

SAN JUAN DE MATA, FUNDADOR DEL ORDEN DE LA SANTÍSIMA TRINIDAD, REDENCIÓN DE CAUTIVOS

Día 8 de febrero

P. Juan Croisset, S.J.

Fue San Juan de Mata de nación francés, natural de Faucon en la Provenza, y nació al mundo el año de 1160. Sus padres, á quienes hacia más recomendable la virtud que la distinguida calidad de su nobleza, le criaron con especial cuidado en la piedad, por haberle dedicado su madre con voto expreso á la Santísima Virgen el primer día que después del parto entró en la Iglesia.

Como el niño Juan era de mucho ingenio, de natural feliz, de genio blando y de un corazón dócil, en poco tiempo se halló formado en la virtud. Sus inclinaciones eran todas nobles y cristianas, y parece que nunca conoció ni las travesuras ni las diversiones de la niñez. Para él no había otras que los ejercicios de devoción. Su apacibilidad, su modestia, su circunspección y su candor eran indicios ciertos de su inocencia; fue poco tiempo niño, y menos tiempo fue mozo. El amor de Dios, la compasión de los pobres y la tierna devoción, que ya desde aquella edad profesaba á la Santísima Virgen, presagiaban desde luego el eminente grado de su futura santidad.

Persuadido Eufemio de Mata, padre de nuestro Santo, á que su hijo no tenía menos talentos para los estudios que disposiciones para la virtud, le envió á estudiar á Aix, queriendo que al mismo tiempo se

dedicase también á aprender las otras habilidades ó ejercicios propios de caballeros. A todo se aplicó nuestro Juan, y en todo salió eminente; sin que los ejercicios del aula y de la academia sirviesen de estorbo á los de la virtud, que eran los primeros en su cuidado. Distribuyó el tiempo de manera que, dando al estudio las horas competentes, no faltase á su fervor y á su celo todo el lugar necesario para hacer cada día nuevos progresos en la perfección. Repartía entre los pobres el dinero que sus padres le enviaban para divertirse, y gastaba en los hospitales el tiempo que le sobraba de sus estudios y ejercicios, siendo éste él único respiradero que buscaba para su laboriosa fatiga; y desde aquel tiempo tomó la santa costumbre de ir á servir á los enfermos todos los viernes del año.

Acabados los estudios volvió á casa de sus padres, cuya ejemplar vida le ofreció abundantes materiales para nutrir su innata piedad. No pudiendo ya disimular el tedio que el mundo le causaba, pidió licencia á su padre para retirarse á una ermita poco distante del mismo lugar de Faucon. Pasó en ella algún tiempo entregado á la contemplación de las cosas divinas; pero como interrumpiesen su quietud y turbasen su reposo las frecuentes visitas de los muchos que le buscaban, movidos de su reputación, resolvió alejarse de su país. Consintieron sus padres en que fuese á París á estudiar la sagrada teología. Presto se dio á conocer en aquella célebre Universidad, donde al fin recibió el bonete y grado de doctor. Igualmente se dejaron admirar su espíritu y su virtud que su sabiduría; descubriéronse sus raros talentos entre los celajes de su profunda humildad, y al cabo le pusieron en precisión de ordenarse de sacerdote. Estremecióle la dignidad del sacerdocio, respetable aun á los ángeles mismos; pero fue preciso obedecer. Quiso Dios acompañar con extraordinarios prodigios, no sólo el acto de su ordenación, dejándose

ver sobre la cabeza del Santo una columna de fuego al mismo tiempo que el obispo le imponía las manos, sino también su primera Misa. Celebróla en la capilla del obispo de París, con asistencia de Mauricio, obispo de Sully, y de los abades de San Víctor y Santa Genoveva, y con la del rector de la Universidad.

Durante esta primera Misa tuvo aquella célebre visión en que se le presentó, aunque en confuso, el plan de la nueva religión, de que en algún tiempo había de ser ilustre fundador y padre. Al elevar la sagrada Hostia vio un ángel en figura de un hermosísimo joven, vestido de blanco, una cruz roja y azul en el pecho, con las manos cruzadas ó trocadas sobre dos cautivos de diferente religión cargados de cadenas, en ademán de quién quería trocar el uno por el otro. Quedó por algún tiempo inmóvil, fijos los ojos en este celestial objeto. Como el éxtasis fue tan visible y duró bastante rato, no pudo hacer misterio de él á los prelados. Declaróles la visión, y todos convinieron en que significaba algún gran designio para el cual Dios le tenía destinado. Juan, por su parte, queriendo prepararse mejor para ser digno instrumento de la divina voluntad, determinó irse á un desierto.

Había oído hablar de cierto ermitaño, llamado Félix de Valois, que hacía vida solitaria en un bosque del obispado de Meaux, junto al lugar de Gandelu: fue á buscarle, y la santa unión que desde luego se formó entre aquellos dos grandes hombres, por la conformidad de sus intentos, de sus virtudes y de sus dictámenes, dio lugar á conocer que el Cielo los había escogido para que trabajasen juntos en una misma obra.

No se puede explicar el fervor con que se aplicaron al ejercicio de todas las virtudes. Sus penitencias eran excesivas, las vigiliyas y los ayunos continuos; la oración era su ocupación ordinaria. Un día que al pie de una.

fuelle se estaban santamente recreando, tratando de la bondad y de las grandezas de Dios, vieron venir hacia sí un ciervo, que entre las dos astas traía una cruz del todo semejante á la que Juan de Mata había visto en el vestido del ángel que se le apareció cuando estaba celebrando su primera Misa. Con esta ocasión descubrió Juan á su amado compañero la visión que había tenido, y desde aquel punto resolvieron ambos dedicarse á la redención de los pobres cristianos que gemían cautivos entre los moros.

Habíase extendido la fama de los dos santos ermitaños, y había concurrido á ellos gran número de discípulos que, bajo la disciplina de su insigne magisterio, hacían maravillosos progresos en el camino de la virtud. De los más fervorosos se formó una comunidad reducida, cuyo gobierno se vio obligado nuestro Juan á tomar á su cargo; siendo ésta como la cuna de aquel Orden celebérrimo que, teniendo por carácter y por distintivo la más perfecta caridad cristiana, ha producido y está cada día produciendo tan grandes hombres y tan grandes santos.

No dudando ya San Juan y San Félix que Dios los tenía destinados para trabajar en la redención de los cautivos cristianos que gemían oprimidos con el cautiverio de los moros, tomaron la resolución de ir juntos á Roma para declarar al Sumo Pontífice sus intentos, y saber del supremo oráculo de la Iglesia lo que debían ejecutar. Admirado Inocencio III de su caridad y de su celo, alabó su generosa resolución; pero, como se hallase dudoso é indeciso en orden á aprobar el nuevo instituto que le proponían, acabó de determinarle una visión celestial; porque, estando diciendo Misa en San Juan de Letrán el día 28 de Enero, se le apareció un ángel vestido de blanco, con los mismos símbolos con que se le había aparecido á San Juan de Mata cuando dijo en París su

primera Misa. Aprobó, pues, con elogio la nueva religión, queriendo que los que la profesasen vistiesen el hábito blanco, con una cruz roja y azul en el pecho; y que, por alusión á esta misteriosa variedad de colores, se llamase el nuevo Orden de la Santísima Trinidad, redención de cautivos. Hizo á San Juan de Mata ministro general de toda ella; y después de haber colmado á los dos Santos de gracias y de beneficios, y á la nueva religión de favores y de privilegios, los volvió á enviar á Francia, exhortándolos á trabajar incesantemente en la redención de los cautivos cristianos, según el caritativo fin de su piadoso instituto.

No se puede ponderar con cuánto aplauso fue recibida en todo el orbe cristiano la nueva religión. En poco tiempo se hizo una comunidad muy numerosa, y el Santo formó en ella excelentes operarios. Toda su ansia era pasar á África, y su mayor consuelo sería, como él mismo solía repetirlo, quedarse cautivo por la redención de algún cristiano; pero deteniéndole en Roma el Sumo Pontífice, por aprovecharse de sus prudentes consejos en los negocios más importantes de la Santa Iglesia, envió dos de sus religiosos á Marruecos, que hicieron una redención de ciento ochenta y seis cristianos cautivos. Encendióse más su celo con un suceso tan pronto como feliz. Estábase disponiendo para partir al África, cuando el Papa le envió por legado de la Santa Sede al rey de Dalmacia, con título de capellán suyo.

Fue fruto de su legacía la restauración de la disciplina eclesiástica, la reformatión de las costumbres y la conversión de toda la corte. Confirmó los pueblos en la fe, sujetólos á la obediencia de la Silla Apostólica, y obró tantas maravillas, que hizo demostración de lo mucho que puede un legado cuando es santo.

Cuando volvió á Roma, no pudo el Papa, por más

que hizo, obligarle á aceptar el capelo que le tenía destinado; vióse precisado á ceder, no sólo á su humildad, sino también á su celo, permitiéndole pasar al África, que era todo el objeto de sus ansias. Luego que llegó allá, encendió la fe, casi apagada, en muchos de los cristianos cautivos.

Pero eran otros los designios del Señor. Después de muchos trabajos partió nuestro Santo de Túnez con los cautivos rescatados. Apenas se había embarcado, cuando los bárbaros, resueltos á que de una ú otra manera pereciese, entran como furias en el navío, arrancan el timón, hacen pedazos los mástiles, destrozan las velas y, no dudando ser testigos de su inevitable naufragio, dejan el vaso á merced de las olas y los vientos. Mas nuestro Santo, que tenía colocada su esperanza en cosa más segura que el aparejo de la marinería, lleno de aquella viva fe que le animaba, tomó su capa y las de sus compañeros y acomodólas lo mejor que pudo en lugar de velas; rogó al Señor que fuese el piloto del navío, y, puesto de rodillas sobre el puente superior con un crucifijo en la mano, se dejó enteramente en las de la Divina Providencia. Cuidó el Señor de su fiel siervo, y en pocos días llegó felizmente con toda su tropa al puerto de Ostia.

Por este tiempo, la herejía de los albigenses, vencida la barrera de los Alpes, comenzaba á extenderse por Italia. Hizo el Papa inquisidor á nuestro Santo, y con su actividad detuvo presto la impetuosa carrera de aquel monstruo envenenado.

Aunque el viaje de África, los malos tratamientos que padeció en Túnez, y las excesivas penitencias en que jamás se dispensó, habían arruinado enteramente su salud, se vio obligado, por el mayor bien de su religión y de la Iglesia, á correr la Italia, Francia y España,

fundando conventos en todas partes, y reformando en todas las costumbres. Estableció la adoración perpetua de la Santísima Trinidad para restituir á las tres Divinas Personas la gloria y el culto de que las herejías pretendían despojarlas. En España rescató un gran número de cristianos que gemían oprimidos bajo la esclavitud de los sarracenos. En Francia, el rey Felipe Augusto le dio el título y los honores de teólogo, consejero y limosnero suyo; títulos de honor que después acá han concedido todos los reyes cristianísimos al general de toda su religión; y después de haber obtenido en París la capilla de San Maturino, y haber echado en ella los fundamentos de un insigne monasterio, partió para Roma, donde el Papa le llamaba, y donde presto había de poner dichoso fin á la gloriosa carrera de su vida.

Los dos últimos años de ella los pasó en visitar á los encarcelados, en consolar y asistir á los enfermos, en socorrer á los pobres en sus necesidades, y en predicar con indecible fruto la palabra de Dios. Predicaba la necesidad de la penitencia con tanta eficacia, y con suceso tan feliz, que se veían portentosas conversiones.

Como sus padres le habían dedicado á la Santísima Virgen desde su nacimiento, la miró siempre como su querida Madre, y quiso que su Orden estuviese bajo la especial protección de esta Señora. Finalmente, extenuado á fuerza de trabajos y de penitencias, colmado de merecimientos, dotado del don de profecía y de milagros, consumido de las purísimas llamas de la caridad cristiana, y rodeado de sus amantísimos hijos, que se deshacían en lágrimas, después de dejarles en herencia su verdadero espíritu, rindió su inocente alma en manos del Criador el día 21 de Diciembre del año 1213, á los sesenta y uno de su edad, á los diez y seis después de confirmada su religión.

Por tres ó cuatro meses estuvo expuesto su santo cuerpo en la iglesia de su convento de Santo Tomás, con licencia del papa Inocencio III, para consuelo de los innumerables fieles que concurrían á venerarle, atraídos de la fama de su santidad y de los muchos milagros que obraba Dios por su intercesión, aun estando en el féretro. No pudiendo celebrarse su fiesta el día 21 de Diciembre, por estar dedicado á la del apóstol Santo Tomás, se anticipó al día 17 del mismo mes, hasta que el papa Inocencio XI, por su breve de 30 de Julio de 1679, la fijó en el día 8 de Febrero.

La Misa del día es en honor de este Santo, y la oración la siguiente:

¡Oh Dios, que te dignaste instituir el Orden de la Santísima Trinidad para la redención de los cautivos, por medio de San Juan de Mata, valiéndote de una visión celestial, te suplicamos que por tu gracia y por sus merecimientos seamos libres del cautiverio de alma y cuerpo! Por Nuestro Señor Jesucristo...

La Epístola es del cap. 31 del libro de la Sabiduría.

Dichoso el hombre que fue hallado sin mancha, y que no corrió tras el oro, ni puso su confianza en el dinero ni en los tesoros. ¿Quién es éste, y le alabaremos? Porque hizo cosas maravillosas en su vida. El que fue probado en el oro, y fue hallado perfecto, tendrá una gloria eterna: pudo violar la ley, y no la violó; hacer mal, y no lo hizo. Por esto sus bienes están seguros en el Señor, y toda la congregación de los santos publicará sus limosnas.

REFLEXIONES

Sea el estado que fuere, no hay otro cimiento del verdadero mérito, ni otro principio de verdadera

felicidad, que la inocencia de la vida y pureza de las costumbres. Juzguémoslo por la turbación y por la inquietud del pecador. En vano pretende el impío que le tengan por feliz; en vano se lisonjea de que goza una gran paz. No se hizo la paz para la mala conciencia; sólo la virtud hace al hombre dichoso. No es posible amar apasionadamente las riquezas y amar á Dios. Siempre está el corazón donde está su tesoro. Ser rico y no contar sobre sus bienes; ser rico y no ser mortificado; ser rico y no ser humilde; ser rico y no ser afable, apacible, grato y generoso con los pobres; estar criado entre la abundancia, el regalo y la delicadeza, cercado de cortejantes y de lisonjeros, y tener por felices á los necesitados, á los despreciados, á los perseguidos, á los cargados de oprobios, ¿no es la mayor de todas las maravillas? ¿Quién es éste, y le alabaremos? Porque, en realidad, su vida es un milagro de fe, de religión y de inocencia. ¡ Cosa extraña! Todos convienen en que éste es uno de aquellos prodigios que se ven muy raras veces; concuerdan todos en que la virtud y el amor de las riquezas son incompatibles; y, no obstante eso, ¿quién hay que no desee ser rico? ¿Qué pasión hay más viva ni más universal? ¿Cuál que menos se oculte ni menos se recate? Pero, lo que pone en tan gran peligro la salvación de los ricos, no es solamente la facilidad de hacer cuanto se les antoja sin que se lo estorben; no les sirve de menos embarazo para salvarse la dificultad de encontrar remedios eficaces para curar este mal. Los poderosos, que hacen excesivos gastos para la ostentación y para ser por ella más estimados, no pocas veces se hacen por los mismos medios más despreciables. No hay honra igual como la de poder hacer bien al mismo Jesucristo.

El Evangelio es del cap. 12 de San Lucas.

En aquel tiempo dijo Jesús á sus discípulos: Tened ceñidos vuestros lomos, y antorchas encendidas en

vuestras manos; y sed semejantes á los hombres que esperan á su señor cuando vuelva de las bodas, para que, en viniendo y llamando, le abran al punto. Bienaventurados aquellos siervos que, cuando venga el señor, los hallare velando. En verdad os digo, que se ceñirá y los hará sentar á la mesa, y pasando, los servirá. Y si viniere en la segunda vela, y aunque venga en la tercera, y los hallare así, son bienaventurados aquellos siervos. Pero sabed esto: que si el padre de familia supiera á qué hora vendría el ladrón, velaría ciertamente, y no permitiría minar su casa. Estad también vosotros prevenidos, porque en la hora que no pensáis vendrá el Hijo del Hombre.

MEDITACIÓN

De los motivos particulares para no dilatar la conversión.

PUNTO PRIMERO.—Considera que no hay cosa más opuesta á las luces de la fe, á las máximas de la religión, al buen juicio y aun á la misma razón natural, que dilatar la conversión.

Conozco que tengo necesidad de convertirme; no me quisiera morir en este estado; sólo el pensamiento de que me puede suceder esta desdicha, me estremece. ¡Qué! ¡Morirme sin haber hecho una confesión general, sin haber restituido aquel dinero! ¡Morirme en la costumbre del pecado, sin haberme reconciliado con mi enemigo, sin haber enmendado mi vida! ¡Ah, que si muriera en este infeliz estado, conozco claramente que sin remedio me condenaría! Pues ¡qué razón tendré para dilatar mi conversión para otro tiempo? ¿Paréceme, por ventura, que me arrepentiría demasíadamente presto de mis pecados si comenzara desde ahora á arrepentirme, si me dedicara desde luego á hacer penitencia de ellos? ¿Sería

amar á Dios demasiado presto, ó dejar de ser disoluto, de ser impío con mucha anticipación?

Pero, al fin, ¿cuándo hemos de convertirnos? Fijemos, por lo menos, el año y el día de nuestra conversión; pero ¿quién nos asegurará ese año y ese día? ¡Qué extravagancia! ¡Qué locura tan extraña poner á peligro el alma, arriesgar la salvación eterna, contando sobre el día más incierto de la vida, fiándonos de un tiempo que no está en nuestra mano y que no sabemos si podremos disponer de él!

Pero supongamos que hemos de tener este tiempo. ¡Suposición frívola! ¿Y qué sucederá entonces? ¿Sentiremos menos dificultad en romper los lazos por el mismo hecho de haberlos multiplicado? ¿Estaré entonces más convencido de lo que estoy ahora de la extrema necesidad que tengo de convertirme? Al presente pienso y puedo convertirme, y no quiero. Es incierto si pensaré lo mismo otro día; es mucho más incierto si querré, aun dado caso que lo piense; y tengo mil motivos para creer que tampoco entonces querré, ó que lo querré más tibia y más ineficazmente que ahora.

Cuanto más vivamos, más dificultades tendremos que superar. La costumbre se fortifica con los actos, las pasiones crecen con la edad, los estorbos se multiplican con los años. ¿Qué razón tenemos para persuadirnos que otro día seremos más dóciles que hoy? Una de dos: ó persuadámonos á que ahora no tenemos necesidad de convertirnos, ó convirtámonos ahora, cuando la gracia nos solicita.

¡ Buen Dios, qué alegría tendré mañana, después de mañana y todos los días de mi vida si me convierto desde luego! Sí; este día de hoy puede ser el día de mi salud, si lo fuere el de mi conversión; ¿y de quién penderá que no

lo sea? Sólo puede pender de mí. ¿Y es posible que he de ser eternamente el mayor enemigo de mí mismo, el mayor contrario de mi eterna felicidad? ¿Acaso he jurado yo mismo mi propia perdición? Vos, Señor, me solicitáis, Vos me estrecháis, Vos me ofrecéis vuestra gracia; ¡ qué rabia, qué furor si resisto á ella más tiempo!

PUNTO SEGUNDO. — Considera que el punto de esta meditación es para ti el punto más crítico, y cuánto te importa no resistir á la gracia. Al presente tienes en tu mano muchos medios, que acaso jamás los volverás á tener. Nunca han sido menos los estorbos, y acaso nunca te hallarás en circunstancias más favorables. Lo cierto es que nunca has de tener tanta vida como la que tienes ahora, y, consiguientemente, ni tanto tiempo para hacer penitencia de tus culpas. ¿Te atreverás á decir seriamente que todavía tienes demasiado tiempo? Gozas al presente una robusta salud, y, con todo eso, acaso estás muy cercano á tu postrera enfermedad. Ahora estás asegurado de la gracia; buena prueba son los piadosos movimientos que sientes en esta meditación, porque son efectos de ella. Ahora te hallas con voluntad de convertirte; porque, haciendo estas reflexiones, ¿cómo es posible que quieras permanecer en tus desórdenes? Puedes ahora hallar un prudente y celoso confesor, un amigo fiel y sincero, con otros cien auxilios, que probablemente no encontrarás con tanta facilidad ni en otra parte, ni en algún otro tiempo, si haces inútiles los que ahora tienes en la mano; pues busca, imagina alguna buena razón para no aprovecharte de estos medios, y para dilatar tu conversión para otro tiempo. Las circunstancias presentes no pueden ser más favorables; todo conspira á tu mayor bien. ¿Será posible que sólo tú te opongas á él? Asombro es que sean menester tantas razones para convencernos que es necesario convertirnos; es decir, para persuadirnos á que nos libremos del inminente peligro de condenarnos.

Todo nos predica nuestra conversión. La prosperidad y las desgracias, la salud y la enfermedad, las honras y los desprecios, bien entendidos, todos son motivos igualmente poderosos para volvernos á Dios. Qué, el Señor me está colmando de beneficios, ¿y yo he de proseguir en ofenderle? El Señor me castiga con reveses, con desgracias, con contratiempos, ¿y yo he de perseverar en irritarle? Tengo salud, hallóme robusto. Pues éste es el tiempo más propio para trabajar en mi salvación. Siénteme enfermo, vivo lleno de achaques. Pues qué, ¿he de aguardar á la muerte para hacer penitencia? Estoy colmado de honores en este mundo. Y qué, ¿me resolveré á vivir en pecado para vivir después en el otro lleno de una eterna confusión? Soy el desprecio de todos. Enhorabuena. Quiero ser santo, y está hecha mi fortuna. ¡Mi Dios! ¿De qué nos sirve ser cristianos, ser racionales, si no discurremos de esta manera?

Señor, ¿qué es lo que yo debo esperar, si no me convierto en este mismo día? Muchas veces he tenido pensamiento de enmendar mi vida, de reformar mis costumbres, de romper estos lazos, de cortar aquellas amistades, de dejar aquellas diversiones poco cristianas; todos estos deseos, todos estos proyectos de conversión han sido estériles hasta aquí; pero, lleno de confianza en vuestra misericordia, espero que no será lo mismo de los que formo al presente.

JACULATORIAS

**No, mi Dios, ya no me paro á deliberar; arrojóme en vuestros brazos, como en los de mi amoroso Padre; desde este mismo punto, sin otra dilación quiero ser vuestro.—
*Luc, 45.***

Ya no dilato para mañana mi conversión; ahora, ahora doy generoso principio á la enmienda de mi vida.—

Ps. 76.

PROPÓSITOS

1. Apenas reconoció el hijo pródigo sus descaminos, cuando, rindiéndose á los impulsos de la gracia, se restituyó al punto á la casa de su padre. La ejecución ha de seguir inmediatamente al proyecto de convertirse. Lo mismo hicieron los Magos: no bien descubrieron la estrella, cuando al momento se pusieron en camino. Ninguno de los que deliberaron si habían de ir ó no á adorar al Salvador, ninguno fue á adorarle. Tú conoces hoy que tienes necesidad de convertirte; no aguardes á mañana para hacerlo, y ten el consuelo de haberlo ejecutado antes que se acabe este mismo día. Nota en algún librito secreto que éste fue el día de tu conversión; ve á oír Misa con esta intención, y, cuando se eleve la Hostia, renueva tu contrición y tus propósitos. Di humildemente á Jesucristo que eres el hijo pródigo que vuelve á los brazos de su padre, con resolución de no darle más motivo de disgusto, y de obedecerle con la más rendida puntualidad hasta la muerte. Algunos, para fijarse más en sus propósitos, hacen votos por tres, por cuatro ó por ocho días de no hablar á tal persona, de no entrar en tal casa, de no asistir á tal diversión, de retirarse de tal juego, etc. Estas piadosas resoluciones son pruebas poco equívocas de un sincero deseo de convertirse.

2. Las personas que por la misericordia del Señor no tuvieren necesidad de tan grande conversión, no por eso dejarán de tenerla de alguna reforma. Por más virtuosa, por más devota que sea un alma, siempre la restan muchas imperfecciones que enmendar, muchas virtudes que adquirir, muchos progresos que adelantar. Examina bien y nota cuidadosamente los principales puntos de reforma que puede Dios desear de ti. Haz, por decirlo así,

anatomía de esta conversión; escoge dos ó tres puntos sobre los cuales has de hacer examen particular; imponte una penitencia por cada vez que faltares á los propósitos que hicieres. En el negocio importante de la salvación, todo depende de la ejecución. Para que todo esto se haga con más eficacia, convendrá mucho que desde hoy mismo te impongas una ley de hacer regular y diariamente, por espacio de medio cuarto de hora, examen particular de aquel defecto que quieras enmendar, ó de aquella virtud que pretendas adquirir; y el tiempo más oportuno para este examen es cerca de medio día. Pocos ejercicios espirituales se hallarán más útiles que éste.