada uno escoja la virtud que mas necesite, y empiece por el grado que mas haya menester, y continúe por lo que mas le convenga, hasta alcanzar la perfeccion de aquella virtud con la gracia de Dios.

Fin del exámen particular sobre las virtudes.

MAXIMAS

para la conducta de la Vida Espiritual, sacadas de Santa Teresa.

El espíritu del hombre se parece á una tierra, que, aunque fértil, no produce, cuando no está cultivada, mas que zarzas y espinas.

No hableis sino con estimacion y respeto de todas las personas de piedad.

Cuando esteis con muchas personas, hablad siempre poco.

En todo lo que hagais, en todos los negocios que trateis, conducios con grande modestia.

No disputeis jamás, y principalmente sobre cosas de poca importancia.

Hablad á todo el mundo con un aire cándido y sereno.

Evitad la burla sobre cualquier asunto que se quiera.

No reprendais á nadie, sino con discresion, con humildad, y con una confusion secreta de vuestros propios defectos.

Procurad acomodaros siempre al humor de las gentes con quienes tengais ocasion de tratar; con los que son de un carácter alegre, tened alegría; participad de la tristeza de los que son tristes; en fin, prestaos enteramente á todos para ganarlos á todos.

No hableis jamás sin haber antes reflexionado maduramente, y sin haber pedido á Dios su asistencia, á fin de que nada de cuanto digais pueda desagradarle.

A menos que no haya una razon poderosa de hacerlo, no os excuseis jamás.

No digais nunca de vosotros mismos nada que pueda merecer ó atraer alguna alabanza; nada, por ejemplo, de lo que toca al nacimiento, á las virtudes, al saber, á menos que en ello pueda el prójimo hallar alguna ventaja; y aun entónces no hableis de esas cosas, sino con humildad, considerándolas únicamente como dones que debeis á la bondad de Dios.

Cuidad de que no haya nunca exageracion en vuestras palabras: decid simple y moderadamente lo que penseis.

Mezclad siempre algo de espiritual y edificante en todos vuestros discursos, en todas las conversaciones en que tomeis parte, á fin de evitar las palabras inútiles, y cualesquiera contestaciones desagradables.

No asegureis jamás nada, sin estar vosotros mismos bien asegurados.

No os metais nunca á decir vuestro juicio en cualquiera cosa que sea, á menos que no os lo pidan, ó que la caridad no os obligue á ello.

Cuando hable alguno delante de vosotros de cosas buenas y edificantes, escuchadle con la humildad de un discípulo, y sacad provecho de lo que haya dicho.

Descubrid á vuestro confesor vuestras tentaciones, vuestras penas, todas vuestras flaquezas, á fin de que os ayude con sus consejos, y que os indique los remedios propios para curarlas.

En todo lo que hagais, obrad como si Dios estuviera verdaderamente presente á vuestras

acciones. Así el alma hace grandísimos progresos en la virtud.

No escucheis jamás á los que dicen mal de otro: guardaos tambien de decirlo nunca vosotros, sino es de vosotros mismos. Esto es tambien otro medio de adelantar en la perfeccion.

No dejeis nunca de referir á Dios todo cuanto hagais, y á Dios únicamente, ofreciéndole hasta vuestras menores acciones, y suplicándole que las reciba en honor suyo y de su gloria.

No os entregueis nunca á excesos de alegría: si teneis motivos de regocijo, que este sea suave, humilde, honesto y edificante.

Consideraos siempre como los últimos de todos, como los servidores de los demás; ved al mismo Jesucristo en cada uno de vuestros hermanos; así no os costará nada el respetar á los que debeis respeto, y con todos mantendreis la concordia.

Estad siempre tan dispuestos á practicar la obediencia, como si Jesucristo mismo os hablase por la boca de los que son superiores á vosotros con una autoridad legítima.

A cada hora y en todas vuestras acciones, examinad vuestra conciencia: hacedlo de manera que no se os pase ninguna de vuestras faltas, y con el auxilio de Dios procurad corregiros de ellas. Rápidamente se llega á la perfeccion marchando por este camino.

Nunca os metais á escudriñar las imperfecciones de los demás: pensad solo en sus virtudes: haced lo contrario por lo que respecta á vosotros: no penseis sino en vuestros defectos propios.

Estad siempre animados de un vivo deseo de

sufrir por Jesucristo en todas las cosas y en cuantas ocasiones se os puedan presentar.

Si por la mañana habeis hecho alguna meditacion útil, no dejeis de tenerla presente en vuestro pensamiento, durante todo el dia. Habituaos á esta práctica, y vereis qué gran ventaja sacais de ella.

Conservad cuidadosamente en vuestro corazon aquellos sentimientos decorosos que os vienen de Dios: poned en práctica todos los buenos deseos que os inspira en la oracion.

Huid siempre cuanto os sea posible la singularidad; porque es un mal muy peligroso en toda especie de sociedad.

Considerad en todas las cosas que Dios ha creado la sabiduría de su Providencia; y que sean todas para vosotros un motivo de dirigirle vuestras alabanzas y vuestras acciones de gracias.

Desaficionad vuestro corazon de todas las cosas mundanas; buscad á Dios y le hallareis.

Ocultad con cuidado vuestra devocion; y por lo demás, no mostreis en lo exterior sino lo que verdaderamente sentis en lo interior. Por lo que hace á las costumbres, no hagais nunca nada que no pueda hacerse delante de todo el mundo.

Evitad el hacer nunca comparaciones entre personas, porque toda comparacion es odiosa.

Cuando os den algunas reprehensiones los que tienen autoridad sobre vosotros, recibidlas con tanta humildad interior como exterior; y rogad á Dios por el que os reprende.

Guardaos de mostrar curiosidad en aquellas

cosas que no os importan: no hableis ni os cuideis de ellas.

Representaos á vuestros ojos vuestra vida pasada, para hacer de ella el asunto de vuestras lágrimas; pensad en vuestra tibieza presente, y en las virtudes que os faltan, para haceros dignos del cielo. Así os mantendreis siempre en el temor, y este modo de obrar produce excelentes frutos.

No ceseis nunca de humillaros, y de mortificaros en todas las cosas hasta la muerte.

Acostumbraos á hacer á todas horas actos multiplicados de amor, porque tienen la virtud de inflamar y enternecer el corazon. Practicad asimismo actos de todas las demas virtudes.

Ofreced todos vuestros pensamientos y todas vuestras acciones al Padre Eterno, uniendoos á los méritos de su Hijo nuestro Señor Jesucristo.

Sed suaves con los otros, y rigurosos con vosotros mismos.

En los dias consagrados á las fiestas de los santos, considerad cuales han sido sus virtudes, y rogad al Señor que os las dé.

Cuidad muchísimo todas las noches de hacer el exámen de vuestra conciencia.

En los dias que tengais la dicha de comulgar, representaos en las oraciones que precedan á vuestra comunion, que siendo como sois una criatura tan miserable, vais sin embargo á recibir á Dios mismo en vuestro pecho. En los que siguen, pensad en la inexplicable dicha que habeis tenido de ser visitado por él.

Cuando os sintais coléricos no reprendais á los inferiores que hayan cometido alguna falta.

Esperad que se haya pasado vuestra cólera, y entónces vuestra reprension podrá ser útil.

Afirmaos sin cesar en el temor del Señor, que él es el que produce en las almas la compuncion y la humildad.

Considerad atentamente cuanta inconstancia hay en las afecciones de los hombres, y cuán poco hay que fiarse de ellas; así pues, estableced vuestra confianza en Dios, que es el único que no se muda.

No dejeis de pedir á Dios, cada vez que recibais la santa comunion, alguna gracia particular por consecuencia de esa grande misericordia.

Cuando os halleis en la turbacion y en la tristeza, guardaos de abandonar por eso vuestras prácticas acostumbradas de buenas obras, sean de oracion, sean de penitencia; porque así cederiais al espíritu de las tinieblas, que no os fatiga con vanas inquietudes, sino para estraviaros de esas prácticas saludables. Al contrario, haced mas entónces que antes, y vereis al Señor muy pronto á venir á socorreros.

Acordaos que no teneis mas que una alma; que solo morireis una vez, que no teneis sino una vida cuya duracion es corta, y que no hay mas que una gloria, cuya duracion es eterna. Este pensamiento os desaficionará de muchas cosas.

Que vuestro deseo sea solo de ver á Dios; vuestro temor de perderle; vuestro dolor de no poseerle aún, vuestra alegría de todo lo que pueda acercaros á él, y vosotros vivireis en un grande reposo.

Leed estas máximas, y examinad con cuidado si sois fieles en seguirlas. Haced lo mismo con el retrato de verdadero cristiano, y confrontándoos á menudo con él, llegareis al fin á una perfecta semejanza.

Para testificar á Dios, que vuestra conversion es verdadera, buscad las causas de vuestros pecados, y ved como las podreis cortar. Preveed las ocasiones que podreis tener de caer en vuestras faltas ordinarias. Tomad en este momento una fuerte resolucion de evitarlas, y multaos desde ahora á alguna penitencia, que ejecutareis tantas veces, cuantas tuviereis la desgracia de caer en ellas.—*Fin de las Máximas.*

ADICIONES MUY IMPORTANTES

QUE SE AGREGAN Á LA PRESENTE EDICION.

I.

Distribucion del tiempo en los ocho dias de ejercicios espirituales.

POR LA MAÑANA.—A las cinco, levantarse.—Cinco y media, accion de gracias y meditacion hasta las seis y media.—Seis y media, Misa y desayuno.—Nueve y media, Plática y meditacion hasta las once.—Once y media, Exámen de conciencia.—Doce, Refectorio y visita al Santísimo Sacramento.

POR LA TARDE.—A las dos, leccion espiritual hasta las dos y media--Tres, oracion mental hasta las cuatro.—Cinco, chocolate ó merienda.—Cinco y media, Plática y meditacion hasta las siete.

POR LA NOCHE.—A las siete y media, Rosario.—Ocho, Refectorio y visita al Santísimo Sacramento.—Nueve, acostarse.

En las tandas de ejercicios de Señores Sacerdotes, se rezan las horas menores, en comunidad, inmediatamente despues de la misa, antes del desayuno; y por la tarde se omite la oracion mental de tres á cuatro, y en lugar de ella se rezan Vísperas, Completas, Maitines y Laudes, tambien en comunidad.

II.

Materia de las pláticas y meditaciones en los ocho dias de ejercicios espirituales.

Víspera de los ejercicios.—Plática sobre el