TRATADO XI

DE LA TRISTEZA Y ALEGRÍA

CAPITULO ÚNICO

Daños que ocasiona la tristeza. — Sus raíces.—Sus remedios. —Tristeza buena y santa. — Bienes que produce la alegría en el servicio del Señor.

§ I

ARROJA lejos de ti la tristeza,—dice el Señor,—pues á muchos ha dado la muerte y no hay utilidad en ella [1].» La tristeza quita el gusto de la oración, nos llena de tedio en todos los Ejercicios espirituales, instigándonos á dejarlos como insoportables, nos hace de mal genio y que seamos ásperos en el trato con los prójimos ; mueve la impaciencia, exita la ira, nos vuelve sospechosos y llenos de malicia, y algunas veces de tal manera nos turba que parece quitarnos el juicio. Lo que hace la polilla en el vestido, y el gusano y la carcoma

---

1 Eccli., XXX, 23.

en la madera, hace la tristeza en el corazón del hombre, tornándolo inútil para todo lo bueno. Es raíz de muchas tentaciones y funestas caídas.

2. «Mucho se alegra el demonio,—decía el humilde San Francisco,—cuando el hombre está triste, porque fácilmente le induce en desesperación, como á Caín, ó le precipita en placeres carnales, haciéndole buscar en ellos consuelo y alivio.»

§ II

3. La tristeza suele nacer del humor melancólico que predomine en nosotros, y entonces pertenece á los médicos curar el mal; para no aumentarlo debemos quitar los pensamientos que puedan excitarla.

4. Otras veces nos invade la tristeza de repente, y entonces nos causa enfado tratar con los demás, y mostramos nuestro mal humor con impaciencias y palabras ásperas, sin que nadie nos dé motivo. La causa de este mal está en no tener mortificadas las pasiones, y su remedio es, no ya huir del trato y conversación con los prójimos, sino vencernos y humillarnos á nosotros mismos.

5. Nace también la tristeza de algún trabajo que nos sobreviene ó de no haber conseguido alguna cosa que deseábamos. El remedio está en pensar que Dios es quien nos manda aquel trabajo para nuestro bien, y que es necesario la paciencia para merecer la gloria, y estar desprendido de todas las cosas del mundo, poniendo nuestro contento en el Señor.

6. Finalmente, la causa más común de la tristeza es la soberbia que reina en nuestro corazón; y mientras no tratemos de humillarnos no nos faltarán tristezas y melancolías, pues nunca faltan ocasiones que contrarien la soberbia. El remedio de semejante tristeza es humillarnos, teniéndonos en poco y renunciando al propio juicio y á la propia voluntad, y abrazando las humillaciones y desprecios que se nos hicieren.

§ III

7. Cuando no andamos en el servicio de Dios como debemos, se apodera de nuestra alma la tristeza. Esto lo vemos por propia experiencia; por el contrario, en tiempo de fervor y cuando procuramos aprovechar, estamos muy alegres y contentos. «El corazón perverso se cargará de dolores y abundará en tristeza», nos dijo el *Eclesiástico* [1]. Y también: «No hay alegría mayor que el testimonio de la buena conciencia.» Y Salo-

1 Eccli., III, 26-29.

món nos dijo: «La buena conciencia es como un banquete continuo [1].»

8. Esta tristeza se cura procurando corregir nuestra conducta y caminar bien delante del Señor; y si entonces nos acomete, pronto morirá como una centella de fuego que cae en un estanque de agua. Y así como la miel, no sólo es dulce en sí misma, sino que dulcifica las cosas con que se junta, así la buena conciencia, dulce y agradable en sí misma, dulcifica y vuelve muy ligeros los trabajos de la vida.

9. Y si la buena conciencia y el andar bien con Dios produce alegría, señal es ésta é indicio muy grande de tener buena conciencia y de estar en gracia de Dios; porque la alegría espiritual nació para los rectos del corazón, y uno de los frutos del Espíritu Santo es el gozo en el Señor.

§ IV

10. Mas cualquiera que sea el principio de la tristeza, es un buen remedio para curarla acudir á la oración. «¿Está alguno de vosotros triste? Haga oración», nos dijo Santiago [2]. Y David había dicho antes: «Rehusó mi alma el

1 Prov., XV, 15.
2 Jac., V, 13.

consuelo; me acordé de Dios y me llené de alegría [1].» Así el verdadero cristiano ha de buscar su consuelo en el Señor, y no en las criaturas, y lo hallará abundante y verdadero.

§ V

11. Sin embargo de lo dicho, hay una tristeza buena y provechosa para nuestras almas, y ésta la podemos tener: Primero, por los pecados que hemos cometido contra Dios. «Ninguna pérdida se repara con el dolor y la tristeza sino el pecado, — dice San Crisóstomo, — y por lo mismo sólo por el pecado debemos afligirnos y llorar.» Segundo, por los pecados de los otros, viendo que nuestro amoroso y dulce Señor es ofendido. El pensamiento de tales ofensas debe despedazarnos las entrañas de dolor y consumirnos de tristeza. Esto nace del amor que á Dios tenemos, del celo de su gloria y del bien de las almas. Tercero, podemos también entristecernos por el gran deseo de la perfección cristiana, deseo que debe vivir en nuestro corazón, y por las grandes ansias de adelantar en la virtud, suspirando y llorando porque no somos mejores y más perfectos. Finalmente, puede nacer la santa tristeza del pen-

1 Psalm. LXXVI, 4.

samiento de la gloria y del deseo de los bienes celestiales, ya que nos vemos desterrados de la patria celestial y en peligro de no llegar á ella.

12. Mas la tristeza buena se distingue de la mala en que aquélla es obediente, afable, humilde, mansa y llena de suavidad y de paciencia, mientras que la mala es impaciente, áspera, llena de rencor y de amargura; nos inclina á desconfianza y desesperación, y está sin ningún consuelo ni alegría, al paso que la buena es en cierto modo alegre y nos llena de aliento para la virtud. Lloramos nuestros pecados ó los ajenos, ó suspiramos por la gloria; pero todo ésto derrama en nuestras almas una dulzura inefable, una paz muy grande, que nos consuela interiormente y enjuga nuestro llanto.

§ VI

13. Es tanta la importancia de conservar la alegría en el servicio de Dios, que aun en nuestras caídas no debemos desanimarnos, ni desmayar, ni entristecernos demasiadamente; mas la tristeza que tengamos ha de ser moderada y prudente, y con esperanza en la misericordia de Dios para que tal tristeza no nos perjudique. Lo que hemos de sacar de nuestras faltas y caídas ha de ser: primero, confundirnos y humillarnos más y más viendo que somos

más flacos de lo que pensábamos. Segundo, pedir mayor gracia á nuestro Señor, pues que tanto la necesitamos. Tercero, vivir con mayor cautela y recato, tomando experiencia de nuestras caídas, previniendo y apartando las ocasiones. Con esto haremos más que con una tristeza exagerada.

§ VII

14. Desechemos, pues, la tristeza y sirvamos á Dios con alegría. Así nos lo dice repetidas veces la Santa Escritura, y he aquí algunas razones de que así debemos servir á Dios nuestro Señor.

15. Acá en el mundo cualquier señor quiere que sus criados le sirvan con alegría, y no recibe bien su servicio cuando lo hacen de otra suerte; pues también Dios quiere lo mismo de nosotros, ¿y no será mejor dar gusto á tan buen Señor?

16. Nuestro alegre servicio redunda en mucha gloria y honra de Dios, porque manifiesta cuán digno es de ser servido Aquel en cuyo obsequio todo lo que hacemos nos parece nada en comparación de lo que debemos á un Señor tan grande y tan amable.

17. Lo que hacemos con alegría es comúnmente de mayor mérito y valor que lo que se

hace sin ella; « porque la alegría, — dice el Filósofo, — perfecciona la obra, y la tristeza la corrompe. »

18. Semejante servicio edifica á nuestros prójimos y los anima á entrar en el camino de la virtud, porque les está diciendo que no hay en ella las dificultades y amarguras que ellos piensan, sino mucha suavidad y contento.

19. Finalmente, si servimos á Dios con alegría podemos tener gran esperanza de perseverar en la virtud. Cuando uno lleva á cuestas una gran carga, y va molesto y lleno de tristeza y pena, y como agobiado con el peso, tememos con razón que no llegue con ella adonde va; mas si le vemos alegre y que anda ligero, y le oímos cantar por el camino, creemos que no tirará la carga, pues le sobran fuerzas para llevarla.

TRATADO XII

DE LAS RIQUEZAS Y TESOROS ENCERRADOS EN NUESTRO SEÑOR JESUCRISTO

CAPÍTULO ÚNICO

De los grandes bienes y riquezas que tenemos en Jesucristo. — Es muy agradable al Señor meditar en su sagrada Pasión. — Modo de hacerlo provechosamente.

§ I

POR el pecado original los hijos de Adán perdimos el estado de inocencia en que fueron criados nuestros primeros padres y caímos en infinitas miserias; pero Dios quiso remediarlas enviándonos á su Hijo unigénito, que se hizo hombre para rescatarnos de la potestad y servidumbre del demonio, para reconciliarnos con Dios, hacernos hijos adoptivos de su Padre y abrirnos la puerta del cielo, que nos había cerrado el pecado.

2. Son tan grandes los bienes que trajo consigo la Encarnación del Hijo de Dios, que la Iglesia llega á exclamar: ¡Oh feliz culpa que

mereció tener tan gran Redentor! ¡Oh pecado de Adán, en cierto modo necesario, que fué destruído con la muerte del Señor! Más se nos da por Jesucristo que lo que se nos quitó por Adán, y mayor fué la ganancia de la Redención que la pérdida de la culpa. ¡Oh maravilloso amor! ¡Oh caridad inestimable, por la cual el Señor entrega su propio Hijo para redimir al esclavo! ¿Quién pudiera imaginar tal cosa? Pues lo que el hombre no pudo imaginar ni pensar, lo hizo el Señor por el amor que le tuvo.

3. Jesucristo no solamente nos sacó del cautiverio en que estábamos, sino que tomó nuestra naturaleza para hacernos participantes de la suya, elevándonos al ser de hijos adoptivos de Dios su Padre, haciéndose El mismo nuestro hermano.

4. En otro tiempo José, allá en Egipto, dijo á sus hermanos: «Venid á mí, y yo os daré todos los bienes de que puedo disponer.» Pues esto mismo hace con nosotros Jesucristo, que nos ama con mayor ternura que aquel hijo de Jacob á sus hermanos: á todos nos quiere llevar consigo y comunicarnos todas sus riquezas.

5. Por esto, cuando el desaliento y la tristeza nos acometieren al recordar nuestros pecados, pensemos que Jesucristo es nuestro medianero y abogado para con el Padre, habiendo sacrificado su santísima vida por nosotros en medio de humillaciones y tormentos inauditos.

Por esto, si el demonio pretende hacer que desconfiemos, pongamos los ojos en Jesús, que es la justicia, la santificación y redención de nuestras almas.

6. Todo lo tenemos en nuestro amado Señor: medicina que cura nuestras llagas, fuente de agua viva que apaga nuestra sed, misericordia que perdona los pecados, fortaleza de los flacos, vida de gracia, camino del cielo, luz indeficiente que disipa las tinieblas del pecado, pan de los cielos que mantiene nuestras almas, maestro, pastor, sacerdote, amigo, padre, hermano y dulcísimo Esposo en quien están encerrados todos nuestros tesoros y riquezas, todo nuestro bien y remedio, y en quien todas nuestras obras tienen mérito y valor delante del Eterno. Y así, teniendo de nuestra parte un Pontífice tan grande que penetró los cielos, podemos con gran confianza acercarnos al trono de su gracia para conseguir misericordia y alcanzar perdón de los pecados.

7. El Apóstol nos manda cubrirnos con las armas de Dios para resistir las tentaciones del demonio, y estas armas las tenemos en Jesucristo, en quien está todo nuestro bien y remedio y el mérito de nuestras obras, las cuales, teñidas en su sangre, son de mucho valor. Por esto la Iglesia siempre eleva sus oraciones al Eterno Padre, rogándole por nuestro Señor Jesucristo. Si los servicios de Abraham, Jacob y

David, ofrecidos al Señor, aplacaban su ira y atraían grandes favores sobre el pueblo de Israel, los merecimientos de Jesucristo, en quien el Padre nos ha hecho agradables á sus divinos ojos, ¿no nos obtendrán el perdón y todos los bienes de la gracia? El mismo Jesucristo nos ha asegurado que su Padre nos concederá todo lo que le pidamos en su nombre, y por lo mismo podemos presentarnos delante de su divina Majestad llenos de confianza creyendo que se nos franquearán los tesoros de la divina misericordia en bien de nuestras almas.

§ II

8. «No hay cosa que sea tan saludable para nuestras almas como pensar cada día en la Pasión de Jesucristo, — nos dijo San Agustín [1]. » «Ni la hay tan eficaz, — añadió San Bernardo, — para curar las llagas de la conciencia y alcanzarnos la perfección como la frecuente meditación de la muerte y Pasión del Señor. » Es un gran remedio contra todas las tentaciones, principalmente contra las deshonestas. Hallamos en ella con abundancia todo lo que necesitamos, y fuera de Jesús no hay cosa ninguna que buscar.

---

1 *Ad Frat. in Erem.*, serm. 32.

9. Mucho se agrada el Señor de que pensemos en El y recordemos su santísima Pasión, y hace grandes favores á los que en esto se ocupan. Santa Gertrudis entendió que siempre que uno ve con devoción el santo Crucifijo, es visto amorosamente de la benignísima misericordia de Dios. Y si al Señor no le pareció mal, sino muy bien, padecer por nosotros, no es mucho que nosotros nos acordemos con buena voluntad de sus padecimientos.

§ III

10. He aquí cómo podremos ejercitarnos en la meditación de la Pasión y muerte de nuestro Señor, y cuáles han de ser los afectos que saquemos de tal meditación.

11. No debemos ocuparnos solamente en meditar y discurrir por la historia, sino que es necesario mover nuestra voluntad con afectos y deseos que, formándose primero en el corazón, vengan después á ponerse por obra. Deja de cavar la tierra quien busca el agua cuando la ha encontrado, y nosotros debemos también contener la meditación del entendimiento, una vez que la voluntad está movida, para ocuparnos en los afectos y deseos que pretendíamos; en beber hasta saciarnos del agua viva que he-

mos hallado, de la cual estaba sedienta nuestra alma.

12. Los afectos en que hay que ocuparnos y detenernos con mucho fruto al pensar en la Pasión del Señor, son los siguientes:

13. El primero es la compasión. Debemos recibir pena de la pena del Señor, y dolor de su dolor, acompañándole en sus trabajos con sentimiento y lágrimas de corazón. Y para despertar en nosotros este afecto consideremos que los tormentos de Jesucristo fueron los mayores que se han padecido y pueden padecerse en esta vida. «Ved si hay dolor semejante á mi dolor, — dijo el Señor, por Jeremías [1].» En el cuerpo de Jesús no hubo parte que no padeciese gravísimos dolores; las manos y los pies fueron traspasados con los clavos, la cabeza coronada con espinas, la espalda desgarrada con azotes, y todo el cuerpo descoyuntado con el tormento de la cruz. Su alma santísima estaba sumergida en una amargura incomparable, privada de todo consuelo, y era tan terrible y acerba esta pena que el Señor se quejó amorosamente de ella á su divino Padre.

14. El solo pensamiento de sus grandes dolores hizo que Jesús sudase sangre en el huerto, con tanta abundancia que corría hasta la tierra; pues ¿qué sería el padecerlos? Y para poder

1 Thren., I, 12.

sufrirlos hasta apurar el cáliz de la pasión fué necesario un milagro que le conservase la vida.

15. Los dolores de su alma santísima comenzaron desde el momento de su concepción hasta el punto en que murió; pues siempre tuvo presentes los pecados de los hombres contra Dios su Padre, á quien tanto amaba, y á quien con indecible amargura y tormento de su alma veía tan ofendido. Pecados que causaban la ruina de los hombres sus hermanos, á quienes también amaba con amor incomprensible, y por los cuales se entregaba á la Pasión, y, sin embargo, muchos de ellos serían eternamente desgraciados. Todo esto era para Jesús como una espada de dos filos que le causaba inaudita y extremada pena, y por esto nosotros tendríamos el corazón más duro que una piedra si no llegáramos á enternecernos y á participar de sus tormentos y amarguras, ya que aun las mismas piedras se partieron en su muerte.

16. El segundo afecto en que podemos ejercitarnos al meditar la Pasión del Señor, es el dolor de nuestros pecados. ¡Oh! ¡Las espinas y azotes que el Señor sufrió las causaron nuestros grandes delitos! Nuestras culpas le han condenado á muerte y le han hecho morir en una cruz. Jesús es el Hijo de Dios, y con todo, le hemos escupido y afrentado, y pospuesto á humillantes y vergonzosas pasiones. ¡Oh, cuán amargas y sinceras lágrimas debe arrancarnos

el dolor cuando pensamos en nuestras culpas! Un sentimiento de indecible pena nos ha atravesado el corazón, pues nuestros pecados han renovado la Pasión y muerte del Señor.

17. Este afecto de dolor por las culpas que hemos cometido sirve para conservarnos en humildad y temor de Dios; pues quien ha ofendido á su Criador y merecía estar en el infierno, ¿qué injurias y desprecios no recibirá de buena gana en satisfacción de sus pecados? Este ejercicio asegura mucho el perdón, porque si traemos nuestros pecados delante de los ojos para llorarlos y confundirnos, Dios los quitará de su presencia sin acordarse de ellos. «Confesaré al Señor,—dijo David,—contra mí mismo mi injusticia, y Tú perdonaste la impiedad de mi pecado [1]. » El dolor de nuestras culpas sirve también para no caer en adelante; porque quien anda continuamente confundiéndose y acordándose de ellas, lejos está de volver á cometerlas. Finalmente, éste es un ejercicio de amor de Dios, porque de tal amor nace la perfecta contrición de haber ofendido á un Dios tan bueno y digno de ser amado y servido.

18. El apóstol San Pedro, al recordar que había negado á su Maestro, lloraba con tanta abundancia que las lágrimas le hicieron como canales en las mejillas, y eran tan ardientes

1 Psalm. XXXI, 5.

esas lágrimas que le quemaban el rostro. Todas las noches se levantaba al primer canto del gallo, permaneciendo hasta el día siguiente en oración, llorando sus pecados.

19. El tercer afecto en que debemos ocuparnos al pensar en la Pasión del Señor, es el del amor divino. No hay cosa que nos mueva más á amar á alguno que vernos amados de él; y como el Señor nos dió tantas pruebas de amor en su Pasión y muerte, al pensar en estos misterios nuestras almas se irán encendiendo más y más en su divina caridad.

20. Este amor de Jesucristo se llama exceso, ya por haber muerto su divina Majestad aun por sus mismos enemigos, ya porque, bastando una sola gota de su sangre para redimir al mundo, quiso derramarla toda por la misma caridad con que nos amó. Pues ¿quién no amará á quien tanto le amó? Amémoslo por lo mismo, y procuremos mostrarle nuestro amor de la misma manera con que El nos mostró el suyo, con obras muy costosas. ¿Quiso ser despreciado y abatido por nosotros? Pues deseemos nosotros los desprecios, y alegrémonos sobremanera en ser humillados por su amor. ¿El se ofreció á Sí mismo en sacrificio por nuestros pecados? Pues ofrezcámonos nosotros á su divina Majestad, dándole todo nuestro corazón y deseando que se haga su voluntad en nosotros, y no la nuestra.

21. El cuarto afecto en que hemos de ejercitarnos al meditar la Pasión del Señor, es el de acción de gracias por este beneficio. Esta acción de gracias puede ser de tres maneras: primera, interior, reconociendo y estimando la grandeza del beneficio y teniéndose el hombre por muy obligado á tan soberano Bienhechor. Segunda, por medio de palabras, alabándole y dándole gracias. Tercera, pagando con obras el beneficio recibido. Y de todas estas maneras hemos de dar gracias al Señor al meditar en su santísima Pasión, reconociendo la grandeza de tal beneficio y estimándole mucho, ponderando sus circunstancias y los bienes que nos ha traído, y confesándonos por muy obligados á servirle con todas nuestras fuerzas. Hemos de alabarle y glorificarle, deseando que todas las criaturas nos ayuden á alabarle y darle gracias. Finalmente, hemos de procurar corresponderle con nuestras obras, consagrándonos enteramente á su servicio.

22. Debemos estimar este beneficio, común á todos, como si se hubiese hecho solamente á nosotros, porque el Señor estaba tan dispuesto á padecer por cada uno como por todos; no hubiera rehusado hacer por uno solo lo que hizo por todo el mundo; y así decía San Pablo: «Jesucristo me amó y se entregó á la muerte por mí.»

23. No olvidemos que la ingratitud es un viento abrasador que todo lo seca y consume y cierra la puerta de la divina misericordia, ni que la acción de gracias que damos al Señor por sus beneficios los conserva y nos enriquece con otros nuevos que nos alcanza de su divina Majestad.

24. El quinto afecto que podemos ejercitar meditando la Pasión del Señor es la admiración, ponderando que padezca y muera Dios, que es impasible é inmortal, y que esto lo sufra por los mismos que le dan la muerte. Admiremos su paciencia en sufrir tantos dolores y tormentos, y su inmensa caridad hacia nosotros, y el altísimo consejo de su sabiduría en escoger tan conveniente remedio á la salud del hombre, por el que, sin defraudar los derechos de su justicia, hizo que brillase al mismo tiempo su infinita misericordia.

25. Podemos también sacar de la meditación en la Pasión una confianza muy grande en el Señor, considerando lo mucho que hizo por salvarnos. El Padre entregó su propio Hijo á la muerte por nosotros; y si esto hizo cuando éramos sus enemigos, ¿qué hará cuando ya nos reconcilió consigo por el sacrificio de aquel Hijo que tanto ama? Si cuando huíamos de El y resistíamos sus inspiraciones todavía nos buscaba, ¿cómo no ha de recibirnos lleno de amor cuando volvemos á su divina Majestad para entregarnos á su santo servicio?

26. El séptimo afecto que podemos ejercitar meditando en la Pasión de Jesucristo, es el de la imitacion de sus santas virtudes. El Señor se hizo hombre para convertir al mundo y para darnos ejemplo de todas las virtudes. Pongamos, pues, nuestros ojos en Jesús, considerando y ponderando muy despacio las virtudes que nos manifestó al padecer por nosotros, queriendo y procurando sacar un afecto y deseo muy grande de ellas, un propósito eficaz de practicarlas y un aborrecimiento muy grande á los vicios contrarios. Al meditar, por ejemplo, en la humildad de Jesucristo, que sufrió los mayores desprecios y afrentas, debemos despreciarnos y tenernos por muy viles y miserables, y hemos de desear que no nos honren los hombres, sino que nos humillen y desprecien. Y así podemos hacerlo en las demás virtudes, descendiendo en su ponderación á los casos particulares que se nos puedan ofrecer, aceptándolos y alegrándonos en ellos, procurando detenernos en tales afectos hasta quedar bien penetrados y saciados de toda su dulzura y suavidad para lograr todos sus frutos.

27. En cada misterio de la Pasión del Señor podemos ponderar lo siguiente: Quién es el que padece. Qué es lo que padece. El modo con que lo padece, esto es, la paciencia, humildad, mansedumbre y el amor con que sufre y abraza aquellos trabajos y afrentas. Por quién padece.

De quién lo padece. Y el fin por qué lo padece.

28. Un siervo de Dios pedía al Señor que le dijese qué obras y servicios le eran más agradables para hacerlos por su amor, y el Señor se le apareció todo llagado, desnudo y temblando, y con una cruz sobre los hombros, y le dijo: « Una de las cosas que más me agradan y en la que mis hijos me harán mayor servicio, es en ayudarme á llevar esta cruz, acompañándome con la consideración en todas mis penas y trabajos, y sintiéndolos tiernamente en su corazón. » Y dichas estas palabras, desapareció.