

Vademecum del ejercitante

1. NORMAS PRÁCTICAS PARA HACER LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA

Los Ejercicios Espirituales son «una fuerte experiencia de Dios, suscitada por la escucha de su Palabra, comprendida y aceptada en la propia vida, bajo la acción del Espíritu Santo, que, en clima de silencio y oración, y con la mediación de un guía espiritual, da la capacidad de discernir, con vistas a la purificación del corazón, el camino que lleva a la conversión de la vida y al seguimiento de Cristo para cumplir la propia misión en la Iglesia y en el mundo»

(JUAN PABLO II, 12 de febrero de 1994)

«Nótese que los Ejercicios no han sido escritos para ser “leídos”, sino para ser “vividos”, durante y después del Retiro.

El secreto de su irresistible eficacia está en que van dirigidos directamente al corazón del hombre, provocando en él un cambio profundo, una “nueva manera” de ser, de pensar y de obrar.

*La solución a todos los problemas está en la **conversión** total del hombre.*

*¡No hay sociedad si no hay “hombres”!
¡Y no hay “hombres” si no están llenos de Dios!»*

(P. JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.
Fundador del Instituto **Cristo Rey**)

Modelos. Si quieres saber el espíritu con que has de hacer los Ejercicios, tienes ya en el Antiguo Testamento los modelos de Moisés, en el desierto de Madián (Ex 3-4, 17) o en el retiro y soledad del Sinaí hablando con Dios cara a cara (Ex 24, 12-18), y de Elías en el

Cristo en los años de vida oculta (Lc 2, 39-40. 51-52) o en el desierto (Lc 4, 1-13). Justamente los tres -Moisés, Elías y Jesús- se encuentran llenos de gozo y gloria en la soledad e intimidad de la cumbre del monte de la Transfiguración (Mt 17, 1-8). También en la Iglesia naciente tienes el modelo de los Apóstoles esperando nueve días la venida del Espíritu Santo (Hech 1, 12-14; 2, 1-4), modelo de toda espera de la gracia.

El hambre y la sed de Dios, alma de los Ejercicios. No son un curso de teología sino una búsqueda de Dios, un tiempo de oración y de contemplación. Todo en estos días se ordena a que puedas tratar libremente con Dios: apartamiento del mundo, silencio, pláticas del sacerdote... En un diálogo personal e íntimo, donde debes despertar la sed de Dios con todas tus fuerzas y dejar que Él te ilumine y lleve con su gracia. Vienes a apartarte definitivamente del pecado, dejar la tibieza y encaminarte eficazmente hacia la santidad. San Ignacio te enseñará a tratar con Dios mediante muchos estilos de oración: meditación, contemplación, aplicación de sentidos, oración litúrgica, “oración por compás”, etc. Puede ayudarte la lectura de la Imitación de Cristo III, 1-3 (sobre la voz interior de Dios y las disposiciones para oírlo). Te llevarás en el alma lo que hayas asimilado meditando; lo demás pasará.

Retiro. Habitualmente se deja la Casa y las preocupaciones de estudio, familia o trabajo. Estamos tan habituados a estas actividades que al principio nos distraen, sobre todo el primer día. Debes hacer constantes esfuerzos por desconectarte de todo; ahora ocúpate de las cosas de Dios, que Dios se ocupará de las tuyas. Tres frutos, dice San Ignacio, nacen de esto: 1ro) esta actitud de desprendimiento, como la de Abraham (Gen 12, 1-2), “no poco merece delante de su divina majestad”; 2do) mayor libertad interior, pues “no teniendo el entendimiento dividido en muchas cosas, mas poniendo todo el cuidado en sólo una, [el alma] usa de sus potencias naturales más libremente para buscar con diligencia lo que tanto desea”; 3ro) al penetrar el alma en el desierto, lugar misterioso de los dones divinos, se hace más “apta para acercarse a su

Creador y Señor, y cuanto más así se une, más se dispone para recibir gracias y dones de su divina y suma bondad” (E.E.20).

Silencio. Si realmente tienes deseos de conocer las cosas de Dios y adelantar en el camino de la santidad, el silencio no será una obligación, sino una necesidad. “Silencio de los hombres y silencio de las cosas” (Juan Pablo II). Y ello en sus dos facetas: Ante todo silencio interior, que consiste en acallar otros pensamientos, preocupaciones e inquietudes que distraen al alma de lo único necesario (Lc 10, 38-42). También silencio exterior, por parte tuya y de los otros ejercitantes. Sólo así sacarás fruto, sólo así escucharás la voz de Dios. Sobre los frutos de la soledad y el silencio puedes leer la Imitación de Cristo I, 20.

Ejercicios. Como el crecimiento en virtudes significa abnegación, el camino espiritual es un verdadero ejercicio, una ascensión. Aquí se trata “*de preparar y disponer el alma, para quitar de sí todos los apegos desordenados, y después de quitados para buscar y hallar la voluntad divina para la salvación del alma*” (E.E.1). Tales ejercicios serán los propósitos eficaces de vencer un defecto o tomar una decisión, buscar devoción en las meditaciones y oraciones, estar dispuesto a alguna mortificación, cumplir con la disciplina del retiro, poner los medios para el silencio, docilidad en las consultas, etc.

Desapego. Si eres consciente de tener un apego, algo o alguien que te hace mal, una circunstancia pecaminosa o algo que te impide crecer espiritualmente, es necesario desprenderte interiormente de ello, pidiendo a Dios nuestro Señor lo contrario (E.E.16); un ave no puede volar, tanto cuando la retiene una cadena como un delgado hilo.

Grandeza. Es el toque, el ornato de todos los actos que realizaremos en la búsqueda de Dios durante los Ejercicios. Las gracias serán proporcionales a los deseos de aprovechar con que se hagan, pues “*mucho aprovecha entrar en ellos con magnanimidad y generosidad con su Creador y Señor, ofreciéndole todo su querer y libertad, para que su divina majestad, así de su persona como de todo lo que tiene, se sirva conforme a su santísima voluntad*” (E.E.5).

Orden. Los Ejercicios llevan un orden determinado que el director irá declarando. No te adelantes en leer o pensar lo que no corresponde a cada momento. Hay tiempos de

meditación y tiempos libres, tiempos para la confesión, la elección de estado o la toma de alguna decisión. No hagas lecturas por curiosidad o que te saquen del clima.

Notas. Es fundamental que tomes apuntes durante la exposición del sacerdote para mejor guiarte en la meditación personal. También conviene tomar nota aparte de los propósitos, las luces o las gracias que vas teniendo. Todo ello te servirá incluso para releer luego del retiro.

Director. No dejes de frecuentar al director de Ejercicios. Conviene hacerlo desde el principio para que te conozca a ti y las disposiciones o expectativas con que vienes. Además es indispensable hacerlo para declararle dificultades, tentaciones, gracias, propósitos, consolaciones y desolaciones: todo aquello que los Ejercicios van produciendo en tu alma. No comunicarse con frecuencia y confianza es prácticamente hacer estéril los Ejercicios por las muchas tentaciones que suelen surgir.

«Adiciones para mejor hacer los Ejercicios y para mejor hallar lo que se desea»

(E.E.73-77)

1ª Después de acostado, ya queriendo dormir, por espacio de un Avemaría pensar a la hora que me tengo que levantar y a qué, resumiendo el ejercicio que tengo de hacer.

2ª Cuando me despertare, no dando lugar a unos pensamientos ni a otros, advertir luego a lo que voy a contemplar, trayéndome en confusión de mis tantos pecados, poniendo ejemplos y con estos pensamientos vestirme, o con otros apropiados a la materia.

3ª Un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré en pie por espacio de un Pater noster, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etc., y hacer una reverencia o humillación.

4ª Entrar en la contemplación cuando de rodillas, cuando postrado en tierra, cuando supino (acostado) rostro arriba, cuando sentado, cuando en pie, andando siempre a buscar lo que quiero. En dos cosas advertiremos: la primera es que si hallo lo que quiero de rodillas, no pasaré adelante y si postrado, asimismo, etc.; la segunda, en el punto en el cual hallare lo que quiero, ahí me

reposaré, sin tener ansia de pasar adelante hasta que me satisfaga

5ª Después de acabado el ejercicio, por espacio de un cuarto de hora, sea sentado, sea paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación; y si mal, miraré la causa donde procede, y así mirada arrepentirme, para me enmendar adelante; y si bien, dando gracias a Dios nuestro Señor, y haré otra vez de la misma manera.

1. ORACIÓN MENTAL O MEDITACIÓN

La oración mental o meditación es, más que conveniente, necesaria para el progreso de la vida espiritual. Ya decía San Alfonso María de Liguori que “el pecado puede existir en nosotros junto a otros ejercicios de piedad, pero no pueden cohabitar la meditación y el pecado: o el alma deja la meditación o deja el pecado”.

El amigo busca al amigo. Nuestra relación con Dios se establece por el ejercicio de las virtudes teologales: fe, esperanza y caridad. Son ellas las que deben establecer esa divina comunicación “con quien sabemos que nos ama” (Santa Teresa). Por ello la meditación no exige técnicas depuradas, aun cuando éstas no puedan ayudar. “Si amáramos a Dios, la oración nos sería tan natural como la respiración” (San Juan María Vianney). Los antiguos monjes se unían a Dios por la repetición afectuosa de jaculatorias. Con todo, aquí tienes algunos consejos prácticos para comenzar.

PREPARACIÓN

* Si toda tu vida es una búsqueda y deseo de Dios, siempre estarás interiormente dispuesto para tratar con Él. “Así orarás sin cesar” (1 Tes 5, 17), pues cuando cesen las palabras continuará el afecto.

* Tu capacidad de meditar guarda proporción con tu espíritu de mortificación, abnegación, vida interior, santidad. “Tanto mayor capacidad tendremos cuanto más fielmente lo creamos, más firmemente lo esperemos, más ardientemente lo deseemos” (San Agustín).

* La meditación requiere su lugar adecuado: si no puedes ir al templo, puedes hacerla en tu misma casa, buscando en ella el ambiente y el momento más tranquilo. Como Cristo, que para orar huía a la soledad del monte o de la noche. Pero recuerda que en cualquier lugar que estuvieses, tú mismo eres templo vivo de la Santísima Trinidad pues Cristo ha dicho: “Si alguno me ama, guardará mi palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él y haremos morada en él” (Jn 14, 23).

* Es indispensable el silencio interior, que es la disposición del corazón para tratar y escuchar a Dios; pero también debes buscar el silencio exterior.

* En lo posible dedica a la meditación una media hora diaria en el momento del día que estés más tranquilo, que puedas hacerla en paz, sin apuro ni ansiedad.

* Toma la postura que más te ayude: ni tan incómoda que te distraiga, ni cómoda que te disipe. Aunque la más apropiada es de rodillas. También te ayudará fijar la mirada en el sagrario o en una imagen, para evitar mejor las distracciones.

* Es muy conveniente ayudarse con un libro como instrumento, en especial los escritos de los santos. Pero poca lectura y mucha actividad interior. Si no puedes otra cosa, haz lectura meditativa. Pero no conviertas ese momento en simple lectura o estudio.

DESARROLLO

* La esencia, el alma de la oración o meditación es el trato de amistad con Dios, es decir, el mutuo conocerse y contemplarse y el mutuo amarse. Así precisamente la definió Santa Teresa: “Es tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con Aquel que sabemos nos ama”. Y San Ignacio: “Como un amigo habla a otro, o un siervo a su señor; ya sea pidiendo alguna gracia, ya sea culpándose por un mal hecho, ya sea comunicando sus cosas y queriendo consejo en ellas” (EE 54). De allí que posea tres elementos fundamentales: “Que hablamos, con quién hablamos, quiénes somos los que osamos hablar” (Santa Teresa).

* El lenguaje de la meditación es el lenguaje del corazón. Si se deben usar palabras es porque ellas disponen el alma. Pero “en la fe, esperanza y caridad oramos siempre con un continuo deseo” (San Agustín). “Para mí la oración es un impulso del corazón, una simple mirada dirigida al cielo, un grito de gratitud y

de amor, tanto en medio de la tribulación como en medio de la alegría ” (Santa Teresa del Niño Jesús).

* Debes situarte desde el principio, y deberás hacerlo a lo largo de todo el tiempo, ante la presencia del Dios Uno y Trino y de toda la Iglesia triunfante. Todos están pendientes de ti, te conocen, te ven y te aman.

* Ante Dios debes estar como el mendigo ante el rico, la creatura ante el Creador, el siervo ante su Rey, el amigo ante el Amigo, el hijo ante su Padre.

* Debes saber firmemente que nada podemos sin la ayuda de la gracia, que nos da la capacidad de creer y amar. Hay que disponerse, pedirla y contar con ella.

* Deja que Cristo medite en ti y contigo. Préstale tu mente y tu corazón para que todo suba al Padre por Él, con Él y en Él. Asimismo, el que medita “puede representarse delante de Cristo y acostumbra a enamorarse mucho de su sagrada humanidad y traerla siempre consigo y hablar con Él, pedirle para sus necesidades y quejarse de sus trabajos, alegrarse con Él en sus contentos y no olvidarles por ellos, sin procurar oraciones compuestas, sólo palabras conformes a sus deseos y necesidad” (Santa Teresa de Jesús).

* Reconstruye la escena que vas a meditar. Si se trata de un pasaje evangélico, trasládalo con la imaginación al sitio, procura ponerte en ambiente. Actualiza los hechos.

* Ante todo debes despertar la fe con la que nos dirigimos a Dios: “Mi fe te invoca” (San Agustín). Puedes recorrer las personas o los atributos divinos, los misterios de la vida de Cristo, las verdades de la fe que están en el Credo, los acontecimientos diarios de la vida analizados a la luz de la Providencia que hace “concurrir todo para bien de los que le aman” (Rom 8, 28). Todo con espíritu de fe, contemplación, adoración.

* También la esperanza, ya que en su sentido más estricto la oración es “su intérprete” (San Agustín). Esperanza de la vida eterna y lo que nos conduce a ella, como dice el salmo: “Una cosa pido al Señor y eso buscaré, habitar en la casa del Señor por la eternidad” (S 26, 4). Ella es la que me pone camino del cielo.

* Sobre todo atizar la caridad en actos de amor a Dios, a sus ángeles y santos, a sus designios providenciales. Amando, buscando, gozando y descansando en la infinita bondad y amistad divina. Que meditar “no consiste en pensar mucho, sino en amar mucho” (Santa Teresa).

* Conviene tomar algún punto en concreto, como una fiesta litúrgica, el evangelio del día o el temario corrido de un libro. Pero debes tener la libertad de elegir algún tema que te afecte directamente en ese momento como una aflicción que estás padeciendo, una decisión que tomar, un acontecimiento para interpretar a la luz de la fe y la Providencia. Así obró la Santísima Virgen María que, ante los acontecimientos de la vida cotidiana de su Hijo, se dice que “guardaba cuidadosamente estas cosas y las meditaba en su corazón” (Lc 2, 19, 51); o Cristo en el huerto, donde meditó sobre el misterio de la cruz que en ese momento su alma cargaba para la Redención del mundo (Mt 26, 36-44).

* En el transcurso de la meditación debes ir concretando algún propósito que puedas cumplir.

* No temas volver a los mismos puntos que más te han agradado y de los que has sacado fruto, que “no el mucho saber harta y satisface el alma sino el gustar de las cosas internamente” (EE 2).

* Hay quienes sacan fruto meditando sobre el cielo, otros sobre la muerte, otros sobre la pasión de Cristo o algún otro misterio. Depende mucho de las personas o los momentos que se están viviendo.

* Hay múltiples modos de orar y meditar. Puede hacerse con una simple jaculatoria; la repetición lenta del Padre nuestro, el Ave María u otra oración; la lectura pausada de un texto; la participación devota de la Santa Misa, el Vía Crucis o el Rosario; el recorrido con la mente y el corazón de alguna de las verdades de la fe, un pasaje de la Sagrada Escritura, un hecho acaecido o una decisión por tomar; o detenerse con una “mirada amorosa” (San Juan de la Cruz) en alguno de estos misterios.

a. Oración inicial

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor.

-Envía, Señor, tu Espíritu y serán creadas las cosas.

-Y renovarás la faz de la tierra.

Oremos:

(todos:) Oh Dios, que has instruido los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo, danos a gustar todo lo recto según el mismo Espíritu y gozar siempre de sus consuelos. Por Cristo, nuestro Señor. Amén.

b. Práctica

Trae a tu mente el tema. Dios lee tu pensamiento, y puedes hablarle sin palabras: con sencillez, con sinceridad, en espíritu y en verdad,

Comenta las cosas con Dios: cuéntale la escena, explícale la verdad de que se trata, empápate de su luz y de su calor como al tomar el sol; contempla el panorama, como cuando subes a un monte; saborea entonces los afectos y sentimientos que Dios suscite en tu corazón.

Deja que Dios medite en ti y contigo; préstale tu mente y tu corazón. Pide por Cristo; adora con Cristo; ama en Cristo. Procura unirse también a toda la Santa Iglesia, a tus compañeros de Ejercicios, a tantas almas fervorosas que rezan y aman a la vez contigo, y por ti.

Haz que tu meditación florezca en un propósito concreto, y que puedas cumplir.

Unos consejos

No tengas prisa: medita con calma, sosegadamente, con gran paz, como quien respira a ritmo lento.

Pide, y pide mucho; pero también adora, agradece, confía, arrepíentete, ama.

Vence con energía las distracciones: no te detengan ni te desanimen.

Suavemente, vuelve al tema de la meditación.

Ejercita sobre todo tu voluntad: levanta tu corazón y mantenlo en alto.

Con afectos de esperanza; aprende a esperar contra toda esperanza.

Con sentimientos de amor: ama, al menos, con el deseo.

Refuerza y enciende las ideas, con afectos, afectos nobles, vigorosos, sanos, elevados, santos.

Si no puedes prescindir del libro, haz lectura meditada, pero sin convertir la oración en lectura: poca lectura, mucha reflexión. Cuando puedas, deja el libro, suelta el vuelo al pensamiento y al corazón.

Oración y vida

¿Quieres saber si tu meditación es buena?: «Por sus frutos lo conoceréis».

Si quieres avanzar en la meditación, en la oración: sé mortificado.

Más que hacer actos de oración, aspira a vivir en estado de oración.

Ten confianza en Dios: míralo como a Padre.

Haz tuyos, poco a poco, los pensamientos, sentimientos, la vida de Jesucristo. la frecuencia del trato aumenta el amor, y el amor identifica.

De este modo irás hallando tu propio camino en la vida de oración. Y la oración será la vida de tu alma.

c. Examen de la meditación

Es meditando como mejor se aprende a meditar. A ello te ayudará también el examinar cómo te ha ido en la meditación.

Sentado o paseándote recuerda suavemente el camino recorrido, como quien contempla desde la cima de una montaña el sendero que le ha llevado hasta aquellas alturas.

Fíjate, por ejemplo, en alguno de los puntos siguientes:

1. ¿Preparaste con cuidado la materia, concretándola, previniendo el fruto que habías de sacar?

2. ¿Hiciste bien los preámbulos de la meditación?

3. ¿Recordaste los puntos, y entraste pronto en materia?

4. ¿Fuiste activo en ejercitar el entendimiento, sin prisa, con sinceridad y empeño?

5. ¿Has despertado afectos? ¿Hubo distracciones? En el fervor, ¿te humillaste? En la aridez, ¿fuieste animoso?

6. ¿Te dejaste llevar por la pereza? ¿Luchaste contra la desgana?

7. ¿Qué luces te ha dado Dios? ¿Qué emociones has sentido? ¿Qué efectos obraron en tí?

8. ¿Lograste el fruto propuesto? Da gracias a Dios. No lo lograste, ¿por qué?

9. ¿Has hecho propósitos, generales y particulares, concretos, realizables? ¿Hiciste aplicaciones prácticas a tus circunstancias?

10. ¿No te ganó el apuro, el deseo de ver toda la materia, de terminar pronto?

11. ¿Hablaste con Dios, lo dejaste hablar? ¿Le suplicaste las gracias que necesitabas, con humildad y perseverancia?

12. ¿Anotaste lo más importante? Hazlo ahora.

Y delante de Dios, si te ha ido mal en esta meditación, pídele perdón, busca la causa y el remedio eficaz; si te ha ido bien, dale gracias y pídele humildemente su favor para seguir mejorando.

¿Cómo meditar? Síntesis

- Silencio y recogimiento
- Dios me está mirando
- puesto en su presencia, lo adoro humildemente,
- le pido su gracia para hacer bien la meditación
- y me imagino la escena (composición de lugar).

1. Recuerdo lo que he escuchado o leído.

2. Reflexiono sobre ello, profundizo en su contenido: ¿es verdad? ¿me toca?

3. Me determino, en consecuencia, y propongo...

4. Lo converso con Dios, con la Virgen. Escucho...

Luego de la meditación, miraré cómo la hice y daré gracias a Dios, anotando lo más importante.

2. ORACIONES COMUNITARIAS

1. ORACIÓN DE LA MAÑANA

Señor y Dios mío, en quien creo, en quien espero, y a quien adoro y amo con todo mi corazón, te doy gracias por haberme creado, redimido, hecho cristiano, y por haberme conservado en esta noche.

Te ofrezco todos mis pensamientos, palabras, obras y trabajos de este día, a mayor honra y gloria tuya, en penitencia por mis pecados y en sufragio de las almas del purgatorio.

Dame, Señor, tu gracia, para que pueda servirte fielmente en este día, y me vea siempre libre de todo pecado y de todo mal. Amén.

Himno de Laudes

1. Oh Jesús de dulcísima memoria,
que nos das la alegría verdadera:
más dulce que la miel y toda cosa
es para nuestras almas tu presencia.
2. Nada tan suave para ser cantado,
nada tan grato para ser oído,
nada tan dulce para ser pensado
como Jesús, el Hijo del Altísimo.
3. Tú que eres esperanza del que sufre,
Tú que eres tierno con el que te ruega,
Tú que eres bueno con el que te busca:
¿qué no serás con el que al fin te encuentra?
4. No hay lengua que en verdad pueda decirlo
ni letra que en verdad pueda expresarlo:
tan sólo quien su amor experimenta
es capaz de saber lo que es amarlo.
5. Sé nuestro regocijo de este día,
Tú que serás nuestro futuro premio,
y haz que sólo se cifre nuestra gloria
en la tuya sin límite y sin tiempo.
6. Oh Jesús de dulcísima memoria,
que nos das la alegría verdadera:
más dulce que la miel y toda cosa
es para nuestras almas tu presencia.
7. Nada tan suave para ser cantado,
nada tan grato para ser oído,
nada tan dulce para ser pensado
como Jesús, el Hijo del Altísimo. Amén.

Al Sagrado Corazón

Oh Jesús mío, por medio del Corazón Inmaculado de María, te ofrezco las oraciones,

obras y trabajos del presente día, para reparar las ofensas que te hacen y por las demás intenciones de tu Sagrado Corazón. Te las ofrezco, en particular, por cuantos hacen conmigo estos Santos Ejercicios.

A la Virgen Santísima

Oh Señora mía, oh Madre mía, yo me ofrezco del todo a ti, y en prueba de mi filial afecto, te consagro en este día mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón, en una palabra, todo mi ser. Ya que soy del todo tuyo, oh Madre de bondad, guárdame y defiéndeme como cosa y posesión tuya. Amén.

A San José

Oh Dios, que con inefable providencia te has dignado escoger a San José para esposo de tu santa Madre, te suplicamos que así como lo veneramos cual protector en la tierra, así sea él nuestro intercesor en el cielo. Por Cristo nuestro Señor. Amén.

Al Arcángel San Miguel

Arcángel San Miguel, defiéndenos en la batalla; sé nuestro amparo contra las perversidades y asechanzas del demonio. Reprímale Dios, pedimos suplicantes; y tú, príncipe de la milicia celestial, arroja al infierno con el divino poder a Satanás y a los otros espíritus malignos que andan dispersos por el mundo para la perdición de las almas. Amén.

Al Angel de la Guarda

Angel de Dios, que eres mi custodio, ya que la soberana piedad me ha encomendado a ti, ilumíname, guárdame, rígeme y gobiérname en este día. Amén.

San Ignacio de Loyola, ruega por nosotros.

Padre Nuestro

Movidos por el Espíritu Santo, dirijamos al Padre la oración que Jesús nos enseñó: **PADRE NUESTRO.**

2. ORACIONES DURANTE EL DÍA

Angelus

(Se reza de rodillas tres veces al día: mañana, mediodía, tarde. Los sábados por la tarde y los domingos, de pie, en recuerdo de la resurrección del Señor)

- El ángel del Señor anunció a María.
- Y concibió por obra del Espíritu Santo.
Dios te salve, María . . .

- He aquí la esclava del Señor,
- Hágase en mí según tu palabra..
Dios te salve, María . . .

- Y el Verbo se hizo carne,
- Y habitó entre nosotros.
Dios te salve, María . . .

- Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios,
- Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Oremos: Te suplicamos, Señor, infundas tu gracia en nuestras almas, a fin de que habiendo conocido por la voz del ángel la Encarnación de Cristo, tu Hijo, conducidos por su Pasión y su Cruz, seamos llevados a la gloria de la Resurrección. Por el mismo Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Regina Caeli

(Se reza de pie, en vez del Angelus, durante el tiempo pascual)

- Reina del cielo alégrate, aleluya,
- Porque el Señor a quien mereciste llevar en tu seno, aleluya.
- Resucitó como lo había dicho, aleluya,
- Ruega por nosotros a Dios, aleluya.
- Gózate y alégrate, Virgen María, aleluya.
- Porque, en verdad resucitó el Señor, aleluya.

Oremos: Oh Dios, que has alegrado al mundo por la Resurrección de tu Hijo, nuestro Señor Jesucristo, concédenos, por la intercesión de su Madre, la Virgen María,

llegar a las alegrías de la vida eterna. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Bendición de la mesa

Bendícenos †, Señor, y bendice estos alimentos que vamos a tomar; bendice a quienes los han preparado, y da su pan a quienes no lo tienen. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Acción de gracias

Te damos gracias, Señor, por estos beneficios recibidos de tus manos para mantenernos en tu santo servicio. Por Jesucristo nuestro Señor.

El Rey de la eterna gloria nos haga partícipes de la mesa celestial. Amén.

EL SANTO ROSARIO

Acto de contrición

Misterios gozosos

(lunes y sábados)

1ª La Anunciación del Ángel y la Encarnación del Hijo de Dios.

2ª La Visita de Nuestra Señora a su prima Santa Isabel.

3ª El Nacimiento del Hijo de Dios en el portal de Belén.

4ª La Presentación del Niño Jesús en el Templo y la Purificación de la Santísima Virgen.

5ª La Pérdida y Hallazgo del Niño Jesús en el Templo.

Misterios luminosos

(jueves)

1ª El Bautismo de Nuestro Señor.

2ª La automanifestación de Nuestro Señor en las Bodas de Caná.

3ª La predicación del Reino y el llamado a la conversión.

4ª La gloriosa Transfiguración de Nuestro Rey.

5ª La Institución de la Eucaristía.

Misterios dolorosos

(martes y viernes)

1ª La Oración de Nuestro Señor en el Huerto.

2ª La Flagelación de Nuestro Señor.

3ª La Coronación de espinas.

4ª Jesús, con la cruz a cuestas, camino al Calvario.

5ª La Crucifixión y Muerte de Nuestro Señor.

Misterios gloriosos

(miércoles y domingos)

1ª La triunfante Resurrección de Nuestro Señor.

2ª La Ascensión de Nuestro Señor a los cielos.

3ª La Venida del Espíritu Santo sobre María Santísima y los Apóstoles.

4ª La Asunción de Nuestra Señora a los cielos.

5ª La Coronación de la Santísima Virgen como Reina y Señora de todo lo creado.

(Al terminar cada misterio, luego del Gloria, se puede decir: «Oh Jesús mío, perdónanos nuestras culpas, presérvanos del fuego del infierno; lleva al cielo todas las almas, y socorre a las más necesitadas de tu misericordia»).

Letanías de Nuestra Señora

Señor, ten piedad. *Señor, ten piedad.*

Cristo, ten piedad. *Cristo, ten piedad.*

Señor, ten piedad. *Señor, ten piedad.*

Cristo, óyenos. *Cristo, óyenos.*

Cristo, escúchanos. *Cristo, escúchanos.*

Dios Padre celestial, *ten piedad de nosotros.*

Dios Hijo Redentor del mundo, *ten piedad de nosotros.*

Dios Espíritu Santo, *ten piedad de nosotros.*

Trinidad Santa, un solo Dios, *ten piedad de nosotros.*

Santa María, *ruega por nosotros.* (Se repite después de cada invocación)

Santa Madre de Dios, ...

Santa Virgen de las vírgenes, ...

Madre de Cristo, ...

Madre de la Iglesia, ...

Madre de la divina gracia, ...

Madre purísima, ...

Madre castísima, ...

Madre siempre virgen, ...

Madre sin mancha, ...

Madre inmaculada, ...

Madre amable, ...

Madre admirable, ...

Madre del Buen Consejo, ...

Madre del Creador, ...

Madre del Salvador, ...

Virgen prudentísima, ...

Virgen digna de veneración, ...

Virgen digna de alabanza, ...

Virgen poderosa, ...

Virgen clemente, ...

Virgen fiel, ...

Espejo de justicia, ...

Sede de la Sabiduría, ...

Causa de nuestra alegría, ...

Vaso espiritual, ...

Vaso honorable, ...

Vaso insigne de devoción, ...

Rosa mística, ...

Torre de David, ...

Torre de marfil, ...

Casa de oro, ...

Arca de la alianza, ...

Puerta del cielo, ...

Estrella de la mañana, ...

Salud de los enfermos, ...

Refugio de los pecadores, ...

Consuelo de los afligidos, ...

Auxilio de los cristianos, ...

Reina de los Angeles, ...

Reina de los Patriarcas, ...

Reina de los Profetas, ...

Reina de los Apóstoles, ...

Reina de los Mártires, ...

Reina de los Confesores, ...

Reina de las Vírgenes, ...

Reina de todos los Santos, ...

Reina concebida sin pecado original, ...

Reina asunta al cielo, ...

Reina del santísimo Rosario, ...

Reina de la familia, ...

Reina de la paz, ...

Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo, *perdónanos, Señor.*

Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo, *escúchanos, Señor.*

Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo, *ten piedad de nosotros.*

Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios.

Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Oremos. Oh Dios, cuyo Unigénito Hijo, con su vida, muerte y resurrección nos mereció el premio de la salvación eterna: concédenos, te rogamos, que meditando estos misterios en el Santísimo Rosario, imitemos lo que contienen, y alcancemos lo que prometen, por Cristo nuestro Señor. Amén

3. ORACIÓN DE LA NOCHE

Señor y Dios mío, en quien creo, en quien espero, a quien amo más que a todas las cosas. Creo que estás aquí presente y en todo lugar. Te doy gracias por haberme creado, redimido, hecho cristiano y conservado en este día. Dame luz y gracia para conocer mis pecados y arrepentirme de ellos.

Te adoro, Dios mío, postrado con profunda humildad ante tu presencia soberana. Creo en Ti, porque eres la Verdad infalible. Espero en Ti, porque eres la Bondad infinita, fiel a tus promesas. Te amo con todo mi corazón, porque eres sumamente amable, y amo a mi prójimo como a mí mismo por amor a Ti.

Examen de conciencia sobre la marcha de los Ejercicios

(mediodía y noche)

Antes de recorrer en tu mente el día de hoy, agradece a Dios los beneficios recibidos, y particularmente la gracia que no tienen otros de estar practicando estos santos Ejercicios.

Pide su ayuda para ver mejor el estado de tu alma, y pregúntate:

Sobre el fruto de los Ejercicios:

¿Mantengo el propósito de vencerme a mí mismo?

¿Voy tomando decisiones para ordenar mi vida?

¿Soy generoso o me conformo con un «más o menos»?

Sobre las meditaciones:

¿He entrado en Ejercicios con generosidad y magnanimidad?

¿Di todo el tiempo a la oración?

¿Alcancé el fruto propio de cada meditación?
¿De la primera? ¿De la segunda?
¿Ha sido todo bueno, es decir, inclinado a todo bien? (¡buena señal!)
¿Han terminado en cosas malas, o distractivas, o menos buenas, o intranquilizando al alma? (¡mala señal!)
¿Reitero la petición todas las veces que sea necesario?
¿Cómo hablo en los Coloquios (=conversación íntima con Dios)? ¿Con cariño, con confianza, con humildad, con reverencia?
Sobre los tiempos libres:
¿Sigo manteniendo el propósito de adelantar cuanto me fuere posible?
¿Consulto con el director de los Ejercicios cuanto debo, sin vergüenza, con claridad?
¿Cómo he guardado hoy el silencio tanto interior como exterior?
¿Anoto las inspiraciones especiales que Dios me concede?
¿Cuál es mi actitud frente a las tentaciones?
¿Hago penitencia en el comer, en el dormir, y dando dolor sensible a la carne?

Puesto en la presencia de Dios, pídele perdón, y confiando en su divina gracia, determínate a sacar mañana el máximo provecho de los Ejercicios.

Se puede agregar el “*Yo confieso...*” u otro acto penitencial.

Oración de San Bernardo

Acordaos, oh piadosísima Virgen María, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a vuestra protección, implorado vuestra asistencia y reclamado vuestro socorro, haya sido abandonado de Vos. Animados con esta confianza, a Vos también acudimos, oh Madre, Virgen de las vírgenes, y gimiendo bajo el peso de nuestros pecados nos atrevemos a comparecer ante vuestra presencia soberana. Oh Madre de Dios, no despreciéis nuestras súplicas, antes bien escuchadlas y acogedlas benignamente. Así sea.

Al Angel de la Guarda

Angel de Dios, que eres mi custodio, ya que la soberana piedad me ha encomendado a ti, ilumíname, guárdame, rígeme y gobiérname en esta noche. Amén.

Himno de Completas

(*Se puede cantar o rezar otro canto o himno apropiado*)

Disipa la densa noche,
oh Cristo, día y fulgor,
Tú que eres luz de Luz,
de los justos resplandor.

Custódianos esta noche
con tu amor y con tu paz,
en ti hallemos el descanso,
dulces horas de solaz.

Si el sueño cierra los ojos,
te contemple el corazón,
proteja tu suave mano
a cuantos te aman, Señor.

Rechaza a nuestros rivales,
guárdanos, oh Defensor,
gobierna a todos los hombres
que tu Sangre redimió.

A ti, Cristo, Rey clemente,
y a ti, Padre Creador,
con el Espíritu Santo
se tribute siempre honor. Amén.

El Señor todopoderoso nos conceda una
noche tranquila, y una muerte santa.
Amén.

LAS CUATRO SEMANAS DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

A la luz de la Palabra de Dios y de su proyecto de amor misericordioso, el ejercitante está llamado a «tomar conciencia de su vida *deformada* por el pecado, para llegar a comprender que necesita *reformularla* y *conformarla* cada más con Cristo, de manera que, *confirmada* por su Espíritu, alcance la plenitud de la verdad y del amor de Dios»

(JUAN PABLO II, 31 de julio de 1985)

San Ignacio previó los Ejercicios para una duración aproximada de treinta días. Dentro del mes hay cuatro etapas que se suelen llamar “semanas”: La primera es consideración y contemplación de los pecados; la 2ª es la vida de Cristo nuestro Señor hasta el día de Ramos inclusive; la 3ª la Pasión de Cristo nuestro Señor ; la 4ª la Resurrección y Ascensión. El Padre Bruno Lanteri las sintentizaba así: Reformar lo deformado, conformar (con Cristo) lo reformado, confirmar lo conformado y transformar lo conformado. En los Ejercicios abreviados se dedicará a cada “semana” un tiempo proporcional a los días disponibles y a la clase de personas que lo hacen.

Cada “semana” tiene materia y fin bien determinados. Lo mismo cada meditación. Es tan importante cada paso, que San Ignacio recomendaba no pasar adelante si no se lograban los fines de la etapa o “semana”.

PRINCIPIO Y FUNDAMENTO

“El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y mediante esto salvar su alma; y las otras cosas sobre la haz de la tierra son creadas para el hombre, y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es creado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar de ellas, cuanto le ayudan para su fin; y tanto debe quitarse de ellas, cuanto para ello le impiden; por lo cual es menester hacernos

indiferentes a todas las cosas creadas en todo lo que es concedido a la libertad de nuestro libre albedrío y no le está prohibido: en tal manera, que no queramos de nuestra parte más salud que enfermedad, riqueza que pobreza, honor que deshonor, vida larga que corta, y por consiguiente en todo lo demás; solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin a que somos creados”.(E.E. 23)

1. PRIMERA SEMANA

* Esta “primera semana” corresponde a la etapa purgativa de la vida espiritual (Cfr.E.E. 10). Es una mirada a la vida pasada y presente. Tiene por fin el conocimiento profundo y sobrenatural de los pecados mortales, veniales y tendencias pecaminosas, para detestarlos, y culmina con la confesión. No te apures a preparar el examen de conciencia que tiene su propio tiempo.

* Sirve también para el conocimiento de sí mismo, del defecto dominante o los llamados vicios capitales, y de las seducciones del mundo; cosas fundamentales para la posterior reforma de vida.

* La petición especial que debes hacer al comienzo de todas las meditaciones y en los coloquios es interno conocimiento, dolor, aborrecimiento y detestación de los pecados.

* En esta etapa no debes nunca separar la consideración de tus pecados de la predilección de Dios que siempre ha tenido de ti tanta piedad y misericordia (Cfr. E.E. 71), como se recuerda en los coloquios. No quedarse tanto en los pecados sino en la mirada al Redentor es la diferencia entre la mirada de Judas (que se desesperó) y la mirada de Pedro (que se arrepintió y alcanzó el perdón).

* Es conveniente hacer alguna penitencia para conquistar el dominio de sí, pedir la gracia de la contrición y reparar las faltas cometidas.

* Para crear mejor el clima interior, conviene no pensar en cosas de placer y alegría, como de gloria o resurrección, sino querer dolerse y sentir pena, recordando frecuentemente la muerte y el juicio (E.E. 78); en cuanto a lo exterior, privarme de claridad, cerrando convenientemente ventanas y puertas (E.E. 79).

* Puede ayudarte la lectura de la Imitación de Cristo I, 21 (La compunción del corazón) y I, 23-24 (La muerte y el juicio).

Hacia la confesión

No hay ocasión más propicia para una confesión fructuosa que estos días de Ejercicios. Conviene que la hagas, sin apresuramiento, al término de la primera semana. Es muy recomendable incluso la confesión general (es decir, una confesión de los pecados más importantes de toda mi vida). Puedes seguir los siguientes pasos:

1. Puesto en la presencia de Dios, darle gracias por los beneficios recibidos. Tu vida, tu familia y amigos, tu patria, la Sangre de Cristo, la gracia, la eternidad...
2. Ante la Santísima Trinidad y Cristo crucificado, pedir gracia para conocer los pecados (graves y leves) y las tendencias desordenadas en orden a detestarlos. Conocer su intrínseca malicia y fealdad y adquirir un verdadero y apremiante sentimiento espiritual de aborrecimiento.
3. Pedir cuenta al alma de lo que es responsable haciendo un examen de conciencia.
4. Con interno arrepentimiento, pedir perdón a Dios por todos los pecados, y al sacerdote la absolución y la penitencia o reparación.
5. Debes hacer firmes propósitos de no pecar más y pedir gracias a Dios para cumplirlos. El sacramento no sólo borra las faltas pasadas sino que da gracias para crecer en las virtudes.
6. No dejes de estar siempre agradecido a Dios por el perdón, especialmente luego de esta cuidadosa confesión, pues gracias al sacramento que has recibido eres un rescatado del infierno y un heredero del cielo.

Oración de San Agustín

Ante tus ojos, Señor, ponemos nuestras culpas, y junto a ellas ponemos los castigos recibidos. Si pensamos el mal que hemos

hecho, es menos lo que padecemos, y más lo que merecemos. Es más grave lo que cometimos, y más leve lo que sufrimos. En tus castigos se aniquila nuestra debilidad, mas no se muda nuestra iniquidad. Nuestra vida suspira en el penar, pero no se enmienda en el obrar. Si esperas, no nos corregimos; si castigas, no lo sufrimos. Mientras dura el castigo, confesamos lo que pecamos; cuando pasa tu visita, olvidamos lo que lloramos. Si extiendes tu mano, prometemos obrar bien; si suspendes el golpe, no pagamos lo prometido. Si hieres, clamamos para que perdones; si perdonas, de nuevo provocamos para que hieras.

Concédenos, Padre omnipotente, aunque no lo merezcamos, lo que te pedimos, pues hiciste de la nada a los que te lo pedimos. Por Cristo nuestro Señor.

Coloquio de misericordia

“Imaginando a Cristo nuestro Señor delante y puesto en Cruz, hacer un coloquio, cómo de Criador es venido a hacerse hombre, y de vida eterna a muerte temporal, y así a morir por mis pecados. Otro tanto mirando a mí mismo lo que he hecho por Cristo, lo que hago por Cristo, lo que debo hacer por Cristo, y así viéndole tal, y así colgado en la cruz, discurrir por lo que se ofreciere.

El coloquio se hace propiamente hablando así como un amigo habla a otro, o un siervo a su señor; cuando pidiendo alguna gracia, cuando culpándose por algún mal hecho, cuando comunicando sus cosas y queriendo consejo en ellas; y decir un Pater noster”. (E.E. 53-54)

Oración para disponerme al juicio de Dios

Señor y Dios mío, sé que un día próximo o lejano mi vida llegará a su término, y tendré que darte estricta cuenta de toda mi vida: de mi tiempo, de mis pensamientos, de mis afectos, de mis palabras, de mis acciones, de los dones y gracias particulares, de mis trabajos y obligaciones, de mis relaciones con el prójimo, y de mi obligación de amarte sobre todas las cosas.

Tiemblo, Señor, pensando todo lo malo que hallarás en mí. Mi tiempo perdido en vanidades, mis pensamientos pecaminosos, mis afectos desordenados, mis acciones

deshonestas, mis palabras vanas y hasta escandalosas, los dones desperdiciados o empleados para el mal, las gracias espirituales perdidas, el bien que debía hacer y no hice, los malos ejemplos y ofensas a mi prójimo, y, lo peor de todo, el no haberte amado como era mi obligación.

Todo esto, Señor, en este momento me hace temblar, y temer de tu parte un severo juicio de condenación. Pero tú mismo, Señor, me has dado una gran esperanza; porque aún no me has llamado a tu Juicio, y me das tiempo para reflexionar, corregir mis yerros, y volver a Ti. Me das tiempo para reparar mis pecados con la penitencia y la oración; pero sobre todo me das tiempo para unirme más a Ti, para amarte con más intensidad, de tal manera que recupere el tiempo perdido, y pueda llegar al término de mi vida habiendo alcanzado la plenitud de tu amor. Amén.

P. JULIO TRIVIÑO

a. Instrucciones

Procura ir terminando tu preparación para una buena confesión.

Esfuézate por conseguir en ti mismo:

- más ambiente de recogimiento interior,
- más intensidad de meditación personal,
- más fervor e insistencia en la oración. Medita en el Kempis los siguientes capítulos:
 - De la enmienda de la vida (I, 25),
 - Consideración de la miseria humana (I, 22),
 - Acusación de la propia conciencia (IV, 7),
 - Alegría de la buena conciencia (II, 6).

b. Preparación para una buena confesión

La confesión es un sacramento necesario para quitar todo pecado mortal, y muy conveniente para purificar el alma de cualquier mancha, así como fortalecernos contra las mismas tentaciones en que hemos caído.

El **pecado mortal** es el mal más grande que imaginarse pueda, porque es ofensa de Dios, nos hace sus enemigos, nos priva de la gracia

santificante, nos hace perder la gloria, nos condena al infierno, nos causa remordimiento y, a veces, cuando es repetido, nos trae muchos males en esta vida.

El **pecado venial**, aunque es un mal mucho menor que el mortal, es peor que cualquier otro mal de esta vida; porque si bien no nos condena al infierno, enfría nuestro amor por Dios, nos dispone al pecado mortal, y nos condena al purgatorio o a otras penas.

El pecado mortal es la muerte de la vida del alma. El venial es su enfermedad.

Aquél se quita con la confesión, o con un acto de perfecta contrición unido con el firme propósito de confesarse. El pecado venial se quita principalmente con la confesión; también la comunión, los actos de arrepentimiento y otras obras buenas ayudan a borrarlo del alma.

En la **confesión**, además del perdón de los pecados, encontramos en el confesor:

- un consultor gratuito, imparcial y secreto,
- un educador constante que nos guía al bien,
- un padre bondadoso que nos anima y corrige,
- un médico que cura nuestros vicios y defectos,
- un amigo íntimo, fiel, reservado, compasivo,
- un juez benévolo que siempre nos absuelve,
- un guía seguro por los caminos de la perfección espiritual.

Para **confesarse bien** es necesario:

- examinar serenamente la propia conciencia,
- dolerse de los pecados cometidos (no es preciso que se «sienta» dolor),
- proponer enmienda, en lo sucesivo,
- confesar al sacerdote los pecados mortales, diciendo su número y especie,
- cumplir la penitencia impuesta por el confesor.

No es obligación (aunque sea conveniente) confesar los pecados veniales y los mortales dudosos. Para que un pecado sea **mortal** se requiere:

- materia grave (de pensamiento, deseo, palabra, obra u omisión), o que se la considere grave en el momento del pecado,
- conocimiento y advertencia: darse cuenta de que es así,
- libertad completa de hacerlo o no (no es pecado, por ejemplo, dejar de ir a Misa cuando no se puede).

Lo que se hace sin querer, por la fuerza, sin pleno consentimiento o advertencia, por descuido, en estado de somnolencia, etc., no es pecado grave.

Los pensamientos, pasiones, tentaciones, por irresistibles que parezcan, no son pecado mortal mientras no se los apruebe.

¿Cuándo pecas? Cuando quieres y consientes voluntariamente en aquello malo que te sugiere la tentación o inclinación.

c. Modo de hacer examen general

Ante todo haz brevemente los preámbulos o preludios del examen: ponte en presencia de Dios para recoger el alma y haciendo una breve oración pídele a Dios la gracia para practicar bien el examen y sacar de él los frutos convenientes.

- 1° Dar gracias a Dios, nuestro Señor, por los beneficios recibidos

Piensa en la creación, la redención, el regalo supremo de su Cuerpo y de su Sangre en la Sagrada Eucaristía, la Santa Misa, los beneficios y gracias particulares; medita cuántas veces te ha protegido de innumerables males y desgracias . . .

- 2° Pedir gracia para conocer los pecados y detestarlos

Siguiendo el espíritu de San Ignacio, pide un grande e intenso dolor de tus culpas, una profunda confusión y vergüenza por ellas para poder alcanzar aborrecimiento del pecado y de cualquier desorden en las intenciones y obras.

- 3° Demandar cuenta al alma: desde la hora que se levantó hasta el examen presente de hora en hora, o de tiempo en tiempo; y primero del pensamiento, y después de la palabra, y después de la obra

Para el examen de todas las noches es conveniente que tengas delante una lista de obras del día, del horario o del orden que te has propuesto para que te sirva de guía. De este modo evitarás tener que demorarte o el no poder avanzar por el cansancio o la distracción. Mira en cada una de las obras si las **has hecho y cómo las has hecho**. No te detengas mucho en cada punto, contesta sí o no, bien o mal.

- 4° Pedir perdón a Dios nuestro Señor de las faltas

Este es el punto más importante. La contrición nacerá naturalmente ante el contraste entre los beneficios que has recibido de Dios y tu falta de correspondencia. No es absolutamente necesario el **sentir** sino que basta el no querer ofender más a Dios.

- 5° Proponer enmienda con su gracia

Cuida que los propósitos para el día siguiente sean claros y concretos; anótalos. Termina pidiendo gracia a Dios para cumplirlos con perseverancia . . . Pater noster. (E.E. 43)

d. Examen de conciencia para la confesión

ORACIÓN PARA ANTES DEL EXAMEN

Señor mío y Dios mío, que investigas los corazones y conoces las conciencias de los hombres: dame la gracia de examinar sinceramente mis pecados y de comprender su malicia. Haz que los confiese y me enmiende de ellos, para que merezca tu perdón y tu gracia en esta vida, y después la gloria eterna. Amén.

En este examen para la confesión pondremos en negrita las preguntas que supongan materia grave.

PRIMER MANDAMIENTO AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS

- 1. ¿Has profanado objetos religiosos o consagrados a Dios, o cometido algún otro sacrilegio?**

2. ¿Han sido pequeñas irreverencias con cosas sagradas o en lugares sagrados?

3. ¿Te has confesado sin arrepentimiento o sin propósito de la enmienda? (No está arrepentido ni tiene propósito de la enmienda quien al acercarse a confesar quiere volver a cometer el pecado; pero sí lo tiene el que teme que volverá a caer, aunque no quiere volver a pecar).

4. ¿Te has callado voluntariamente algún pecado grave en la confesión?

5. ¿Has sido poco sincero procurando engañar al confesor en cosa importante relacionada con pecados graves?

6. ¿Has confesado las circunstancias agravantes de los pecados?

7. ¿Estás tranquilo de tu última confesión?

8. ¿Has cumplido la penitencia?

9. ¿Has comulgado a sabiendas en pecado grave?

10. ¿Has recibido el sacramento de la confirmación o del matrimonio en pecado grave?

11. ¿Crees en supersticiones? *Por ejemplo: pasar por debajo de una escalera, el nº 13, la difunta Correa, romper un espejo, amuleto, etc.

12. ¿Has consultado adivinos?

13. ¿Lees, tienes o prestas libros prohibidos o escritos contra la Religión?

14. ¿Eres decidido en destruir libros, revistas, postales, etc., contrarios a la fe o la moral?

15. ¿Rezas de cuando en cuando? (Nadie debería acostarse sin rezar tres Avemarias a la Santísima Virgen, que son prenda de salvación eterna, y un Acto de Contrición, pidiendo perdón a Dios de todos sus pecados).

16. ¿Te distraes voluntariamente al rezar?

¿Tu oración es una auténtica conversación de mente y de corazón con Dios, o es un puro rito exterior? ¿Has ofrecido a Dios tus trabajos, dolores y gozos? ¿Recurre a Dios en tus tentaciones?

17. ¿Procuras completar tu formación religiosa con lecturas, consultas, sermones, conferencias religiosas, etc.?

18. ¿Crees lo que enseña la Iglesia Católica, o has sostenido ideas contrarias a ella? ¿Evitas cuanto pueda dañar tu fe? ¿Has profesado siempre, con vigor y sin temores, tu fe en Dios? ¿Has manifestado tu condición de cristiano en la vida pública y privada?

19. ¿Has negado o dudado conscientemente de alguna verdad de fe? (No es lo mismo una duda admitida

deliberadamente que una ocurrencia involuntaria).

20. ¿Lo has manifestado a otros?

21. ¿Te has apoyado en la misericordia de Dios para cometer más pecados?

22. ¿Te has animado a pecar pensando que ya te confesarás después?

23. ¿Has acudido a Dios en las tentaciones?

24. ¿Te has desesperado, o sublevado a sangre fría contra la Providencia de Dios?

25. ¿Has soportado con serenidad y paciencia los dolores y contrariedades de la vida? ¿Vives obsesionado por las cosas temporales y olvidado de Dios? ¿Has tardado mucho tiempo en confesarte después de pecar gravemente? ¿Obras en tus cosas con recta intención?

26. ¿Has tenido respeto humano para las cosas de la Religión?

27. ¿Pertenece a sociedades irreligiosas, v. gr.: masonería, espiritismo, partido comunista?

28. ¿Has asistido a alguna sesión de espiritismo? (la Iglesia prohíbe asistir a sesiones de espiritismo, ni siquiera por curiosidad).

SEGUNDO MANDAMIENTO

NO TOMAR SU SANTO NOMBRE EN VANO

1. **¿Has jurado en falso en algo importante?**

2. **¿Has jurado con duda de la verdad de lo que jurabas?**

3. ¿Has jurado con verdad, pero sin necesidad y por costumbre?

4. ¿Has jurado hacer algo malo, como vengarte, etc.?

5. ¿Has blasfemado a conciencia contra Dios, la Hostia, la Virgen o cosas santas?

6. ¿Has dicho palabras irreverentes de Dios, la Virgen o los Santos?

7. ¿Has dicho chistes irreligiosos o ridiculizado cosas de la Religión?

8. ¿Has sido valiente para defender a la Iglesia siempre que ha sido posible y prudente hacerlo?

9. ¿Has tenido respeto humano en mostrar tu catolicismo?

10. ¿Has hablado mal de la Iglesia, de sus sacerdotes o de casas santas?

11. ¿Te has burlado de las personas buenas, por el hecho de ser buenas?

12. ¿Has faltado al respeto debido en el templo?

13. ¿Has cumplido, pudiendo, los votos y las promesas hechas a Dios? (Si tienes pendiente algo de esto, que te cueste cumplir, díselo al confesor, por si conviene cambiarte la obligación).

TERCER MANDAMIENTO

SANTIFICAR LAS FIESTAS

1. ¿Has dejado de ir a Misa algún domingo o fiesta de precepto pudiendo ir?
2. ¿Has llegado tarde y te has quedado sin oír Misa entera sin motivo suficiente?
3. ¿Te has distraído voluntariamente durante la Misa o cometido durante ella alguna irreverencia?
4. ¿Has confesado y comulgado por Pascua?
5. ¿Has sido causa de que otros no vayan a Misa o trabajen sin necesidad?

CUARTO MANDAMIENTO

HONRAR PADRE Y MADRE

I - Dimensión familiar.

a - Hijos

1. ¿Has contribuido en el seno de tu familia al bien y la alegría de los demás con tu paciencia y verdadero amor?
2. ¿Has desobedecido a tus padres?
3. ¿Te has burlado de ellos?
4. ¿Los respetas?
5. ¿Les has respondido con aspereza?
6. ¿Les has negado la palabra?
7. ¿Los has insultado?
8. ¿Les has deseado algún mal?
9. ¿Los has despreciado?
10. ¿Los has maltratado?
11. ¿Los has amenazado?
12. ¿Has procurado atender sus deseos razonables sobre tu porvenir y elección de estado?
13. ¿Te has avergonzado de ellos públicamente porque son pobres, ignorantes o ancianos?
14. ¿Los has tratado con dureza o brusquedad?
15. ¿Les das disgustos?
16. ¿Los has socorrido en sus necesidades, tanto materiales como espirituales? (Uno de los mayores pecados de los hijos para con sus padres es no facilitarles a tiempo el que reciban los últimos Sacramentos).
17. ¿Atiendes a tus padres lo que debes con lo que ganas?
18. Si han muerto, ¿te acuerdas de rezar por ellos y ofrecerles alguna Misa?

19. ¿Eres indisciplinado y rebelde?

b - Hermanos

1. ¿Has tratado bien a tus hermanos?
2. ¿Has reñido con ellos?
3. ¿Los has maltratado?
4. ¿Les niegas la palabra prolongadamente?
5. ¿Habéis hecho ya las paces?
6. ¿Les tienes envidia?
7. ¿Les has dado mal ejemplo?
8. ¿Has sido causa de que aprendan a contestar a tus padres, o a desobedecer, o los has escandalizado en algo?
9. ¿Has descubierto sus faltas graves a tus padres para que los corrijan, a no ser que haya otro medio más eficaz?
10. ¿Ayudas materialmente a tus hermanos si ellos lo necesitan y tú puedes hacerlo?

c - Padres

1. ¿Educas convenientemente a tus hijos en religión y en buenas costumbres? ¿Te preocupas de dialogar con ellos, conocer sus inquietudes, deseos, temores...?
2. ¿Los alimentas, vistes e instruyes en religión y cultura?
3. ¿Los corriges y castigas según merece la falta?
4. ¿Los has maldecido o deseado algún mal?
5. ¿Los tienes mimados y consentidos?
6. ¿Sabes oponerte a sus caprichos?
7. ¿Te ríes de sus faltas y desvergüenzas?
8. ¿Los dejas andar ociosos y vagos?
9. ¿Les das buen ejemplo en palabras y obras?
10. ¿Hablas delante de tus hijos de cosas que les puedan hacer daño espiritual?
11. ¿Les das buenos consejos para que no peligren su fe y su moral?
12. ¿Les evitas los peligros de pecar?
13. ¿Vigilas sus diversiones, amistades, lecturas, programas de T.V., INTERNET...?
14. ¿Cuidas de que en tu casa no entren revistas que pueden hacer daño espiritual a tus hijos?
15. ¿Permites que tus hijas lleven vestidos indecentes o se entreguen a diversiones peligrosas como bailes deshonestos, novios para pasar el rato, etc. ?
16. Si tiene novio formal, ¿tomas las precauciones para que en todo se porte como Dios manda?
17. ¿Ayudas a tus hijos para que logren un estado de vida acomodado a su condición?

18. ¿Inculcas a tus hijos rectitud en el proceder, fidelidad al deber y espíritu de trabajo?
19. ¿Tienes arreglado tu testamento de modo que si faltas inesperadamente no haya conflictos?
20. ¿Has perjudicado a tus hijos injustamente en la herencia que les corresponde?
21. ¿Has violentado a tus hijos en la elección de estado o prohibido que se consagren a Dios?

d - Esposos:

- para ambos.

1. ¿Son cariñosos y amables?
2. ¿Se maltratan?
3. ¿Se insultan y pelean?
4. ¿Se quitan la libertad para lo bueno y lo lícito, o para lo religioso?
5. ¿Se desautorizan delante de los hijos?
6. ¿Se tienen celos infundados?
7. ¿Se ponen en peligro de infidelidad?
8. ¿En el acto matrimonial se dejan llevar del egoísmo?
9. ¿Usan del matrimonio según la moral cristiana?
10. ¿Tienen cuidado de no usar del matrimonio con escándalo de los hijos o de otros?
11. ¿Faltan a la fidelidad conyugal en obras o en deseos?

- para la esposa.

1. ¿Has malgastado el dinero en vanidades y gastos inútiles?
2. ¿Gastas más de lo que puedes o contraes deudas de importancia sin saberlo tu marido?
3. ¿Has dejado solo demasiado tiempo a tu esposo?

- para el esposo.

1. ¿Le ahorras trabajos innecesarios?
2. ¿La apoyas para que pueda desempeñar cristianamente sus deberes de esposa y madre de tus hijos?
3. ¿Le das lo suficiente para los gastos de la familia?

II. Dimensión social

a. Superiores y funcionarios

1. ¿Tratas con justicia y caridad a tus subordinados?

2. ¿Procuras que se guarden las leyes justas?
3. ¿Tienes asegurados convenientemente a tus obreros y empleados?
4. ¿Has guardado justicia en la distribución de cargos, empleos, privilegios, honores y premios?
5. ¿Has dado cargos de responsabilidad a personas que pueden hacer daño?
6. ¿Has protegido a los pobres y desvalidos?
7. ¿Atiendes sin razón a recomendaciones?
8. ¿Te has dejado sobornar por dinero? (No son soborno los regalos y las propinas que se dan por favores que no han sido contra justicia).
9. ¿Mandas lo que debes mandar?
10. ¿Has cometido alguna injusticia?
11. Si tienes algún cargo o ejerces alguna autoridad, ¿lo usas para tu utilidad personal, o para el bien de los demás, en espíritu de servicio?
12. ¿Evitas los escándalos y abusos de otros, o los toleras por temor a algún poderoso, por respeto humano o por provecho propio?
13. ¿Has tomado determinaciones injustas o despachado expedientes injustos?
14. ¿Haces todo el bien que puedes?
15. ¿Has cumplido a conciencia tus obligaciones?
16. ¿Das ejemplo de puntualidad y laboriosidad en tu trabajo?
17. ¿Has perjudicado a alguien con tu descuido en el desempeño de tu cargo?
18. Si influyes en las primas, incentivos, etc., que ganan tus subordinados, ¿das realmente a cada cual lo que se merece, o favoreces a los que te son simpáticos y perjudicas a los que te son antipáticos?
19. ¿Te has aprovechado indebidamente de tu cargo en provecho propio?
20. Si hay mujeres trabajando contigo, ¿encuentran en ti un caballero, o, por el contrario, un tormento o una tentación?
21. ¿Eres diligente en despachar los asuntos de otros que están esperando tu tramitación?
22. ¿Pospones los negocios de los pobres a los de los ricos, perjudicando a aquéllos con el retraso?
23. ¿Eres atento y amable con todos?
24. ¿Cuidas de que tus subalternos no traten mal a los que acuden a ellos?
25. ¿Son tus modales duros, despóticos o desagradables?
26. ¿Repercuten en el trato con tus subordinados tus disgustos familiares o tu malestar físico o espiritual?
27. ¿Sabes mandar con amabilidad?

28. Cuando haya que reprender, ¿procuras hacerlo constructivamente, sin ofender ni injuriar?
29. ¿Felicitas a tus subordinados cuando su trabajo lo merece para que puedan ellos tener la satisfacción de sentirse útiles a los demás?

b. Patrones

- 1 . ¿Das a su tiempo el salario justo y conveniente?
2. ¿Hay armonía entre lo que ganan tus obreros y los beneficios que tú sacas de ese trabajo?
3. **¿Eres culpable del hambre de tus obreros por darles salarios insuficientes?**
4. ¿Tienes bien clasificados a tus obreros pagándoles conforme a la categoría del trabajo que de hecho realizan?
5. ¿Les pagas equitativamente las horas extraordinarias, y los trabajos especialmente duros o peligrosos?
6. ¿Guardas con ellos las leyes? ¿Tienes asegurados convenientemente a tus obreros?
7. ¿Has cumplido tus promesas y contratos?
8. ¿Dotas a tus obreros del equipo suficiente para suavizar en lo posible la dureza del trabajo?
9. ¿Las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo son tales que tú en su lugar no pedirías más?
10. ¿Procuras estar informado de las circunstancias en que trabajan tus obreros y las dificultades que tienen, o tu negligencia en enterarte de las cosas es causa de que ellos sufran injustamente?
11. ¿Te esfuerzas por complacer a tus obreros en sus deseos razonables?
12. ¿Tratas a tus obreros con caridad cristiana como a tus hermanos?
13. ¿Te interesas por su bienestar, su salud, su familia ... , en cuanto esto sea posible?
14. ¿Evitas cuanto puedes su perversión moral y los peligros de sus almas?
15. ¿Evitas en lo posible la promiscuidad de sexos?
16. ¿Te preocupas de que tus jefes de taller o de oficina no perviertan al personal que tienen a sus órdenes?
17. ¿Das buen ejemplo con una actitud irreprochable para con las mujeres que tienes a tu servicio?
18. ¿Facilitas el ejercicio de los deberes religiosos de tu personal?
19. ¿Les encargas trabajos que ofenden su conciencia?

20. ¿Les impones trabajos superiores a sus fuerzas?
- 21 . ¿Aprecias el esfuerzo realizado y reconoces su mérito para que tus subordinados gocen de esta satisfacción?
22. ¿Abusas de los necesitados?
23. ¿Te procuras ganancias desproporcionadas?
24. ¿Has perjudicado injustamente a alguna persona con tus negocios?
25. ¿Te preocupas de la moral en los negocios y de tener rectamente formada la conciencia profesional?
26. ¿Cumples con la justicia social y cooperas al remedio en circunstancias difíciles para los obreros?
27. ¿Contribuyes, según tus posibilidades, al remedio de la sociedad, empleando tu capital en forma que proporcione trabajo al obrero?
28. ¿Das a tus obreros ejemplo de patrón católico, modelo por tu piedad, tus costumbres y tu justicia?

c. Obreros

- 1 . ¿Obedeces y respetas a tus superiores?
2. ¿Cumples los contratos justos?
3. ¿Cuidas las cosas de tus patrones?
4. ¿Les haces daño sin necesidad en sus bienes?
5. ¿Malgastas sin necesidad materiales o energía?
6. ¿Cuidas los instrumentos de trabajo como si fueran tuyos?
7. ¿Trabajas con diligencia el tiempo debido?
8. Si otro trabajara para ti, ¿te parecería suficiente si rindiera lo mismo que rindes tú en tu trabajo?
9. ¿Das buen ejemplo de honradez y fidelidad?
10. ¿Guardas los secretos de fabricación de la empresa en que trabajas o has trabajado?
11. ¿Impides, sin derecho, que trabajen otros que lo necesitan?
12. ¿Son lícitos los medios que empleas para defender tus derechos?
13. ¿Das buen ejemplo a tus compañeros de trabajo?
14. ¿Eres responsable de la perversión de los jóvenes que trabajan contigo?
15. ¿Te esfuerzas por mejorar el ambiente como lo harías si fueran hijos tuyos?
16. ¿Influyes con tus blasfemias, palabras soeces, conversaciones inmorales, fotografías obscenas, etc., en la degradación de tu ambiente de trabajo?

17. Si hay mujeres trabajando contigo, ¿las respetas como te gusta que se respete a tu mujer y a tus hijas?
18. ¿Ayudas a tus compañeros en lo que necesitan, siempre que te sea posible?
19. ¿Haces todo lo que puedes para acercarlos a Dios?

d. Señoras y amas de casa

1. ¿Das a su tiempo el salario justo?
2. ¿Guardas con tus empleados las leyes?
3. ¿Tienes asegurados convenientemente a tus empleados?
4. ¿Tratas a tus sirvientas con caridad cristiana, como a tus hermanas?
5. ¿Te interesas por su bienestar, su salud, su familia ... , en cuanto es posible?
6. ¿Evitas cuanto puedes su perversión moral y los peligros de sus almas?
7. Si tienes algún cargo o ejerces alguna autoridad, ¿la usas para tu utilidad personal, o para el bien de los demás, en espíritu de servicio? ¿Has cumplido tus promesas y contratos?
8. ¿Te preocupas de que tus subordinadas no perviertan a otras?
9. ¿Facilitas el ejercicio de los deberes religiosos de tus sirvientas?
10. ¿Les encargas trabajos que ofenden su conciencia?
11. ¿Les impones trabajos superiores a sus fuerzas?
12. ¿Procuras que tus sirvientas tengan alimentación y habitación dignas?
13. ¿Vigilas para que tus hijos no encuentren ocasión de pecado aun dentro del recinto doméstico?
14. ¿Admites a tu servicio mujeres de dudosa reputación?
15. ¿Les haces trabajar hasta altas horas de la noche?
16. ¿Les niegas el necesario descanso?
17. ¿Les insultas, zahieres, o maltratas?
18. ¿Sabes mandar con amabilidad?

e. Empleadas

1. ¿Obedeces y respetas a tus superiores?
2. ¿Cumples tus contratos justos?
3. ¿Cuidas las cosas de tus patrones?
4. ¿Les haces daño sin necesidad en sus bienes?
5. ¿Trabajas con diligencia el tiempo debido?
6. Si otro trabajara para ti, ¿te parecería suficiente si rindiera lo mismo que rindes tú en tu trabajo?

7. ¿Das buen ejemplo de honradez y fidelidad?
8. ¿Guardas los secretos que como sirvienta, mecanógrafa, telefonista, etc., conoces de las casas en que trabajas o has trabajado?
9. ¿Registras cajones, escritos o cosas de tus señores?
10. ¿Divulgas cosas íntimas de la familia o de la señora?
11. ¿Eres responsable de la perversión de los jóvenes que trabajan contigo?
12. ¿Te esfuerzas por mejorar el ambiente como lo harías si fueran hijos tuyos?
13. ¿Influyes con tus blasfemias, palabras soeces, conversaciones inmorales, etc., en la degradación de tu ambiente de trabajo?
14. Si hay hombres trabajando contigo, ¿les respetas como te gusta que se respete a tu marido?

f. Todos

1. ¿Pudiste hacer bien a otros y no lo hiciste?
2. ¿Cumples a conciencia tus obligaciones profesionales?
3. ¿Eres egoísta olvidándote de los derechos o necesidades del prójimo, cuando entran por medio tus intereses?
4. ¿Has cometido alguna injusticia?
5. ¿Algún negocio sucio?
6. ¿Obedeces a las leyes justas?
7. ¿Has hablado de las autoridades con el respeto debido, reconociendo que el ejercicio del poder es cosa compleja y difícil, y que también los hombres honrados son capaces de error, o te has dejado llevar de críticas injustas, o simplemente inoportunas, que destruyen en lugar de construir?
8. ¿Te portas en todo como ciudadano ejemplar, como corresponde a un buen católico?
9. **¿Has despreciado conscientemente, la autoridad de un superior legítimo?**

QUINTO MANDAMIENTO

NO MATAR

1. **¿Has asesinado a alguien?**
2. **¿Has procurado el aborto?**
3. ¿Se ha producido?
4. **¿Has cooperado a él?**
5. **¿Has intentado suicidarte?**
6. **¿Has incitado directamente a otros, al suicidio, al aborto, o a algún crimen?**
7. ¿Has puesto en peligro tu vida sin necesidad?

8. ¿Has puesto en peligro tu vida o la de otros faltando a las leyes de tránsito; por ejemplo: adelantando sin visibilidad, encandilando con los faros, yendo en bicicleta de noche y sin luz, cruzando la calle sin mirar, etc.?
9. ¿Has herido o golpeado a otro sin motivo razonable?
10. ¿Has insultado a otros?
11. ¿Has injuriado o maldecido?
12. ¿Tienes odio o rencor a alguien?
13. **¿Es odio a muerte?**
14. ¿Niegas el saludo o el habla a alguna persona sin causa razonable o demasiado tiempo?
15. **¿Deseas en serio males graves para otro?**
16. ¿Te has vengado o deseado vengarte?
17. ¿Te has entristecido de su prosperidad o alegrado de su desgracia?
18. ¿Has sido causa de riñas o enemistades?
19. ¿Fomentas antipatías?
20. ¿Tienes paciencia con las flaquezas del prójimo?
21. ¿Te dejas llevar de la vanidad y vanagloria?
22. ¿Te has alegrado del mal ajeno o pesado de su bien?
23. ¿Te has negado a perdonar y a hacer las paces?
24. Si has ofendido a alguien, ¿le has dado satisfacción explícita o tácitamente?
25. Si alguien te ha injuriado, ¿te has mostrado dispuesto a la paz y a conceder, por el amor de Cristo, el perdón; o mantienes deseos de odios y venganzas?
26. ¿Tienes mal genio y riñas sin motivo?
27. ¿Tratas al prójimo con altanería?
28. ¿Has despreciado a tus prójimos, sobre todo a los pobres, débiles, ancianos, extranjeros y hombres de otras razas? ¿Has impuesto tu voluntad a los demás en contra de su libertad y derechos? ¿Abusas de tus hermanos usándolos para tus fines, o portándote con ellos como no quisieras que se portasen contigo?
29. ¿Resultas molesto con tus burlas o bromas pesadas?
30. ¿Eres amable y servicial?
31. ¿Tratas a los demás con caridad cristiana?
32. **¿Te has embriagado hasta perder la razón?**
33. ¿Has bebido de manera que, por haberte alegrado demasiado, has cometido pecados que no hubieras cometido sin beber?
34. ¿Has dado bebidas con malos fines? ¿Has vendido bebidas a quien no debías?
35. ¿Has dado mal ejemplo?,

36. **¿Ha sido en algo grave que haya Inducido a otros a pecado?**
37. **¿Has escandalizado a otros enseñándoles o incitándoles a pecar gravemente?**
38. **¿Has sido causa consciente y voluntaria de pecados graves de otros, pudiendo y debiendo haberlo evitado?**
39. ¿Les ha dado fotografías, libros, revistas, periódicos malos?
40. ¿Has dejado de mirar por el bien ajeno, pudiendo fácilmente evitar daños?
41. ¿Has dado disgustos sin causa?
42. ¿Ayudas a los necesitados según tus posibilidades?
43. ¿Participas en las obras de apostolado y caridad de la Iglesia y en la vida de tu Parroquia? ¿Has orado por la unidad de la Iglesia, la evangelización de los pueblos, la realización de la paz y de la justicia?

SEXTO Y NOVENO MANDAMIENTO

NO FORNICAR - NO DESEAR LA
MUJER DE TU PROJIMO

1. **¿Has cometido alguna acción deshonesta?**
2. **¿A solas?**
3. **¿Con otra persona?**
4. **¿De qué sexo?**
5. **¿De qué clase: soltero, casado, pariente, etc.?**
6. **¿Te has puesto voluntariamente en peligro próximo de pecar gravemente, o no lo has evitado pudiendo y debiendo hacerlo?**
7. **¿Has tenido tactos deshonestos movido por la lujuria?**
8. **¿Has besado o abrazado con deseo deshonesto?**
9. **¿Has buscado conscientemente provocarte una excitación carnal?**
10. **¿Te has puesto en peligro grave, voluntariamente y sin causa que lo justifique, de provocarte movimientos voluptuosos y de consentir en ellos?**
11. ¿Has hecho gestos deshonestos? ¿Has dicho palabras malsonantes? ¿Has tenido conversaciones obscenas, contando chistes verdes o cantando canciones deshonestas?
12. **¿Has leído, escrito o dibujado, por gusto, sin razón que lo justifique, cosas gravemente deshonestas?**
13. ¿Tienes libros, revistas, fotografías inmorales? ¿Los has prestado?
14. ¿Has seguido leyendo un libro después de advertir que era un peligro para tu alma?

15. **¿Has ido a espectáculos gravemente deshonestos?**
16. ¿Cooperas o encubres acciones deshonestas?
17. ¿Tienes “amistades peligrosas” por pasatiempo, sin ánimo de casarte?
18. Si tienes novio/a ¿te comportas con seriedad y sabes guardar la moderación debida en las manifestaciones de amor evitando el peligro de pecar?
19. ¿Tienes amistades peligrosas?
20. ¿Te has dejado acompañar de personas libertinas? ¿Has andado a solas con ellas?
21. **¿Vas a sitios de perdición? ¿Llevas a otros?**
22. **¿Has tenido deseos deshonestos consentidos deliberadamente, aunque no los hayas ejecutado?**
23. **¿Eran con persona casada o que por alguna circunstancia tenga gravedad especial (pariente, del mismo sexo, etc.)?**
24. **¿Has tenido pensamientos deshonestos deleitándote voluntariamente en ellos?** (no es lo mismo sentir malos deseos y **tener** malos pensamientos, que consentir deleitándose voluntariamente en ellos).
25. **¿Has codiciado deshonestamente y con deliberación una persona que no es tu cónyuge?**

SEPTIMO Y DECIMO MANDAMIENTO

NO ROBAR - NO CODICIAR LOS BIENES AJENOS

1. **¿Has robado?**
2. ¿Ha sido con violencia, o a persona pobre, o en lugar sagrado, o con cualquier otra circunstancia agravante?
3. ¿Has intentado o deseado robar al prójimo, o hacerle daño en sus bienes, o lo has aconsejado?
4. ¿Has cooperado al robo en alguna forma, aconsejando, ayudando, encubriendo, etc.?
5. ¿Has devuelto lo encontrado, si sabes de quién es?
6. Si no lo sabes, ¿has procurado averiguarlo con diligencia proporcionada a la importancia de la cosa?
7. **¿Has hecho daño grave voluntariamente a otros en sus bienes?**
8. ¿Has cooperado a sabiendas al daño del prójimo?
9. ¿Has sido cómplice o encubridor de alguna injusticia?
10. ¿Has rehusado, por egoísmo, presentarte como testigo de la inocencia de alguien?

11. ¿Has cumplido los legados y testamentos?
12. ¿Has comprado a sabiendas lo robado?
13. ¿Has restituido lo robado y reparado el daño ocasionado según tus posibilidades?
14. Si no lo has hecho ya, ¿estás dispuesto a restituir?
15. ¿Te has aprovechado de la necesidad ajena para sacar el dinero?
16. ¿Has hecho trampas en las compras o en las ventas? (Aunque lo que se robe cada vez sea poco, puede llegar a **pecado grave por acumulación**).
17. **¿Has jugado cantidades grandes de dinero?**
18. ¿Has hecho trampas en el juego?
19. ¿Has usado monedas falsas en las compras?
20. ¿Has retenido dinero de otros, necesitando ellos?
21. ¿Has prestado dinero con usura?
22. ¿Has faltado a la justicia en tus contratos o negocios?
23. ¿Has dado menos salario de lo justo?
24. ¿Has cobrado más de lo justo?
25. ¿Exiges dinero por un servicio al que estás obligado por tu cargo ya retribuido?
26. ¿Cobras por servicios que no has desempeñado o desempeñado mal?
27. ¿Cooperas, según tus posibilidades, a la implantación de justicia social?
28. ¿Consideras como problema personal tuyo la tragedia de tus hermanos, los padres de familia sin trabajo, y la de todos aquellos que no ganan lo suficiente para sustentar a sus hijos?
29. ¿Cumples con tu obligación de dar limosna?
30. ¿Has derrochado en lujo y vanidades lo que a ti te sobra y otros necesitan?
31. ¿Has cumplido con tus deberes cívicos? ¿Has pagado tus impuestos? ¿Qué uso has hecho de tu tiempo, de tus fuerzas, de los dones que Dios te dio? ¿Los has puesto al servicio del prójimo cuando te ha sido posible? ¿Los has usado en superarte y perfeccionarte a ti mismo? ¿Has vivido ocioso o sido perezoso?

OCTAVO MANDAMIENTO

NO LEVANTAR FALSOS TESTIMONIOS NI MENTIR

1. **¿Has mentido con daño grave para el prójimo?**
2. ¿Ha sido una mentirilla sin importancia?
3. **¿Has calumniado en cosa grave?**
4. ¿Has reparado los daños ocasionados por la mentira o la calumnia?

5. ¿Has descubierto sin causa faltas ocultas, aunque sean ciertas?
6. ¿Has revelado secretos sin razón seria y proporcionada para ello?
7. **¿Has leído cartas de otros contra la voluntad de éstos?**
8. ¿Te has puesto a escuchar cosas secretas?
9. ¿Has criticado sin motivo?
10. ¿Has oído con gusto murmuraciones de otros ?
11. ¿Has dado pie a esas murmuraciones?
12. ¿Has sembrado discordias entre otros con cuentos y chismes, verdaderos o falsos?
13. ¿Has dejado mal a tus compañeros delante de otros?
14. ¿Has exagerado defectos ajenos?
15. ¿Has dejado de restituir la fama, pudiendo?
16. ¿Has juzgado mal de otro sin fundamento suficiente?
17. ¿Has permitido la murmuración debiendo cortarla?

MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA

(Nota: Los tres primeros se han incluido en los mandamientos de la ley de Dios).

1. ¿Guardas el ayuno y la abstinencia conforme lo manda la Iglesia y según corresponde a tu estado?
2. ¿Colaboras según tu posición a los gastos del culto y clero o a las obras de apostolado?

Acto de contrición

Expresa ahora tu dolor por las faltas cometidas, rezando lentamente y con devoción alguna de las fórmulas siguientes.

1- Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberos ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí. Pero mucho más me pesa porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como Vos. Antes querría haber muerto que haberos ofendido, y propongo firmemente no pecar más y evitar todas las ocasiones próximas de pecado. Amén.

2- Dios, Padre misericordioso, como hijo tuyo arrepentido regreso a Ti para decirte: «Pequé contra el cielo y contra ti, ya no merezco ser llamado hijo tuyo». Cristo Jesús, Salvador del mundo, como el Buen Ladrón a quien abriste las puertas del Paraíso, te pido: «Acuérdate de mí, Señor, cuando vayas a tu Reino». Espíritu Santo,

fuelle de amor, te pido lleno de confianza: «Purifícame, concédeme que me conduzca siempre como hijo de la luz». Amén.

3- Señor mío Jesucristo, Dios y hombre verdadero, Creador y Redentor mío; por ser quien eres y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón de haberte ofendido; propongo firmemente nunca más pecar, confesarme, cumplir la penitencia que me fuere impuesta, apartarme de todas las ocasiones de ofenderte; te ofrezco mi vida, obras y trabajos en satisfacción de todos mis pecados, confío que en tu bondad y misericordia infinitas me los perdonarás por los méritos de tu preciosísima Sangre y de tu Pasión, y me darás gracia para enmendarme y para perseverar en tu santo servicio hasta el fin de mi vida. Amén.

REGLAS DE DISCRECIÓN DE ESPÍRITUS PARA LA PRIMERA SEMANA

(E.E 313 a 327)

“La primera regla: en las personas que van de pecado mortal en pecado mortal, acostumbra comúnmente el enemigo proponerles placeres aparentes, haciendo imaginar delectaciones y placeres sensuales, por más conservarlos y aumentar en sus vicios y pecados; en las cuales personas el buen espíritu usa contrario modo, punzándoles y remordiéndoles las conciencias por la sindéresis de la razón.

La segunda: en las personas que van intensamente purgando sus pecados, y en el servicio de Dios nuestro Señor de bien en mejor subiendo, es el contrario modo que en la primera regla; porque entonces propio es del mal espíritu morder, entristecer y poner impedimentos, inquietando con falsas razones para que no pase adelante. Y propio del bueno dar ánimo y fuerzas, consolaciones, lágrimas y quietud, facilitando y quitando todos impedimentos, para que en el bien obrar proceda adelante.

La tercera: de consolación espiritual: llamo consolación cuando en el alma se causa alguna moción interior; con la cual viene el alma a inflamarse en amor a su Creador y

Señor; y consiguientemente cuando ninguna cosa criada sobre la haz de la tierra puede amar en sí, sino en el Creador de todas ellas. Asimismo, cuando derrama lágrimas motivadas por amor de su Señor, ahora sea por el dolor de sus pecados o de la Pasión de Cristo nuestro Señor, o de otras cosas derechamente ordenadas en su servicio y alabanza. Finalmente, llamo consolación todo aumento de esperanza, fe y caridad; y toda alegría interna que llama y atrae a las cosas celestiales, y a la propia salud de su alma, quietándola y pacificándola en su Creador y Señor.

*La **cuarta**: de desolación espiritual: llamo desolación todo lo contrario de la tercera regla, así como obscuridad del alma, turbación en ella, moción a las cosas bajas y terrenas; inquietud de varias agitaciones y tentaciones; moviendo a infidencia, sin esperanza, sin amor, hallándose toda perezosa, tibia, triste y como separada de su Creador, y Señor. Porque así como la consolación es contraria a la desolación, de la misma manera los pensamientos que salen de la consolación son contrarios a los pensamientos que salen de la desolación.*

*La **quinta**: en tiempo de desolación nunca hacer mudanza, mas estar firme y constante en los propósitos y determinación en que estaba el día antecedente a tal desolación, o en la determinación en que estaba en la antecedente consolación; porque así como en la consolación nos guía y aconseja más el buen espíritu, así en la desolación el malo, con cuyos consejos no podemos tomar camino para acertar.*

*La **sexta**: dado que en la desolación no debemos mudar los primeros propósitos, mucho aprovecha el intenso mudarse contra la misma desolación. Así como es en instar más en la oración, meditación, en mucho examinar y en alargarnos en algún modo conveniente de hacer penitencia.*

*La **séptima**: el que está en desolación, considere cómo el Señor le ha dejado en prueba en sus potencias naturales, para que resista a las varias agitaciones y tentaciones del enemigo; pues puede con el auxilio divino, el cual siempre le queda, aunque claramente no lo sienta; porque el Señor le ha abstraído su mucho fervor, crecido amor y gracia intensa; quedándole, sin embargo, gracia suficiente para la salud eterna.*

*La **octava**: el que está en desolación, trabaje de estar en paciencia, que es contraria a las vejaciones que le vienen; y piense que será presto consolado, poniendo las diligencias contra la tal desolación, como está dicho en la sexta regla.*

*La **novena**: tres causas principales son porque nos hallamos desolados. La primera, es por ser tibios, perezosos o negligentes en nuestros ejercicios espirituales; y así, por nuestras faltas, se aleja la consolación espiritual de nosotros. La segunda, por probarnos para cuánto somos y en cuánto nos alargamos en su servicio y alabanza sin tanto estipendio de consolaciones y crecidas gracias. La tercera, por darnos verdadera noticia y conocimiento para que internamente sintamos que no es de nosotros traer o tener devoción crecida; amor intenso, lágrimas, ni otra alguna consolación espiritual; mas que todo es don y gracia de Dios nuestro Señor; y porque en casa ajena no pongamos nido, alzando nuestro entendimiento en alguna soberbia o gloria vana, atribuyendo a nosotros la devoción o las otras partes de la espiritual consolación.*

*La **décima**: el que está en consolación piense cómo se habrá en la desolación que después vendrá, tomando nuevas fuerzas para entonces.*

*La **undécima**: el que está consolado procure humillarse y bajarse cuanto puede, pensando cuán para poco es en el tiempo de la desolación sin la tal gracia o consolación. Por el contrario, piense el que está en desolación que puede mucho con la gracia suficiente para resistir a todos sus enemigos, tomando fuerza en su Creador y Señor.*

*La **duodécima**: el enemigo se hace como mujer, en ser flaco por fuerza y fuerte de grado; porque así como es propio de la mujer, cuando riñe con algún varón, perder ánimo, dando huida cuando el hombre le muestra mucho rostro; y por el contrario, si el varón comienza a huir perdiendo ánimo, la ira, venganza y ferocidad de la mujer es muy crecida y tan sin mesura; de la misma manera, es propio del enemigo enflaquecerse y perder ánimo dando huida sus tentaciones cuando la persona que se ejercita en las cosas espirituales pone mucho rostro contra las tentaciones del enemigo haciendo lo diametralmente opuesto. Y por el contrario, si la persona que se ejercita comienza a tener temor y perder ánimo en sufrir tentaciones, no*

hay bestia tan fiera sobre la haz de la tierra como el enemigo de natura humana en prosecución de su dañada intención con tan crecida malicia.

*La **decimatercera:** asimismo se hace como vano enamorado en querer ser secreto y no descubierto; porque así como el hombre vano que hablando a mala parte requiere a una hija de un buen padre, o a una mujer de buen marido, quiere que sus palabras y persuasiones sean secretas; y al contrario, le displice mucho cuando la hija al padre, o la mujer al marido descubre sus vanas palabras e intención depravada, porque fácilmente colige que no podrá salir con la empresa comenzada; de la misma manera, cuando el enemigo de natura humana trae sus astucias y persuasiones a la alma justa, quiere y desea que sean recibidas y tenidas en secreto; mas cuando las descubre a su buen confesor, o a otra persona espiritual que conozca sus engaños y malicias, mucho le pesa, porque colige que no podrá salir con su malicia comenzada, al ser descubiertos sus engaños manifiestos.*

*La **decimacuarta :** asimismo se hace como un caudillo para vencer y robar lo que desea; porque así como un capitán y caudillo del campo, asentando su real y mirando las fuerzas o disposición de un castillo, le combate por la parte más flaca, de la misma manera el enemigo de natura humana, rodeando mira en torno todas nuestras virtudes teologales, cardinales y morales, y por donde nos halla más flacos y más necesitados para nuestra salud eterna, por allí nos bate y procura tomarnos”.*

2. SEGUNDA SEMANA

* Luego del arrepentimiento de los pecados y la confesión debes imitar las disposiciones de San Pablo cuando, alcanzado por Dios, le dijo: Señor, ¿qué quieres que haga? (Hech 22, 10).

* De aquí en adelante oirás más el lenguaje propio del amor y la amistad con Dios, es decir: perfección, heroísmo, santidad, servicio de Cristo, gloria de Dios.

* Para ello tienes un modelo: **Jesucristo**. Debes abrazarte de corazón a la pobreza, humildad, caridad y demás virtudes de Cristo, asimilando su doctrina, imitando sus ejemplos e identificándote a su persona, para que Él sea todo en todos (Col 3, 11). Desde que te despiertes y durante los momentos libres piensa en el Verbo eterno encarnado, así como en los misterios que has meditado, deseando ardientemente y procurando conocerle más para más amarlo, servirlo, seguirlo e imitarlo.

* Las meditaciones deben tomar forma de contemplación, un método de oración más flexible y más fácil de adaptar a los diferentes temperamentos. Se trata de ver las personas, oír lo que hablan y mirar lo que hacen, como si presente me hallase. Para ello, desde aquí en adelante debes pedir "conocimiento interno del Señor que por mí se ha hecho hombre, para que le ame más y le siga" (EE 104).

* Si en la primera semana has mirado al pasado, aquí deberás hacerlo al futuro, para que ese seguimiento de Cristo lo concretes en propósitos y decisiones firmes. Renueva tus deseos de generosidad y magnanimidad para que tu elección de estado y reforma de vida sean según Dios. Conviene poner esas resoluciones por escrito.

* Tienes libertad para hacer alguna penitencia, pero consúltalo antes con el director. Conviene hacer lecturas cortas sobre los Evangelios, las vidas de los santos u otro libro adecuado al momento; en la Imitación de Cristo puedes ver II, 7-8 (sobre el amor y la familiar amistad con Cristo). Pero nada que te distraiga.

* No te adelantes en meditar temas que vendrán después, ni en apurar decisiones. Ya te indicará el director el tiempo oportuno.

* Ten especial cuidado de no perder el espíritu de silencio y recogimiento, como suele ser tentación frecuente luego de la confesión. Consulta todas las cosas con el director y tenlo al tanto de tus estados interiores. Es sobre todo importante a la hora de las decisiones.

* Los actos de piedad, privados o comunes, deben acomodarse a la semana, como los misterios del Rosario y otras devociones.

Meditación de Cristo Rey:

“Ver a Cristo, nuestro Señor, Rey eterno, y delante de Él todo el universo mundo al cual y cada uno en particular llama y dice: ‘Mi voluntad es de conquistar todo el mundo y todos los enemigos, y así entrar en la gloria de mi Padre; por tanto, quien quisiere venir conmigo ha de trabajar conmigo, porque, siguiéndome en la pena, también me siga en la gloria’” (EE 95).

“Los que más se querrán afectar y señalar en todo servicio de su Rey eterno y Señor universal, no solamente ofrecerán sus personas al trabajo, más aún haciendo contra su propia sensualidad y contra su amor carnal y mundano, harán oblações de mayor estima y momento diciendo:

‘Eterno Señor de todas las cosas yo hago mi ofrecimiento con vuestro favor y ayuda, delante de vuestra infinita bondad, y delante de vuestra Madre gloriosa y de todos los santos y santas de la corte celestial, que yo quiero y deseo y es mi determinación deliberada, sólo que sea vuestro mayor servicio y alabanza, de imitaros en pasar todas injurias y todo vituperio y toda pobreza, así actual como espiritual, queriéndome vuestra santísima Majestad elegir y recibir en tal vida y estado’” (EE 97.98).

LA POBREZA DE CRISTO

El despojo de Cristo comienza en la Encarnación y culmina en la Cruz. Por eso Cristo deja:

- En **la Encarnación**: su gloria («Se anonadó a si mismo tomando la condición de esclavo»).

- En **el pesebre**: su hogar («Y dio a luz a su Hijo primogénito, y lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre, por no haber lugar para ellos en la posada»).

- En su **hogar de Nazaret**: su voluntad
(«Les estaba sujeto»)

- En **la huida a Egipto**: su patria
(«...el ángel le dijo a José: 'Levántate, toma al niño y a su madre, y huye a Egipto'... »).

- En **la Última Cena**: su Cuerpo y su Sangre
(«Tomad y comed este es mi Cuerpo... Bebed ... que esta es mi Sangre»).

- En **el Huerto de los Olivos**: su voluntad
(«...y puesto de rodillas oraba diciendo: Padre...no se haga mi voluntad sino la tuya»).

- En **el Pretorio**: su fama
(«Entonces de nuevo gritaron, diciendo: '¡No a éste, sino a Barrabás!'. Barrabás era ladrón»).

- En **el Calvario**: sus vestidos («...los soldados tomaron sus vestidos...»).

- En **la cruz**: su madre
(«Mujer, he ahí a tu hijo»)
el consuelo del Padre
(«Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?»)
su espíritu
(«He inclinando la cabeza, entregó el Espíritu», «Todo está consumado»).

- **El sepulcro**: tampoco era de él
(«Tomando [José de Arimatea] su cuerpo, lo envolvió en una sábana limpia y lo depositó en su propio sepulcro»).

REGLAS DE DISCRECIÓN DE ESPÍRITUS PARA LA SEGUNDA SEMANA

(E.E. 328 a 336).

“La **primera**: propio es de Dios y de sus Ángeles en sus mociones dar verdadera alegría y gozo espiritual, quitando toda tristeza y turbación que el enemigo induce; del cual es propio militar contra la tal alegría y consolación espiritual, trayendo razones aparentes, sutilezas y asiduas falacias.

La **segunda**: sólo es de Dios nuestro Señor dar consolación al alma sin causa precedente; porque es propio del Creador entrar, salir, hacer moción en ella, trayéndola toda en amor de su Divina Majestad. Digo sin causa, sin ningún previo sentimiento a conocimiento de algún objeto por el cual venga la tal consolación, mediante sus actos de entendimiento y voluntad.

La **tercera**: con causa puede consolar al alma así el buen ángel como el malo, por contrarios fines: el buen ángel por provecho del alma, para que crezca y suba de bien en mejor; y el mal ángel, para el contrario, y para más adelante traerla a su dañada intención y malicia.

La **cuarta**: propio es del ángel malo, que se transforma en ángel de luz, entrar con el alma devota y salir consigo; es a saber: traer pensamientos buenos y santos, conforme a la tal alma justa, y después poco a poco procura salirse trayendo al alma a sus engaños cubiertos y perversas intenciones.

La **quinta**: debemos mucho advertir el discurso de los pensamientos; y si el principio, medio y fin es todo bueno, inclinado a todo bien, señal es de buen ángel; mas si en el discurso de los pensamientos que trae acaba en alguna cosa mala o distractiva, o menos buena que la que el alma antes tenía propuesta de hacer; o la enflaquece, o inquieta, o conturba al alma, quitándole su paz, tranquilidad y quietud que antes tenía, clara señal es proceder de mal espíritu, enemigo de nuestro provecho y salud eterna.

La **sexta**: cuando el enemigo de la natura humana fuere sentido y conocido de su cola serpentina y mal fin a que induce, aprovecha a la persona que fue de él tentada mirar luego en el discurso de los buenos pensamientos que le trajo, y el principio de ellos, y cómo poco a poco procuró hacerla descender de la suavidad y gozo espiritual en que estaba, hasta traerla a su intención depravada; para que con la tal experiencia, conocida y notada, se guarde para adelante de sus acostumbrados engaños.

La **séptima**: en los que proceden de bien en mejor, el buen ángel toca a la tal alma dulce, leve y suavemente, como gota de agua que entra en una esponja; y el malo toca agudamente y con sonido e inquietud, como cuando la gota de agua cae sobre la piedra; y a los que proceden de mal en peor, tocan los

sobredichos espíritus de modo contrario; cuya causa es la disposición del alma ser a los dichos ángeles contraria o semejante; porque cuando es contraria, entran con estrépito y con sentidos, perceptiblemente; y cuando es semejante, entran con silencio como en propia casa a puerta abierta.

La octava: cuando la consolación es sin causa, dado que en ella no haya engaño por ser de sólo Dios nuestro Señor, como está dicho, pero la persona espiritual a quien Dios da la tal consolación debe con mucha vigilancia y atención mirar y discernir el propio tiempo de la tal actual consolación del siguiente, en que el alma queda caliente y favorecida con el favor y reliquias de la consolación pasada; porque muchas veces en este segundo tiempo, por su propio discurso de hábitos y consecuencias de los conceptos y juicios, o por el buen espíritu, o por el malo forma diversos propósitos y pareceres que no son dados inmediatamente de Dios nuestro Señor, y por tanto, han menester ser mucho bien examinados antes que se les dé entero crédito ni que se pongan en efecto”.

COLOQUIO DE LAS “DOS BANDERAS”

“Un coloquio a Nuestra Señora, porque me alcance gracia de su Hijo y Señor, para que yo sea recibido debajo de su bandera, y primero en suma pobreza espiritual, y si su Divina Majestad fuere servido, y me quisiere elegir y recibir, no menos en la pobreza actual; segundo, en pasar oprobios e injurias por más en ellas imitarle, sólo que las pueda pasar sin pecado de ninguna persona ni displacer de su Divina Majestad, y con esto un “Ave María”. Pedir otro tanto al Hijo para que me alcance del Padre, y con esto decir “Alma de Cristo”. Pedir otro tanto al Padre, para que Él me lo conceda, y decir un “Pater noster”. (E.E. 147).

TERCER GRADO DE HUMILDAD

“ ... quiero y elijo más pobreza con Cristo pobre que riqueza, oprobios con Cristo lleno de ellos que honores, y desear más de ser estimado por vano y loco por Cristo, que primero fue tenido por tal, que por sabio ni prudente en este mundo”. (E.E. 167).

Letanías de la humildad

Oh Jesús, manso y humilde de corazón, óyeme
Del deseo de ser estimado, *Librame Señor* (se responde a cada invocación)
Del deseo de ser amado,
Del deseo de ser ensalzado,
Del deseo de ser respetado,
Del deseo de ser alabado,
Del deseo de ser preferido a los otros,
Del deseo de ser consultado,
Del deseo de ser aprobado,
Del temor de ser humillado,
Del temor de ser despreciado,
Del temor de ser repulsado,
Del temor de ser calumniado,
Del temor de ser olvidado,
Del temor de ser ridiculizado,
Del temor de ser injuriado,
Del temor de ser sospechado,

Jesús, hazme la gracia de desear:

Que los otros sean más amados que yo,
Que los otros sean más estimados que yo,
Que los otros se engrandezcan en la opinión del mundo y yo disminuya,
Que los otros sean escogidos y yo no,
Que los otros sean ensalzados y yo desdeñado,
Que los otros puedan serme preferidos en todo,
Que los otros sean más santos que yo con tal que yo sea lo más santo que pueda ser.

Concédeme, oh Jesús:

El conocimiento y el amor de mi nada,
El perpetuo recuerdo de mis pecados,
La persuasión de mi mezquindad,
El aborrecimiento de toda vanidad,
La pura intención de servir a Dios,
La perfecta sumisión a la voluntad del Padre,
El verdadero espíritu de compunción,
La ciega obediencia a los superiores,
El odio santo a toda envidia y celo,
La prontitud en el perdón de las ofensas,
La prudencia en el callar los asuntos ajenos,
La paz y la caridad con todos,
El ardiente anhelo de desprecio y humillaciones,
El ansia de ser tratado como Tú,
Y la gracia de saber aceptarlo santamente.

Oh María, Reina, Madre y Maestra de los humildes, ruega por mí.
San José, protector y modelo de los humildes, ruega por mí.
San Miguel Arcángel, que fuiste el primero en abatir a los soberbios, ruega por mí.

Santos todos, santificados por el espíritu de humildad, rogado por mí.

Oremos: Oh Jesús, que siendo Dios te humillaste hasta la muerte y muerte de cruz para ser ejemplo perenne que confunda nuestro orgullo y amor propio, concédenos la gracia de imitar tu ejemplo para que humillándonos como corresponde a nuestras miserias aquí en la tierra, podamos ser ensalzados hasta gozar eternamente de Ti en el cielo. Amén.

(Atribuidas al CARD. R. MERRY DEL VAL)

Oración ante el "Ecce Homo"!

(Para pedir la humildad "perfectísima".
Ejercicios Espirituales n. 167).

¡Oh Jesús mío, Siervo de Yavé, Hijo del hombre, Cordero inocente, Varón de dolores, Víctima propiciatoria, que, en el colmo de tu **locura de Amor** al Padre y a nosotros, pecadores, como vil esclavo lavaste los pies a tus discípulos; fuiste despreciado, traicionado, vendido, humillado, insultado, difamado, marginado, perseguido, abandonado, condenado a una muerte horrorosa, infame e injusta, abofeteado, escupido, azotado y coronado de espinas, como un **REY** de burlas, sin abrir la boca, desnudado y crucificado públicamente, entre dos ladrones, y, por si todo esto fuera poco, todavía inventaste el sacramento de la **Eucaristía**, a fin de quedarte escondido y como prisionero, entre nosotros, expuesto al olvido, al desinterés, a la rutina, a los malos tratos y a los sacrilegios de tantos hombres desvergonzados e impíos, incluidos tus sacerdotes y consagrados.

¿Hasta cuándo, Señor, hasta cuándo, tanta ceguera, tanta inconsciencia, tanta dureza, tanta rebeldía, tanta obstinación?!

¿Cuándo, Dios mío, aprenderé la lección, y llegaré a ser verdaderamente humilde, sencillo, sincero, leal y limpio de corazón?!

¿Cuándo llegaré a enamorarme perdidamente de Ti, Salvador mío mansísimo, humildísimo, pacientísimo, obedientísimo, docilísimo; aborreciéndome a mí mismo, aplastando mi congénita soberbia, mi estúpida vanagloria, mi farisaica hipocresía, mi ridícula presunción, mi pueril ambición, mi refinada envidia, mi diabólica egolatría?!

¿Cuándo seré capaz de alegrarme, con toda mi alma, y ser agradecido, cada vez que soy humillado y rechazado, y así parecerme, en lo posible, a Ti, compartiendo tu soledad y anonadamiento, para que, siguiéndote en tu pena, te siga también en tu gloria, pues Tú

dijiste: "el que se ensalza será humillado, y el que se humilla será ensalzado" (Mateo 23,12)?!
¡Oh Dios mío! Tú sabes muy bien que sin una gracia tuya muy especial, es inútil pretender, es imposible lograr la humildad perfectísima.

¡Envía, te lo suplico, tu Espíritu de Verdad, y haz en mí este "milagro", mucho más "difícil", costoso y glorioso para Ti, que sacar el mundo de la nada o transformar el agua en vino o resucitar los muertos, o cualquiera de tus innumerables y maravillosos prodigios, ya que sólo el hombre libre puede desgraciadamente oponerte resistencia, hasta negarte y perderte definitiva y eternamente!

¡Cómo envidio a los niños, a los santos, a los grandes pecadores públicos, arrepentidos y asombrosamente convertidos!

¡Sí, Jesús mío!, es necesario que Tú crezcas y aparezcas, y que yo disminuya y desaparezca.

Es necesario que Tú reines plenamente en mí, muriendo yo místicamente en Ti, como grano de trigo, que, al caer en tierra, tiene que morir, para dar mucho fruto, en la Iglesia. Es necesario que Tú seas siempre glorificado en mí y "a pesar de mí.

¡Oh mi Rey adorado y hermoso!,

- ¡que los demás no se queden en mí, sino que te vean y te oigan y te sigan a Ti, olvidándose de mí!

- ¡que yo entienda que, a ejemplo tuyo, no he venido a ser servido, sino a servir y a dar mi vida como rescate para muchos!

- ¡que yo sepa perdonar siempre, con entrañas de misericordia, y pedir humildemente perdón, de todo corazón, así como Tú, desde la Cruz, en un gesto de grandeza, pediste al Padre infinitamente misericordioso, que nos perdonara todas nuestras ofensas!

¡Oh Jesús mío, ten compasión de mí, ayúdame, por favor, no permitas que yo me desanime nunca en esta lucha de cada día, de cada instante, contra este maldito y descarado amor propio, que llevo en mis venas y que parece invencible, como una enfermedad incurable!

Que yo rechace instintivamente el mínimo pensamiento o movimiento de orgullo, como si fuera una herejía o una blasfemia.

¡Recuerda que "un corazón contrito y humillado Tú no lo desprecias"(Salmo 50)!

¡Oh María, Madre de Dios y Madre mía amadísima, que te llamaste "la Esclava del Señor", porque eras la misma humildad encarnada, intercede por mí ante tu divino Hijo!

¡San José bendito, Padre de Jesús, humilde carpintero de Nazareth, ruega por mí, que tanto lo necesito! Amén.

P. J. L. TORRES-PARDO C.R.

Oración contra los enemigos del alma

Señor mío Jesucristo, alistado bajo el estandarte de tu Cruz, y decidido a seguirte e imitarte, tus enemigos serán mis enemigos; sé que para entrar en tu Reino debo librar contra ellos una dura batalla.

Contando con tu ayuda y con la asistencia del Espíritu Santo, declaro que:

*** lucharé con todo rigor contra mí mismo,** mortificaré mi cuerpo, y me negaré a sus exigencias sensuales y vanidosas; aplastaré mi orgullo cuando quiera rebelarse contra Ti, o me quiera dar la ilusión de que puedo «vivir mi propia vida», prescindiendo de Ti.

Confesaré con humildad mis pecados, descubriré con sinceridad mis defectos, arrancaré de raíz toda pasión desordenada; sacudiré mi pereza, activando siempre mi vida de oración y de trabajo.

Renunciaré a toda posesión que signifique confort inútil o riqueza vana; sólo poseeré lo necesario para vivir y para cumplir mejor la misión que Tú me has encomendado.

Rechazaré toda idea o pensamiento que contradiga tu divina palabra, y todo afecto que pueda contrariar o disminuir mi amor hacia Ti.

*** lucharé también contra el mundo;** ese mundo profanado por el hombre, renegado de Dios, y convertido en un infierno de placeres y vanidades, de ambiciones y de luchas, de mentiras y engaños, de tentación y de pecado.

Rechazaré de plano sus falaces promesas, sus vanas esperanzas, sus mortales atractivos.

No me dejaré seducir por su ciencia, ni ilusionar por sus conquistas.

Renunciaré a toda persona o cosa que pueda menoscabar la pureza de mi alma, o que se interponga entre Tú y yo.

No sólo no buscaré honores y dignidades, sino que desconfiaré siempre de los halagos y aplausos mundanos.

Estaré frente al mundo en pie de guerra, defendiéndome de sus ataques abiertos o solapados, y luchando de frente contra toda su perversión y malicia.

No aceptaré pactos ni treguas, considerando que toda concesión mundana que me haga a mí mismo, significará el comienzo de mi derrota.

*** lucharé también contra el demonio;**

él es «el enemigo de Dios», la personificación del mal, la negación del amor.

Lo venceré siendo consciente de su terrible realidad, y estando siempre alerta contra sus ataques sorpresivos y maniobras dolosas.

Cerraré mis oídos a sus mentiras y engaños, a sus inspiraciones y halagos; opondré la fuerza de tu santo nombre a la fuerza de su malicia impía, y el poder de tu santa Cruz al poder de su maléfica influencia.

Señor mío Jesucristo, éstos son mis propósitos, mi plan de lucha.

Quiero hacerme digno de Ti., y conquistar tu Reino de Amor a costa de cualquier sacrificio. Amén.

P. JULIO TRIVIÑO

“Agere Contra”

“Dos puertas tiene el cielo: la inocencia y la penitencia”

¿Quieres agradar a Dios? Busca su voluntad y no la tuya.

¿Quieres seguir a Jesús? Reniega de ti mismo y lleva tu cruz.

¿Quieres ser santo? Unico sendero: el sacrificio.

¿Quieres formar tu carácter? Unica escuela: la renuncia.

1. Sepas en general negar a la naturaleza lo que demanda sin necesidad.
2. Sepas constreñirla a hacer lo que rehusa sin razón.
3. ¿Te pide un minuto más de sueño después de haberte despertado? Rehúsale hasta un segundo.
4. ¿Te sugiere recostarte muellemente cuando estás sentado? No la escuches.
5. ¿Te inspira apoyarte durante la oración? No lo hagas por nada.
6. ¿Tal vez te sugiera acortarla? Si puedes, alárgala.
7. ¿Se presenta en tu plato un bocado que te apetece mucho? Ofrécelo en sacrificio a Dios que se inmolo por ti.
8. ¿Tienes apetito? Espérate un poco, come despacio.
9. ¿Tienes melancolía y ganas de llorar? Canta alegremente.
10. ¿Estás de mal humor? Ríe, si puedes, o bien esfuérzate en hacerlo.
11. ¿El prurito de hablar te insta y tienes deseos de decir una palabra aguda? Calla, inmola ese gusto por Jesús.
12. ¿Te sientes tentado de la ira? Por amor de Jesús sé bueno y manso.
13. ¿Sientes deseos de venganza? Vuelve bien por mal.

14. ¿Quieres hacer algún agravio a tal persona? Usa de benevolencia con ella.
15. ¿Quieres decir mal de una persona? Habla bien de ella o por lo menos calla.
16. ¿Querrías evitar su presencia? Sal a su encuentro.
17. ¿Querrías hablarle con dureza? Háblale con dulzura y con el corazón en la mano.
18. ¿Quieres aprovechar la ocasión de una pequeña venganza y decir una palabra punzante? Muéstrate cortés y urbano.
19. ¿Por amor propio o por cortedad de ánimo te cuesta prestar un insignificante servicio? Doble motivo para hacerlo, doblado mérito en prestarlo.
20. ¿Todo te impacienta? Conserva tu igualdad de ánimo, tu buen humor.
21. ¿Tienes deseo de satisfacerte de hablar, de proceder, cuando experimentas violenta conmoción? Espera, calla, deja pasar la tormenta.
22. ¿Quieres apurarte al recitar el oficio, al rezar el Rosario, al hacer alguna cosa? Hazla con mayor lentitud.
23. ¿Se dice en torno tuyo algo que despierta tu curiosidad? No le prestes oído por amor a Jesús.
24. ¿Encuentras en tu camino un objeto interesante que ver y que todos corren a mirar? No lo mires, no des un paso para verlo.
25. ¿Sentirías placer en comer aquel dulce o postre? Sacrifícalo, dáselo al divino Esposo, y te lo pagará cuadruplicado.
26. ¿Te sientes tentado de comer y beber fuera de las comidas? No lo hagas, podría ser sensualidad.
27. ¿Querrías calentarte cuando hace frío sin verdadera necesidad? No lo hagas, ofrécéselo a Jesús.
28. ¿Eres inclinado a lamentarte cuando sufres? Por amor de Jesús, que te da una pequeña parte de su cruz, bendice el sufrimiento o por lo menos guarda silencio.
29. ¿En la humillación, en la reprobación, en la contrariedad, te sientes con ganas de murmurar y entristecerte? Silencio.
30. ¿Te sientes movido a excusarte? Acúsate mejor, o si no ... calla.
31. ¿Te sientes desolado entristecido? Acéptalo y ofrécéselo a Dios.
32. ¿Tienes que soportar un clima frío, o muy caluroso? Ofrécéselo a Dios en silencio.
33. ¿Mezquina vanidad te inclina para mirarte demasiado en el espejo? Piensa que el divino espíritu puede mirarte con ojos de compasión.

34. ¿Deseas leer pronto una carta que has recibido? Haz como los santos, espera un momento y luego léela.
35. ¿Quieres hacer algo sólo por gusto? No lo hagas.
36. ¿Quisieras decir o estas por escuchar una alabanza en tu honor? Desvía la conversación.
37. ¿Has escuchado una expresión que te hiere, una sospecha infundada o una acusación? Disimula todo y perdona pronto.
38. ¿Crees que te han olvidado o no tenido en cuenta para, algo? Calla ... Calla ...
39. ¿Sientes en tus sentidos ansias de arrasar con todo? Es señal evidente de que la voluntad es floja: mortifícate los ojos, el oído, la lengua, aún en las cosas lícitas.
40. ¿Te impacientas fácilmente contigo mismo porque caes siempre en las mismas faltas? Animo. No te sientas vencido ni aun vencido, empieza de nuevo, como si fuera la primera vez

Elección de estado y reforma de vida

Es éste uno de los momentos más importantes de los Ejercicios, en el cual debes concretar las grandes decisiones a la vista de Cristo, el modelo supremo. Estamos en la cima de la segunda semana.

Es Dios quien ha elegido nuestro camino: «No me elegisteis vosotros sino yo os elegí» (Jn 15, 16). A nosotros nos queda descubrir y seguir libremente el plan de Dios. Eso justamente significa la palabra vocación, llamado, del latín *vocare*. Tendrás todas las gracias y ayudas necesarias de Dios y encontrarás la felicidad si vas por el camino que Dios te ha elegido y no por el que te empeñes en intentar contra su voluntad. Dios te ha asignado ese lugar desde toda la eternidad y allí eres insustituible. En realidad, dos cosas hay importantes en la vida: descubrir la vocación y seguirla con generosidad.

En la toma de decisiones aparecen no sólo las diferencias de generosidad sino también de temperamento. Hay vocaciones claras y complicadas, deseadas y temidas, tempranas y tardías... Aunque sean tan diversas, para todos los casos ayuda mucho tanto un buen director espiritual como los Ejercicios. Todo el ambiente de estos días está ordenado justamente a ello. Particularmente, y de una manera próxima, las meditaciones de “Cristo

Rey”, “Dos Banderas”, “Tres binarios” y “Tres maneras de humildad”.

Ante todo debes tener en claro que, por cualquier camino que sea, has sido llamado a las virtudes, al heroísmo cristiano de la santidad, a la eternidad, al seno de la Trinidad. No se trata jamás de optar entre la perfección y la mediocridad. La perfección y la santidad consisten esencialmente en el cumplimiento de los mandamientos.

La primera gran decisión de la vida se llama: **elección de estado**: consiste normalmente en inclinarse por una de dos opciones: vida laical (familia, estudio, trabajo) o vida consagrada (sacerdocio o vida religiosa).

Si ya la tienes hecha, siempre hay que revisar la vida presente para hacer reformas, rectificaciones y ajustes de mayor o menor importancia. Constituye un buen signo tener atento el corazón para revisar la vida conformándola cada vez más con la voluntad de Dios. Es lo que se llama **reforma de vida**.

REGLAS PARA UNA BUENA ELECCIÓN

A. PREÁMBULO PARA HACER ELECCIÓN

“En toda buena elección en cuanto es de nuestra parte, el ojo de nuestra intención debe ser simple, solamente mirando para lo que soy creado, es a saber, para alabanza de Dios nuestro Señor, y salvación de mi alma; y así cualquier cosa que yo eligiere, debe ser a que me ayude para el fin para que soy creado, no ordenando ni trayendo el fin al medio, más el medio al fin; así como acaece que muchos eligen primero casarse, lo cual es medio, y secundario servir a Dios en el casamiento, el cual servir a Dios es fin.

Asimismo hay otros que primero quieren haber beneficios y después servir a Dios en ellos. De manera que éstos no van derechos a Dios, más quieren que Dios venga derecho a sus aficiones desordenadas, y por consiguiente, hacen del fin medio y del medio fin. De suerte que lo que habían de tomar primero toman postrero; porque primero hemos de poner por objeto querer servir a Dios, que es el fin, y segundo tomar beneficio o

casarme, si más me conviene, que es el medio para el fin; así ninguna cosa me debe mover a tomar los tales medios o privarme de ellos, sino sólo el servicio y alabanza de Dios nuestro Señor, y salud eterna de mi alma”. (E.E. 169).

B. ORACIÓN PARA LA ELECCIÓN DE ESTADO

Oh Dios mío, que de tal manera has dispuesto todas las cosas en tu providencia, que gobernándolas Tú suave y fuertemente nosotros procedamos con verdadera libertad; concédeme acierto para obrar según tu voluntad, y escoger el modo de vida más conforme, según mi carácter y aptitudes, a tu mayor gloria y provecho de mi alma.

No permitas que me seduzca mi propio gusto, ni me engañe la codicia, el orgullo o las pasiones; sino haz que únicamente me atraiga lo que a Ti te agrada.

Guíame fuerte y suavemente, oh mi Rey y Señor, a aquel estado y modo de vida en que Tú sabes que yo me he de salvar y santificar, y donde mejor pueda ayudar a la salvación y santificación de los demás. Amén.

C. PAUTAS PARA LA ELECCIÓN Y REFORMA DE VIDA

Una de dos: o ya has escogido tu camino, y entonces no tienes el problema de la elección de estado, o no has hecho aún esta elección y te preguntas por tu rumbo, tu camino de santidad, tu personalísima **vocación**.

Esta podrá ser:

- formar un hogar: matrimonio
- consagrarte a Dios: sacerdocio, vida religiosa
- permanecer como estás: estado de soltero.

¿Qué es la vocación? Es una llamada a ocupar el propio puesto en la vida, el lugar proyectado por Dios para ti desde toda la eternidad. la Providencia de Dios lleva suavemente a cada uno hacia el cumplimiento de esa misión para lo cual lo ha creado y dotado de una manera singular. Sin embargo Dios espera la respuesta libre del que consiente a su designio. No siempre es fácil detectar la propia vocación. Para muchos, el medio providencial han sido, precisamente, los Ejercicios Espirituales.

Hay diversas clases de vocaciones, y cada caso es especial: las hay claras y dudosas; reflexivas e «instintivas»; deseadas y . . . temidas.

No es pecado no seguir la vocación hallada; sin embargo tal actitud implica el abandono del camino que mejor conduce a la propia realización y felicidad, a la plenitud de la propia misión en el mundo, con la consiguiente satisfacción y gozo. Quien renuncia a su vocación se expone a perder las gracias que Dios le tenía preparadas.

¿Cómo conocerla? ¿Cuál será «la mía»? La que, después de haber pedido la luz de Dios para examinar tus **aptitudes** (que descartan), tus **circunstancias** (que sugieren), tus **inclinaciones más profundas** (que definen), y haber ofrecido a Dios tu elección, te deje más paz espiritual, te confirme el prudente director, te aliente hasta el final, a pesar de las pruebas y dificultades.

Eso sí: no la encontrarás sin generosidad. Recuerda que hay dos cosas importantes por hacer en la vida: hallar la propia vocación, y entregarse a ella absolutamente, sin reservas.

* VOCACIÓN PARA EL MATRIMONIO

Si piensas en el matrimonio, funda tu elección en razones superiores:

- es un medio de santificación
- y de dar buen ejemplo en el mundo,
- pudiendo ser apóstol en tu medio ambiente.
- Hay necesidad de padres de familia auténticamente cristianos.
- Podrás tener una familia a imitación de la de Nazareth,
- y consagrar algún hijo al servicio del Señor.
- Tu hogar será una pequeña Iglesia, una «Iglesia doméstica».
- Tendrás una buena compañera, para siempre,
- y el amor de tus hijos.

* VOCACIÓN PARA LA VIDA RELIGIOSA

Pueden ser señales de esta vocación:

- el desearla, el querer dedicarse plenamente a la oración,
- el hastío de las cosas del mundo, de sus vanidades,
- el gusto por el apostolado,
- el tener hambre de santidad, por el camino de los tres votos de pobreza, castidad y obediencia,

- el aprecio por la vida en comunidad, el deseo de reparar los pecados propios y ajenos.

Escuchemos las razones que da San Bernardo: el religioso

- vive con más pureza,
- cae en menos pecados,
- si cae, es en pecados más leves,
- y se levanta con más facilidad,
- procede con más cuidado,
- descansa con más tranquilidad,
- recibe mayores gracias,
- satisface y evita más el Purgatorio,
- muere con más confianza,
- recibe mayor corona en el cielo.

* VOCACIÓN PARA EL SACERDOCIO

Se puede ser religioso sin ser sacerdote (monjes, hermanos legos), o ambas cosas a la vez, recibiendo el Orden Sagrado y haciendo profesión religiosa en alguna Orden o Congregación clerical. La vocación sacerdotal, de suyo, es la más alta y sublime, aunque no sea la mejor **para todos**. Examínate si te sientes inclinado al sacerdocio, si te gustaría:

- ser pastor de almas, de las que el Señor y la Iglesia te encomienden;
- ser llamado «padre», y serlo de veras, espiritualmente fecundo;
- pasar, como Cristo, y cual otro Cristo, haciendo el bien, reconciliando y uniendo muchísimas almas con Dios nuestro Señor;
- vivir el ideal de santidad más alto, frente a un mundo mediocre y vacío como el que nos rodea;
- ser co-redentor, con Cristo, prolongando su Sacerdocio salvador;
- ser medianero entre el Sagrario y las almas
- ...

Consejos sobre el modo de esta certeza

La llamada de Dios es algo muy interior. No es necesariamente (ni frecuentemente) un sentimiento ni un atractivo sensible, sino espiritual. Es una inclinación, una afinidad, una sintonía con el sacerdocio. Que aunque no lo sepas definir ni demostrar, ni a veces explicar, engendra una certeza del sacerdocio. Como la seguridad que puedes tener de que vas a sintonizar con una determinada persona. Es una nueva luz para ver lo que en otro momento no te llamaba la atención; la sensación de que podrás poner los medios para alcanzarlo, aunque tengas que dejar muchas cosas valiosas y queridas. No es tampoco una certeza

matemática. Basta con poder decir: me inclino más a esto que a aquello.

Esto nos indica que no se da seguridad total. Hay luces y sombras. Hay instantes en que se ve todo muy claro y luego todo se oscurece. Incluso la verdadera vocación es compatible con tentaciones que le son propias: «No seré capaz»; «¿Y si me equivoco?»; «¿Podré sobrellevar el celibato o la soledad?»; «¿Dejar mi familia, amigos, tierra...?». Hasta puede haber repugnancia sensible hacia ciertos aspectos del sacerdocio.

Debes tomarte un tiempo prudente para decidirlo. Pero conviene que acudas a un sacerdote que te oriente. No cometas dos errores: decidirlo solo y comentarlo con otros (parientes o amigos).

Los Ejercicios son un momento óptimo para analizar los signos de vocación. Cuando te pongas a considerar las señales, probablemente advertirás que se han dado a veces desde hace tiempo.

* VOCACIÓN AL ESTADO DE SOLTERO

Tal vez Dios, por las circunstancias, te prefiera así, y tú sientas grandes deseos de elevar y sobrenaturalizar ese estado, consagrándote a la piedad, al servicio del prójimo, al apostolado, sublimando tu vida afectiva en la entrega total a Jesucristo, y tu vida de trabajo en la lucha por su Reinado Social. Puede, entonces, que ésta sea tu vocación, y en ella encuentres tu misión y tu gozo.

Hallar tu vocación, y entregarte a ella con total decisión. De esto se trata, y para ello te ayudará el punto siguiente.

d. Tres tiempos para hacer sana y buena elección

Primer tiempo: es cuando Dios nuestro Señor así mueve y atrae la voluntad, que sin dudar ni poder dudar la tal alma devota sigue lo que le es mostrado así como San Pablo y San Mateo lo hicieron en seguir a Cristo nuestro Señor.

Segundo tiempo: cuando se toma suficiente claridad y conocimiento por experiencia de consolaciones, y por experiencia de varios espíritus.

Tercer tiempo: es tranquilo, considerando primero para qué es nacido el hombre, es a saber, para alabar a Dios nuestro Señor y salvar

su alma, y esto deseando elige por medio una vida o estado dentro de los límites de la Iglesia, para que sea ayudado en servicio de su Señor y salvación de su alma. Dije tiempo tranquilo cuando el alma no es agitada de varios espíritus, y usa de sus potencias naturales libre y tranquilamente.

Puede ser que estés en la alternativa: consagrarte a Dios (sacerdocio, vida religiosa) o casarte, y no logres todavía resolverte.

Si no ves claro en tu interior, puedes hacer tu elección razonadamente, para lo cual te propone San Ignacio dos modos de hacerla, según este tercer tiempo (E.E.178 a 183):

El Primer modo para hacer sana y buena elección contiene seis puntos

1. Proponer delante la cosa sobre la que quiero hacer elección, así como un oficio o beneficio, para tomar o dejar, o de otra cualquier cosa que cae en elección mutable.

2. Es menester tener por objeto el fin para que soy creado, que es para alabar a Dios nuestro Señor y salvar mi alma; y con esto hallarme indiferente; sin apego alguno desordenado, de manera que no esté más inclinado ni afectado a tomar la cosa propuesta que a dejarla, ni más a dejarla que a tomarla; sino que me halle como en medio de un peso para seguir aquello que sintiere ser más en gloria y alabanza de Dios nuestro Señor y salvación de mi alma.

3. Pedir a Dios nuestro Señor quiera mover mi voluntad y poner en mi alma lo que yo debo hacer acerca de la cosa propuesta que más su alabanza y gloria sea, discurriendo bien y fielmente con mi entendimiento y eligiendo conforme su santísima y beneplácita voluntad.

4. Considerar racionando cuántos provechos o conveniencias se me siguen con el tener el oficio o beneficio (o cualquier materia de mi elección) propuesto, para sola la alabanza de Dios nuestro Señor y salud de mi alma; y, por el contrario, considerar asimismo los peligros e inconvenientes que hay en el tenerlo. Otro tanto haciendo en la segunda parte, es a saber, mirar los provechos en el no tenerlo, y los inconvenientes en el mismo no tener.

5. Después que así he discurrido y racionado a todas partes sobre la cosa propuesta, mirar dónde más la razón se inclina,

y así según la mayor moción racional, y no moción alguna sensual, se debe hacer deliberación sobre la cosa propuesta.

6. Hecha la tal elección o deliberación, debe ir la persona que tal ha hecho, con mucha diligencia, a la oración delante de Dios nuestro Señor y ofrecerle la tal elección, para que su Divina Majestad la quiera recibir y confirmar, siendo su mayor servicio y alabanza.

Un ejemplo: dudas si Dios te llama al sacerdocio o al matrimonio. Toma un papel y procede de esta manera: en el sacerdocio encuentras para ti algunas ventajas que escribirás en una columna: por ejemplo:

- imitación más cercana de Cristo,
- más medios de santificación,
- un gran ideal de apostolado,
- mi salvación eterna más asegurada.

estos inconvenientes, que escribirás en la columna de enfrente:

- separación de mis padres,
- renuncia a tener una esposa e hijos,
- y a una vida más placentera.
- etc.

El **segundo modo**, contiene cuatro reglas:

1. Que aquel amor que me mueve y me hace elegir la tal cosa desciende de arriba del amor de Dios, de modo que sienta que el amor que tengo a la cosa que elijo es sólo por mi Creador y Señor.
2. Mirar a un hombre que nunca he visto ni conocido, y deseando yo toda su perfección, considerar lo que yo le diría que hiciese y eligiese para mayor gloria de Dios nuestro Señor y mayor perfección de su alma, y haciendo así yo asimismo, guardar la regla que para el otro pongo.
3. Considerar como si estuviese en el artículo de la muerte, la forma y medida que entonces querría haber tenido en el modo de la presente elección, y reglándome por aquélla, haga en todo mi determinación.
4. Mirando y considerando cómo me hallaré el día del juicio, pensar cómo entonces querría haber deliberado acerca de la cosa presente; y la regla que entonces querría haber tenido, tomarla ahora, porque entonces me halle con entero placer y gozo.

REGLAS PARA LA REFORMA DE VIDA

Si tienes ya resuelto el problema de la elección de estado, te queda aún el de la

reforma de vida: es deber tuyo tender a la perfección, dentro del género de vida que ya llevas, definirla más claramente, orientarla con decisión a Cristo, por la oración, el estudio, el apostolado, la vida familiar y profesional.

a. Plan de vida

Lo mejor es que hagas por escrito un plan de vida equilibrado (no tan generoso que luego no lo puedas cumplir, ni tan difuso y amplio que no concretes ninguna mejora), ordenado en capítulos. Por ejemplo:

- Piedad: cuántas y cuáles prácticas puedo cumplir, cada día, semana, mes ...
- Estudio de la Doctrina: todos los días, fin de semana ...
- Apostolado: en dónde, con quiénes, cuánto tiempo
- Trabajo: deberes de estado, sobrenaturalización de la profesión, dar ejemplo ...
- Vida de relación: en familia, tiempo que les dedico, afecto, amigos, noviazgo, según Dios ...
- Descanso, diversión, deportes: no descuidarlos, en qué medida ...

¿Cómo vas a distribuir tu horario cotidiano?

- levantarme a las ...
- meditación, de ... a ...
- estudio, trabajo ...
- en familia, tanto tiempo ...
- el Rosario, a tal hora, en tal viaje ...
- algo de lectura espiritual, cada día, o los fines de semana ...
- la Santa Misa, o la comunión, si pudiera ser todos los días ...
- Cada semana, mi confesión ... , apostolado ... , descanso ... , lecturas ...
- Cada mes: el Retiro mensual de perseverancia, el primer viernes ...
- Cada año: volver al cielo ... de los Ejercicios Espirituales.
- Desde ya propónte:
 - me corregiré de tal defecto...
 - y me abocaré a tal virtud en especial, ...
 - empleando tales medios para ambas cosas...

b. Los propósitos

De los Ejercicios saldrás:
orientado, con luz para saber,
fortalecido, con fuerza para poder,
decidido, con energía para querer.

Irás forjando hábitos, disposiciones de ánimo permanentes, en base a decisiones precisas, necesarias para ti, y estratégicamente elegidas: tus propósitos de Ejercicios. Deben ser **pocos, concretos, realizables**, y escritos, con tu firma y sello, en tu libreta y en tu conciencia.

c. Ofrecimiento de la reforma de vida

Señor Jesús, agradecido por las maravillas de gracia que has obrado sobre mí en estos días, gozoso con la más íntima alegría del corazón al encontrarme decidido a llevar una vida nueva; iluminado por el Espíritu Santo, que ha sembrado en mí su luz y su caridad; poniendo por intercesora de mi ofrecimiento a María Santísima, mi Madre y Señora, vengo a ofrecerte estas primicias de la obra que tu gracia ha operado en mi alma, esta serie de propósitos y determinaciones que han brotado al calor de tu asistencia.

No puedo, Señor, ofrecerte aún otra cosa que planes y proyectos, pero Tú sabes que lo hago con la intención más pura de buscar sólo tu gloria en la salvación y santificación de mi alma y la de otros muchos, por medio de mi apostolado.

Señor mío Jesucristo: que lo que hoy es un propósito, se convierta pronto en realidad; para ello te pido, humilde e instantemente, que no me falte tu ayuda, porque, consciente de mi incapacidad, tantas veces experimentada, no confío sino en tu misericordia.

No te pido que me apartes del combate, sino que me des fortaleza para luchar y vencer. Todo a gloria de tu Padre, que contigo y el Espíritu Santo, vive y reina por los siglos de los siglos. Amén.

3. TERCERA SEMANA

* Entrar en la Pasión de Cristo con Él es ingresar en un misterio insondable de sabiduría, vida y fecundidad que ha fascinado a los santos, hasta llegar a decir: «Estoy clavado en la cruz con Jesucristo» (Gal 2, 19).

* Recuerda que no sólo debes seguir a Cristo sino identificarte con Él. Recuerda asimismo aquello de la meditación del Reino, de “los que más se quieren entregar y señalar...” (E.E. 97), las peticiones de “Dos Banderas” (E.E. 147), el “tercer binario” (E.E. 155) y el “tercer grado de humildad” (E.E. 167).

* Pide siempre como fruto de todas las meditaciones “dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas, pena interna de tanta pena que Cristo pasó por mí” (E.E. 203, 193).

* En todas las meditaciones de la Pasión, ten en cuenta estos tres aspectos: “Lo que Cristo quiere padecer en su humanidad” (E.E. 195); “cómo esconde su divinidad” para poder padecer (E.E. 196); que “todo esto lo padece por mis pecados y qué debo yo hacer y padecer por Él” (E.E. 197).

* Apenas te despiertes, recuerda la contemplación que tienes que hacer. No traigas en todo este tiempo pensamientos alegres y gozosos, aunque sean buenos y santos, sino tus últimas meditaciones y todo lo que ayude a asimilarse a los trabajos y fatigas de Cristo (E.E. 206).

* Conviene que te unas a Cristo con alguna mortificación voluntaria (ayuno, cilicio, etc.). Los actos de piedad, tanto privados como comunitarios, deben ser acordes a esta semana, como pueden serlo el Vía Crucis, los misterios dolorosos del Rosario, la consideración de los dolores de María, la adoración de la Cruz, etc.

VÍA CRUCIS

PRIMERA ESTACIÓN. JESÚS CONDENADO A MUERTE.

- Te adoramos, Señor, y te bendecimos.
- Porque por tu Santa Cruz redimiste al mundo.
(se repite después del anuncio de cada “estación”)

Está el inicuo juez sentado en el tribunal, y a sus pies el Hijo de Dios, Juez de vivos y muertos, lleno de confusión, las manos atadas como un fascineroso, oyendo la más ignominiosa sentencia. ¡Oh Jesús mío querido! ¡Tú, Autor de la vida, condenado a muerte! ¡Tú, la inocencia y santidad infinitas, condenado a morir en un infame patíbulo, como el más infame malhechor! Qué amor tan grande el tuyo y qué ingratitud tan enorme la mía, pues te condeno de nuevo cada día. Y ¿por qué? ¡Por seguir una mala inclinación, por un mezquino interés, por un qué dirán!

Perdóname, Jesús mío, y por esa inicua sentencia, no permitas que sea yo un día condenado a la muerte eterna, que merecían mis pecados.

En el Pretorio Jesús con amor, la sentencia acepta del Pretor, por mí.

SEGUNDA ESTACIÓN. SALE JESÚS CON LA CRUZ A CUESTAS.

¡Y quieres, inocente Jesús mío, llevar Tú mismo, cual otro Isaac, el instrumento del suplicio! ¡Estás exhausto de fuerzas! ¡Tus espaldas y hombros están doloridos y rasgados por los azotes! ¡la cruz es larga y pasada! Y cuánto no acrecientan todavía su peso, mis iniquidades y las de todo el mundo ... Sin embargo, la aceptas, y besándola la abrazas y llevas decididamente por mi amor.

Y tú, pecador, ¿aborrecerás la ligera cruz que Dios te envía? ¿Querrás tú ir al cielo por los deleites y regalos, yendo allá el inocentísimo Jesús por el dramático camino de la cruz?

Reconozco mi engaño, Salvador mío; envíame penas y tribulaciones, que resuelto estoy a sufrirlas con resignación y alegría, por amor de un Dios que tanto padeció por mí.

Sobre sus hombros se carga la cruz, quien del mundo es la más clara luz, por mí.

TERCERA ESTACIÓN. JESÚS CAE LA PRIMERA VEZ.

No es extraño, Jesús mío, que sucumbas rendido al enorme peso de la cruz. lo que me pasma y sin duda hace llorar hasta a los ángeles del cielo es la bárbara fiereza con que te tratan esos sayones inhumanos. Si cae un animal se le tiene compasión, lo ayudan a levantarse. Pero cae el Rey de cielos y tierra, el que sostiene la admirable fábrica del universo, y lejos de moverse a compasión, le insultan con horribles blasfemias, le maltratan y acosan con diabólico furor .

¿Y qué hacías, en qué pensabas entonces, oh Señor? En ti pensaba, pecador, por ti sufría con infinita paciencia y alegría; tú habías merecido los oprobios y tormentos más horribles, y Yo para librarte de ellos he querido pasar por este espantoso suplicio. ¿No estás todavía satisfecho? ¿Quieres aún maltratarme con nuevas ofensas? Aquí me tienes; descarga tú también duros golpes sobre Mí.

No, Jesús mío, no; antes morir que volver a ofenderte.

Cae por tierra rendido el Señor mas se yergue con subido ardor, por mí.

CUARTA ESTACIÓN. JESÚS ENCUENTRA A SU MADRE.

¿Qué sentiste, oh angustiada Señora, al ver aquel trágico espectáculo? El pregonero publicando con lúgubre trompeta la sentencia fatal. Una multitud inmensa que se agrupa, profiriendo injurias y blasfemias contra Jesús. Los soldados y sayones en dos filas, y Jesús en medio de dos malhechores.

¿Lo conoces, oh Madre amantísima? ¿Es ese tu Hijo bendito? ¿Es ese el más hermoso de los hijos de los hombres, la beldad de los cielos y la alegría de los ángeles? ¿Aquel Hijo de Dios que con tanto regocijo diste a luz en Belén? ¿Dónde están ahora los reyes y pastores que entonces lo adoraban? ¿Qué se han hecho los ángeles del cielo que entonaban entonces, himnos de alabanza? ¿Qué cambiado está! Sus ojos inundados de lágrimas y sangre, coronada de espinas su cabeza; todo El hecho una llaga.

¡Oh María, afligida entre todas las mujeres!
¡Oh Madre, la más desolada de todas las madres!
¡Oh Hijo, maltratado sobre todos los

hijos de Adán! ¡Oh Jesús! ¡Oh María!
Perdonad a este ingrato, a este pecador, causa de tanta amargura.

Jesús con pena a María encontró, y la Madre se desvaneció, por mí.

QUINTA ESTACIÓN. JESÚS AYUDADO POR EL CIRENEO.

Temiendo los judíos no se les muriese Jesús antes de llegar al Calvario, no por aliviarle, sino por el deseo que tienen de crucificarle, buscan quien le ayude a llevar la cruz, y no le encuentran. Había entonces en Jerusalén tantos millares de hombres, y sólo Simón Cireneo acepta este favor, y aun por fuerza.

¿Y así te desamparan, Jesús mío? ¿No fueron cinco mil los hombres que alimentaste con cinco panes en el desierto? ¿No son innumerables los ciegos, paralíticos y enfermos que sanaste? ¡Y nadie quiere llevar tu cruz! ¡Ni siquiera tus apóstoles, ni Pedro! ¡Y ella, no obstante, nos predica la latitud de tu misericordia, la longitud de tu poder y la profundidad de tu sabiduría infinita! ¡Qué misterio incomprensible! Muchos admiran tus prodigios y tu doctrina, mas pocos gustan de padecer contigo.

Teman, pues, los que eluden la cruz, oyendo a Cristo que dice: El que no carga su cruz y viene en pos de mí, no puede ser mi discípulo.

Simón ayuda forzado al Señor de la cruz gustando el gran valor, por mí.

SEXTA ESTACIÓN. VERÓNICA ENJUGA EL ROSTRO DE JESÚS.

¡Qué valor el de esta piadosa mujer! Ve aquel rostro divino a quien desean contemplar los ángeles, cubierto de polvo, afeado con saliva, denegrido con sangre; y movida a compasión, se quita la toca, atropella por todo y acercándose al Salvador, le enjuga su rostro desfigurado.

¿Cómo confunde esta mujer fuerte la cobardía de tantos cristianos, que por vano temor del qué dirán, no se atreven a obrar bien! Dichosa Verónica, y ¡cómo premia el Señor tu denuedo, dejando su rostro santísimo estampado en esa afortunada toca!

¿Quieres tú, cristiano, que Dios imprima en tu alma una perfecta imagen de sus virtudes? Pisotea generoso el respeto humano, como la

Verónica; haz con fervor, haz a menudo el Vía Crucis; y no dudes que Jesús grabará en tu alma un fiel traslado de sus virtudes; y viéndote el Eterno Padre semejante al divino Modelo de predestinados, te admitirá en el cielo.

Tierna Verónica enjuga la Faz del omnipotente Rey de paz, por mí.

SÉPTIMA ESTACIÓN. JESÚS CAE POR SEGUNDA VEZ.

Cae el Señor segunda vez bajo la cruz; nuevas injurias y golpes, nueva crueldad de parte de los judíos; nuevos dolores y tormentos, nuevos rasgos de amor de parte de Jesús. Parece que el infierno desahoga contra El todo su furor. Mas ¿qué hará el Señor? ¿Dejará la empresa comenzada? ¿Hará como nosotros, que a una ligera contradicción abandonamos el camino de la virtud? No: bien podrán decirle: Si eres Hijo de Dios baja de la cruz, deja la cruz; por lo mismo que lo es, allí permanecerá, a ella se aferrará hasta morir.

¿Cuándo, Señor, imitaré tu heroica constancia? No siendo coronado sino el que combatiendo legítimamente perseverare hasta el fin, ¿de qué me servirá abrazar la virtud y llevar la cruz solamente algunos días? Cueste, pues, lo que costare, quiero, con tu divina gracia, amarte y servirte hasta morir.

Vuelve por tierra Jesús a caer, pecador no vayas a ceder, por mí.

OCTAVA ESTACIÓN JESÚS CONSUELA A LAS SANTAS MUJERES.

¡Qué caridad tan ardiente! Olvidando sus atrocísimos dolores, Jesús se acuerda tan sólo de nuestras penas. «Hijas de Jerusalén», dice a las piadosas mujeres que le seguían llorando, «no lloréis mi suerte; llorad más bien sobre vosotras y sobre vuestros hijos».

Pero, ¿puede haber objeto más digno de llanto que la pasión y muerte del Hijo de Dios? Sí, cristiano; hay cosa más digna de lágrimas, y de lágrimas eternas; y es el pecado. Pues el pecado es la única causa de la pasión y muerte tan ignominiosa; él es el origen y el colmo de todos los males; mal terrible, el único mal. ¡Y no obstante tú pecas con tanta facilidad! ¡Y recaes tan a menudo en el pecado! ¡Y pasas tranquilo días, meses, años y hasta la vida entera, si no en el pecado al menos en la tibieza y en la mediocridad!

Lloran las hijas de Jerusalén, preso y condenado nuestro Bien, por mí.

NOVENA ESTACIÓN. JESÚS CAE LA TERCERA VEZ.

¿Qué es esto, Jesús mío? ¡Tú, «resplandor de la gloria del Padre», consuelo de los mártires, hermosura y alegría del cielo, Tú, caído en tierra, primera, segunda y tercera vez! ¿No eres Tú la fortaleza de Dios?

«¿Y qué, hijo mío? ¿no has pecado tú más de dos o tres veces? ¿No recaes cada día innumerables veces en el pecado? ¿Por qué esa perpetua inconstancia en mi servicio? Hoy formas generosos propósitos, y mañana están ya olvidados; ahora me entregas el corazón, y un instante después ya no suspiras sino por pasatiempos y liviandades. Yo caigo segunda y tercera vez para expiar tus continuas recaídas, caigo para alzarte a ti de la tibieza; caigo para que, temerario, no te expongas de nuevo al peligro de recaer en pecado; caigo, en fin, para que no caigas tú jamás en el abismo del infierno».

Gracias, Dios mío, por tan inefable bondad; y por esta tan dolorosa caída, dame fuerza, te lo suplico para que me levante por fin de mi vida de pecado, y camine firme y constante en tu santo servicio.

El Verbo Rey cae tercera vez, mira, cristiano, por tierra al Juez, por mí.

DÉCIMA ESTACIÓN. JESÚS DESPOJADO DE SUS VESTIDURAS.

Quando te curan una herida, por fina que sea la venda que la envuelve, y por cuidado que tenga la más cariñosa madre, ¡qué dolor no sientes al despegarse la tela de la carne viva! ¿Cuál sería, pues, el tormento de Jesús al serle quitada la vestidura? Como había derramado tanta sangre, estaba pegada a su cuerpo llagado; vienen los verdugos y la arrancan con tanta fiereza, que llevan tras sí la corona, y hasta pedazos de carne que se le habían pegado ...

¿Y en qué pensabas, purísimo Jesús, al verte desnudo delante de tanta muchedumbre? «En ti pensaba, pecador; en los pecados impuros que cometes; por ellos ofrecía Yo al Eterno Padre esta confusión y suplicio tan atroz. Sabía cuánto te costaría deshacerte de aquel mal hábito, privarte de aquel placer, romper con aquella amistad peligrosa; por eso permití en mi cuerpo inocentísimo tan horrible carnicería».

¡Oh inmensa caridad la tuya! ¡Oh negra ingratitud la mía! Nunca más, Señor, renovar esas llagas con mis pecados. Nunca más pecar.

Ya lo desnudan con furia cruel, y a beber le dan vinagre y hiel, por mí.

UNDÉCIMA ESTACIÓN. JESÚS CLAVADO EN LA CRUZ.

¿Quién de nosotros tendría valor para sufrir que le atravesasen pies y manos con gruesos clavos? ¿Quién tendría ánimo para ver así atormentado a su mayor enemigo? Pues este atroz tormento padece Jesús por nuestro amor. Ya le tienden sobre el lecho del dolor; ya enclavan aquella mano omnipotente que había formado los cielos y la tierra; ya brota un raudal de sangre. Mas esto es poco. Encogido el cuerpo con el frío y los tormentos, no llegaban ni las manos ni los pies a los agujeros hechos de antemano en la cruz; lo atan, pues, con cordeles, y tiran con inhumana crueldad, desenchajando de su lugar aquellos huesos santísimos. ¡Qué dolor! ¡Qué tormento!

Todo lo contempla su Madre amantísima; ningún alivio, ni una gota de agua puede dar a su Hijo; ¿y vive todavía? ¿Y no muero yo de dolor, siendo mis pecados la causa de tanto tormento?

A martillazos en manos y pies, déjase clavar el que Dios es, por mí.

DUODÉCIMA ESTACIÓN JESÚS MUERE EN LA CRUZ.

Contempla, cristiano, a esos dos malhechores crucificados con el Señor. ¡Qué maldades no habría hecho el buen ladrón! Sin embargo, dice a Jesús: «Acuérdate de mí cuando estuvieres en tu Reino»; al instante oye: «Hoy estarás conmigo en el Paraíso». ¡Qué bondad la de Dios! ¡Cuán pronto, pecador, recobrarías la gracia y amistad divina si quisieses arrepentirte de veras!

Pero si dejas tu conversión para más adelante, tema no te suceda lo que al mal ladrón. ¿Qué hombre tuvo jamás mejor ocasión para convertirse? Dios derramaba su Sangre por él; tenía a sus pies a la abogada de pecadores, María Santísima; a su lado estaba Jesucristo, el Sacerdote más celoso del mundo, para ayudarle a bien morir; oye la exhortación de su compañero, ve la naturaleza estremecida y, sin embargo, muere como ha vivido, continúa blasfemando, y se condena para siempre.

No permitas, Jesús mío, que, sordo a tus Inspiraciones divinas, deje yo mi conversión para más adelante.

Después de tres horas de agonizar, Jesús clama al Padre al expirar, por mí.

DECIMATERCERA ESTACIÓN. JESÚS MUERTO EN BRAZOS DE SU MADRE.

¿A dónde iré, afligida Madre mía? Tu Hijo ha muerto, y mis pecados son los verdugos que le clavaron en cruz y le dieron muerte inhumana. Soy yo quien ha apagado la luz de tus ojos, y acabado la alegría de tu corazón. Sí, yo desfiguré ese rostro hermosísimo, yo taladré esos pies y manos que sostienen el firmamento, yo traspasé esta augusta cabeza, y abrí esas llagas, yo descoyunté y despedacé ese inocentísimo cuerpo que tienes en tus brazos. Reo de tan horrendo deicidio ¿a dónde iré? ¿Dónde me ocultaré? Pero por monstruosa que sea mi ingratitud, tú eres mi Madre y yo soy tu hijo. Jesús acaba de traspasar en mí los derechos que tenía a tu amor. Me arrojé, pues, en tus brazos, con la más viva confianza. No me desprecies, suave refugio de pecadores arrepentidos; mírame con ojos de bondad, ampárame ahora y en el trance de la muerte.

El cuerpo santo, con pena mortal, recibe la Madre virginal, por mí.

DECIMACUARTA ESTACIÓN. JESÚS PUESTO EN EL SEPULCRO.

Contempla, cristiano, cómo José de Arimatea y Nicodemo, postrados a los pies de María, le piden el objeto de sus caricias, y ungiéndole con preciosos aromas le amortajan y ponen en un nuevo sepulcro de piedra. ¡Cuál no sería el dolor de la Virgen! Sin duda «grande era como el mar su amargura» cuando vio a su Hijo ensangrentado, clavado y expirado en un patíbulo infame; pero a lo menos le veía; tal vez le abrazaba y lavaba con sus lágrimas. Mas ahora, oh angustiada Señora, una losa te priva de este último consuelo.

¡Oh sepulcro afortunado! Ya que encierras el adorado cuerpo del Hijo y el purísimo corazón de la Madre, guarda también con esas prendas riquísimas mi pobre corazón.

Sea éste, Dios mío, el sepulcro donde descanses; sean los puros afectos de mi alma los lienzos que te envuelvan y los aromas que te recreen. En fin, muera yo al mundo, a sus pompas y vanidades, para que viviendo según

el espíritu de Jesús, resucite y triunfe glorioso con El por siglos infinitos.

Pesada losa el sepulcro cerró, de María el alma allí quedó, por mí.

Dolor con Cristo doloroso, quebranto con Cristo quebrantado, lágrimas, pena interna de tanta pena que pasó por mis pecados. ¿Qué he hecho por Cristo?, ¿Qué hago por Cristo?, ¿Qué he de hacer por Cristo?

ORACIÓN FINAL.

Señor mío Jesucristo, que para redimir al mundo de la esclavitud del demonio, quisiste nacer entre nosotros mortal y pasible, ser circuncidado, reprobado de los judíos y entregado por Judas, con ósculo sacrílego, ser preso y como inocente cordero que llevan al matadero, ser presentado ignominiosamente en los tribunales de Anás, Caifás, Pilato y Herodes; ser acusado por testigos falsos, azotado crudelísimamente, coronado de espinas, herido con bofetadas, golpeado con una caña, escupido y cubierto de oprobios, despojado de tus vestidos, crucificado, levantado en una cruz entre dos ladrones, abrevado con hiel y herido con una lanza; por esas tus amargas penas que yo, aunque indigno pecador, voy meditando, y por tu Pasión y Muerte, líbrame del pecado que me separa de Ti y dignate llevarme a donde llevaste a aquel dichoso ladrón, que fue crucificado contigo, oh Jesús mío, que con el Padre y el Espíritu Santo, vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

Oración apasionada

¡Oh Dios mío! Trinidad Santísima, Padre, Hijo y Espíritu Santo: yo te adoro, abismado en tu fascinante y tremendo Misterio.

Deseo ardientemente contemplar tu Rostro, escuchar tu Armonía, aspirar tu Fragancia, gustar tu Dulzura y acariciarte en todas tus creaturas, especialmente en la Sagrada Eucaristía y en las Santas Escrituras.

¡Oh Rey mío! te doy gracias por haberme creado a tu imagen y semejanza; por haberme rescatado del poder del Maligno, muriendo por mí en una Cruz; y por haberme llamado a tu Reino, para vivir siempre en tu inefable Intimidad trinitaria, ya en este destierro, y después, sin velo, en la Patria de los bienaventurados.

Concédeme la gracia de aborrecer el pecado y la tibieza, salir de mi egoísmo y permanecer en Ti, seducido por el resplandor de tu infinita Belleza, sin que nada ni nadie pueda debilitar la confianza, la paz y la alegría, que inundan mi alma.

¡Oh Amado mío! purifícame, ilumíname, transfórmame en el fuego de tu Amor, y haz de

mí, durante la "noche oscura" de esta vida, una "llama de amor viva", para "cantar" eternamente tus Maravillas.

Te ofrezco, en sacrificio, todas mis penas y mi muerte, como humilde Homenaje de alabanza, honor y gloria a tu soberana Majestad, como expiación de mis tantas culpas y como testimonio de fidelidad, por la salvación de todos los hombres, mis hermanos, en particular de aquellos, que has puesto en mi camino...

¡Padre santo, por tu Hijo amadísimo, ten piedad de mí!

¡Hijo santo, por tu Madre bendita, ten piedad de mí!

¡Espíritu Santo, por tu Iglesia santa, ten piedad de mí! Amén.

4. CUARTA SEMANA

* Esta etapa es la culminación, no sólo de los Ejercicios, sino de toda la vida cristiana y de toda la economía de la Redención (Rm 6, 4): nuestra resurrección espiritual y nuestra transformación en Cristo glorioso.

* Aquí comprenderás el sentido que tenía aquel “porque siguiédome en la pena, también me siga en la gloria” que proponía Cristo Rey, así como la solemnidad del coloquio final de las “Dos Banderas”. Cuanto te hayas identificado con Cristo en la pasión, así lo serás en la resurrección.

* Pide siempre como fruto de todas estas meditaciones: “gracia para alegrarme y gozar intensamente de tanta gloria y gozo de Cristo” (E.E. 221).

* También considera en todas las contemplaciones de esta semana dos cosas: ante todo, que “la divinidad, que parecía esconderse en la pasión, ahora se muestra maravillosamente por sus verdaderos y santísimos efectos” (E.E. 223); y luego, que así como es propio de los amigos consolarse mutuamente, Cristo tiene ahora el oficio de consolar las almas (E.E. 224).

* Apenas te despiertes, recuerda la contemplación que tienes que hacer, buscando alegrarte de tanta alegría y gozo de Cristo resucitado. Piensa sólo en las cosas que te produzcan alegría y gozo espiritual (E.E. 229).

* No es tiempo de penitencia sino de templanza. Puedes buscar cosas que causan agrado a la sensibilidad, como calor en invierno y fresco en verano, en orden a que el espíritu goce más fácilmente de la gloria de Cristo (E.E. 229).

* Las prácticas de piedad deben ser también acordes al momento: los misterios gloriosos del Rosario, elementos de liturgia de la Pascua, etc. Puedes ver en la Imitación de Cristo, III, 53-54 (sobre la eternidad).

Contemplación para alcanzar amor.

Esta meditación es la que mejor nos ayuda a conectar los Ejercicios con la vida diaria:

Notas:

“El amor se debe poner más en las obras que en las palabras” (EE 230)

“El amor consiste en comunicación de las dos partes...” (EE 231)

La composición de lugar consiste en “ver cómo estoy delante de Dios nuestro Señor, de los ángeles, de los santos interpelantes por mí” (EE 232).

“Pedir conocimiento interno de tanto bien recibido, para que yo enteramente reconociendo, pueda en todo amar y servir a su divina Majestad” (EE 233).

“El **primer punto** es traer a la memoria los beneficios recibidos por **creación, redención y dones particulares**, ponderando con mucho afecto cuánto ha hecho Dios nuestro Señor por mí y cuánto me ha dado de lo que tiene y consecuentemente el mismo Señor desea dárseme...” (EE 234).

“El **segundo** mirar cómo Dios habita en la criaturas...” (EE 235)

“El **tercero** considerar cómo Dios trabaja por mí en todas las cosas criadas sobre la faz de la tierra...” (EE 236).

“El **cuarto** mirar cómo todos los bienes y dones descienden de arriba, ... así como del sol descienden los rayos, de la fuente las aguas, etc.” (EE 237).

**“Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y toda mi
voluntad,
todo mi haber y mi poseer;
Vos me lo disteis,
a Vos, Señor, lo torno;
todo es vuestro,
disponed a toda vuestra voluntad;
dadme vuestro amor y gracia,
que ésta me basta”** (EE 234).

¡Católico!

¿Tienes conciencia del Don incomparable que Dios, Padre misericordioso, te concedió el día de tu bautismo, al hacerte hijo de la Iglesia (una, santa, católica y apostólica) fundada por Jesucristo, su divino Hijo, sobre la roca de Pedro, animada siempre por el Espíritu Santo, y fuera de la cual no hay salvación?

¡Ama apasionadamente a la Iglesia, porque es tu Madre, te dio la vida sobrenatural, te alimenta, te instruye, te educa, te sana, te protege y te acompaña hasta tu muerte,

abriéndote las puertas del Cielo, la Patria trinitaria y eterna de los bienaventurados!

¡Sirve, obedece, defiende, ayuda y entrégate a la Iglesia, Reina de las naciones y Esposa hermosísima del Rey de reyes, de cuyo costado, abierto en la Cruz, nació místicamente como "nueva Eva"!

¡Conoce y da a conocer la historia fecunda y maravillosa de la Iglesia (sin escandalizarte de las miserias de sus hijos, que son de nuestra misma naturaleza); los innumerables tesoros de cultura y de arte; la sabiduría inagotable de su Magisterio; los escritos y las vidas heroicas de los santos, nuestros modelos!

¡Y no olvides nunca que, en todas partes, re-presentas a la Iglesia y debes dar un gozoso testimonio de católico convencido, comprometido y perseguido, con ardor misionero y ecuménico, a fin de que pronto se haga realidad aquel anhelo del Corazón de Jesús: "habrá un solo Rebaño, un solo Pastor" (Jn 10,16)!

¡Viva la Iglesia Católica!

¡Viva el Papa!

¡Vivan nuestros pastores!

PADRE JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.

La Santísima Trinidad

Es el Misterio de los misterios; la Vida íntima y secreta de Dios; el Principio, Fundamento y Fin de todo el Universo; la Clave para entender el sentido profundo de la historia; la única Felicidad, que puede saciar al hombre, en la tierra y en el cielo.

El "dinamismo trinitario", es, en primer lugar, circular: las Relaciones inmanentes (Conocimiento, Amor y Gozo infinitos) entre las tres divinas Personas.

En segundo lugar, descendente: la Creación, la Encarnación y la Crucifixión.

En tercer lugar, ascendente: la Resurrección, la Ascensión, y la nueva Creación.

En Cristo crucificado y resucitado (Misterio Pascual) alcanza su plenitud la Revelación del Acontecimiento trinitario.

En la Eucaristía (presencia, memorial, Sacrificio, comunión y prenda de salvación) el hombre tiene que morir y vivir místicamente con Cristo, y, en esa medida, ir creciendo en santidad, es decir, en el amor al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, que habitan en el alma, por la gracia (Realeza interior), haciéndola partícipe y merecedora de la Vida Eterna.

La Eucaristía se proyecta en la Iglesia (así como la Iglesia hace la Eucaristía).

Finalmente, Jesús sacramentado (mediante la Iglesia) "consagra" la Sociedad (Realeza social) y el Cosmos (Realeza cósmica).

El color azul simboliza la presencia activa, discreta y dulce, de María Santísima (Virgen, Madre y Reina) asociada por el Padre a su divino Hijo, hecho Hombre por obra del Espíritu Santo, para la Salvación del género humano.

¡Alabanza, adoración, honor y gloria,
a la Santísima Trinidad,
ahora y siempre!

PADRE JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.

Elevación a la Santísima Trinidad

¡Oh Padre Santo!

¡Oh Hijo Santo!

¡Oh Espíritu Santo!

¡Mi Dios, mi Vida, mi Todo!

Tuyo el Poder, la Sabiduría y el Amor,
mía la Creación, la Redención y la Vocación.

¡Purifícame, ilumíname, transfórmame!

Desde el abismo de mi nada y de mi miseria
yo te adoro y me ofrezco en sacrificio,

¡Oh Ser infinito, incomprensible,
incomparable!

¡Suma Verdad, Bondad y Belleza!

¡Tiniebla misteriosa, Luz inaccesible, Fuego
abrasador!

Con el corazón inmensamente agradecido,
contrito y jubiloso

yo te quiero "alabar, hacer reverencia y servir",
por Jesucristo, con la Virgen María, en la
Iglesia,

y cantar, "a tiempo y a destiempo", tu soberana
REALEZA,

con todos los ángeles y santos,

hasta la muerte y por toda la eternidad. Amén.

PADRE JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.

Elevación a la Santísima Trinidad

Dios mío, Trinidad a quien adoro, ayúdame a olvidarme por completo de mí misma para establecerme en Ti, de un modo tranquilo e inmutable, como si mi alma estuviera ya en la eternidad.

Que nada sea capaz de turbar la paz de mi espíritu ni hacerme salir de ti, oh Inmutable, sino que cada momento me haga penetrar más hondamente en la profundidad de tu Misterio.

Pacifica mi alma. Establece en ella tu cielo, tu dulce morada, el lugar de tu reposo. Que no te deje nunca solo, sino que me mantenga de continuo en tu compañía con todo mi ser

mediante una fe viva, una adoración perfecta, una entrega total a tu acción creadora.

Amado Jesús, Crucificado por mi amor, quisiera ser una esposa digna de tu Corazón divino. Quisiera cubrirte de gloria, quisiera amarte... hasta morir de amor.

Pero veo mi impotencia. Por eso te suplico que te dignes revestirme de ti mismo, que identifiques mi alma con todos los movimientos de la tuya, que me sumerjas en ti, que te dignes invadir todo mi ser, que me suplantes, a fin de que mi vida no sea sino una irradiación de tu Vida. Vive en mí como Adorador, como Reparador, como Salvador.

Verbo eterno, Palabra de mi Dios, quiero pasar mi vida escuchándote; quiero prestar oídos dóciles a tus enseñanzas, para que Tú seas mi único Maestro. Y, luego, a través de todas las noches, de todos los vacíos, de todas las debilidades, quiero mantener mis ojos clavados en ti y permanecer bajo el influjo de tu luz magnífica. Astro mío, amadísimo, fascíneme de suerte que ya no me sea dado salir del marco de tu irradiación divina.

Fuego abrasador, Espíritu de amor, desciende a mí para que se realice en mi alma una especie de "Encarnación del Verbo". Que yo sea para Él una especie de humanidad complementaria en la cual Él pueda renovar su misterio.

Y tú, Padre, inclínate hacia mí, y no veas en mí sino a tu divino Hijo, en quien has puesto todas tus complacencias.

Trinidad Santa, mi Dios y mi todo, mi felicidad, soledad infinita, inmensidad en la que me pierdo, me entrego totalmente a ti, vive en mí para que yo viva en ti; hasta que vaya a contemplar en tu luz la Esencia misma de tu Divinidad. Amén.

BEATA ISABEL DE LA SANTÍSIMA TRINIDAD

4. ORACIONES DIVERSAS

Ofrenda al amor misericordioso de Dios

¡Oh Dios mío! Trinidad bienaventurada, yo deseo amarte y hacer que te amen; trabajar por la glorificación de la Santa Iglesia, salvando las almas que viven sobre la tierra y ayudando a las que sufren en el purgatorio.

Yo deseo cumplir perfectamente tu voluntad y llegar al grado de gloria que me has preparado en tu Reino; en una palabra deseo ser santo; pero siento mi impotencia, y por eso te pido, ¡oh mi Dios!, que Tú mismo seas «mi santidad».

Tú me has amado tanto que me has dado a tu propio Hijo para que sea mi Salvador, y sean míos sus infinitos méritos; yo te los ofrezco y te suplico que no me mires sino a través del rostro de Jesús y en su Corazón encendido de amor.

Te ofrezco también los méritos de los santos que están en el cielo y en la tierra; sus actos de amor, y los de los santos Ángeles; te ofrezco también los méritos de la Santa Virgen, mi querida Madre; es a Ella a quien entrego esta mi ofrenda y le ruego la presente ante ti.

A tus ojos el tiempo es nada; un solo día es como mil años: Tú puedes prepararme en un instante a comparecer ante tu divina Presencia.

A fin de vivir en un acto de perfecto amor, yo me ofrezco como víctima de holocausto de tu amor misericordioso, suplicándote me consumas sin cesar, y llenando mi alma con tu ternura infinita para llegar a ser mártir de tu amor, ¡oh mi Dios! y que ese martirio sea una preparación para comparecer delante de ti, y me hagas morir; y que mi alma se una sin más demora en el abrazo eterno de tu Amor misericordioso.

Yo quiero, oh mi Dios Bienamado, renovar esta ofrenda un número infinito de veces, a cada latido de mi corazón, hasta que las sombras se disipen, y pueda ofrecerte mi amor en un eterno «cara a cara» contigo. Amén.

SANTA TERESA DEL NIÑO JESÚS

Oración del abandono en Dios

Padre, me pongo en tus manos; haz de mí lo que quieras; sea lo que fuere, te doy las gracias. Estoy dispuesto a todo, lo acepto todo, con tal de que tu voluntad se cumpla en mí y en todas tus creaturas, no deseo nada más, Padre.

Te confío mi alma, te la doy con todo el amor de que soy capaz, porque te amo y necesito darme, ponerme en tus manos sin medida, con una infinita confianza, porque Tú eres mi Padre.

P. CARLOS DE FOUCAULD

Letanías a Dios Padre

Padre, que estás en el Cielo, *te alabamos y te adoramos.*

Padre, que engendras eternamente a tu Hijo, esplendor de tu gloria, ...

Padre, que eres el Creador y Señor del Universo, ...

Padre, que con solo tu querer, lo puedes todo, ...

Padre, que has hecho bien todas las cosas, ...

Padre, que nos creaste a imagen y semejanza de tu Hijo, ...

Padre, que eres rico en misericordia y nos consuelas en toda tribulación, ...

Padre, que renuevas tu Alianza con todos los que te buscan, ...

Padre, que cuidas solícito de todos y cada uno de nosotros, ...

Padre, que nos amas con infinita ternura, ...

Padre, que haces salir el sol sobre buenos y malos, ...

Padre, que conoces la fragilidad, las necesidades y las miserias de tus hijos, ...

Padre, que manifiestas tu amor cuando te enojas y nos corriges, ...

Padre, que nunca nos abandonas, ...

Padre, que esperas siempre la vuelta de tus hijos pródigos, ...

Padre, que escrutas lo más profundo de nuestros corazones, ...

Padre, que, para salvarnos, enviaste a tu Hijo, nacido de la Inmaculada Virgen María, ...

Padre, de quien recibe nombre toda familia, en el Cielo y en la tierra, ...

Padre, que elegiste a José como padre legal del Salvador, ...

Padre, que con tu Espíritu ungió a Jesús como Rey, Profeta y Sacerdote, ...

Padre, que entregaste la Realeza a tu Hijo y le diste en herencia todas las naciones, ...

Padre, que sufriste con inefable dolor al entregar a tu Hijo amado en la Cruz, ...

Padre, que resucitando a Jesús, por el poder de tu Espíritu, renuevas toda la Creación, ...

Padre, que enviaste a Jesús para fundar tu Iglesia, ...

Padre, que, junto con tu Hijo, derramaste en Pentecostés tu Espíritu de santidad, ...

Padre, que nos das el Pan vivo bajado del Cielo, ...

Padre, que ocultas los misterios del Reino a los sabios (según el mundo) y los revelas a los pequeños, ...

Padre, que nos envías a tus ángeles para custodiarnos, ...

Padre, que quieres que te adoremos en espíritu y en verdad, ...

Padre, que no permites que seamos tentados por encima de nuestras fuerzas, ...

Padre, que recompensarás a los que, cerrada la puerta, oren a Ti en secreto, ...

Padre, que has prometido a los pobres la alegría de tu Reino, ...

Padre, que quieres que seamos uno contigo, con tu Hijo y con el Espíritu Santo, ...

Padre, que resucitas a los muertos, ...

Padre, que nos tienes preparada una morada eterna en el Cielo, ...

Oremos: Padre Santo, concede a tus hijos que, en el día del Juicio Final, merezcamos escuchar de nuestro Rey, adorado y hermoso: “¡Venid, benditos de mi Padre y recibid el Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo!”. Por el mismo Cristo Nuestro Señor. Amén.

P. JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.

Quince minutos en compañía de Jesús Sacramentado

Estás delante de Jesús, aquel Jesús, Dios, de corazón tan misericordioso que iba en pos de los pecadores y sólo tenía para ellos palabras de dulce y generoso perdón, tan compasivo y bueno, que curaba a todos los afligidos y desgraciados, y con ellos lloraba; tan sencillo, que los niños y los muchedumbres podían acercársele hasta tocarlo.

Aviva tu fe. Contéplalo ahí, hecho Hostia, para poder acercarse más a ti, y como si su propia paternal voz, saliendo del Sagrario, te hablase, óyelo con amor.

No es preciso, hijo mío, saber mucho para agradarme mucho; basta que me ames con fervor. Háblame, pues, aquí, sencillamente, como hablarías al más íntimo de tus amigos, como hablarías a tu madre, a tu hermano.

¿Necesitas hacerme en favor de alguien una súplica cualquiera? Dime su nombre, bien sea el de tus padres, bien el de tus hermanos y amigos; dime en seguida qué quisieras que hiciese actualmente por ellos. Pide mucho, mucho; no vaciles en pedir; me gustan los corazones generosos que llegan a olvidarse en cierto modo de sí mismos para atender a las necesidades ajenas. Háblame así, con sencillez, con llaneza, de los pobres a quienes quisieras consolar, de los enfermos a quienes ves padecer, de los extraviados que anhelas volver al buen camino, de los amigos ausentes que quisieras ver otra vez a tu lado. Dime por todos una palabra de amigo, palabra entrañable y fervorosa. Recuérdame que he prometido escuchar toda súplica que salga del corazón; ¿y no ha de salir del corazón el ruego que me dirijas por aquellos que tu corazón especialmente ama?

Y para ti, ¿no necesitas alguna gracia? Hazme, si quieres, una como lista de tus necesidades, y ven, léela en mi presencia.

Dime francamente que sientes soberbia, amor a la sensualidad y el regalo; que eres, tal vez, egoísta, inconstante, negligente... , luego que venga en ayuda de los esfuerzos, pocos o muchos, que haces para sacudir de encima de ti tales miserias.

No te avergüences, ¡pobre alma! ¡Hay en el cielo tantos justos, tantos Santos de primer orden, que tuvieron esos mismos defectos! Pero rogaron con humildad ... , a poco se vieron libres de ellos.

Ni menos vaciles en pedirme bienes espirituales y corporales: salud, memoria, éxito feliz en tus trabajos, negocios o estudios; todo eso puedo darte, y lo doy, y deseo que me lo pidas en cuanto no se oponga, antes favorezca y ayude a tu santificación. Hoy por hoy, ¿qué necesitas? ¿Qué puedo hacer por tu bien? ¡Si supieras los deseos que tengo de favorecerte!

¿Traes ahora mismo entre manos algún proyecto? Cuéntamelo todo minuciosamente. ¿Qué te preocupa? ¿Qué deseas? ¿Qué quieres que haga por tu hermano, por tu hermana, por tu amigo, por tu superior? ¿Qué desearías hacer por ellos?

Y por mí, ¿no sientes deseos de mi gloria? ¿No quisieras poder hacer algún bien a tus prójimos, a tus amigos, a quienes amas mucho y que viven, quizá, olvidados de mí?

Dime qué cosa llama hoy particularmente tu atención, qué anhelas más vivamente y con qué medios cuentas para conseguirlo. Dime si te sale mal tu empresa, y yo te diré las causas del mal éxito, ¿No quisieras que me interesase algo en tu favor? Hijo mío, soy dueño de los corazones y dulcemente los llevo, sin perjuicio de su libertad, a donde me place.

¿Sientes, acaso, tristeza o mal humor? Cuéntame, cuéntame, alma desconsolada, tus tristezas con todos sus pormenores.

¿Quién te hirió? ¿Quién lastimó tu amor propio? ¿Quién te ha despreciado? Acércate a mi Corazón, que tiene bálsamo eficaz para curar todas esas heridas del tuyo. Dame cuenta de todo, y acabarás en breve por decirme que, a semejanza de Mí, todo lo perdonas, todo lo olvidas, y en pago, recibirás mi consoladora bendición.

¿Temes por ventura? ¿Sientes en tu alma aquellas vagas melancolías, que no por ser infundadas dejan de ser desgarradoras? Échate en brazos de mi Providencia. Contigo estoy; aquí a tu lado me tienes; todo lo veo, todo la oigo, ni un momento te desamparo.

¿Sientes indiferencia de parte de personas que antes te quisieron bien, y ahora, olvidadas, se alejan de ti, sin que les hayas dado el menor motivo? Ruega por ellas y Yo las volveré a tu lado si no han de ser obstáculo a tu santificación.

¿Y no tienes, tal vez, alguna alegría que comunicarme? ¿Por qué no me haces partícipe de ella a fuer de buen amigo? Cuéntame lo que desde ayer, desde la última visita que me hiciste, ha consolado y hecho como sonreír tu corazón. Quizá has tenido agradables sorpresas; quizá has visto disipados negros celos; quizá has recibido faustas noticias, alguna carta o muestra de cariño, has vencido alguna dificultad o salido de algún lance apurado. Obra mía es todo esto, y Yo te lo he proporcionado; ¿por qué no has de manifestarme por ello tu gratitud y decirme sencillamente, como un hijo a su padre: ¡Gracias, Padre mío, gracias! El agradecimiento trae consigo nuevos beneficios, porque al bienhechor le agrada verse correspondido.

¿Tampoco tienes alguna promesa que hacerme? Leo, ya lo sabes, en el fondo de tu corazón. A los hombres se los engaña fácilmente; a Dios, no; háblame, pues, con toda sinceridad. ¿Tienes firme resolución de no exponerte ya más a aquella ocasión de pecado, de privarte de aquel objeto que te dañó, de no leer más aquel libro que exaltó tu imaginación, de no tratar más a aquella persona que turba la paz de tu alma?

¿Volverás a ser dulce, amable y condescendiente con aquella otra, a quien por haberte faltado, has mirado hasta hoy como enemiga?

Ahora bien, hijo mío; vuelve a tus ocupaciones habituales: al taller, a la familia, al estudio ... , pero no olvides los quince minutos de grata conversación que hemos tenido aquí los dos, en la soledad del santuario. Guarda en cuanto puedas silencio, modestia, recogimiento, resignación, caridad con el prójimo. Ama a mi Madre, que lo es también tuya, la Virgen Santísima, y vuelve otra vez mañana con el corazón más ardoroso, más entregado a mi servicio. En mi corazón encontrarás cada día nuevo

amor, nuevos beneficios, nuevos consuelos. (Terminar con una comunión espiritual).

Oración para antes de la comunión

Dios todopoderoso y eterno, veme aquí deseoso de acercarme al sacramento de tu Hijo único, nuestro Señor Jesucristo, como enfermo al médico de la vida, como sediento a la fuente de misericordia, como ciego a la luz de la claridad eterna, como pobre e indigente al Señor de cielos y tierra.

Haz caer sobre mí la abundancia de tus larguezas infinitas para que te dignes curar mi enfermedad, lavar mis manchas, iluminar mi entendimiento, enriquecer mi pobreza, vestir mi desnudez, de manera que reciba al Pan de los Ángeles, al Rey de los reyes, al Señor de los señores, con tanto respeto y humildad, con una contrición y devoción tan vivas, con una pureza y una fe tan grandes, con un propósito e intención tales, que logre la salvación de mi alma.

Concédeme, te ruego, que no solamente reciba el sacramento del Cuerpo y Sangre del Señor, sino también los efectos y la virtud de este sacramento. Dios clementísimo, ya que me concedes la gracia de recibir el Cuerpo que tu Hijo único, nuestro Señor, tomó de las entrañas purísimas de la Virgen María, haz que merezca incorporarme a su cuerpo místico y contarme entre sus miembros.

Padre amantísimo, concédeme, en fin, que tenga la dicha de contemplar cara a cara por toda la eternidad a tu amado Hijo, ya que me dispongo a recibir, en el viaje terrestre, bajo los velos sacramentales a Aquel que, siendo Dios, vive y reina contigo en unidad del Espíritu Santo por todos los siglos de los siglos. Amén.

SANTO TOMÁS DE AQUINO

Oración para después de la comunión

Traspasa, dulcísimo Señor Jesús de parte a parte mi alma con el dardo suavísimo y saludable de tu amor, como traspasaste el corazón de tu Apóstol, de manera que mi alma se consuma sin cesar en deseos de solo Tú, que suspire por Ti, que desfallezca al solo pensar en tus tabernáculos, y que no anhele más que ser desatada del cuerpo y unirse a Ti. Haz que

sienta deseos de Ti, que eres el Pan de los Angeles, el alimento de los santos, el pan cotidiano y vivo bajado del cielo, que encierra toda dulzura y suavidad.

Señor, a quien los Ángeles desean contemplar eternamente: que mi corazón tenga siempre hambre de Ti y que te coma sin cesar; que tenga siempre sed de Ti, fuente de vida, de sabiduría, y de ciencia, torrente de delicias, abundancia de la mansión de Dios; que no tenga más ambición que buscarte, hallarte y poseerte, que no piense más que en Ti, y que lo haga todo por la gloria de tu Nombre con humildad y discreción, con amor y placer, con facilidad y gusto y con perseverancia que dure hasta el fin. Que seas siempre mi esperanza y confianza, mi riqueza y delicia, mi placer y mi júbilo, mi paz y mi dulzura, mi sustento y comida, mi refugio y mi socorro, mi sabiduría y mi herencia, mi tesoro y todo mi bien. Que sólo en Ti, Jesús, mi espíritu y mi corazón estén siempre fijos, clavados e inquebrantablemente arraigados. Amén.

SAN BUENAVENTURA

Bendición Eucarística

Tantum ergo Sacramentum veneremur cernui: Et antiquum documentum novo cedat ritui: Praestet fides supplementum sensuum defectui.

Genitóri, Genitóque laus et jubilatio: Salus, honor, virtus quoque sit et benedictio: Procedenti ab utroque compar sit laudatio. Amen.

- Panem de caelo praestitisti eis (T.P. Allelúia)
- Omne delectamentum in se habentem (T.P. Allelúia).

Orémus: Deus, qui nobis sub sacramento mirabili passionis tuae memoriam reliquisti: = tribue, quaesumus, ita nos Corporis et Sanguinis tui sacra mysteria venerari: * ut redemptionis tuae fructum in nobis iugiter sentiamus: Qui vivis et regnas in saecula saeculorum. Amen.

Veneremos, pues, postrados tan augusto sacramento; y el oscuro rito antiguo ceda a la luz de este nuevo: supliendo la fe sencilla al débil sentido nuestro.

Alabanza, cantos de júbilo, salud, honor, poder, acción de gracias al Padre y al Hijo; e igual homenaje al Espíritu Santo que de ambos procede. Amén

- Les diste pan del cielo (T.P. Aleluya)
- Que contiene en sí todo deleite (T.P. Aleluya).

Oremos: Oh Dios, que en este sacramento admirable nos dejaste el memorial de tu pasión; te pedimos nos concedas venerar de tal modo los sagrados misterios de tu Cuerpo y de tu Sangre, que experimentemos constantemente en nosotros el fruto de tu redención. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

Anima Christi

Alma de Cristo, santifícame.
Cuerpo de Cristo, sálvame.
Sangre de Cristo, embriágame.
Agua del costado de Cristo, lávame.
Pasión de Cristo, confortame.
Oh mi buen Jesús, óyeme.
Dentro de tus llagas, escóndeme.
No permitas que me aparte de Ti.
Del maligno enemigo, defiéndeme. En la hora de mi muerte, llámame y mándame ir a Ti,
para que con tus Santos te alabe
por los siglos de los siglos. Amén.

Oración a Jesús Sacramentado.

Señor mío Jesucristo, que por el amor que tienes a los hombres, estás de noche y de día en este Sacramento, lleno de piedad y de amor, esperando, llamando y recibiendo a todos los que vienen a visitarte; creo que estás presente en el Santísimo Sacramento del altar. Te adoro desde el abismo de mi nada y te doy gracias por todos los beneficios que me has hecho, especialmente porque me has dado en este Sacramento tu Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad; por haberme concedido por mi abogada a tu Santísima Madre, la Virgen María, y haberme llamado a visitarte en este lugar santo. Adoro tu amantísimo Corazón y deseo adorarte por tres fines: el primero, en agradecimiento por esta tan rica dádiva; el segundo, para desagraviarte de todos los ultrajes que has recibido de tus enemigos en este Sacramento; y el tercero, porque deseo en esta visita adorarte en todos los lugares de la tierra, donde estás sacramentado con menos culto y más olvido.

Jesús, digno de ser amado, te amo con todo mi corazón; pésame de haber ofendido tantas veces a tu infinita bondad y propongo enmendarme, asistido de tu gracia. Miserable como soy, me consagro del todo a ti, y entrego y pongo en tus divinas Manos mi voluntad, afectos, deseos y todo cuanto soy y puedo. De hoy en adelante, Señor, haz de mí todo lo que te agrade. Lo que yo quiero y te pido es tu santo Amor, el entero cumplimiento de tu santa Voluntad, y la perseverancia final. Te encomiendo las almas del Purgatorio, especialmente las más devotas del Santísimo Sacramento y de María Santísima, y te ruego también por todos los pecadores. En fin, querido Salvador mío, uno todos mis afectos y deseos con los de tu Sacratísimo Corazón, y así unidos, los ofrezco a tu Eterno Padre, y por el amor que te tiene, le pido en tu nombre que los oiga y admita benignamente. Amén.

SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO

Letanías del Sagrado Corazón de Jesús

Señor, ten piedad de nosotros.
Cristo, ten piedad de nosotros.
Señor, ten piedad de nosotros.
Cristo, óyenos
Cristo, escúchanos.
Dios Padre celestial, *ten piedad de nosotros.*
Dios Hijo, Redentor del mundo, ...
Dios Espíritu Santo, ...
Trinidad santa, que eres un solo Dios, ...
Corazón de Jesús, Hijo del eterno Padre, ...
Corazón de Jesús, formado por el Espíritu Santo en el seno de la Virgen María, ...
Corazón de Jesús, unido sustancialmente al Verbo de Dios, ...
Corazón de Jesús, de majestad infinita, ...
Corazón de Jesús, templo santo de Dios, ...
Corazón de Jesús, tabernáculo del Altísimo, ...
Corazón de Jesús, casa de Dios y puerta del cielo, ...
Corazón de Jesús, hoguera ardiente de caridad, ...
Corazón de Jesús, receptáculo de justicia y de amor, ...
Corazón de Jesús, dignísimo de toda alabanza, ...
Corazón de Jesús, rey y centro de todos los corazones, ...
Corazón de Jesús, en quien están depositados todos los tesoros de la sabiduría y de la ciencia, ...
Corazón de Jesús en quien habita toda la plenitud de la Divinidad, ...
Corazón de Jesús, en quien el Padre ha puesto todas sus complacencias, ...
Corazón de Jesús, de cuya plenitud todos hemos recibido, ...
Corazón de Jesús, deseo de los collados eternos, ...
Corazón de Jesús, paciente y misericordiosísimo, ...
Corazón de Jesús, rico para todos los que te invocan,
Corazón de Jesús, fuente de vida y santidad, ...
Corazón de Jesús, propiciación por nuestros pecados,
Corazón de Jesús, saturado de oprobios, ...
Corazón de Jesús, quebrantado por nuestros delitos, ...
Corazón de Jesús, hecho obediente hasta la muerte, ...
Corazón de Jesús, herido con la lanza, ...
Corazón de Jesús, fuente de todo consuelo, ...
Corazón de Jesús, vida y resurrección nuestra, ...
Corazón de Jesús, paz y reconciliación nuestra, ...
Corazón de Jesús, víctima de los pecadores, ...
Corazón de Jesús, salud de los que esperan en tí, ...
Corazón de Jesús, esperanza de los que mueren en tí,
Corazón de Jesús, delicia de todos los santos, ...
Cordero de Dios, que quitas el pecados del mundo,
- *perdónanos Señor.*
Cordero de Dios, que quitas el pecados del mundo,
- *escúchanos, Señor.*
Cordero de Dios, que quitas el pecados del mundo,
- *ten piedad de nosotros.*
V. Jesús, manso y humilde de corazón.
R. *Haz nuestro corazón semejante al tuyo.*

Oremos. Dios todopoderoso y eterno, mira el Corazón de tu amado Hijo, y las alabanzas y satisfacciones que te ofreció en nombre de los pecadores, y a los que imploran la misericordia, concédeles el perdón, en el nombre de tu mismo Hijo Jesucristo, quien vive y reina contigo en unidad con el Espíritu Santo por todos los siglos de los siglos. Amén.

Letanías de Cristo Rey

Señor, ten piedad. *Señor, ten piedad .*
Cristo, ten piedad. *Cristo, ten piedad.*
Señor, ten piedad. *Señor, ten piedad.*
Cristo, óyenos. *Cristo, óyenos.*
Cristo, escúchanos. *Cristo, escúchanos.*
Padre eterno, Creador del mundo,
 ten piedad de nosotros.
Hijo unigénito, Redentor del mundo,
 ten piedad de nosotros.
Espíritu Santo, Consolador y Santificador del mundo,
 ten piedad de nosotros.
Santísima Trinidad , un solo Dios,
 ten piedad de nosotros.
Cristo Rey, ungido por Rey en el primer instante de tu concepción, en el seno purísimo de la Virgen,
Venga tu Reino (se repite a cada invocación).
Cristo Rey, en cuya vestidura, rociada con sangre, está escrito: "Rey de reyes y Señor de señores", ...
Cristo Rey, a quien dijo el Padre eterno: "Pídeme y te daré por heredad todas las naciones", ...
Cristo Rey, que dijiste: "Yo fui ungido y entronizado Rey, y puesto para reinar en Sión, y en toda la creación", ...
Cristo Rey, cuya sagrada Humanidad fue ensalzada sobre todo lo creado, constituida fin y ornamento de la creación, ...
Cristo Rey, de quien dijo el ángel: "Será grande y su poder como Hijo del Altísimo; y su reino no tendrá fin", ...
Cristo Rey, Príncipe de la paz, que estableces la verdadera paz entre Dios y los hombres, ...
Cristo Rey, lleno de majestad y belleza, que sólo quieres reinar para bien de tus vasallos y para hacerlos participantes de tu Reino, ...
Cristo Rey, verdadero Dios y verdadero Hombre, que quieres reinar mediante tu gracia y tu amor, ...
Cristo Rey, que en presencia de Pilato y de todo el pueblo proclamaste solemnemente tu Realeza, ...
Cristo Rey, a quien el pueblo ingrato coronó de espinas y dio un cetro de caña, mereciendo Tú la corona de oro y el cetro soberano sobre todo el universo, ...
Cristo Rey, Señor del cielo y de la tierra, en cuya Cruz se escribió: "Jesús Nazareno, Rey de los Judíos", ...
Cristo Rey, a quien el buen ladrón confesó por verdadero Rey, mientras los judíos te negaban, blasfemaban y escarnecían, ...
Cristo Rey, que por medio de tu Pasión, Muerte y Resurrección ganaste por título de conquista la Realeza que ya poseías desde tu Encarnación, ...
Cristo Rey, piedra angular de la Iglesia, contra la cual no prevalecerán los que se oponen a tu soberanía,...

Cristo Rey, fuente de todo derecho, de quien emana toda autoridad en este mundo, ...
Cristo Rey, cuyo poderío es eterno, universal, indefectible, soberano y absoluto, ...
Cristo Rey, que derribas a los poderosos de su trono y ensalzas a los humildes, ...
Cristo Rey, que vas acrecentando tu Reino hasta el fin de los tiempos para presentarlo glorioso a tu eterno Padre, ...
Cristo Rey, en cuyo tribunal han de dar cuenta de sus acciones todos los mortales para recibir de tu mano la vida eterna o la condenación que no tendrá fin, ...
Cristo Rey, que el día del Juicio ejercerás solemnemente tu potestad sobre toda criatura, ...
Cristo Rey, a quien servir es reinar, y que reinarás por los siglos de los siglos, ...
-Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo,
-*Perdónanos, Señor.*
-Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo,
-*Escúchanos, Señor.*
-Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo,
-*Ten piedad de nosotros.*
-Su imperio se acrecentará.
-*Y la paz no tendrá fin.*

Oremos: Omnipotente y sempiterno Dios, que has querido instaurar todas las cosas en tu amado Hijo, Rey del universo, concede propicio que todos los pueblos, disgregados por la herida del pecado, se sometan a su suavísimo Imperio. Que contigo vive y reina, en la unidad del Espíritu Santo, por los siglos de los siglos. Amén.

Oración a Jesús, Rey del universo

Cristo Jesús, yo te reconozco como Rey universal. Todo cuanto existe ha sido creado por ti. Ejerce sobre mí todos tus derechos.

Renuevo las promesas del bautismo renunciando a Satanás, a sus pompas y a sus obras, y prometo vivir como católico militante. Muy particularmente me comprometo a hacer triunfar, según mis fuerzas, los derechos de Dios y de tu Iglesia.

Corazón divino de Jesús, te ofrezco mis pobres acciones para lograr que todos los corazones reconozcan tu sagrada Realeza y así se establezca en el mundo entero el Reino de tu paz. Amén.

Secuencia de Pentecostés: *Veni Sancte Spiritus*

Ven, Espíritu Santo,
y envía desde el cielo
un rayo de tu luz.

Ven, Padre de los pobres,
ven a darnos tus dones,
ven a darnos tu luz.

Consolador lleno de bondad,
dulce huésped del alma,
suave alivio de los hombres.

Tu eres descanso en el trabajo,
templanza en las pasiones,
alegría en nuestro llanto.

Penetra con tu santa luz
en lo más íntimo
del corazón de tus fieles.

Sin tu ayuda divina
no hay nada en el hombre,
nada que sea inocente.

Lava nuestras manchas,
riega nuestra aridez,
cura nuestras heridas.

Suaviza nuestra dureza,
elimina nuestra frialdad,
corrige nuestros desvíos.

Concede a tus fieles,
que confían en tí,
tus siete dones sagrados.

Premia nuestra virtud,
salva nuestras almas,
danos la eterna alegría. Amén.

Oración por los sacerdotes

Cuida, Señor, a los sacerdotes, porque son tuyos. Protégelos porque están en el mundo, aunque no pertenezcan al mundo. Cuando se sientan tentados, recíbelos en tu Corazón. Confortalos en las horas de tristeza y soledad, cuando toda su vida de sacrificio por los hombres les parezca inútil. Cuídalos y acuérdate, Señor, que no tienen más que a Vos, y que sus corazones son humanos y frágiles. Guárdalos tan puros como la Hostia que diariamente acarician. Dígnate bendecir todos sus pensamientos, palabras y acciones. Virgen María, Reina y Madre de los sacerdotes, cuida su vida y ruega por ellos. Amén.

MONS. ANGEL RIESCO

Oración para la perseverancia del apóstol

¡Madre Inmaculada! ¡Que no nos cansemos!
¡Madre nuestra! ¡Una petición! ¡Que no nos cansemos!

Sí, aunque el desaliento por el poco fruto o por la ingratitud nos asalte, aunque la flaqueza nos ablande, aunque nos falten el dinero y los auxilios humanos, aunque vinieran al suelo nuestras obras y tuviéramos que empezar de nuevo... ¡Madre querida! ¡Que no nos cansemos!

Firmes, decididos, alentados, sonrientes siempre, con los ojos de la cara fijos en el prójimo y en sus necesidades, para socorrerlos, y con los ojos del alma

fijos en el Corazón de Jesús que está en el sagrario, ocupemos nuestro puesto, el que a cada uno nos ha señalado Dios.

¡Nada de volver la cara atrás!

¡Nada de cruzarse de brazos!

¡Nada de estériles lamentos!

Mientras nos quede una gota de sangre que derramar, unas monedas que repartir, un poco de energía que gastar, una palabra que decir, un aliento de nuestro corazón, un poco de fuerza en nuestras manos o en nuestros pies, que puedan servir para dar gloria a Él y a ti y para hacer un poco de bien a nuestros hermanos...

¡Madre mía, por última vez:

morir antes de cansarnos!

BEATO MANUEL GONZÁLEZ

Oración al divino rostro de Jesús

*"¡Busco tu Rostro, Señor,
no me ocultes tu Rostro!"
(Ps. 27,8)*

¡Hijo de Dios, Imagen eterna y perfectísima del Padre, que, para salvar y seducir a tus hijos, te revestiste de carne, por obra del Espíritu Santo, en el seno inmaculado de María, tu Madre bendita, haciéndote así "el más hermoso de todos los hombres" (Ps. 45), la **Hermosura** de todas las hermosuras, desde la dulce cuna de Belén, hasta la muerte de Amor, sobre la Cruz; lo mismo "trans-figurado" en el Tabor o en la Resurrección, que "desfigurado" brutal y despiadadamente durante las amargas horas de tu apasionada Pasión!

¡Oh Jesús, Rey mío, Amado mío, Encanto de todos los santos, que, al contemplar tu santísimo Rostro, en solo un fugaz y místico destello, provocaste en ellos el delirio, el éxtasis y el enamoramiento, imprime fuertemente tu bellísimo Rostro en las pupilas de mis ojos, en mi memoria y en mi corazón, de tal manera que nada ni nadie pueda desviar un solo instante mi atención, mi secreta obsesión, del hechizo de tus miradas y de tus lágrimas, de tus palabras y de tus silencios, de tus sonrisas y de tus enojos!

¡Limpia mi alma, a fin de que yo pueda "re-velar" tu divino Rostro a los demás, en lugar de "velarlo" con mis tibiezas y pecados!

¡Limpia mi alma, a fin de que yo pueda descubrir y limpiar tu doliente Rostro, en tantos hombres y mujeres, que sufren de mil maneras, o lo han ensuciado con su mal vivir!

¡Limpia mi alma, a fin de que yo pueda, en lo que depende de mí, hacer brillar tu Rostro adorado en el rostro de tu Santa Iglesia, mi Madre amada, de modo tal que todos te conozcan, te amen y te sirvan, conociendo, amando y sirviéndola a Ella...

hasta llegar, oh Jesús mío, después del éxodo de esta vida mortal, al Cielo ardientemente deseado, que nos tienes prometido, merecido y preparado, en donde nos alegraremos y gozaremos intensamente contemplando, **ya sin velo**, tu Rostro añorado, con todos los ángeles y bienaventurados, por los siglos de los siglos! Amén.

P. JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.

Oración al terminar los Ejercicios

Te doy gracias, Dios mío, por el gran beneficio que me has hecho trayéndome a estos Ejercicios, por las suaves luces que en ellos me has enviado, y por los santos propósitos que me has inspirado.

Confirmando con energía y decisión todas las buenas resoluciones que he tomado. Prometo ser buen cristiano en adelante, frecuentar los sacramentos, orar con frecuencia, dar buen ejemplo, profesar sinceramente la fe católica.

Prometo no pecar jamás mortalmente, con la ayuda de tu divina gracia; y si algún día tuviera por mi culpa tan grande desgracia, procuraré, con tu ayuda, salir cuanto antes del pecado.

Deseo practicar las virtudes cristianas, y vivir conforme a mi fe, en tu amor y gracia, y en humilde militancia por el Reinado de Cristo. Quisiera, Señor, cooperar con tu auxilio a que otros hagan estos Ejercicios; seré apóstol entre mis familiares y amigos, y en mi ambiente de trabajo.

Y pues todo depende de tu gracia, te suplico me la concedas abundante para que mis propósitos y deseos se cumplan plenamente, y yo obtenga la virtud de la constancia, que tanto necesito, y la gracia de perseverar.

Y tú, oh Virgen Madre de Dios y Madre mía, alcánzame gracia abundante de tu Hijo para que, sirviendo a Dios constantemente, alcance el fin para el cual he sido creado, su mayor gloria en mi santificación. Así sea.

5. CANTOS

«El canto es la expresión de la alegría.
La alegría es la expresión del amor.
Y el amor es la expresión de la presencia,
del encuentro y de la experiencia de Dios.

¡Dios es Amor,
Dios es alegría,
Dios es música!»

P. JOSÉ LUIS TORRES-PARDO C.R.

Cantos Tradicionales.

1- Oh Señor, envía tu Espíritu

*¡Oh Señor, envía tu Espíritu,
que renueve la faz de la tierra!*

1. Oh Señor, que mi alma te bendiga,
oh Dios, Tú eres grande,
vestido de esplendor y belleza.
2. Sobre el agua construyes tus moradas,
oh Dios, en las alturas
y en alas del viento Tú caminas.
3. Es el viento quien lleva tus mensajes,
oh Dios, por los espacios,
y tienes un esclavo en el fuego.
4. Asentaste la tierra firmemente,
oh Dios, en sus cimientos,
y no temblará por los siglos.
5. Los leones que rugen tras su presa,
oh Dios, en las tinieblas,
reclaman de Ti su alimento.
6. Sale el sol, todos ellos se retiran,
oh Dios, a sus refugios,
y empiezan los hombres sus tareas.
7. Todos ellos esperan de tu amor,
oh Dios el alimento,
Tú abres las manos y los sacias.
8. Les envías el soplo de tu boca,
oh Dios, y son creados,
renuevas la faz de la tierra.

2- Por ti, Patria esperada

1. Cruzando el inmenso desierto
peregrina el Pueblo de Dios,
en busca de cielos abiertos
a la luz, la paz y el amor.
Yaveh cambiará sus cadenas
por la tierra de promisión;

allí será el fin de sus penas

y hallará consuelo el dolor.

*Por ti, Patria esperada
encuentra ligera su cruz.
Por ti, Patria esperada,
no apague el desierto su fe.
Por ti, Patria esperada,
enciende su marcha el amor.
Por ti, por ti.*

2. El nuevo Israel peregrino
va siguiendo en pos de la Cruz
la nube que alumbre el camino
a través de un mundo sin luz.
El Cielo y el Reino futuro,
nueva tierra de promisión,
que orienta los pasos seguros
de este nuevo Pueblo de Dios.

3- Tú eres, Señor, el Pan de vida

1. Mi Padre es quien os da verdadero Pan del cielo
quien come de este Pan vivirá eternamente.
Tú eres Señor, el Pan de Vida.
2. Aquél que venga a Mí, no padecerá más hambre.
Mi carne es un manjar y mi Sangre una bebida.
3. El Pan que Yo daré, ha de ser mi propia Carne.
Quien come de mi Carne mora en Mí y Yo en él.

4-Tu reinarás

1. ¡Tú reinarás! ¡Este es el grito
que ardiente exhala nuestra fe!
¡Tú reinarás! ¡Oh Rey bendito!
Pues Tú dijiste: Reinaré.
*Reine Jesús por siempre,
reine su Corazón:
en nuestra Patria, en nuestro suelo,
que es de María la Nación. (bis)*
2. ¡Tú reinarás! Honda esperanza,
que al alma llena de placer,
habrá por fin, paz y bonanza,
felicidad habrá doquier.
3. ¡Tú reinarás! Dichosa era,
dichoso pueblo con tal Rey;
será tu Cruz nuestra bandera,
tu amor será nuestra gran ley.

5- Yo soy de Dios

*Yo nada anhele, yo soy feliz,
el Rey del cielo ya mora en mí. (bis)*

1. Yo soy de Dios, ¡oh noble pensamiento

que el alma anega en celestial amor!
El mismo Dios morar gustoso quiere,
en mi estrecho y pobre corazón.

2. Yo soy de Dios, el cielo me contempla,
y el serafín viene a mí veloz,
halla mi pecho en templo convertido
donde el Eterno fija su mansión.

3. Yo soy de Dios, abisma el pensamiento
cuando en mi pecho fija su mansión,
con reverencia el alma lo recibe,
el serafín no goza tal favor.

4. Yo soy de Dios, el Salvador del hombre,
el Rey de reyes hasta mí bajó,
al recibirle en lágrimas desecho
mi frialdad se trueca en santo amor.

5. Yo soy de Dios, hasta el postrer momento
sólo he de hallar encantos en mi Dios.
Su dulce nombre ha de sellar mis labios
al dirigirle mi última oración.

6- Cantemos al Amor de los amores

1. Cantemos al Amor de los amores,
cantemos al Señor, Dios esta aquí.
Venid adoradores, adoremos
a Cristo Redentor.

*Gloria a Cristo Jesús,
cielos y tierra, bendecid al Señor,
honor y gloria a Ti, Rey de la gloria.
Amor por siempre a Ti, Dios del amor.*

2. Unamos nuestra voz a los cantares,
del coro celestial, Dios está aquí.
Al Dios de los altares, alabemos
con gozo angelical.

3. Cantemos al Amor de los amores,
cantemos sin cesar, Dios está aquí.
Venid adoradores, adoremos
a Cristo en el altar.

7- Alabado sea el Santísimo

1. Alabado sea el Santísimo Sacramento del Altar,
y la Virgen concebida sin pecado original.
Y la Virgen concebida sin pecado original.

2. Celebremos con fe viva este pan angelical,
y la Virgen concebida sin pecado original.
Y la Virgen concebida sin pecado original.

3. Es el Dios que da la vida, y nació en un portal,
de la Virgen concebida sin pecado original.
De la Virgen concebida sin pecado original.

4. El manjar más regalado de este suelo terrenal

es Jesús Sacramentado, Dios eterno e inmortal.
Es Jesús Sacramentado, Dios eterno e inmortal.

8- Christus vincit

*.¡Christus vincit, Christus régnat,
Christus, Christus imperat!*

1. N., Súmmo Pontífici et Universáli Pátri,
pax, víta et sálus perpétua.
*¡Christus vincit, Christus régnat,
Christus, Christus imperat!*

2. Témpora bóna véniant, Pax Chrísti véniant,
Régnum Chrísti veniant.
*¡Christus vincit, Christus régnat,
Christus, Christus imperat!*

3.N., Antistite nostro et omni clero ei commiso,
pax, víta et salus perpetua.
*¡Christus vincit, Christus régnat,
Christus, Christus imperat!*

9- Sí, me levantaré

*Sí, me levantaré,
volveré junto a mi Padre.*

1. A Ti, Señor, elevo mi alma,
Tú eres mi Dios y mi Salvador.

2. Mira mi angustia, mira mi pena,
dame la gracia de tu perdón.

3. No pongas fin a tu ternura,
haz que me guarde siempre tu amor.

4. Sana mi alma y mi corazón
porque pequé, Señor, contra Ti.

5. ¡Piedad de mí, oh Dios de ternura,
lava mis culpas, oh Salvador!

6. Tú sabes bien, Señor, mis pecados:
ante tus ojos todos están.

7. Como el vigía espera la aurora
así mi alma espera al Señor.

8. Aunque mis padres me abandonaran
me acogería siempre mi Dios.

9. ¡Mi corazón te canta y exulta,
te alabaré por la eternidad!

10- Hoy la Iglesia victoriosa

1. Hoy la Iglesia victoriosa canta y goza,
Cristo surge bello y fuerte de la muerte;
hoy es día de victoria y de gloria,
todos juntos celebremos y cantemos:

¡Aleluia, aleluia, aleluia!

2. Sobre el tronco desechado del pecado,
nueva savia reverdece y florece;
por Jesús es redimida nuestra vida,
Él redime con su muerte nuestra suerte.

¡Aleluia, aleluia, aleluia!

3. Renaciendo a nueva vida, nos convida,
a vivir ya desde el suelo para el cielo;
es la gloria del Maestro, triunfo nuestro.
Surgiremos jubilosos y gloriosos.

¡Aleluia, aleluia, aleluia!

11- Acuérdate de Jesucristo

*Acuérdate de Jesucristo
resucitado de entre los muertos.
Él es nuestra salvación
nuestra gloria para siempre.*

1. Si con Él morimos, viviremos con Él.
Si con Él sufrimos, reinaremos con Él.
2. En Él nuestras penas, en Él nuestro gozo.
En Él la esperanza, en Él nuestro amor.
3. En Él toda gracia, en Él nuestra paz.
En Él nuestra gloria, en Él la salvación.

12- Oh Santísima

1. Oh santísima, oh purísima,
dulce Virgen María.
Madre amada, inmaculada.
Ora, ora, ora por nosotros.
2. Salve límpida, Rosa mística,
dulce Madre del Redentor.
Llena de Gracia, nuestra esperanza.
Ora, ora, ora por nosotros.
3. Los arcángeles y los ángeles,
“Dios te salve” te cantan,
también los hombres, cantan tu nombre.
Ora, ora, ora por nosotros.

13- Oh María

1. Oh María, Madre mía,
oh consuelo del mortal,
*amparadme y guiadme
a la patria celestial. (bis)*
2. Con el ángel de María
las grandezas celebrad,
*transportados de alegría
sus finezas publicad. (bis)*
3. Quien a Ti ferviente clama,
halla alivio en el pesar,
pues tu nombre luz derrama,

gozo y bálsamo sin par. (bis)

4. Pues te llamo con fe viva,
muestra, oh Madre, tu bondad,
*a mí vuelve compasiva
esos ojos de piedad. (bis)*

5. Salve, júbilo del cielo,
del Excelso dulce imán,
*salve gozo de este suelo,
triunfadora de Satán. (bis)*

6. De sus gracias tesorera,
la nombró tu Redentor,
*con tal Madre y Medianera,
nada temas pecador. (bis)*

14- Ave de Fátima

1. El trece de mayo, la Virgen María,
bajó de lo cielos a Cova de Iria.
Ave, ave, ave, María. (bis)
2. A tres pastorcitos la Madre de Dios,
descubre el secreto de su Corazón.
Ave, ave, ave, María. (bis)
3. Haced penitencia, haced oración,
por los pecadores implorad perdón.
Ave, ave, ave, María. (bis)
4. El Santo Rosario, constantes rezad,
y la paz del mundo, el Señor dará.
Ave, ave, ave, María. (bis)
5. Rezad el Rosario, haced oración,
la paz traigo al mundo en mi Corazón.
Ave, ave, ave, María. (bis)
6. Rezad por el Papa, rezad por la Iglesia,
por los pecadores haced penitencia.
Ave, ave, ave, María. (Bis)

15- Oh buen Jesús

1. Oh buen Jesús, yo creo firmemente,
que por mi bien estás en el altar,
que das tu cuerpo y Sangre juntamente
al alma fiel en celestial manjar (bis).
2. Indigno soy, confieso avergonzado,
de recibir la Santa Comunión;
Jesús, que ves mi nada y mi pecado
prepara Tú mi pobre corazón (bis).
3. Dulce maná y celestial comida
gozo y salud de quien te come bien
ven sin tardar mi Dios mi luz mi vida
Desciende a mí hasta mi pecho ven (bis)
4. Pequé Señor, ingrato te he vendido
infiel te fui confieso mi maldad
me pesa ya, perdón Señor te pido

eres mi Dios, apelo a tu bondad

5. Espero en Ti, piadoso Jesús mío
oigo tu voz que dice, ven a Mí
porque eres fiel, por eso en Tí confío
todo Señor espérolo de Tí

6. Oh buen Pastor, amable y fino amante
mi corazón se abraza en santo ardor
si te olvidé, hoy juro que constante
he de vivir tan solo de tu amor

16- Cantad a Cristo Rey

*Cantad a Cristo Rey
himnos de eterno son
Postrados a sus pies,
rendidle adoración*

1. De Cristo el soldado alerta está
Por Dios y su Iglesia pronto a luchar
será de Dios martir, traidor jamás

2. Soldado de Cristo, vednos aquí
Juráis serles fieles hasta morir
pues, ya Cristo reina, ¡qué reine, sí!

3. Si al campo las huestes lanza Satán.
Las huestes de Cristo no temblarán
Si Dios va con ellos, quién se opondrá

4. La Fe nos aliente, viva la Fe
Que el Papa nos guarde, somos su grey
y triunfe de Cristo la santa Ley

17-El canto nuevo

(Música: Beethoven)

1. ¡Cantemos hermanos con fervor el “Canto
nuevo”,
radiantes de gozo ante el trono del Cordero!

*¡Canta, canta, sigue cantando,
la Realeza del Señor,
hasta que el mundo
doble la rodilla por su Amor!*

2. ¡Adelante hermanos, a luchar por su
Reinado,
dando testimonio de un Rey resucitado!

3. ¡Cantemos hermanos caminando hacia la
muerte...,
Cristo es nuestra Vida no esperemos mejor
suerte!

4. ¡Cantemos unidos las grandezas de María,
no será vencido quien a Ella se confía!

5. ¡Cantemos hermanos a la Santa Madre
Iglesia,
el infierno en vano quebrará su fortaleza!

6. ¡Con fe, y con pasión trabajaremos noche y
día,
por la Fundación que amamos todos a porfía!

18- Himno a Cristo Rey

(letra: Feliz-Cruz Ugalde C.M.F.; música: P. F.)

“¡Rey de reyes el cielo te pregona
con voz de brisa o de ciclón que estalla,
es el trueno tu grito de batalla
y el sol, perla y rubí de tu corona
y el sol, perla y rubí de tu corona!

¡Tu imperio por siglo se expansiona,
entra en la eternidad y la avasalla,
la perversa impiedad no lo amuralla,
ningún otro poder lo desmorona
ningún otro poder lo desmorona!

Tu Cruz abierta hacia los cuatro rumbos,
fija se está mientras en locos tumbos
se agita y rueda la terrestre esfera.

¡Oh nuestro Rey!
La cristiandad te aclama,
sobre este pueblo libre que te ama
con infinita majestad impera
con infinita majestad impera.

19- Yo soy de Dios

1. Yo soy de Dios oh noble pensamiento
que anega el alma en celestial amor
Un Dios potente hasta albergarse llega
en mi estrecho y pobre corazón.

*Yo nada anhele, yo soy feliz
que el Rey del cielo ya mora en mí*

2. Yo soy de Dios, el Cielo me contempla
Y el angel que se acerca a mi veloz
halla mi pecho en templo convertido
donde el Eterno fija su mansión

3. Yo soy de Dios, la Sangre inmaculada
que de una Virgen cándida tomó
Oh gran prodigio con mi sangre llega
hasta mezclarse en íntima unión

4. Yo soy de Dios el Salvador del hombre
el Rey de reyes hasta mi bajó
al recibirle en lágrimas deshecho
mi frialdad se trueca en santo Amor

5. Yo soy de Dios, hasta el postrer momento
solo he de hallar encantos en mi Dios
su dulce Nombre ha de sellar mis labios
al dirigirle mi última oración

6. Yo soy de Dios, abisma el pensamiento
cuando en mi pecho fija su mansión
con reverencia el alma lo recibe
el serafín no goza tal favor

20- Miserere (Salmo 51)

Ant. ¡Piedad Señor, pecamos contra Ti!

1. ¡Piedad de mi, Señor, por tu bondad,
por tu gran compasión, borra mi culpa;
Purifícame a fondo del pecado,
de mi maldad, límpiame, Señor! *Ant.*
2. Yo reconozco mi culpa, Señor,
tengo siempre presente mi pecado;
contra Ti, contra Ti solo, pequé,
haciendo lo que es malo a tus ojos. *Ant.*
3. Por eso eres justo en tu sentencia,
tu juicio es irreprochable;
Tú sabes que yo nací culpable,
pecador mi madre me engendró. *Ant.*
4. Tú amas el corazón sincero
y me enseñas la verdad en mi interior;
¡purifícame Señor: quedaré limpio,
quedaré más blanco que la nieve!. *Ant.*
5. Dame, Señor, tu gozo y tu alegría,
que se alegre mi cuerpo quebrantado;
aparta tu vista de mis culpas
y borra todos mis pecados. *Ant.*
6. Señor, crea en mí un corazón puro
y renueva la fuerza de mi alma;
no me alejes, Señor, de tu presencia,
ni retires de mí tu santo espíritu. *Ant.*
7. Concédeme la alegría del perdón,
que tu aliento generoso me sostenga;
mostraré a los pecadores tus caminos
y hacia Ti volverán los extraviados. *Ant.*
8. Líbrame de mis culpas, Dios, mi salvador,
y cantaré con gozo tu justicia;
¿Señor abre mis labios
y mi boca anunciará tus alabanzas! *Ant.*

21- Tu Palabra, Señor (Salmo 19)

Ant. Tu palabra, Señor, es la verdad
y la luz de mis ojos.

1. La ley del Señor es perfecta,
reconforta el alma;
el testimonio del Señor es verdadero,
sabiduría del humilde. *Ant.*
2. Los preceptos del Señor son justos,
alegran el corazón;
la palabra del Señor es pura,
ilumina los ojos. *Ant.*
3. Los mandamientos del Señor son santos,
permanecen para siempre;
los juicios del Señor son la verdad,

22-Abre mis ojos, Señor (Salmo 119)

Ant. Abre mis ojos, Señor,
para que vea la luz de tu verdad.

1. ¡Feliz quien camina en la ley del Señor
llevando una vida intachable;
feliz quien cumpliendo sus preceptos
lo busca de todo corazón;
feliz quien sigue sus caminos
sin obrar con maldad;
feliz quien ama intensamente
la ley del Señor! *Ant.*
2. Me creaste y me formaste con tus manos,
instrúyeme en tu ley;
tus mandamientos son mi alegría,
los amo intensamente;
para mí, vale más tu palabra
que el oro y la plata;
tu palabra es antorcha de mis pasos
y luz en mi camino. *Ant.*

23-Yo pongo mi esperanza en Ti (Salmo 129)

Ant. Yo pongo mi esperanza en Ti,
Señor, y confío en tu palabra.

1. De lo profundo te invoco, Señor,
escucha mi voz;
estén tus oídos atentos
al clamor de mi plegaria. *Ant.*
2. Señor, yo no quiero temer
porque deba morir;
no se pierde la vida en verdad,
renace en la gloria. *Ant.*
3. Feliz quien murió
con Jesús en su corazón,
pues encuentra la vida
y la luz en la paz de los cielos. *Ant.*
4. Por las almas que esperan,
Señor tu luz celestial,
ofrecémoste nuestro dolor
y nuestra plegaria. *Ant.*
5. Señor, creo con fe
que este cuerpo mortal
en el día del juicio final
surgirá para siempre. *Ant.*

24-El Señor es mi Pastor (Salmo 22)

Ant. El Señor es mi pastor,
nada me puede faltar.

1. El Señor es mi Pastor,
¿Qué me puede faltar?
En praderas cubiertas de verdor,
Él me hace descansar,
me conduce a las aguas de quietud
y repara mis fuerzas. *Ant.*

2. Él me guía por el recto camino,
por su inmensa bondad;
aunque cruce por oscuras quebradas,
ningún mal temeré;
me siento seguro, Señor,
porque Tú estás conmigo. *Ant.*

3. Tú, Señor, me preparas una mesa,
frente al enemigo;
perfumas con óleo mi cabeza
y mi copa rebosa. *Ant.*

4. Tu bondad y tu amor me acompañan
a lo largo de mi vida;
y viviré en tu casa, Señor,
por muy largo tiempo. *Ant.*

5. Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu,
ahora y siempre;
al Dios que es, que era y que vendrá,
por los siglos de los siglos. *Ant.*

25- Recibe, oh Dios

1. Recibe, oh Dios, el pan que te ofrecemos.
Luego será el Cuerpo de Jesús.
También acepta nuestros sacrificios,
nuestra oración y nuestro corazón.

2. Recibe, oh Dios, el vino que ofrecemos.
Luego será la Sangre de Jesús.
También acepta nuestros sacrificios,
nuestra oración y nuestro corazón.

3. Recíbelos, Señor, por nuestras faltas;
por los que están aquí, junto al altar;
por los cristianos vivos y difuntos;
por todo el mundo, por su salvación.

24 -Padre nuestro, recibid

1. Padre nuestro, recibid
el humilde don del pan
de ese pan que se convertirá
en el Cuerpo de Jesús.

2. Recibid, también Señor,
los racimos de la vid,
de esa vid que se convertirá,
en la Sangre de Jesús.

3. Con el vino y con el pan,
ofrecemos nuestro don,
nuestra pobre vida de dolor,
entregada con amor.

4. Gloria al Padre y al Amor,
y a Jesús nuestro Señor,
bendigamos el nombre de Dios,
siempre y en todo lugar. Amén.

27- Recibe oh Dios eterno

1. Recibe oh Dios eterno,
la Hostia inmaculada,
que luego a Ti inmolada,
va a ser en este altar.
Con ella te pedimos,
que aceptes nuestros dones,
son fieles corazones,)
que a Ti sólo han de amar.) (*bis*)

2. Oh Dios, que reformaste
la humanidad caída,
confunde nuestra vida
con tu divinidad.
Lo mismo que se mezcla
en esta ofrenda pura
el agua que es figura)
de nuestra humanidad.) (*bis*)

3. El vino de la uva,
y el trigo en blanco grano,
son frutos de las manos,
son hijos del dolor.
Esfuerzos y trabajos,
que en Cristo se agigantan
y por su medio alcanzan)
valor de Redención.) (*bis*)

28- Nuestra oración

1. Nuestra oración será como el incienso
que ascenderá hasta tu Majestad.
Humilde pan y vino, este tu pueblo
te ofrece hoy sobre tu altar de paz.

Coro. Justo es cantar las maravillas todas,
de un Dios que dio a su Hijo por amor.

2. Por tu bondad glorificado seas
al recibir la ofrenda, que es tu don,
esta oblación se hará el Cuerpo y Sangre
de mi Señor, misterio en el altar. *Coro.*

29- Yo soy el Pan de Vida

1. Yo soy el Pan de Vida
el que venga a Mí no tendrá hambre,
el que venga a Mí no tendrá sed,
nadie viene a Mí, si mi Padre no le atrae.

*Yo le resucitaré, Yo le resucitaré
Yo le resucitaré, en el Día final.*

- 2.El Pan que Yo daré,
es mi Cuerpo Vida para el mundo,
el que siempre coma de mi Carne
vivirá en Mí, como Yo vivo en mi Padre.
- 3.Yo soy esa Bebida
que se prueba y no se siente sed
el que siempre beba de mi Sangre
vivirá en Mí, y tendrá la Vida eterna.
- 4.Sí, mi Señor, yo creo
que has venido al mundo a redimirnos,
que Tú eres el Hijo de Dios,
y que estás aquí, alentando nuestras almas.

NAVIDAD:

30- Entonen tiernos cánticos

*Coro.*Entonen tiernos cánticos)
la tierra, el cielo y el mar,)
los cantos que celebran) *(bis)*
la santa Navidad.)

- 1.Cantando están los ángeles la gloria del
Señor
y anuncian a los hombres: nació el Salvador.
Coro.
- 2.La estrella se detiene mirando al Niño Dios,
los ojos del Niño alumbran más que el sol.
Coro.
- 3.Ya llegan los pastores trayendo su canción,
uniendo nuestras voces cantemos al Señor.
Coro.

31-Vamos pastorcillos

- 1.Vamos pastorcillos, vamos a Belén,
que en Belén acaba Jesús de nacer,
que en Belén acaba Jesús de nacer.
- 2.Vamos pastorcillos, vamos a Belén,
que Dios ha nacido para nuestro bien,
que Dios ha nacido para nuestro bien.
- 3.Esta feliz nueva debemos honrar,
y llenos de gozo a Dios alabar,
y llenos de gozo a Dios alabar.
- 4.Pobre, humilde, nace nuestro Redentor,
temblando de frío por el pecador,
temblando de frío por el pecador.
- 5.¡Suenen las campanas, cante el corazón!
¡Todos a ser buenos que Cristo nació!
¡Todos a ser buenos que Cristo nació!

32-Noche de paz

- 1.Noche de paz, noche de amor,
todo duerme en derredor.
Entre los astros que expanden su luz,
brilla anunciando al Niño Jesús,
brilla la estrella de paz. *(bis)*.
- 2.Noche de amor, noche de paz,
Jesús nace en un portal.
Llene la tierra la paz del Señor,
llene las almas la gracia de Dios,
porque nació el Redentor. *(bis)*
- 3.Noche de paz, noche de amor,
todo canta en derredor.
Clara se escucha la voz celestial
llamando al hombre al pobre portal.
Dios nos ofrece su amor. *(bis)*

33- Ha nacido el Rey del cielo

- 1.¡Ha nacido el Rey del Cielo,
ha nacido nuestro Dios!
Elevemos nuestros cantos,
a Jesús el Salvador.

Coro. ¡Aleluia cante el cielo!
¡Aleluia cante el suelo!
¡Gloria a Cristo nuestro Rey!
¡Gloria al Niño de Belén!
“¡En la tierra paz y amor
y en los cielos gloria a Dios!”

- 2.Con los ángeles del cielo
celebremos Navidad;
con sus voces anunciemos:
“Gloria a Dios y al hombre paz”.
- 3.El Señor de los señores,
el Ungido celestial,
a salvar los pecadores
vino al seno virginal.
- 4.Es la noche prometida,
es la noche del perdón,
hoy el cielo se concilia
con el mundo pecador.

CUARESMA

34- ¡Oh Víctima inmolada!

- 1.¡Oh Víctima inmolada por nuestra redención,
de cuyas llagas brotan las aguas del perdón!
Con mis frecuentes culpas mil veces te ofendí.
Perdona mis pecados y ten piedad de mí.

2. ¡Oh, cuánto amor respira tu abierto Corazón!
Tu muerte fue mi vida, tu Cruz mi salvación.
Con mis frecuentes culpas, mil veces te ofendí.
Perdona mis pecados y ten piedad de mí.

3. Oh Padre, te pedimos que quieras aceptar
la Hostia pura y santa, que está sobre el altar.
Y cuantos recibamos el Cuerpo del Señor,
colmados nos veamos de gracia y bendición.

35-Perdón, oh Dios mío

Coro. ¡Perdón, Oh Dios mío,
perdón, indulgencia,
perdón y clemencia,
perdón y piedad!
¡Perdón y clemencia,
perdón y piedad!

1. Pequé, ya mi alma su culpa confiesa,
mil veces me pesa de tanta maldad,
mil veces me pesa de tanta maldad. *Coro.*

2. Señor, triste vuelvo buscando consuelo.
Pequé contra el cielo, pequé contra Ti,
pequé contra el cielo, pequé contra Ti. *Coro.*

3. ¡Piedad! Fiel prometo, oh Dios de clemencia,
hacer penitencia y no pecar más,
hacer penitencia y no pecar más. *Coro.*

4. La gloria he perdido, merezco el infierno,
perdón Padre eterno, Jesús perdonad,
perdón Padre eterno, Jesús perdonad. *Coro.*

36-Contritos nos postramos

1. Contritos nos postramos al pie del santo altar,
misericordia y gracia venimos a implorar.
Señor, tu luz nos guíe al monte del perdón,
donde Jesús se inmola, por nuestra redención.

2. Señor, vuelve a nosotros tus ojos de piedad,
y el pueblo que es tu herencia en Ti se alegrará.
Señor, tu luz nos guíe al monte del perdón,
donde Jesús se inmola por nuestra redención.

37- Sí, me levantaré

Ant. Sí, me levantaré,
volveré junto a mi Padre.

1. A Ti, Señor, elevo mi alma,
Tú eres mi Dios y mi Salvador. *Ant.*

2. Mira mi angustia, mira mi pena,
dame la gracia de tu perdón. *Ant.*

3. No pongas fin a tu ternura,
haz que me guarde siempre tu amor. *Ant.*

4. Sana mi alma y mi corazón
porque pequé, Señor, contra Ti. *Ant.*

5. ¡Piedad de mí, oh Dios de ternura,
lava mis culpas, oh Salvador! *Ant.*

6. Tú sabes bien, Señor, mis pecados:
ante tus ojos todos están. *Ant.*

7. Como el vigía espera la aurora
así mi alma espera al Señor. *Ant.*

8. Aunque mis padres me abandonaran
me acogería siempre mi Dios. *Ant.*

9. ¡Mi corazón te canta y exulta,
te alabaré por la eternidad! *Ant.*

PASCUA

38- Hoy la Iglesia victoriosa

1. Hoy la Iglesia victoriosa canta y goza,
Cristo surge bello y fuerte de la muerte;
hoy es día de victoria y de gloria,
todos juntos celebremos y cantemos:
¡Aleluia, aleluia, aleluia!

2. Sobre el tronco desechado del pecado,
nueva savia reverdece y florece;
por Jesús es redimida nuestra vida,
Él redime con su muerte nuestra suerte.
¡Aleluia, aleluia, aleluia!

3. Renaciendo a nueva vida, nos convida,
a vivir ya desde el suelo para el cielo;
es la gloria del Maestro, triunfo nuestro.
Surgiremos jubilosos y gloriosos.
¡Aleluia, aleluia, aleluia!

39- Que resuene por la tierra

1. Que resuene por la tierra, aleluia, aleluia,
la noticia salvadora, aleluia, aleluia.
El Señor resucitó, aleluia, aleluia.
Gloria a Cristo vencedor, aleluia, aleluia.

2. En la fiesta de la Pascua, aleluia, aleluia,
proclamemos nuestro gozo, aleluia, aleluia,
es el Día del Señor, aleluia, aleluia,
es la nueva creación, aleluia, aleluia.

3. Por las aguas del Bautismo, aleluia, aleluia,
por la Sangre del Cordero, aleluia, aleluia,
el Señor nos libertó, aleluia, aleluia,
es la Obra de su Amor, aleluia, aleluia.

4. En camino hacia la Patria, aleluia, aleluia,
renovemos jubilosos, aleluia, aleluia,
el banquete fraternal, aleluia, aleluia,
de la Víctima Pascual, aleluia, aleluia.

40- Voz de victoria

Coro. Voz de victoria, himnos de loor,
celebren la gloria del gran Triunfador.

1. Gozo y alegría reinen por doquier,
Cristo en este día muestra su poder. *Coro.*
2. Alzaste pujante, lleno de poder,
más que el sol radiante al amanecer. *Coro.*
3. Ángeles cantando himnos al Señor,
vanle festejando como a vencedor. *Coro.*
4. ¡Ha resucitado! Ya no morirá.
Quien muera al pecado, por Dios vivirá.

CANTOS EN LATÍN

41- Pater noster

Pater noster, qui es in caelis,
sanctificétur nomen tuum;
Advéniat regnum tuum;
Fiat volúntas tua,
sicut in caelo, et in terra.
Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie
Et dimítte nobis débita nostra,
sicut et nos dimíttimus debitóribus nostris.
Et ne nos indúcas in tentatiónem;
sed líbera nos a malo.

42- Sanctus

Sanctus, Sanctus, Sanctus, Dominus Deus Sábaoth.
Pleni sunt caeli et terra gloria tua. Hosanna in
excelsis. Benedictus qui venit in nomine Domini.
Hosanna in excelsis.

43- Kyrie

Kyrie eleison
Christe eleison
Kyrie eleison

44-Gloria

Gloria in excelsis Deo.
Et in terra pax hominibus bonae voluntatis.
Laudamus te. Benedicimus te.
Adoramus te. Glorificamus te.
Gratias agimus tibi propter magnam gloriam
tuam.
Domine Deus, Rex caelestis, Deus Pater
omnipotens.
Domine Fili unigenite Iesu Christe.
Domine Deus, Agnus Dei, Filius Patris.
Qui tollis peccata mundi, miserere nobis.
Qui tollis peccata mundi,
suscipe deprecationem nostram.
Qui sedes ad dexteram Patris, miserere nobis.
Quoniam tu solus sanctus. Tu solus Dominus.
Tu solus Altissimus, Iesu Christe. Cum Sancto
Spiritu, in gloria a Dei Patris. Amen.

45-Agnus Dei

Agnus Dei, qui tollis peccata mundi:
miserere nobis.
Agnus Dei, qui tollis peccata mundi:
miserere nobis.
Agnus Dei, qui tollis peccata mundi:
dona nobis pacem.

46- Salve Regina

Salve Regina, mater misericórdiae,
vita, dulcédo et spes nostra, salve.
Ad Te clamámus, exsules filii Evae.
Ad Te suspirámus, geméntes et flentes
in hac lacrimárum valle.
Eia ergo, advocáta nostra,
illos tuos, misericórdes óculos,
ad nos convérte.
Et Iesum,
benedíctum fructum ventris tui,
nobis post hoc exsílum osténde.
Oh clemens,
oh pia,
oh dulcis Virgo María.

47- O quam amabilis es

1. O quam amábilis es, bone Jesu! O dulcis Jesu!
Quam delectábilis es, pie Jesu!
O cordis júbilum. Mentis solatium.
O bone Jesu! O bone Jesu!
2. Quam admirabilis es, bone Jesu! O dulcis Jesu!
Quam honrábilis es, pie Jesu!
O cordis júbilum. Mentis solatium.
O bone Jesu! O bone Jesu!
3. Quam venerábilis es, bone Jesu! O dulcis Jesu!
Semper laudábilis es, pie Jesu!
O cordis júbilum. Mentis solátium.
O bone Jesu! O bone Jesu!
4. Gregi fidélium da, bone Jesu! O dulcis Jesu!
Salútis éxítum, pie Jesu!
Post vita términum Perénne gáudium
Da bone Jesu! O bone Jesu!

48-Christus vincit

Coro. ¡Christus vincit, Christus regnat,
Christus, Christus ímperat!

1. N.N. , Summo Pontífici et Universáli Pátri,
pax, vita et salus perpétua. *Coro*
2. Témpora bona véniant, Pax Christi véniant,
Regnum Christi véniant. *Coro*
3. N.N., Antístite nostro et omni clero ei commíso,
pax, vita et salus perpétua. *Coro*

49- Himno a San Ignacio de Loyola

(letra: Francisco Luis Bernárdez;
música y arreglo: P. F.)

1. Hoy que en la paz de las almas dormidas
vuelve a sonar el clamor furibundo
con que los negros clarines del mundo
ponen terror en las manos vencidas;

2. Danos tu amor, capitán sempiterno,
danos tu fe, San Ignacio dichoso,
para luchar con tu ardor milagroso
contra las armas sin fin del infierno;

3. Hoy que en la tierra sin frutos ni flores
alza en la sombra sus armas arteras
para segar nuestras altas banderas
y sofocar nuestros vivos tambores;

4. Deja un momento el glorioso baluarte
que con tu inmenso valor conseguiste,
y sobre el mundo que ayer sometiste
alza de nuevo el divino estandarte;

5. Hoy que las dulces murallas del Cielo
brillan tan lejos de nuestra esperanza,
que nuestras manos sin fe ni confianza
dejan caer sus espadas de hielo;

6. Junta en un haz nuestras almas dispersas
y, con el fuego que brilla en la tuya,
danos la luz que resista y destruya
la decisión de las sombras adversas;

7. Hoy que las lanzas de todas las dudas
rompen el hierro de nuestros escudos,
hoy que el error con sus dardos agudos
hiere otra vez nuestras almas desnudas;

8. Haz que a través de las fuerzas malvadas
y entre el fragor de las armas dolosas
nos acerquemos, por sendas gloriosas,
a la ciudad de las torres soñadas;

9. Hoy que los puños son puños sin bríos,
hoy que los ojos son ojos cerrados,
hoy que los labios son labios callados,
hoy que los pechos son pechos vacíos;

10. Con el poder de tu espada invisible
abre una brecha en los muros celestes,
y entra por ella con todas tus huestes
para gozar de la paz invencible.

INDICE

1. NORMAS PRÁCTICAS PARA HACER LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE SAN IGNACIO DE LOYOLA.....1

«ADICIONES PARA MEJOR HACER LOS EJERCICIOS Y PARA MEJOR HALLAR LO QUE SE DESEA»	2
1. ORACIÓN MENTAL O MEDITACIÓN	3
PREPARACIÓN	3
DESARROLLO.....	3
a. Oración inicial	4
b. Práctica	5
c. Examen de la meditación.....	5
¿Cómo meditar? Síntesis	6
2. ORACIONES COMUNITARIAS.....	6
1. ORACIÓN DE LA MAÑANA	6
Himno de Laudes.....	6
Al Sagrado Corazón	6
A la Virgen Santísima	7
A San José	7
Al Arcángel San Miguel.....	7
Al Angel de la Guarda.....	7
Padre Nuestro	7
2. ORACIONES DURANTE EL DÍA.....	7
Angelus.....	7
Regina Caeli	7
Bendición de la mesa.....	8
Acción de gracias	8
EL SANTO ROSARIO	8
3. ORACIÓN DE LA NOCHE.....	9
Examen de conciencia sobre la marcha de los Ejercicios.....	9
Oración de San Bernardo.....	10
Al Angel de la Guarda.....	10
Himno de Completas	10

LAS CUATRO SEMANAS DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES.....11

PRINCIPIO Y FUNDAMENTO.....	11
1. PRIMERA SEMANA	11
<i>Hacia la confesión</i>	12
Oración de San Agustín.....	12
Coloquio de misericordia.....	12
Oración para disponerme al juicio de Dios.....	12
a. Instrucciones	13
b. Preparación para una buena confesión.....	13
c. Modo de hacer examen general.....	14
d. Examen de conciencia para la confesión	14
Acto de contrición	22
REGLAS DE DISCRECIÓN DE ESPÍRITUS PARA LA PRIMERA SEMANA.....	22
2. SEGUNDA SEMANA.....	25
MEDITACIÓN DE CRISTO REY:	25
REGLAS DE DISCRECIÓN DE ESPÍRITUS PARA LA SEGUNDA SEMANA	26
<i>Letanías de la humildad</i>	27
<i>Oración ante el "Ecce Homo"</i> !	28
<i>Oración contra los enemigos del alma</i>	29
"Agere Contra".....	29
<i>Elección de estado y reforma de vida</i>	30
REGLAS PARA UNA BUENA ELECCIÓN	31
d. Tres tiempos para hacer sana y buena elección	33

REGLAS PARA LA REFORMA DE VIDA.....	34
a. <i>Plan de vida</i>	34
b. <i>Los propósitos</i>	34
c. <i>Ofrecimiento de la reforma de vida</i>	35

3. TERCERA SEMANA.....36

VÍA CRUCIS	36
ORACIÓN APASIONADA	40

4. CUARTA SEMANA

<i>Contemplación para alcanzar amor</i>	41
¡CATÓLICO!	41
LA SANTÍSIMA TRINIDAD.....	42
ELEVACIÓN A LA SANTÍSIMA TRINIDAD.....	42
ELEVACIÓN A LA SANTÍSIMA TRINIDAD.....	42
4. ORACIONES DIVERSAS.....	43
<i>Ofrenda al amor misericordioso de Dios</i>	43
<i>Oración del abandono en Dios</i>	44
<i>Letanías a Dios Padre</i>	44
<i>Quince minutos en compañía de Jesús Sacramentado</i>	44
<i>Oración para antes de la comunión</i>	46
<i>Oración para después de la comunión</i>	46
<i>Bendición Eucarística</i>	47
<i>Anima Christi</i>	47
<i>Oración a Jesús Sacramentado</i>	47
<i>Letanías del Sagrado Corazón de Jesús</i>	48
<i>Letanías de Cristo Rey</i>	48
<i>Oración a Jesús, Rey del universo</i>	49
<i>Secuencia de Pentecostés: Veni Sancte Spiritus</i>	49
<i>Oración por los sacerdotes</i>	49
<i>Oración para la perseverancia del apóstol</i>	49
<i>Oración al divino rostro de Jesús</i>	50
<i>Oración al terminar los Ejercicios</i>	50

5. CANTOS.....51

CANTOS TRADICIONALES.....	51
1- <i>Oh Señor, envía tu Espíritu</i>	51
2- <i>Por ti, Patria esperada</i>	51
3- <i>Tú eres, Señor, el Pan de vida</i>	51
4- <i>Tu reinarás</i>	51
5- <i>Yo soy de Dios</i>	51
6- <i>Cantemos al Amor de los amores</i>	52
7- <i>Alabado sea el Santísimo</i>	52
8- <i>Christus vincit</i>	52
9- <i>Sí, me levantaré</i>	52
10- <i>Hoy la Iglesia victoriosa</i>	52
11- <i>Acuérdate de Jesucristo</i>	53
12- <i>Oh Santísima</i>	53
13- <i>Oh María</i>	53
14- <i>Ave de Fátima</i>	53
15- <i>Oh buen Jesús</i>	53
16- <i>Cantad a Cristo Rey</i>	54
17- <i>El canto nuevo</i>	54
18- <i>Himno a Cristo Rey</i>	54
19- <i>Yo soy de Dios</i>	54
20- <i>Miserere (Salmo 51)</i>	55
21- <i>Tu Palabra, Señor (Salmo 19)</i>	55
22- <i>Abre mis ojos, Señor (Salmo 119)</i>	55
23- <i>Yo pongo mi esperanza en Ti (Salmo 129)</i>	55

24-El Señor es mi Pastor (Salmo 22).....	55	37- Sí, me levantaré	58
25- Recibe, oh Dios.....	56	PASCUA.....	58
24 -Padre nuestro, recibid	56	38- Hoy la Iglesia victoriosa.....	58
27- Recibe oh Dios eterno.....	56	39- Que resuene por la tierra	58
28- Nuestra oración	56	40- Voz de victoria.....	59
29- Yo soy el Pan de Vida.....	56	CANTOS EN LATÍN.....	59
NAVIDAD:.....	57	41- Pater noster	59
30- Entonen tiernos cánticos.....	57	42- Sanctus.....	59
31-Vamos pastorcillos	57	43- Kyrie	59
32-Noche de paz.....	57	44-Gloria	59
33- Ha nacido el Rey del cielo	57	45-Agnus Dei	59
CUARESMA	57	46- Salve Regina	59
34- ¡Oh Víctima inmolada!	57	47- O quam amabilis es	59
35-Perdón, oh Dios mío	58	48-Christus vincit.....	59
36-Contritos nos postramos.....	58	49- Himno a San Ignacio de Loyola	60

«Oportet Illum