

En la presencia de Dios no hay que olvidar el recogimiento interior. Este recogimiento es el fundamento de todo el edificio espiritual; sin él es imposible adelantar en la perfección, pues para esto es necesario unirse más y más con Dios, lo que no se alcanza sin tal recogimiento. Puede decirse que el origen de nuestras imperfecciones, ordinariamente es la falta de este recogimiento y atención sobre nosotros; y por el contrario son admirables los provechos que se sacan de él, pues solo las almas recogidas gustan de Dios y sienten la verdadera dulzura de la virtud.

Los medios para alcanzar la presencia de Dios, son los siguientes.

1º Evitar la demasiada prisa en lo que se hace, sin emprender lo que impida cumplir con libertad nuestros ejercicios de devoción. 2º No derramar el corazón en lo poco necesario de modo que quede seco para la oración. 3º Velar sobre nosotros continuamente procurando estar siempre dispuestos á orar. 4º Hacernos dueños de nuestras acciones sobreponiéndonos á nuestros empleos. 5º El silencio y retiro. 6º Para mayor facilidad en el ejercicio de la presencia de Dios se toma alguna señal que nos haga acordar, como al sonar el reloj, al empezar ó concluir una obra, la vista de una imagen. 7º La moderación y sosiego en lo que se hace poniéndose por modelo á Jesucristo. 8º Las frecuentes consideraciones, la petición de este don y la devoción á los Santos.

CAPITULO XV

La confesión sacramental.

El séptimo medio eficazísimo para llegar pronto á la perfección, es la fuente de la confesión sacramental con las debidas disposiciones. La razón es porque con ella se adquiere la pureza de corazón, que es la última disposición para recibir el divino amor. Esta pureza consiste en una exacta guarda del corazón, vigilando sobre las propias acciones, para no caer en una solicitud muy cuidadosa de purificarnos de nuestros defectos. Estos son los efectos de la frecuente confesión. Nada nos limpia de toda suciedad como la confesión, porque en ella nos bañamos con la sangre de Jesucristo. Es también medio eficaz para hacer cauta al alma para no caer; pues el huir de los defectos, los propósitos y resoluciones le quitan el afecto á las faltas y la hacen cauta para no caer. La gracia del sacramento nos hace fuertes para vencernos y vencer á nuestros enemigos.

Las condiciones que ha de tener la confesión para causar la limpieza de corazón, son estas: 1ª Que sea dolorosa. El dolor ha de ser eficaz para que produzca en el alma la limpieza que se desea; y es eficaz cuando va unido con la firme resolución de no caer jamás en las mismas culpas. 2ª Debe estar acompañado de una sincera humildad, que abatiéndonos por el conocimien-

to de nuestros pecados nos levanta á la esperanza dejándonos quietos en Dios. 3ª La confesión debe ser **fiel**, acompañada de arrepentimiento no sólo **humilde** sino **lleno** de fe y de esperanza en Dios. 4ª Debe ser **íntegra** la confesión. La **integridad** acerca de los pecados mortales es **necesaria** para la salvación, y respecto de los veniales **para** progresar en la perfección. 5ª Debe ser **simple** y sincera no excusando la mala intención **con** que se ha pecado. La confesión hecha de **este** modo, es medio poderosísimo para quitar **al** demonio todas sus fuerzas contra nosotros, **pues** su poder está fundado en nuestros pecados y el alma en la confesión queda limpia de ellos, si se hace con las condiciones dichas.

Respecto de la confesión general es necesaria á los que se han confesado sacrílegamente, por lo menos desde **la** confesión sacrílega. A los tímidos y escrupulosos que ya la han hecho y á pesar de esto **no** pueden estar tranquilos, les es dañosa; pero es muy útil á quien nunca la ha hecho, y generalmente es muy provechosa á las personas espirituales.

ADVERTENCIAS AL DIRECTOR.

1ª No se debe aprobar la conducta de algunos confesores que nieguen la absolución á almas de gran bondad, que viven con mucha pureza de corazón; porque se les priva de un bien espiritual.

2ª Si el Director viere que el penitente pide

á Dios el dolor necesario, haciendo lo que está de su parte para excitarlo en la voluntad, y por otra parte está resuelto á no volver á pecar, quítele los escrúpulos y congojas, asegurándole que tiene el dolor en cuanto á la sustancia, aunque no lo sienta, y procure que estas almas tímidas hagan sus actos con paz y quietud, sin esfuerzo y afán.

3ª Hay personas espirituales muy arrepentidas de sus pasadas culpas y quieren siempre estarlas confesando; adviértaseles que siempre se duelan de ellas, pero que no conviene confesarlas tantas veces, pues debe haber en esto la debida moderación y discreción.

Se allanan las dificultades que á algunos sacerdotes impiden oír confesiones.

Algunos se creen inhábiles para este ministerio y así ó no lo ejercitan ó lo dejan después de emprendido. Mas si sus superiores los creen hábiles cobren ánimo, porque Dios asiste de un modo especial á quienes administran este sacramento con recta intención y la misma caridad con que lo ejercitan, será su guía, sugiriéndoles los medios acomodados á las necesidades de cada uno de los penitentes.

Otros se apartan del confesionario por temor de caer, al escuchar las faltas y tentaciones ajenas.

Mas Dios no sólo no permitirá que las tentaciones que les provengan les causen algún perjuicio espiritual, sino que hará que tanto más fácilmente se libren de esas tentaciones, cuanto

más piadosamente procuraren remediar á los otros. Así S. Gregorio.

Otros por no haber logrado el fruto deseado con sus exhortaciones y celo, caen de ánimo, ejercitan de mala gana el ministerio y al fin lo abandonan; pero adviértase que la enmienda y mejora de las almas no depende principalmente de las industrias del confesor sino de la gracia de Dios. Además que Dios premia no la conversión actual de las almas que como se ha dicho no está en el Director; sino el trabajo que éste se tome, aunque nadie se convierta ó mejore.

Otros hay que oyendo siempre los mismos pecados y teniendo que dar los mismos consejos se fastidian y cansan; mas acuérdense que: *Caritas patiens est, benigna est, omnia suffert, omnia sustinet.* Esta caridad impedirá despedir á los penitentes con modos impropios como diciendo: Anda estás condenado, etc. Esta no es caridad sino ira, no celo sino soberbia.

Otros dejan ó disminuyen el tiempo del confesonario por cansancio y debilidad; mas acuérdense del celo de Jesucristo y vístanse de entrañas de misericordia y todas las dificultades quedarán envueltas.

CAPITULO XVI.

Examen de la conciencia.

El octavo medio para conseguir la perfección es el examen cotidiano de la conciencia. La razón es porque renaciendo en nosotros con frecuencia los mismos defectos y pasiones, es necesario observar, á lo menos una vez al día, cuáles son estos renuevos que brotan en nuestro corazón, para cortarlos con el hierro de una verdadera contrición. Son cinco las partes de este examen: 1ª Puesto uno en presencia de Dios con un acto de fe y profunda adoración, déle gracias por sus beneficios especialmente por los de aquel día. 2ª Pida luz y gracia para conocer sus culpas y defectos. 3ª Haga una diligente inquisición de todos los pecados é imperfecciones de aquel día. 4ª Concluído el examen sigue el acto de dolor y contrición sobre las faltas cometidas, dolor íntimo, lleno de confusión y de humildad. 5ª Hágase un propósito tan eficaz de no ofender más á Dios, que ponga al alma en un santo temor para que no vuelva á caer

También es necesario averiguar el origen de nuestras faltas y cavar hasta lo profundo para hallar la raíz de estos malos renuevos, á fin de arrancarlos de nuestro corazón. El examen particular es utilísimo á la perfección, pues no pudiendo abatir de una vez todas nuestras pasiones, debemos poner la mira en la pasión ó vicio

que más nos **domine**, dirigiendo contra él todo nuestro **empeño** é industrias. Este examen consiste en **cinco** actos: 1º Por la mañana se hace un **propósito** firme de no caer en aquel defecto, de que **se** hace examen particular, renovándose en **tiempo** de las meditaciones, porque: *Secundum propositum nostrum cursus profecti nostri. (Kempis)* 2º En cayendo entre día considere la **falta**, arrepíentase y proponga proceder con más **cautela**. 3º En el examen general de la **noche** examínese especialmente del defecto que **quiere** desarraigar con el examen particular. 4º **Pasadas** algunas semanas hágase una **comparación**, y si se va mejorando, después de dar **gracias** á Dios, tómese ánimo y sígase con mayor **esfuerzo** hasta la total enmienda; pero si se **empeora**, adóptense nuevos medios. 5º A proporción de las caídas sean las mortificaciones.

ADVERTENCIAS AL DIRECTOR SOBRE LA DOCTRINA QUE PRECEDE.

1ª El examen de la conciencia si no puede hacerse por la **mañana** y la **noche**, hágase por lo menos en la **noche**.

2ª El examen particular aconséjese principalmente á los que aspiran á la perfección, pues es medio eficaz para conseguirla; señalándose por materia la pasión que más los domina, siendo mejor **corregir** primero los defectos exteriores que los interiores.

3ª Haga el Director que se le dé cuenta del

provecho que se saque del examen particular; él designará las mortificaciones correspondientes á las caídas y los remedios oportunos, y si empeorare notablemente podrá una que otra vez privarle de la comunión; mas esto si viere que lo ha de llevar con paciencia y humildad.

4ª Procurará el Director que sus penitentes saquen ánimo y aliento del examen, ayudándoles con sus consejos.

CAPITULO XVII.

La Comunión frecuente.

El medio noveno principalísimo para la perfección es la frecuente comunión.

Nuestra perfección substancialmente consiste en unirnos á nuestro último fin, y tal es el efecto de la santa comunión. Además en ella nos unimos con el cuerpo y el alma á Jesucristo que es nuestra vida y así recibéndole frecuentemente tendremos la verdadera y perfecta vida espiritual cuyos efectos son: la fortaleza, el alejamiento de los peligros y las santas delicias del espíritu.

La disposición remota para recibir este sacramento consiste en la pureza de la vida y la próxima en el estado de gracia y en la devoción.

Para conseguir ésta considérese quien viene en el sacramento, á quien viene, cómo y con qué fines, con los afectos correspondientes á es-

tas meditaciones. Y cuanto mayor fuere la preparación será mayor el fruto. La comunión cotidiana ó frecuente, por sí misma es muy loable, pero requiere disposición proporcionada; y de tal continuación ó frecuencia el juez competente es el Confesor.

Para hacer una justa distribución de las comuniones, proporcionada al mérito de cada uno, ténganse presentes las siguientes advertencias: 1^a Ordinariamente puede y debe concederse la comunión cada ocho días á los que están dispuestos para recibir la absolución. 2^a Si la persona está no sólo en gracia, ordinariamente, sino que evita con cuidado y diligencia los pecados veniales y no les tiene afecto; y además mortifica sus pasiones, ama la penitencia, se dedica al ejercicio de la meditación, desea ardientemente la comunión y saca fruto de ella y aliento para seguir adelante, podrá concedérsele la comunión dos, tres, cuatro y aún cinco veces á la semana, según el mayor ó menor fruto que saque y su mayor ó menor perfección.

Habiendo vencido y no adormecido solamente sus pasiones y malas inclinaciones con los consuelos espirituales; si tiene gran comunicación con Dios, especialmente en el uso de este sacramento, por donde se ve que Jesucristo tiene sus delicias con esa alma, se le podrá conceder todos los días la santa comunión.

Estas reglas tienen excepciones, por las diversas circunstancias de las personas á que se

refieren. Personas hay muy bien dispuestas á la santa comunión de la que se abstienen por humildad; manifiésteseles que es necesaria esta virtud pero que debe prevalecer el amor.

Las personas que no reciban diariamente la comunión sacramental, suplan la falta de ésta con la comunión espiritual que pueden hacer frecuentemente y consiste, como dice Sto. Tomás, *In quantum, scilicet, aliquis credit in Christum cum desiderio sumendi hoc sacramentum*. Esta práctica es muy provechosa.

CAPITULO XVIII

Devoción á la Santísima Virgen y á los Santos.

El décimo medio para adquirir la perfección, es la devoción á la Santísima Virgen y á los Santos. La devoción á la Santísima Virgen es medio efficacísimo y moralmente hablando necesario para la salvación en cuanto á la sustancia, según estas palabras de San Anselmo: *Sicut, a Beatissima Virgo, omnis a te aversus, et a te despectus necesse est ut intereat; ita omnis ad te conversus, et a te respectus, impossibile est ut pereat*. También la devoción á María es medio para la perfección, porque dice S. Bernardo: *Totum nos Deus habere voluit per Mariam*. Si hay pues esplendor de virtudes, lustre de perfección, gloria de santidad, por María se tiene todo.

Después de la devoción á la Santísima Vir-

gen nos es muy provechosa la que debemos profesar á los Santos Angeles y á los bienaventurados. La devoción á la Santísima Virgen consiste en una pronta voluntad de honrarla y obsequiarla. Estos obsequios son negativos, que consisten en abstenerse de todo lo que desagrade á la Reina del Cielo. Los positivos que se pueden hacer para ser contado uno en el número de sus devotos son: elegirla por Madre bajo alguna advocación y dedicársele frecuentemente con afectos de hijo; rezar su oficio diariamente y el santo rosario ó al menos una parte del mismo; visitar con frecuencia alguna de sus imágenes; prepararse devotamente para sus fiestas; procurar insinuar su devoción á todos los que se pueda; mortificarse frecuentemente por su amor, y sobre todo abstenerse de las faltas acostumbradas. Entre los obsequios positivos preférense los interiores que dan todo el valor á los exteriores, y son: 1º Amarla con afecto filial y más que á la propia vida. 2º Alegrarse de corazón con María Santísima por sus excelsas prerrogativas. 3º Dar gracias á la Santísima Trinidad por los dones con que se dignó enriquecerla. 4º Compadecerse de sus dolores. 5º Poner en María, después de Dios, nuestra esperanza, recurriendo á ella en todas ocasiones.

Los medios para adquirir la verdadera devoción á María Santísima son: 1º Meditar frecuentemente en los motivos que tenemos para estimarla y profesarle un grande amor á la Santísima Señora. 2º La moral seguridad que tiene

de salvarse y aún con perfección el que obsequiándola obtiene sus favores.

ADVERTENCIAS SOBRE LO ANTECEDENTE.

1ª Para que la devoción á María Santísima sea un medio verdadero, para conseguir la perfección y la salvación, los obsequios que se le tributan, diríjase á este fin; si cae uno en culpas graves tales obsequios diríjase á su extirpación; si uno aprovecha diríjase á quitar las faltas que tiene y á adquirir las virtudes que le faltan.

2ª Para que esta devoción sea un gran preservativo para no caer en culpas graves si se está expuesto á ellas, ó en leves advertidamente, es necesario encomendarse á la Santísima Virgen no sólo en tiempo de oraciones, sino recurrir prontamente á ella cuando aumenta el peligro de pecar.

3ª Para que los actos de recurso á la Santísima Virgen sean eficaces para quitar los defectos é introducir las virtudes, han de ir unidos con grande confianza filial.

4ª No se dejen tales obsequios, sin el consejo del Director.

CAPITULO XIX

De los impedimentos que se oponen á la perfección y de qué manera se han de vencer.

Estos impedimentos unos están en nosotros y otros fuera de nosotros. Los que están en nosotros nacen en parte de los sentidos externos y parte de los internos ó pasiones desarregladas del apetito sensitivo. Los que están fuera de nosotros provienen de dos causas diferentes, pues unos retardan nuestra perfección atrayéndonos al mal ó á lo menos perfecto, como las riquezas, los honores y las dignidades, y otros impugnándonos, como el demonio. Añádense otros impedimentos que tal vez tienen su origen en nosotros y fuera de nosotros: los escrúpulos.

Supuesto lo dicho comencemos por orden.

De los impedimentos que provienen de los sentidos externos y en primer lugar del tacto.

Cualquiera condescendencia criminal que se tenga con este sentido basta para arrancar del alma las plantas de todas las virtudes que haya adquirido, porque el deleite de este sentido ofusca la razón, pervierte la voluntad y desordena todas las potencias del alma. Por lo mismo debe guardarse con sumo cuidado humillándolo con la penitencia.

Remedios contra los desórdenes del sentido del tacto.

1º Téngase suma circunspección en no tocar persona alguna especialmente de distinto sexo, y cuando la necesidad lo exija procédase con sumo cuidado.

2º Abátase con la aspereza de la penitencia.

Entre las penitencias que suelen practicarse una muy apta para domar el sentido del tacto es el cilicio que puede ser de cerdas ó de alambre. El primero puede ser nocivo á personas delicadas si no se usa con discreción, porque estraga el calor del estómago y lo debilita; el segundo es menos dañoso especialmente si se usa en los brazos ó en las piernas.

Otra clase de penitencias son las vigiliass. Mortifíquese al cuerpo con la disminución del sueño, pero de manera que no dañe á la salud ni sea impedimento al desempeño de las obligaciones personales; y aunque nuestra cama no sea tan incómoda como las que usaban los santos, abstengámonos de fomentar el sentido del tacto con una cama demasiado cómoda. Súfrase con paciencia, para afligir el cuerpo, el rigor de las estaciones; á lo menos no se huyan con gran solicitud, mas recíbanse con voluntad para satisfacción de los pecados.

Otra clase de penitencia son las disciplinas, mas para usarlas ténganse presentes estas reglas: 1ª Mortifíquese el cuerpo pero no se cause daño á la salud. 2ª Esta penitencia no impida el ejercicio de los propios empleos. 3ª Tómense las disciplinas según el consejo del Director.

ADVERTENCIAS AL DIRECTOR SOBRE LO ANTECEDENTE.

1ª Sea cauto en conceder penitencias corporales; pero no sea del todo ageno á ello, exceptuando á los débiles y enfermos.

2ª En las penitencias que se impongan atiéndase á las calidades del sujeto y de las mismas penitencias. Las disciplinas usadas con discreción no dañan la salud; con todo eso las de sangre no se concedan sino rara vez y á muy pocos. El Director no conceda el cilicio en la cintura á los débiles y de poca salud, sino en los brazos ú otra parte; mas no se retenga de noche ó después de comer. A los de buena salud puede concederse dormir en las tablas desnudas, á los de salud no tan robusta sobre jergón de paja, atendiendo á las respectivas fuerzas y á la facilidad con que tomen y continúen el sueño y según sea éste, sin que les falte la ropa para abrigarse convenientemente.

Acerca de las vigiliass nótese lo ya dicho, bastando quitar en lo general el sueño no necesario para vivir con salud

3ª Las reglas dadas valen para la ordinaria dirección de las almas, pero tienen excepciones en casos extraordinarios. Para conocimiento de estos casos, obsérvese si la persona tiene frecuentemente fuertes y vehementes inspiraciones, de practicar grandes austeridades, y concediéndose alguna mayor mortificación al penitente, obsérvese como se gobierna y mantiene con el peso de tales maceraciones. Si desfallece quíten-

se las penitencias dadas, en otro caso pueden continuarse.

4ª Procure el Director que su dirigiendo haga las penitencias con espíritu de rectitud, compunción y humildad.

CAPITULO XX

Del sentido del gusto.

Impedimentos que causa á la perfección el sentido del gusto, y sus remedios.

El sentido del gusto es el que discierne el sabor del manjar y bebida, aborreciendo el desabrido y apeteciendo el sazonado; únese al vicio de la gula, el que se reduce á una mala inclinación de contentar al sentido del gusto y querer el deleite que redundá del manjar y de la bebida.

Condescender con la satisfacción propia de este sentido es gran impedimento para la perfección en la cual no se hará notable adelanto; y así niéguese semejantes placeres, ó concédansele cuando sea necesario, con tal rectitud de intención que no dañen al espíritu.

Los pésimos efectos y en gran manera nocivos al espíritu, que nacen de condescender con el sentido del gusto y con el vicio de la gula son estos: *Hebetudo mentis circa intelligentiam, inepta lactitia, multiloquium, scurrilitas et immunditia.*

El primer medio para moderar el sentido del gusto y el vicio de la gula es el ayuno; mas haya en esto discreción, atendiéndose á las fuerzas, empleos y obligaciones y al espíritu de cada uno.

El segundo remedio consiste en la templanza en el comer y beber, y esta consiste en guardarse con gran cautela de no caer en las cinco especies de la gula que son: *laute, nimis, ardentem prepropere, studiose.*

ADVERTENCIAS SOBRE LO QUE ACABA DE DECIRSE.

1ª No sea fácil el Director en conceder frecuentes ayunos y mucho menos á pan y agua, principalmente á los jóvenes; más bien exíjales una estable y perfecta templanza.

2ª Mucho menos se conceda á quien come en la mesa común exceptuando una que otra vez, atendidas las circunstancias de persona, compañía, etc.

3ª A quien pone toda su perfección en el ayuno descuidando la mortificación de sus pasiones, adviértasele que el ayuno es disposición á la perfección; pero no es lo sustancial.

CAPITULO XXI

El sentido de la vista.

De los impedimentos que trae á la perfección y salvación el sentido de la vista no refrenado.

La razón por qué este sentido si no se guarda convenientemente puede perjudicar mucho á la salvación y perfección, es porque casi todas las pasiones que hacen guerra al espíritu se originan de los ojos no guardados; los cuales suministran á la imaginación las especies de aquellos objetos á que se inclinan las pasiones con sus desórdenes, y así dice S. Agustín: *Summe custodiendus est oculus, quia janua cordis est.* Y por tanto, procure tener gran modestia en los ojos quien quiera tener recogido el corazón. Mas esta virtud de la modestia no consiste solo en la guarda de la vista, sino que requiere la compostura exterior de todos los demás miembros, y aun hablando en rigor, esta compostura exterior es su efecto. La interior reside en el alma y consiste en un hábito que modera ciertas pasiones pequeñas, que llevan á acciones externas, inmoderadas y descompuestas.

Nos es muy necesaria la modestia para el buen ejemplo y para la paz del corazón, y se ha de guardar. 1º En la vista, teniendo de ordinario los ojos bajos. 2º En el hablar. 3º En la risa. 4º En el andar que no sea muy lento ni muy apresurado con conveniente y no afecta-

da gravedad. 5º En el vestido evitando toda indecencia y descompostura, y naciendo esto de la modestia interior y con recto fin. Sean ejemplares de nuestra modestia Nuestro Señor Jesucristo y su Madre Santísima.

ADVERTENCIAS AL DIRECTOR SOBRE LO QUE ANTECEDE.

1ª Procure la modestia de los ojos en todos sus penitentes especialmente en los jóvenes y doncellas, disponiéndoles que no fijen la vista en el rostro de persona alguna.

2ª Si su penitente atiende á la perfección, procure el Director quitarle otras inmodestias y ligerezas que se cometen frecuentemente en el hablar, reír; andar, y en el trato con los otros.

3ª Insista mucho más que los Sacerdotes, Religiosos y Monjas atiendan á la modestia de los ojos en su porte y acciones exteriores.

4ª Al que desea alcanzar la modestia désele por medio el examen particular, tomando un defecto cada vez hasta desarraigarlo, primero la vista, luego la lengua, etc.

5ª Acerca del vestir de las mujeres que quieren profesar vida espiritual, procure el Director tenerlas cuanto fuere posible lejos de la vanidad, que vistan según su estado lo más bajo y humilde que puedan.

CAPITULO XXII

Impedimentos que traen á la perfección el sentido del oído y el del olfato si no se guardan.

Del buen ó mal uso del oído toma principio la salud ó la perdición del hombre, y de su buena ó mala guarda depende en mucho en las personas espirituales su perfección ó atraso; y así evítense las malas conversaciones, especialmente las murmuraciones, húyase de tratar con los que están acostumbrados á censurar las acciones del prójimo, y cuando se lleguen á oír por casualidad, evítense toda señal de gusto y complacencia y venciendo todo respeto humano, repréndase al de lengua mordaz y adviértasele lo que hace; pero si un justo y debido respeto se lo prohíbe entonces diviértase el discurso á otra cosa, si esto no surtiere efecto bájense los ojos y compóngase con seriedad el rostro.

El sentido del olfato puede ser dañoso al espíritu si se busca su deleite con olores y perfumes, siendo manifiesto que todo deleite sensible procurado por el solo motivo de complacer los sentidos es ilícito, y así el hombre espiritual no sólo no debe dar placer al olfato sino mortifiquelo con olores desapacibles, ó al menos sufra con voluntad su molestia cuando así lo exijan la necesidad ó la caridad.