TRATADO VIII

DE LA MODESTIA Y SILENCIO

CAPÍTULO PRIMERO

Necesidad de la modestia cristiana.

§ I

La modestia de que ahora tratamos consiste en que sea tal la compostura de nuestro cuerpo y la guarda de nuestros sentidos, nuestro trato y conversación, y, en fin, que todos nuestros movimientos sean tan concertados que edifiquen á nuestros prójimos.

2. Los hombres no ven lo interior, sino solamente lo de fuéra: esto es lo que los edifica ó los escandaliza; por lo mismo, si somos verdaderamente modestos en nuestras palabras y acciones y en todo lo exterior, los edificaremos con semejante conducta. En el caso contrario los escandalizaremos.

3. La modestia ayuda en gran manera para nuestro propio aprovechamiento espiritual, por la correspondencia y armonía que existe entre

el cuerpo y el espíritu, pues lo que hay en el uno se comunica luego al otro; así, si el espíritu está compuesto, luego se compone el cuerpo, y si el cuerpo anda inquieto y descompuesto, comunica luego al espíritu su inquietud y descompostura.

4. La modestia y guarda de los sentidos ayuda en gran manera á la guarda del corazón, al recogimiento interior y á conservar la devoción; porque los sentidos son como las puertas del alma; si están cerradas y bien guardadas, todo lo demás está seguro; mas si están abiertas y sin que nadie las guarde, podrá entonces entrársenos la muerte por ellas, según la expresión del Profeta. Por esto el Sabio nos amonesta que guardemos nuestro corazón con toda diligencia, porque de él procede la vida [1]. Y San Gregorio nos dice que para tener puro y limpio el corazón necesitamos guardar los sentidos con mucho cuidado. Y los antiguos monjes del Egipto decían también que para alcanzar la perfecta pureza y el recogimiento espiritual debíamos ser sordos, ciegos y mudos, no haciendo caso de lo que oímos, no dejando que nuestro corazón se incline á las vanidades de la tierra, sino despidiéndolas luego de nosotros.

5. De San Bernardo se dice que tenia su

1 Prov., IV.

corazón tan puesto en Dios, que viendo no veia, y oyendo no oía, pues parecía que no usaba de sus sentidos; no sabía si el techo de su celda era de bóveda ó de madera, ni si había tres ventanas ó una sola en la iglesia de su monasterio: una vez, caminando casi todo el día por la orilla de un lago, no lo echó de ver. Si de esta manera fuéramos nosotros modestos y tuviéramos ocupado el corazón en Dios, no impediría nuestro aprovechamiento espiritual ninguna cosa que oyéremos ó viéremos.

6. Ciertamente la perfección esencial está en el amor de Dios, y no en estas cosas exteriores; pero sin duda no la alcanzaremos sin el recogimiento de los sentidos, la modestia y compostura exterior; pues por medio de todo esto se adquiere y crece aquella perfección, dice San Buenaventura. Y San Basilio añade que entre el alma recogida y la distraída hay la diferencia que entre la mujer honesta y la liviana: aquélla está siempre en lo interior de su casa y rara vez se deja ver, mas la otra está casi de continuo en la ventana, viendo á todos los que pasan, llamando al uno y entreteniendo al otro; y aunque la honestidad ó liviandad de la mujer no consiste en asomarse ó no á la ventana, con todo, la que lo hace da muestra de ser inmodesta y liviana. Así pasa en lo que vamos diciendo; la falta de recogimiento descubre la imperfección de nuestras almas.

7. Así como lo exterior ayuda á conservar lo interior, así lo interior compone luego lo exterior; porque donde está Cristo, dice San Gregorio, está también la modestia. Y antes nos había dicho San Pablo que cuando era niño hablaba, sabía y pensaba como niño; pero llegando á ser hombre, dejó las cosas de niño [1]. Y si nosotros no dejamos todavía las cosas de los niños; si derramamos nuestros sentidos, ocupando los ojos en ver las vanidades de este mundo, y los oidos en escuchar todo lo que pasa, y la lengua en conversaciones impertinentes, aún somos niños é imperfectos. El varón espiritual desprecia todas esas cosas, así como el que ha llegado á la perfecta edad no se ocupa ya en los juegos y entretenimientos de los niños.

CAPITULO II

Del silencio y sus ventajas espirituales. — Reglas que debemos guardar cuando hablamos.

§ I

PARA alcanzar la virtud y aprovechar en la perfección es muy útil refrenar y mortificar la lengua; lo contrario nos causa grande daño. El

1 Cor., XIII, 11.

apóstol Santiago nos ha dicho: « El que guardare bien su lengua y no pecare con ella, será varón perfecto.» Y también: «Si alguno piensa que es hombre religioso y no refrena su lengua, se engaña, que vana es su religión [1].»

2. Si damos por bien empleados los largos años que gastamos en aprender otras ciencias, razón será también que hagamos lo mismo cuando tratamos de aprender la ciencia de hablar, la cual no se alcanza sino callando y ejercitándonos en el silencio, porque estamos acostumbrados á hablar lo que queremos y sin las circunstancias que debieran acompañar á nuestras conversaciones; y el silencio hace que se nos olvide aquel lenguaje, y nos da tiempo y lugar de aprender el buen modo de hablar; por esto, el primer documento que daba Pitágoras á sus discípulos era que callasen durante cinco años, para que con tan largo silencio olvidasen lo que mal sabían, y oyéndole á él, aprendiesen cómo y cuándo debían hablar.

3. El silencio nos enseña á hablar con Dios en la oración, y engendra en el alma santos y elevados pensamientos. Yo llevaré el alma á la soledad, y le hablaré al Señor por Oseas [2]. « Y esta soledad es la espiritual, — dice San Bernardo; — pues poco aprovecha la del cuerpo si no

1 Jac., III, 2: I, 26.
2 Oseas, II, 4.

se tiene la del corazón.» Quiere Dios que tengamos en lo interior de nuestras almas una morada secreta donde tratemos con su divina Majestad. Recogidos en ella, conservaremos la devoción y tendremos mucho tiempo para entregarnos á Dios.

4. He aquí, por el contrario, los males que causa la falta del silencio : Del mucho hablar viene la miseria; mas el que guarda su boca guarda también su alma, nos dice el Espíritu Santo [1]. El varón deslenguado no aventajará en la tierra [2]. Quien habla mucho, hará daño á su alma [3]. En el mucho hablar no faltará necedad ni pecado [4]. El que no puede contenerse en hablar, es como una ciudad abierta y sin muros [5], la cual está muy expuesta á ser saqueada de los enemigos. El hombre descuidado y entretenido en diferentes cosas, fácilmente puede ser engañado, Esto no sucede con el que está sobre aviso; el cual, merced al silencio, que no le distrae en otras cosas, puede advertir por dónde viene el mal y evitarlo.

5. Un vaso destapado está dispuesto á recibir cualquier inmundicia y á llenarse de polvo y suciedad, y por esto era tenido por inmundo en la antigua ley [1]. Así también, el que no guarda silencio está como dispuesto á llenarse de imperfecciones y pecados.

1 Prov., XIV, 23-13-3.
2 Psalm. CXXXIX, 12.
3 Eccli., XX, 8.
4 Eccles., V, 2; Prov., X, 19
5 Prov., XXV, 28.

6. Mas débese advertir aquí que el silencio y el recogimiento de que hablamos no producen tristeza ni melancolía, sino antes gusto y consuelo; y tal vida es más dulce y alegre que la de los mundanos, cuanto es más agradable tratar con Dios que con los hombres; y los que guardan silencio, aunque andan como tristes, siempre rebosa en ellos el contento, pues la verdadera alegría está en el corazón, en tener buena conciencia, en despreciar las vanidades del mundo y disfrutar la paz del Señor.

§ II

7. He aquí las reglas que deben acompañar nuestro lenguaje: Primera, nunca debemos hablar contra la verdad ó la caridad del prójimo, y para evitarlo tengamos presentes las palabras de Santiago: « Todo hombre sea pronto para escuchar y detenido en hablar [2]. » La palabra, primero ha de ir á la lima que á la lengua; debiendo reflexionarse si lo que queremos decir es conforme á la razón, á la justicia y á la caridad,

1 Num., XIX, 15.
2 ac., I, 19.

ó si no lo es, para que callemos en este último caso. Los necios tienen su corazón en la lengua, porque hablan todo lo que se les viene á la boca; pero los sabios tienen la lengua en el corazón, porque hablan con reflexión y madurez. «Debemos, por lo mismo, tener tanta dificultad en abrir la boca para hablar, — dice San Vicente, — como en abrir la bolsa para pagar.»

8. Segunda. Al hablar es indispensable atender al fin para que hablamos, el cual fin debe ser la gloria de Dios, la utilidad de nuestras almas y el bien de nuestros prójimos.

9. Tercera. Es necesario también considerar quién es el que habla, á quién y delante de quién habla, para ver el respeto, las atenciones y cautelas que debemos emplear.

10. Cuarta. Debemos pensar sobre el tiempo en que se ha de hablar, porque el hombre sabio y prudente callará hasta su tiempo, pero el imprudente no aguarda tiempo ni coyuntura [1]. La palabra dicha á su debido tiempo es como manzana de oro en canastillo de plata. Mas de la boca del necio no es bien recibida ni aun la palabra sentenciosa, porque no la dice á su tiempo [2]. Por esto no hay que interrumpir á nadie cuando habla, porque no es tiempo de hablar cuando otro está hablando. Ni tenemos que responder antes de oir lo que se nos dice; de otra suerte, mostraríamos ser insensatos y dignos de confusión [1].

1 Eccli., XX, 7.
2 Eccli., XX, 22.

11. Quinta. El modo y tono de la voz es también una circunstancia á que debemos atender cuando hablamos. Que no sea afectada, sino grave, pero que no decline á la aspereza. Y aunque siempre es necesario guardar buen modo en el hablar, este modo principalmente tenemos que observarlo cuando hay que amonestar ó representar, porque el aviso y la amonestación deben hacerse sin ira ni aspereza.

12. Sexta. Evitemos en nuestras palabras la afectación con que deseamos parecer discretos, y hablemos siempre con sencillez.

13. Finalmente, no olvidemos esta sentencia de San Jerónimo: «La palabra que sale de la boca, es como la piedra que sale de la mano: que no la podemos recoger ni evitar los males que tiene que causar; y por esto es indispensable, antes de hablar, pensar muy bien lo que vamos á decir.»

1 Prov., XVIII, 13.

CAPITULO III

De la murmuración.

§ I

No murmuréis unos de otros, nos dijo el apóstol Santiago. Y San Pablo : « Los murmuradores son aborrecidos de Dios [1]. » Y el Sabio dice que lo son también de los hombres [2]. Esto basta para aborrecer y huir la murmuración; porque ¿ qué mayor mal que ser aborrecidos de Dios y de los hombres ? Consiste la malicia de la murmuración en que obscurece ó quita la fama del prójimo, que es bien de mayor precio que la hacienda y las riquezas temporales.

2. Murmurando de nuestros prójimos faltamos á nuestro deber, ya por dejarnos llevar de la mala inclinación que tenemos á criticarlos, sin atender á la materia en que lo hacemos ó á las circunstancias de las personas de quienes hablamos, ó bien por el escándalo que producen nuestras palabras. Pero he aquí una excelente regla que da el seráfico Doctor para evitar estos males : « Nunca digamos del ausente

1 Cor., IV, 11; Rom., I, 30.
2 Eccli., V, 17.

lo que no pudiéramos decir delante de él sin faltar á la caridad. Esta regla abraza las cosas graves y las leves, las ocultas y las públicas. Tengamos á todos por buenos, virtuosos y dignos de honra, y sepa el mundo que por nosotros nadie ha de perder ni ser tenido en menos.»

3. « Si sabemos alguna falta de nuestros hermanos, sepultémosla en nuestro pecho, que no hemos de reventar si así lo hacemos, — nos dice el *Eclesiástico;* — y no seamos como el necio, que padece dolores de parto por causa del secreto que se le ha confiado [1].» Y antes bien la caridad nos obligue á ocultar todos los defectos de nuestros hermanos.

4. Mas no sólo debemos hablar mal de nuestros prójimos, sino que es necesario evitar que otros murmuren en nuestra presencia, pues el Espíritu Santo nos ha dicho : « Pon una cerca de espinas á tus orejas, y no des oídos á la mala lengua [2]. » Y en esto seríamos más culpables si fuésemos causa de que otros murmurasen, ya moviendo á ello, ó preguntando, ó manifestando cuánto nos agrada el que murmuren. Todo esto es muy contrario á la caridad que debemos tener con nuestros prójimos.

5. Para evitar estas faltas, huyamos luego al punto de los que murmuran. « Si oyeres

1 Eccli., XIX, 10-11.
2 Eccli., XXVIII, 28.

murmurar á alguno, huye de él como de una serpiente », nos dice San Jerónimo. Y cuando esto no se pueda, ya por el respeto á las personas que murmuran ó por otras circunstancias, mostremos en el semblante el desagrado que tales pláticas nos causan; porque el viento Norte disipa las lluvias, y un semblante severo reprime la lengua murmuradora [1]. Y con la tristeza del semblante se corrige el ánimo del que peca [2].

6. También podemos mudar tal conversación con otra buena, no esperando muchas coyunturas ni que venga á propósito lo que deseamos, porque de esta manera se conocerá más bien nuestro interior; si hacemos lo contrario, esperando el fin de la plática ó que lleguen algunas coyunturas, que quizá no llegarán, no evitaremos el mal, y nuestras palabras entonces serán acaso inoportunas.

7. Muchas veces, al murmurar de nuestros prójimos, decimos lo que no es verdad, y en tal caso es más grave nuestra falta. « Preceda á todas tus obras la palabra de verdad, — nos dice el Espíritu Santo [3]. » Nadie ignora cuán indigna es de un cristiano la mentira. Para evitarla debemos recordar que entre las cosas que

1 Prov., XXV, 23.
2 Eccles., VII, 4.
3 Eccl., XXXVII, 20.

Dios aborrece, la segunda es la lengua mentirosa.

8. Miéntese también diciendo más de lo que es; y por lo mismo, para no cometer esta falta, huyamos de exageraciones y encarecimientos, pues muchas veces encarecemos y exageramos las cosas más de lo justo.

9. No afirmemos nunca con demasiada certidumbre y pertinacia, pues esto nos lo prohiben la modestia y humildad cristianas, ni estemos muy fiados en nuestro propio parecer; antes bien, siguiendo el ejemplo de los santos, desconfiemos de nosotros mismos.

§ II

10. No sólo debemos hablar siempre con verdad, sino también con sencillez, sin doblez, sin usar de palabras equívocas. «El que habla sofísticamente, con doblez, fingimiento y equivocaciones, se hace odioso, — nos dice el Espíritu Santo; — se quedará con las manos enteramente vacías, saldrá mal en todo [1]. » Y San Agustín dice « que toda simulación y duplicidad es mentira ». Si en algún caso es lícito hablar con palabras equívocas á fin de ocultar lo que no conviene que se sepa, esto no debe ha-

1 Eccli., XXXVII, 23.

cerse ordinariamente, pues destruiría la confianza social y el dulce sentimiento de comunicación fraternal que debe existir entre los cristianos.

11. En nuestras conversaciones no usemos de palabras juglares y ridículas, ni mezclemos las burlas y retruécanos, que desdicen de la gravedad cristriana y lastiman muchas veces el amor de nuestros prójimos; no conviene á quien trata de santificarse el hacerse chocarrero. Y tenemos de procurar que no salgan tales dichos de nosotros, ni tampoco de nuestros prójimos, valiéndonos para esto de la virtud de la prudencia.

12. Sobre todo no usemos de palabras picantes que mortifican al prójimo, y que son tanto más perjudiciales cuanto se dicen con mayor gracia, y así se imprimen más en los que las oyen.

13. No olvidemos nunca esta doctrina del Apóstol: «No salga palabra mala de vuestra boca, sino todas vuestras pláticas sean siempre buenas para edificación de la fe, que den gracia é inspiren piedad á los oyentes [1], que los inflamen y enciendan en el amor de Dios y en deseos de la virtud y perfección.»

14. Para poder practicar con más facilidad lo que vamos diciendo, nos ayudará mucho

1 Ephes., IV, 29.

acostumbrarnos á hablar, así en el seno de nuestra familia como con nuestros amigos y conocidos, de cosas buenas y espirituales. El gran San Francisco de Asís mandaba á sus hijos que lo hicieran así, y el Señor se apareció en medio de éstos en forma de un hermosísimo joven, dándoles la bendición é indicando cuánto le agradaban semejantes pláticas.

15. Amemos mucho á Dios y tengamos gran afecto á las cosas espirituales, pues de esta suerte no nos cansaremos de hablar de Dios; antes tendremos mucho gusto en ello, porque nada consuela tanto como hablar de lo que se ama. Por esto el comerciante habla con gusto de sus negocios y ganancias, el labrador de sus cosechas y el pastor de sus rebaños. «Ellos son del mundo, —decía San Juan, —y por esto hablan de las cosas del mundo [1].» Seamos, pues, de Dios, y hablaremos siempre de su amor y de su santa gloria, y de esta suerte nos inflamaremos más y más en ese mismo amor. Los discípulos que iban al castillo de Emaús, hablando con ellos el Señor, decían después: «¿No es verdad que sentíamos abrasarse nuestro corazón mientras Jesús nos hablaba por el camino, y nos explicaba las Escrituras [2]?»

16. Todas las conversaciones de Santo To-

1 Joann., I, 4-5.
2 Luc., XXIV, 32.

más de Aquino eran de cosas santas y provechosas á la salud de las almas, y por esto, después de haber hablado, volvía con mucha facilidad á la oración.

17. Por el contrario, si nuestro trato y conversación no es de Dios, correremos gran peligro de manchar nuestro corazón, pues fácilmente haremos lo que oimos y tratamos.

18. Cierto es que debemos acomodarnos á todos por medio de la suavidad, del buen trato y de una amable condescendencia; pero esto ha de ser para levantarlos y salvarlos, y no para perdernos. Quien da la mano para levantar al que está caido, no se arroja al suelo; se inclina solamente para poderlo hacer sin su propia desgracia.

19. Finalmente, portémonos en esta materia de tal manera que todos los que nos vieren ú oyeren se edifiquen con nuestra conducta y puedan decir: «He aquí un verdadero cristiano que nunca falta en sus palabras.»

TRATADO IX

DE LA VIRTUD DE LA HUMILDAD

CAPITULO PRIMERO

Excelencia y necesidad de la humildad. — Es el fundamento de las otras virtudes. — Sus grados. — El propio conocimiento. — Su práctica. — Falsa humildad. — Bienes del propio conocimiento. — Males que hay en no conocernos. — Ejemplo de los santos. — Cómo debemos ocuparnos durante la oración en el propio conocimiento. — A quiénes conviene.

§ I

«APRENDED de Mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas [1].» Jesucristo, Maestro de todas las virtudes, lo fué especialmente de la humildad, que nos enseñó con su ejemplo y doctrina. Toda su santísima vida fué un continuo ejercicio de esta virtud: descendió de los cielos abatiendo su infinita grandeza, nació en un pesebre y murió en las ignominias de una cruz, para enseñar al hombre á no ensoberbecerse. Y si el Hijo de Dios, igual al Padre, toma la forma de siervo y quiere ser humilla-

---

1 Matth., XI, 29.