

ADVERTENCIA SOBRE EL DIRECTORIO

Es verdad que el directorio propone gran cantidad de ejercicios, y es también bueno y conveniente al principio, tener el espíritu ordenado y ocupado. Mas cuando, por el progreso del tiempo, las almas se han ejercitado en esta multiplicidad, de actos interiores, y se hallan ya formadas, hábiles y diestras, entonces es preciso que estos ejercicios vengán a unirse en uno de mayor simplicidad; es a saber: o en el amor de complacencia, o de benevolencia, o bien en el amor de confianza, o de la unión y reunión del corazón con la voluntad de Dios, según lo indica el ejercicio de la unión, de suerte que esta multiplicidad se convierta en unidad.

Si se encuentran algunas almas, aún en el mismo noviciado, que teman excesivamente sujetar su espíritu a los ejercicios señalados, con tal de que este temor no proceda de capricho, fantasía, desdén o disgusto, a la prudente maestra corresponde conducir las por otro camino, por más que ordinariamente éste sea útil, según la experiencia lo demuestra.

ARTICULO I INTENCIONES GENERALES QUE HAN DE TENER LAS HERMANAS

Que toda su vida y ejercicios sean para unirse con Dios y para ayudar con sus oraciones y buenos ejemplos a la santa Iglesia y a la salvación del prójimo. Para esto nada deben desear tanto como que llegar a ser tan virtuosas que su buen olor agradando a Dios se derrame en los corazones de los fieles. Este anhelo ha hecho escribir al principio del libro de su profesión estos tres siguientes deseos:

DESEOS PARTICULARES

La humilde gloria de las hermanas de la Congregación.

No tenemos más vínculo que el de la caridad, que es vínculo de perfección, porque el amor es fuerte como la muerte y el celo del amor, firme como el infierno. ¿Pues qué lazos más fuertes podríamos tener que el lazo de la dilección que es lazo de perfección? La caridad de Jesucristo nos apremia.

DESEO A IMITACIÓN DEL QUE
JOB EXPRESA. 31,35

A Jesucristo Nuestro Señor.

¡Oh verdadero Dios! ¿quién me hará la gracia de que el Omnipotente atienda a mi deseo y El mismo escriba este libro para que yo lo lleve sobre mis hombros

y me le ciña por corona, pronunciando a cada paso lo que contiene y ofreciéndoselo como a un príncipe? Sí, Señor Jesús, escuchad la súplica que hace mi corazón a favor de vuestras siervas; escribid vos mismo en este libro y jamás permitáis que ninguna ponga aquí su nombre sino por vuestra inspiración e impulso, a fin de que este volumen cubra mis hombros como un manto de honor y mi cabeza como corona de gloria. Así, cada vez que mi espíritu aspire hacia Vos, pronunciará los nombres que aquí estuvieren escritos como un cántico de alegría y alabanza y los ofreceré a vuestra Divina Providencia como un ramillete de suavidad. Haced oh Jesús, santo y dulce amor de nuestras almas, que el año en que cada hermana escribiese sus votos y

su oblación en este libro sea para ella un año de santificación, el día un día de salvación y la hora, una hora de perdurable bendición. Y que los corazones que Vos habéis congregado bajo vuestro nombre y el de vuestra amada madre no se dispersen jamás, que las que habéis juntado no se separen y las que habéis reunido no se desunan; sino que los nombres señalados en estas hojas percederas estén para siempre escritos en el libro de los vivos, con los justos que con Vos reinan en la vida de la inmortal felicidad. Amén.

DESEO A IMITACIÓN DEL DE SAN PABLO. FILIPENSES 4,1

A las hermanas de la Congregación.
Carísimas hermanas mías, hijas

deseadísimas, mi gozo y mi corona,
permaneced así en el Señor,
amadísimas. ¡Oh hijas de buen olor,
hijas de coloquios celestiales!, yo os
ruego y aun os conjuro que todas
tengáis un mismo amor y viváis todas
de acuerdo en vuestra vocación, en
Jesucristo Nuestro Señor y en su Madre
y Señora nuestra. Amén.

Francisco Obispo de Ginebra
Año 1611 en Annecy.

ARTICULO II AL LEVANTARSE LAS HERMANAS

Primeramente las hermanas al despertar,
deben arrojar su alma toda en Dios por
medio de algunos santos pensamientos
tales como los siguientes: “el sueño es

la imagen de la muerte y el despertar el de la resurrección”, o bien el de la voz que se oirá en el día postrero: “Levantaos muertos y venid a juicio”. También podrán decir con Job: "Creo que mi Redentor vive y que resucitaré en el último día”. “¡Oh Dios mío, haced que sea para la gloria eterna!” Esta esperanza descansa en mi pecho. Otras veces: “En aquel día me llamaréis ¡Oh Dios mío! y yo os responderé. Daréis vuestra diestra a la obra de vuestras manos, contados tenéis todos mis pasos”. Las hermanas harán así santas aspiraciones u otras semejantes que el Espíritu Santo les sugiera, estando en libertad de seguir su atractivo interior.

Comenzando a vestirse y haciendo la señal de la cruz dirán: Cubridme Señor

con el manto de la inocencia y la túnica de la caridad. ¡Ah Dios mío! no permitáis que aparezca ante vuestra faz desnuda de buenas obras.

Después se prepararán para el ejercicio de la mañana, pensando brevemente en las imperfecciones a que están sujetas y en las resoluciones que deben hacer para vencerlas. (“*Yo soy tu victoria*”)

A continuación harán el ejercicio de la mañana, adorando a Nuestro Señor de lo más íntimo de sus almas, dándole gracias por todos sus beneficios, y ofreciéndole sus corazones con sus afectos y resoluciones y todo su ser, en unión de aquella ofrenda amorosa que el Salvador hizo de sí mismo en el árbol de la cruz a su eterno Padre,

pidiéndole igualmente auxilio y bendición, saludando a Nuestra Señora, pidiéndole igualmente su bendición, así como al ángel de la guarda y santos protectores y rezarán el Pater etc, si bien les parece. Todo esto se ha de hacer con ardor, brevedad y de rodillas. Y el tiempo restante ocuparán su espíritu en el punto de la meditación. Serán muy diligentes en levantarse y vestirse.

Se formarán para la oración siguiendo las enseñanzas de la Introducción a la Vida Devota, del Tratado del Amor de Dios, de los Entretenimientos Espirituales y otros buenos libros similares; pero particularmente siguiendo el atractivo e impulso del Espíritu Santo y la dirección que les sea dada sin entretenerse jamás en sutilezas

y vanas sublimidades que no son sino engaños y decepciones. La práctica seria de este ejercicio es una de las más importantes que haya en la religión y en la vida espiritual.

ARTICULO III
DE LA MANERA DE DIRIGIR LA
INTENCIÓN EN TODOS LOS
EJERCICIOS

Las hermanas que quieran adelantar y hacer progresos en el camino de Nuestro Señor, deben, al comenzar todas sus acciones tanto interiores como exteriores, pedirle su gracia y ofrecer a su Divina bondad todo el bien que hicieren, preparándose así a soportar toda la pena y la mortificación que en ello encontraren con paz y dulzura de

espíritu como venido de la mano paternal de Nuestro Buen Dios y Salvador, cuya intención santísima es hacerlas merecer por estos medios para después recompensarlas con la abundancia de su amor.

No descuiden tampoco esto mismo en las cosas pequeñas y a su parecer de poca importancia, incluso cuando las ocupen en cosas que sean de su agrado y conformes a su voluntad y necesidad como el beber, comer, reposar, recrearse y cosas semejantes, a fin de que siguiendo el consejo del apóstol, todo cuanto hicieren sea hecho en nombre de Dios y sólo por su beneplácito.

ARTICULO IV DEL OFICIO DIVINO

Las hermanas dirán de ordinario el Oficio parvo de Nuestra Señora porque esta Orden ha sido particularmente instituida para retiro de las débiles y en honor de la Bienaventurada Madre de Dios y Señora Nuestra ⁽¹⁾

Tendrán en particular recomendación la sencillez y prontitud a la obediencia, y por lo tanto, no bien se toque al Oficio, deben correr a la Voz del Esposo que las llama; es decir, deben partir con alegría al primer toque de campana, ponerse en la presencia de Dios y a imitación de san Bernardo preguntar a sus almas qué es lo que van a hacer al coro. También podrán observar este

mismo método en todos los demás ejercicios a fin de llevar a cada uno de ellos el espíritu que les es propio, pues no hay que tener la misma actitud y compostura en el coro que en la recreación. En los ejercicios que se refieren inmediatamente al honor y servicio de Dios se requiere un espíritu humildemente abatido, grave, devoto y seriamente amoroso. Antes, pues, de comenzar el Oficio las hermanas procurarán mover sus almas con semejantes afectos y después del acto de adoración ofrecerán a Nuestro Señor esta acción para gloria suya, honra de la Santísima Virgen, Nuestra Señora y Maestra y por la Salvación de todas las criaturas.

Al decir: "Dios mío, ven en mi auxilio",

etc. deben pensar que Nuestro Señor les responde: "Estad también atentas a mi amor". Para mantenerse con el respeto y atención convenientes deben considerar de tiempo en tiempo, el honor y la gracia que es para ellas emplearse acá en la tierra en el mismo oficio que los ángeles y los santos hacen allá arriba en el cielo; pues si bien en diverso lenguaje, pronuncian las alabanzas del mismo Señor cuya grandeza y majestad hace temblar a los más encumbrados serafines. Pero la principal atención y el mayor cuidado que han de tener las hermanas que no están aún habituadas al Oficio, ha de ser pronunciar bien, marcar los acentos, pausas e intermedios y prevenir lo que tienen que decir según los cargos que se les confiaren, estando prontas para

comenzar y hacer las ceremonias con gravedad y decoro sin exceder en el temor de faltar ni en la presunción de hacerlo bien. En suma las hermanas tendrán especial interés y cuidado en que se celebre el Oficio sagrado con toda la reverencia y devoción debidas a la presencia de la Divina Majestad y en que se observe el ceremonial.

(1) Aunque los religiosos que recitan el Oficio Parvo debidamente aprobado tienen parte en la oración pública de la Iglesia (Cfr. const. S.C. NS98), se recomienda a los Institutos recitar el Oficio Divino en parte o íntegramente, en lugar del Oficio Parvo, con el fin de participar más íntimamente en la vida litúrgica de la Iglesia. (Ecclesiae Sanctae II Art, 20). En cumplimiento

del susodicho artículo seguido de la carta de la CRIS del 29 de enero de 1967, en los monasterios de la Visitación se efectuó la sustitución del Oficio parvo por la del Oficio Divino.

ARTICULO V DEL MODO DE OÍR LA SANTA MISA

Mientras se prepara el sacerdote, deben ponerse en la presencia de Dios y cuando dice el "yo confieso", han de postrarse en espíritu delante de Dios, reconociendo sus pecados, detestándolos y pidiéndole perdón por ellos. Al Evangelio han de levantarse prontamente para manifestar que están dispuestas a caminar por las sendas de los preceptos del Evangelio, diciendo:

Jesucristo fue obediente hasta la muerte y una muerte de cruz y haciendo la señal de la cruz sobre la frente, la boca y el corazón dirán: Dios esté en mi espíritu, en mi boca y en mi corazón, a fin de que reciba su santo Evangelio, Si se dice el Credo, lo dirán protestando mentalmente querer vivir y morir en la fe de la Santa Iglesia.

Después del santo, deben pensar con gran humildad y reverencia en el beneficio de la muerte y pasión del Salvador, suplicándole se digne aplicarlo por la salvación de todo el mundo y particularmente por la nuestra y la de todos los hijos de la Iglesia, para gloria y felicidad de todos los santos y alivio de las almas del purgatorio.

A la elevación del Santísimo Sacramento, le adorarán con gran contrición de corazón; después, le ofrecerán con el sacerdote a Dios Padre por la remisión de nuestros pecados y los de todo el mundo ofreciéndose a sí mismas con El en unión de toda la Iglesia. Después de la elevación, darán gracias a Jesucristo por su pasión y por la institución de este santísimo Sacrificio del altar. Cuando el sacerdote dice el Padre Nuestro, deben decirlo con él, con gran humildad y devoción como si lo oyeran decir a Nuestro Señor y lo repitieran con El, palabra por palabra. Después de esto si no quieren comulgar sacramentalmente lo harán espiritualmente acercándose a Nuestro Señor por un santo deseo de unirse a Él y de recibirle en su corazón.

A la bendición representense que Jesucristo nos da al mismo tiempo la suya.

ARTICULO VI DEL EXAMEN DE CONCIENCIA

Las hermanas deben hacer el examen dos veces al día, ⁽¹⁾ de esta suerte darán gracias a Nuestro Señor por todos sus beneficios por el de su santa pasión y sus divinos sacramentos por la gracia de su vocación y porque se ha dignado conservarlas en aquel día proveyendo en su dulce bondad a todas sus necesidades. Han de confesar y reconocer delante de Dios que no ha pasado aquel día sin que le hayan ofendido de algún modo y porque somos ciegos en lo que nos toca,

pedirán la gracia y luz del Espíritu Santo a fin de poder reconocer bien sus faltas. Después dirán el yo confieso hasta el por mi culpa y examinarán sus acciones, palabras y pensamientos desde el último examen. Habiendo hallado el número y especie de sus pecados, los reunirán a los del examen precedente y de todos juntos pedirán humildemente perdón a Nuestro Señor; terminarán el yo confieso y harán un firme propósito de enmendarse mediante la gracia de Dios la cual deben pedirle a este efecto con todo el afecto y devoción que le sea posible.

Después de esto, encomendarán a la Divina misericordia su alma, cuerpo y todo su ser; rogarán por la santa Iglesia, por sus parientes y por todos

aqueños a quienes deban especial obligación, sin olvidar a las almas del purgatorio, saludarán a Nuestra Señora, a su santo Ángel y santos Protectores. Si al examinarse no encontraren nada que notar, se humillarán profundamente delante de Dios, dándole gracias, confesando sin embargo que han cometido muchas faltas que ni recuerdan ni conocen. Para facilitar su examen les será muy útil cuando caen en alguna falta durante el día, examinarse en el acto y fijarse un poco en la causa que las movió a cometerla; después se humillarán delante de Dios grabando aquello en su mente para recordarlo en el examen de la noche.

En el examen de la mañana no se requiere tanta formalidad; dirán el “yo

confieso” y considerarán brevemente como se han conducido aquella mañana en el Oficio y en la oración, luego si encuentran alguna falta añadirla a las precedentes y hacer el acto de contrición con un firme propósito de la enmienda.

Para ayudar a la memoria a conocer bien sus faltas, examinarán cómo se portaron en la oración, en el Oficio, en el silencio, en las reuniones de comunidad y si se han ocupado en alguna cosa extraordinaria, como también si han tenido licencia de hablar en particular, cuál fue la materia de su conversación, pues en estas ocasiones es peligroso faltar.

Además del examen general, las

hermanas podrán llevar el particular que se hace de aquella virtud que más conviene y se opone más directamente a las imperfecciones a que se tiene mayor inclinación.

Y no solamente las hermanas pueden practicar este examen consigo mismas sino también cerca de las fiestas solemnes y cuando la superiora le parezca bien, podrán proponerse entre sí algunas empresas y empeños para la práctica de algunas virtudes.

la noche en Completas y por la mañana después de la Hora Intermedia.

ARTICULO VII DE LA REFECIÓN

No irán las hermanas al refectorio solamente para comer, sino también para obedecer a Dios y a la Regla, oír la lectura espiritual, decir las culpas y hacer las mortificaciones que ordinariamente se practican allí.

Si alguna fuere demasiado delicada o demasiado ávida en la comida hará al entrar una buena resolución invocando la gracia de Nuestro Señor a fin de vencerse animosamente. La melindrosa considere la hiel que le fue presentada a Nuestro Señor en lo más vivo de sus amargos dolores; la que es demasiado ávida, piense en las abstinencias y ayunos rigurosos de los padres del

desierto y de tantos otros santos que con tanta fortaleza dominaron su sensualidad.

No se levanten nunca de la mesa sin haberse mortificado en alguna cosa; y sin embargo usen sin escrúpulo ni ceremonia de las viandas que se les den para el alivio de su necesidad, tomando indiferentemente de la mano de Nuestro Señor, tanto en alimentos como en toda otra cosa, así lo que les agrada como lo que no es de su agrado; y lo mismo en la enfermería donde se mostrarán dulces, pacientes y obedientes a la enfermera, recibiendo lo que se les dé con acción de gracias, reconociendo que no merecen tan dulce y caritativo trato.

ARTICULO VIII DE LA RECREACIÓN

Al dirigirse las hermanas al lugar de la recreación, pedirán a Nuestro Señor la gracia de no decir ni hacer nada que no sea para su gloria. Habiendo entrado, la primera palabra será: "Dios sea bendito", y éste será siempre el primer saludo aun en el locutorio.

Después se colocarán prontamente y tomarán sus labores que deben tener siempre en el lugar de la recreación o tan cerca de él que cómodamente puedan llevarlas.

No vayan a la recreación con aspecto triste y disgustado sino con un rostro gracioso y afable, conversando unas con

otras según se dice en las Constituciones. Y así como las hermanas deben recrearse con sencillez y franqueza por obediencia, así también, deben aficionarse por devoción a hablar con frecuencia de cosas buenas.

Si alguna estuviere sujeta a hablar de sí misma, a reír a carcajadas, a hablar demasiado alto y otras semejantes faltas de modestia, que reflexione un poco al entrar sobre esta imperfección y se resuelva a estar sobre sí misma, para no caer en ella, invocando a este efecto la gracia del Espíritu Santo y el auxilio de su buen ángel. No tengan por pequeña virtud hacer la recreación como es debido y por tanto no vayan a ella por cumplir y por costumbre, sino con preparación y devoción. Una de las

hermanas por su turno recordará la presencia de. Dios de vez en cuando durante la recreación y al final dirá alguna máxima santa.

ARTICULO IX DEL SILENCIO

Al toque de la obediencia las hermanas se levantarán prontamente, permaneciendo de pie en actitud humilde y devota, esperando la obediencia y diciendo en su interior: 'Hablad Señor, vuestra sierva os escucha". "¡Oh Dios mío, hacedme digna de cumplir vuestra santa voluntad!" Y de este modo recibirán todo cuanto la superiora les ordene sin réplica ni excusa, aun cuando tuvieren otra cosa que hacer. Mas si se tratare de

cosa urgente y necesaria, lo dirán después a la superiora y si son novicias acudirán a su maestra la cual dará cuenta a la superiora. Tan pronto como se hubiere dado la obediencia, las hermanas que no tienen nada que pedir se retirarán a sus celdas, o donde les sea conveniente, para hacer sus labores y aquello que se les haya ordenado. Al entrar se pondrán más particularmente en la presencia de Dios, pidiéndole la gracia de emplear el silencio según el fin a que ha sido tan santamente instituido que es no solamente para impedir las vanas conversaciones, sino también para suprimir los pensamientos disipados e inútiles conversando con el Esposo, y cobrar nuevas fuerzas para trabajar sin cesar en su Divino servicio. Podrán servirse de la oración de la

mañana, mirando a Nuestro Señor en el misterio que han meditado y deteniéndose en alguno de los puntos en que más gusto han hallado. Por ejemplo si meditaron en el misterio de la flagelación y las dulces y amorosas miradas que el benignísimo Salvador lanzaba de vez en cuando sobre los que le flagelaban y hubieran conmovido su corazón, deben representárselo así muchas veces, haciendo después esta aspiración: Oh dulce Jesús miradme con los ojos de vuestra misericordia. Otra vez dirán: ¡Ah Señor, quitad de mi cuanto pueda desagradar a vuestros ojos!

Podrán también permanecer a los pies de Nuestro Señor como la Magdalena, escuchando lo que les dice al corazón,

mirando su bondad y su amor
hablándole de cuando en cuando con
aspiraciones salidas del corazón y
oraciones jaculatorias como estas o
parecidas:

- ➡ Oh Dios, vos sois mi Padre;
recibidme entre los brazos
de vuestra providencia!
- ➡ ¡Dios mío, tened piedad de
mi miseria!
- ➡ ¡Ah Señor, no viva yo sino
para vos!
- ➡ ¡Ay Salvador mío, dadme
vuestro amor!
- ➡ ¡Vos sois oh Dios mío toda
mi esperanza!
- ➡ Jesús, sed para mi Jesús.
- ➡ Salvador de mi alma,
¿cuándo seré toda vuestra?
- ➡ Recibidme, oh buen

Jesús entre los brazos
de vuestra providencia.

- ➡ Oh Dios mío, haced de mí
lo que sea vuestra divina
voluntad.
- ➡ Señor, que no viva yo más
si no vivo para vos.
- ➡ Oh Rey mío, ¿cuándo os
veré en vuestra gloria?
- ➡ Señor, sed propicio a mi
pobre pecadora.
- ➡ Oh Dios ¿cuándo os amaré
perfectamente?
- ➡ Señor dadme un corazón
manso y humilde.
- ➡ Salvador mío y amor mío.
- ➡ Dios mío, Vos sois mi todo.
- ➡ Oh Jesús Vos sois las
delicias de mi corazón.
- ➡ Ah Señor que yo cumpla en

todo vuestra voluntad.

- ➡ Libradme por vuestra bondad de desagradaros.
- ➡ ¡Soberano bien mío no quiero más que a Vos!

A LA SANTÍSIMA VIRGEN

- ◆ Amada Señora mía, yo os saludo y reverencio con todo mi corazón.
- ◆ Madre de misericordia, rogad por mí.
- ◆ Reina del cielo, os encomiendo mi alma.
- ◆ Dulce Madre mía, alcanzadme el amor de vuestro Hijo.
- ◆ Vos sois mi esperanza para con Jesús.

- ◆ A vuestros pies me arrojó dulce refugio de los pecadores.
- ◆ Oh Virgen gloriosa, hacedme experimentar vuestro poder para con la Santísima Trinidad.

AL BUEN ÁNGEL

- Ángel glorioso que me guardáis, rogad por mí.
- Amado custodio mío dadme vuestra bendición.
- Espíritu bienaventurado, defendedme del enemigo.
- Amado protector mío, obtenedme una gran fidelidad a vuestras santas inspiraciones.

Harán lo mismo con los santos y santas de su particular devoción como san José, san Agustín, san Juan Bautista, los Príncipes de la Iglesia, san Pedro y san Pablo, san Juan Evangelista, patrón de las vírgenes, san Bernardo, san Francisco, san Antonio, santa Magdalena, las tres santas Catalinas y otros gloriosos santos cuyas vidas se hayan leído en la mesa. Al dar el reloj, lamenten las horas inútilmente pasadas; piensen que habrán de dar cuenta de aquella hora y de todos los momentos de su vida.

- † Que se acercan a la eternidad.
- † Que las horas se hacen siglos para los infelices condenados.
- † Que corremos a la muerte.
- † Que nuestra última hora llegará

quizá muy pronto.

Después de tales pensamientos, hagan las hermanas alguna devota jaculatoria, a fin de que Dios les sea propicio en aquella última hora lo que sucederá infaliblemente a las que practiquen cuidadosamente este ejercicio, que en todo tiempo y en toda ocasión deben practicar y por cuyo medio crecerán y aprovecharán todos los días de virtud en virtud hasta la perfección del amor divino.

Las que se sientan trabajadas de algunas tentaciones o pasiones, podrán cobrar ánimo y fuerzas por la consideración de los trabajos de Nuestros Señor, representándose en ellos. Y cuando encuentren dificultades

en el ejercicio de las virtudes, si lo contemplan en la práctica de la que El ejército mientras estuvo en esta vida, quedarán instruidas y ayudadas.

ARTICULO X AL ACOSTARSE

Las hermanas serán muy prontas en desnudarse y en cuanto les sea posible, tengan fija su atención en el punto que les hayan leído para la oración de la mañana.

Serán muy exactas en guardar el santo pudor y recato y cuidarán también de no ser vistas al levantarse y acostarse, cuando no tengan cada una su aposento.

No saldrán de sus celdas sin estar

vestidas, sino por alguna causa urgente, ni sin tener el velo en la cabeza.

Estando en la cama recuerden que Nuestro Señor y muchos santos dormían sobre la tierra fría, y piensen cuan obligadas están ellas a amarle y servirle puesto que su dulce bondad las provee tan paternalmente de sus pequeñas comodidades.

Acuéstense en la misma postura que lo haría si vieran a Nuestro Señor con sus propios ojos; pues en verdad que Él las mira en esta acción como en todas las demás. Estando acostadas representense que algún día estarán así tendidas en la tumba y nieguen a Dios que las asista a la hora de la muerte.

Procuren dormirse siempre con algún buen pensamiento, porque hay un demonio que espía su sueño para turbarle con alguna mala imaginación y otro que aguarda a que despierten para llenar su espíritu de vanas e inútiles quimeras. Llevarán puesta su cruz, por la noche y un pequeño velo sobre la cabeza.

ARTICULO XI DE LA CONFESIÓN Y DEL ORDEN QUE DEBE GUARDARSE EN ELLA

Cuando las hermanas quieran confesarse se prepararán de esta suerte: habiéndose postrado en espíritu de humildad a los pies de Jesús crucificado dirán devotamente el Yo confieso hasta el "por mi culpa" y pedirán luz y gracia

al Espíritu Santo para conocer bien sus faltas. Después reunirán las que hubieren encontrado en sus exámenes diarios desde la última confesión, pensarán un momento si no tienen nada más y terminarán el yo confieso diciendo: por mi culpa, etc. Después pedirán humildemente perdón a Nuestro Señor y gracia de enmendarse, formando buenas resoluciones, especialmente sobre las cosas más importantes que hubieren notado, detestándolas y tratando de infundir en su alma un verdadero dolor de sus faltas por pequeñas que sean: pues siempre es un gran mal haber desagradado a la soberana bondad de Nuestro Señor, que diariamente nos hace tantas misericordias. Después de haber examinado sus faltas presentes,

añadirán algo de lo que han hecho en el mundo que manifiestamente sea pecado: como una maledicencia por odio, una mentira por vanidad o por perjudicar al prójimo, y de todo ello junto harán El acto de contrición. Después se presentarán humildemente ante el confesor, honrando a Dios y al sagrado sacerdocio en la persona del sacerdote, considerándolo en la confesión como un ángel de Dios que El nos envía para reconciliarnos con su Divina bondad.

Dirán pura y simplemente lo que les toca, guardándose bien de acusar faltas ajenas con las suyas. Sean breves y claras en sus confesiones. Pero no sean tampoco tan breves que esto les haga olvidarse de decir lo que es necesario para declarar bien cómo ocurrió la falta

en la manera más inteligible que puedan; y no vayan allá por costumbre ni con vanos escrúpulos, sino con devoción y atención como a .una acción de grandísima importancia y gravedad. Estando de rodillas harán la señal de la cruz diciendo: Bendígame, Padre, porque he pecado. Después de haber recibido la bendición, se acusarán de todo lo que hayan notado en su examen añadiendo al fin de cada una de sus confesiones un pecado como queda dicho anteriormente de esta suerte: " Me acuso de haber dicho estando en el mundo, una mentira por vanidad"; o bien "Me acuso de haber murmurado en otros tiempos de alguna por odio"; otra vez dirán: " Me acuso de haber murmurado en otras ocasiones del prójimo".

Habiendo terminado su confesión escuchen con humildad y tranquilidad lo que el confesor les diga, pero si les aconseja alguna cosa contraria a las reglas o costumbres de la casa, ruéguele las excuse de hacerlo por no creerlo conforme con lo que les está prescrito. Como también si les impusiere algunas penitencias extraordinarias y ajenas a los usos de la comunidad le dirán: "Padre, suplico humildemente a vuestra reverencia, me conmute esta penitencia, pues no me será fácil cumplirla".

Si los confesores les preguntan alguna cosa que no se refiera a la confesión, podrán si quieren, contestar, en lo que a ellas toca solamente; pero si no desean

hablarles de ello, dirán: "Padre, le ruego me excuse, pues temo turbarme hablando de ello, y no tengo escrúpulo ni remordimiento de conciencia alguno, gracias a Dios".

Al salir de confesar, no deben hablar nunca de lo que se les haya dicho en la Confesión, si ya no fuere alguna cosa tan útil y devota que tengan por conveniente decirlo para instrucción y edificación de los demás, sin dar a conocer, sin embargo, dónde la han sabido.

Se confesarán a lo menos una vez por semana.

Después de la confesión cumplirán su penitencia lo más pronto que puedan,

con gran contrición y generosa resolución de enmendarse.

(1) La Constitución recomienda cada quince días o más a menudo.

ARTICULO XII DE LA. SAGRADA COMUNIÓN

La principal intención que deben tener las hermanas al acercarse a la sagrada comunión ha de ser para glorificar a Nuestro Señor y unirse con El.

Para mejor prepararse a recibirle, bueno será que en la tarde anterior, en su oración y recogimiento, dirijan algún tanto su pensamiento a Nuestro Señor en este santísimo sacramento, moviendo sus almas a una santa

reverencia y gozo espiritual, por haber de ser tan dichosas en recibir a Nuestro dulce Salvador; y entonces habrán de hacer una nueva resolución de servirle fervientemente, la que podrán confirmar después de haberle recibido, aunque no por voto, sino con un bueno y santo propósito.

En el momento de la comunión, podrán servirse de algunas aspiraciones mentales o vocales como la de san Francisco: Quién soy yo Señor y quién sois Vos?; o bien la de santa Isabel: ¿De dónde a mí tanta dicha que mi Señor venga a mí?; o la de san Juan Evangelista: Sí, venid Señor Jesús; o la de la Esposa sagrada; Que mi esposo me bese con un beso de su boca, y otras semejantes.

Después de la sagrada comunión se debe mirar a Nuestro Señor sentado en su corazón como en su trono, y traer a su presencia una a una nuestras potencias y sentidos para oír sus preceptos y prometerle fidelidad.

Se podrá también mover el alma, a varios santos afectos, como de temor de contristar y perder al Señor, diciendo, con David: No temeré ningún mal porque Vos Señor, estáis conmigo. Al amor con la esposa: Mi amado es mío y yo soy suya; permanecerá en mi corazón. He encontrado al que mi alma desea, le guardaré con todo cuidado.

A la acción de gracias con Abráham:

¡Oh Señor! pues me habéis hecho esta gracia, os bendeciré con bendiciones eternas, y multiplicaré vuestras alabanzas como las estrellas del cielo.

A la resolución de servirle con las palabras de Jacob: Dios será mi Dios y la piedra de mi corazón, antes endurecida, será su morada.

Se puede considerar el ardor interior de Nuestra Señora cuando el ángel le dijo que el Espíritu Santo vendría a ella, su devoción, su humildad, su confianza, su ánimo y que al mismo tiempo que entendió, que Dios le daba su corazón que es su Hijo, se entregó recíprocamente a Dios, y entonces aquella santa alma se fundió en caridad;

así que podía decir: Liquidóse y derribióse mi alma cuando mi amado me habló.

Semejante gracia recibimos nosotros en la comunión, pues no ya un ángel, sino el mismo Jesucristo nos asegura que en ella viene el Espíritu Santo a nosotros, y la virtud celestial nos hace sombra, y el Hijo de Dios viene en realidad a nosotros, y por así decirlo, nace y es concebido en nosotros. ¡Oh Dios que suavidad y dulzura!

Y por tanto el alma puede muy bien decir, como esta santa señora después de esta consideración: He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según su palabra; puesto que El ha dicho por su sagrada boca, que quien le recibe

permanece en El, que vivirá, en El y por El y no morirá eternamente.

Tanto para la Santa Misa, como para la Sagrada Comunión, podrán las hermanas hacer estas santas consideraciones y otras semejantes que el Espíritu Santo les sugiera.

ARTICULO XIII DEBERES DE LAS NOVICIAS PARA CON SU MAESTRA

Profesarán todas a su maestra un amor cordialísimo, y una confianza toda filial, acompañada de respeto, demostrándole gratitud y reconocimiento, por el cuidado y trabajo que se toma en formar sus espíritus.

Han de seguir humildemente su dirección, dándole cuenta fielmente de sus acciones. Si bien la maestra no puede inducir a una manifestación de conciencia, las novicias podrán abrirle libre y espontáneamente su alma.

Tan pronto como se dé la obediencia, las novicias se retirarán sin dilación al noviciado, poniéndose más particularmente en la presencia de Dios, pidiéndole su gracia a fin de aprovecharse bien de las enseñanzas que le sean dadas. Hagan sus preguntas a la Maestra para tener mayor aclaración de las Reglas, Constituciones y Libro de Costumbres.

Todas prestarán la más sencilla obediencia a la maestra en todo lo que

ésta les mande sin réplicas ni excusas y no hablarán de lo que se hace en el noviciado, tanto de las culpas como de lo demás.

Las novicias no dejarán de hacer sus labores en el noviciado en todo tiempo, excepto cuando la maestra les hable a todas en general, el miércoles por la mañana después de las culpas.

Y conforme a la significación de su nombre, deben considerarse como las menores y últimas de todas y por consiguiente, ser en extremo humildes, sirviendo y respetando a todas y cada una con notable sumisión.

ARTICULO XIV DEBERES DE LAS HERMANAS PARA CON LA SUPERIORA

Las hermanas profesarán un gran respeto a su superiora mirando a Dios en ella, honrándola como a órgano del Espíritu Santo. Y por eso cuando le den cuenta de su conducta y cargo, se pondrán de rodillas, humillándose no solamente de cuerpo, sino de espíritu para recibir los avisos, advertencias y correcciones que les haga como de la misma boca de Dios. Pero si la superiora les manda sentarse, lo harán sencillamente.

Si encontrándose con alguna hermana la mortificare, se pondrá ésta al punto de rodillas, permaneciendo así con los ojos

bajos y las manos juntas, hasta que la superiora cese de hablarle; después besaré el suelo, porque les será muy útil recibir de este modo las mortificaciones y humillaciones como remedios convenientes y necesarios a sus enfermedades, imaginándose ser como niños pequeñitos, a quienes la dulce y caritativa madre da ajeno y acíbar, drogas muy amargas, unas para preservarlos de las lombrices y otras para hacerles dejar el pecho y acostumbrarlos a los manjares sólidos. Guárdense, pues, de creer, cuando se les corrija, o se les hagan advertencias, que esto se hace por pasión o mala voluntad; antes bien, tengan por seguro que es una verdadera señal del amor que se les tiene y del deseo de verlas perseverar en su vocación y llegar a una altísima

perfección.

Cuando reciban alguna obediencia algo extraordinaria, se arrodillarán y besarán el suelo.

En todas partes donde se hallen si la superiora pasa cerca de ellas, se levantarán, excepto cuando estén de rodillas en el coro.

ARTICULO XV DOCUMENTOS MUY ÚTILES

Todas las hermanas deben estar muy atentas a perfeccionarse, según su Instituto, por una puntual observancia a la que deben referir cuantas luces reciban, tanto en las lecturas, conferencias, oraciones, confesiones y sermones, como en otro caso

cualquiera, no tomando nunca de todo ello, cosa que sea contraria a su Instituto. Por bueno que parezca y que en efecto lo fuera, no lo sería para ella, yo así se lo aseguro. Cada cual ha de perfeccionarse según su vocación; tanto más cuanto que los preceptos de toda virtud y perfección se hallan encerrados en las Reglas, Constituciones y Libro de Costumbres; por eso nada deben temer tanto las hermanas como llegar a descuidarlos, aun cuando no fuera sino en el menor artículo, y por ese medio venir a relajarse en esa exactitud tan necesaria.

Vigilen cuidadosamente la superiora y las hermanas de cada monasterio, para que no se introduzca novedad alguna, cortando toda pretensión de hacer más o

menos de lo comprendido en el Instituto. Y ni la misma superiora cambiará ni inventará nada que sea contrario a los reglamentos escritos; antes bien, seguirá y hará exactamente las cosas como están señaladas; pero usando de la libertad, sin embargo que la Constitución III le da para ciertas ocasiones. Y, sobre todo, es conveniente que las hermanas continúen manifestándose a la superiora, si quieren hacerlo libre y espontáneamente, con la entera sencillez y sinceridad que la Constitución señala, y que, recíprocamente, tengan las superioras gran cuidado, de conservar esta confianza filial de las hermanas para con ellas, mediante un amor cordial, suave y fiel en guardar sus secretos.

Este consejo es de tanta importancia para mantener el espíritu del Instituto en su perfección que cuando llegare a faltar, faltaría también el espíritu de la congregación, que si se conserva, enriquecerá de almas el Paraíso.

Las hermanas deben aspirar continuamente a la verdadera y sincera humildad de corazón teniéndose por pequeñas y bajas a sus propios ojos. Y cuando el mundo las considerare como tales y las menospreciare, reciban ese desprecio como cosa muy conveniente a su pequeñez y como prenda preciosa del amor de Dios hacia ellas; pues Dios mira con gusto lo que es despreciado, y la bajeza aceptada es siempre muy de su agrado. Pondrán gran empeño en no excusarse jamás, no ya solamente en las

advertencias sino también en las más ligeras faltas. Si ocurre a alguna hermana decir a otra palabras secas o algún tanto contrarias a la humildad, debe pedirle perdón, poniéndose de rodillas y besando el suelo; lo que hará igualmente la otra hermana, haciendo alguna demostración de cordialidad para con ella.

Cuando las hermanas hablen de sus defectos o de lo que a sus personas se refiere usarán del término singular, como por ejemplo: "He quebrantado el silencio; soy imperfecta; me duele la cabeza y cosas semejantes". Pero en todo otro caso, hablarán en plural, como por ejemplo: "Tenemos celdas; nuestro hábito está usado; hemos hecho tal y tal cosa".

Las hermanas no podrán dar cosa alguna en su nombre, y no les estará siquiera permitido prestarse o darse nada unas a otras sin licencia. Más cuando fuere necesario hacer algún presente, la superiora lo dará o hará dar, en nombre de toda la comunidad. Y aún en tales casos, se mantendrán en los límites de la humildad, sencillez y pobreza religiosa, que son virtudes particularmente recomendadas a las hijas de la Visitación.

Muéstrense muy deseosas, cuanto la Constitución XVI lo permite de practicar este documento, que es de un valor inestimable: "No pidáis nada y no rehuséis nada", estando dispuestas a hacer y sufrir todo cuanto les venga de parte de Dios y de la santa obediencia.

Esto mantendrá en ellas la santa paz y tranquilidad de corazón que tan frecuentemente les ha sido recomendada, a lo que también contribuirá no quejarse nunca unas a otras de sus tentaciones, disgustos, aversiones y dificultades, ni aun de sus molestias físicas, sino a la superiora.

Las hermanas procurarán ser breves y circunspectas en el locutorio, aún con personas espirituales, porque en las largas conversaciones fácilmente se deslizan palabras superfluas y ociosas. Nunca les será permitido comer allí, y, en cuanto se pueda, se la eximirá de ir en los días de fiesta por la mañana, en tiempo de cuaresma y adviento y durante los días de retiro; pero no obstante la superiora lo

permitirá cuando lo juzgue conveniente.

En caso de alguna grave y señalada ocasión de aflicción pública o privada, podrá la superiora disponer se hagan oraciones, ayunos, penitencias y ofrecer comuniones durante algunos días; pero tomando el parecer de sus consiliarias.

Harán media hora de oración por los pecadores en los tres días de carnavales.

Las hermanas tendrán gran respeto a la palabra de Dios, por cualquier medio que se les anuncie, escuchándola con atención y reverencia, así como a todas las cosas santas y a las virtudes, de las que hablarán con honor y devoción, sin

convertirlas en motivo de recreación.

También profesarán especial respeto, al Cura de la parroquia en que se hallaren establecidas, habiendo querido dejar a la Congregación este signo de unión con el cuerpo eclesiástico de la santa Iglesia Nuestra Madre.

ARTICULO XVI DE LA LICENCIA PARA COSAS PEQUEÑAS

Las hermanas están en libertad de visitar al Santísimo Sacramento, para hacer brevemente algún acto de adoración.

- ✦ De rezar vocalmente cuando van y vienen por la casa y por

- quien quieran.
- ✱ De estar en el coro los días de fiesta por lo menos una media hora.
 - ✱ De hacer allí la lectura o bien en el jardín.
 - ✱ De pasear o estar retiradas haciendo su labor en las horas que no son de comunidad de suerte que esta libertad no perjudique el recogimiento.
 - ✱ De leer siempre que tuvieren comodidad para ello, algunos capítulos de las Reglas y Constituciones o de alguno de sus libros, para distraerse de las tentaciones o recoger su espíritu.
 - ✱ De cantar cánticos espirituales en la recreación y aún durante

el tiempo de silencio sin molestar a las demás.

- ✦ De hablar en voz baja y brevemente durante el silencio para cosas necesarias.
- ✦ De retirarse un poco a solas cuando se encuentren varias trabajando en la misma labor en tiempo de silencio, no dejando nunca los actos de comunidad para emplearse en algún trabajo, sin extraordinaria necesidad.
- ✦ De pasarse juntas los días de fiesta durante la recreación. Pueden tener recreaciones extraordinarias, de vez en cuando pero raras veces.

EJERCICIO DE LA MAÑANA

Que, por ser breve, sencillo y tender inmediatamente a la unión amorosa de nuestra voluntad con la de Dios, podrá practicarse por las personas que se hallaren en sequedad, desolación o debilidad física o agobiadas de ocupaciones.

➤ PUNTO PRIMERO

Postrada de rodillas, y profundamente humillada ante la incomprensible majestad de Dios, adorarás su soberana bondad, que desde toda la eternidad te nombró por tu nombre y resolvió tu salvación, destinando, entre otras cosas este presente día a fin de que practiques obras de vida y de salvación, según está

dicho por el profeta: Con caridad eterna te amé; por eso te atraje a Mí, teniendo piedad de tí.

➤ PUNTO SEGUNDO

Sobre esta verdadera consideración, unirás tu voluntad a la de este benignísimo y misericordiosísimo Padre celestial, por estas o semejantes palabras, proferidas de lo más íntimo del corazón; ¡Oh dulcísima voluntad de mi Dios, que seas eternamente cumplida! ¡Oh designio eterno de la voluntad de Dios, yo te adoro, consagro y dedico mi voluntad, para querer eternamente lo que eternamente has querido! ¡Oh dulce criador mío, cumpla yo hoy siempre y en todas las cosas, tu divina voluntad! ¡Sí, Padre celestial

pues tal fue tu beneplácito desde toda la eternidad! Así sea. ¡Oh bondad amabilísima, sea como lo has querido! ¡Oh voluntad eterna vive y reina en mi voluntad y sobre todo mi querer ahora y siempre!.

➤ PUNTO TERCERO

Invoca después de esto el socorro y auxilio divino, con estas o semejantes exclamaciones, interiormente y del fondo del corazón: ¡Oh Dios, ven en mi ayuda!. Que tu mano caritativa se extienda sobre estos pobres y débiles alientos míos. He aquí Señor este pobre y mezquino corazón, que ha concebido por tu bondad muchos santos deseos; pero ay! es demasiado débil y miserable para efectuar sin tu auxilio el bien que

desea. Invoco a la Santísima Virgen María, a mi santo ángel guardián y a toda la corte del cielo; haced si te agrada que su favor me sea propicio.

➤ PUNTO CUARTO

Haz pues, de este modo una viva y ardiente unión amorosa de tu voluntad con la de Dios; y después, entre las acciones del día, tanto espirituales como corporales, réunela frecuentemente, es decir, renueva y confirma de nuevo la unión hecha por la mañana lanzando una simple mirada interior a la Divina Bondad y diciendo a modo de conformidad: "Sí, Señor, yo lo quiero" o bien solamente "Sí Señor, sí, Padre mío; si siempre sí". Puedes también si quieres, hacer la señal de la cruz o besar

la que llevas o alguna imagen, pues todo eso significará que quieres en sumo grado la Providencia de Dios, que la aceptas, la adoras y amas con todo tu corazón y que unes inseparablemente tu voluntad a esta voluntad suprema.

➤ PUNTO QUINTO

Pero estos suspiros del corazón, estas palabras interiores, han de ser pronunciadas suave y tranquilamente, firme pero apaciblemente, y, por decirlo así, como destiladas y enhebradas en lo más elevado del espíritu, y como se dice al oído de un amigo aquella palabra que se quiere hacer penetrar en su corazón sin que nadie se aperciba.

Porque estas palabras sagradas, así

enhebradas, deslizadas y destiladas en lo más puro de nuestro espíritu lo penetrarán y enternecerán más profunda y eficazmente que si se dijeran a modo de aspiraciones u oraciones jaculatorias.

La experiencia te lo hará conocer con tal que seas humilde y sencilla. Amén.

DIOS SEA BENDITO!