

**NOTA RESUMEN DE LA PRIMERA SEMANA**

[72] Nota. El primer ejercicio se hará a la media noche; el 2º luego en levantándose a la mañana; el 3º antes o después de la misa, finalmente que sea antes de comer; el 4º a la hora de vísperas; el 5º una hora antes de cenar. Esta repetición de horas, más o menos, siempre entiendo en todas las cuatro semanas; según la edad, disposición y temperatura ayuda a la persona que se ejercita, para hacer los cinco ejercicios o menos.

*Nota: El horario básico de trabajo pide cinco tiempos de ejercicio cada día durante el mes entero; pero habrá de irse adaptando a las condiciones de cada persona.*

Los 5 ejercicios los mete en un día, los demás días “sentir y gustar” para ir cambiando.

Estos 5 ejercicios nos han dado la manera de estar en la vida con los ojos abiertos ante nuestros fallos y los de los demás:

- a) Aceptamos el pecado, no sólo diciendo que es “una vergüenza”, sino sintiéndola de nosotros mismos también (David): **primer ejercicio.**
- b) Esta aceptación no me lleva a amargarme porque “he quedado mal”, sino a dolerme el daño que he hecho y no quiero que se repita: **segundo ejercicio.**
- c) El que esto me llegue muy hondo hasta cambiarme, pasa por el **aborrecerlo: 3º y 4º ejercicios.**
- d) Sentir miedo ante la ruina a la que puede llevar el pecado. **5º ejercicio.**