

fundamente angustiado por la muerte de dos de sus hijos, y reprendido de su hermano Moisés por no haber ofrecido sacrificio al Señor, respondió: *¿Cómo podía yo agradar á Dios en las ceremonias con el corazón lloroso y triste?* (1). Y los hijos de Israel en el destierro de Babilonia decían: *¿Cómo hemos de cantar las alabanzas del Señor en tierra extraña?* (2). Por experiencia vemos que cuando estamos tristes y malhumorados, no sólo sentimos que disminuyen las fuerzas espirituales, sino también las corporales, hasta el punto de inutilizarnos para toda empresa. Y más: es opinión unánime de los médicos, que la tristeza siempre daña y aun puede quitar la vida, no súbitamente—como acontece con el temor y el gozo excesivos,—sino poco á poco y como por grados, y así lo confirma esta sentencia del libro de los Proverbios: *Como la polilla al vestido y la carcoma al madero, así la melancolía daña al corazón del hombre* (3), hasta que logra herirle de muerte. Luego la tristeza es el verdugo del cuerpo. Así lo da á entender Santo Tomás con estas palabras: «Entre las pasiones que ocasionan más daño al cuerpo, está la tristeza (4), pues dice el Espíritu Santo, *que la tristeza engendra la muerte, y la melancolía del corazón deprime el vigor del cuerpo*» (5); ella arruina la salud, enflaquece al hombre más robusto y *seca hasta sus huesos* (6); *acorta sus días y lo envejece antes de tiempo* (7) con las melancólicas reflexiones que suscita incesantemente en su angustiado espíritu. Por ello el Apóstol escribía á los fieles de Corinto: *No dejéis que la tristeza se apodere de vosotros, porque causa la muerte* (8).

Y no sólo debilita las fuerzas y el vigor del cuerpo, hasta quitarle la vida—dice San Juan Crisóstomo—(9), sino que

(1) Levit., X, 19.  
 (2) Psal. CXXXVI, 4.  
 (3) Prov., XXV, 20.  
 (4) 1. 2, q. 37, art. 4.  
 (5) Eccli., XXXVIII, 19.

(6) Prov., XVII, 22.  
 (7) Eccli., XXX, 26.  
 (8) II. Corinth., VII, 10; Eccli., XXX, 25.  
 (9) Epist. 7, ad Olymp.

también mata al alma; y añade: «No son tan lúgubres las tinieblas de la noche, como las que causa al alma la tristeza;» y el medio que suele emplear el demonio, como más seguro y eficaz para vencer á un alma y hacerla suya, es la «tristeza y melancolía» (1). Y en verdad, cuando esta pasión logra apoderarse de un alma, llega á entorpecerla é inutilizarla para todo lo bueno. Ejemplo de ello tenemos en el profeta Eliseo. Este hombre de Dios, enojado con el rey de Israel, había perdido la paz de su alma, y mandó traer á su presencia un cantor sagrado que supiese tañer el arpa, para que las dulces melodías arrancadas á las cuerdas de este instrumento lograsen amansar su corazón atribulado y disponerlo para recibir el Espíritu profético que esperaba (2). Y esto nos enseña que no lograremos que el Espíritu divino descienda y more en nuestro corazón, mientras permanezca éste angustiado por la tristeza; pues, como dice el Sabio, *con la tristeza del ánimo se abate el espíritu* (3), esto es, nota el Cardenal Hugo, «se contrista y aflige el Espíritu Santo, al cual desaloja del corazón la tristeza y melancolía». Y si el Espíritu que da vida (4) abandona al alma, forzosamente ha de poseerla el espíritu de las tinieblas, que da la muerte (5). Y esto aconteció al rey Antíoco; la tristeza excesiva le causó la muerte y puso el sello á su eterna reprobación. Cierto que este rey impío lamentó los males que había perpetrado en Jerusalén y las desgracias sin cuento que en Judea había ocasionado su indomable despotismo, y aun llegó á confesar que Dios le castigaba con justicia (6); pero no fueron escuchados sus lamentos, toda vez que procedían de un corazón abismado en profunda melancolía, nacida, no de

(1) Serm. 1. de Provid.  
 (2) IV. Reg., III, 15; S. Greg. Homil. 1. in Ezech.  
 (3) Prov., XV, 13.

(4) Joann., VIII, 12; Psal. XXXV, 10.  
 (5) Joann., VIII, 44.  
 (6) I. Machab., VI, 12.



sincero dolor y arrepentimiento, sino de su ambición des-  
apoderada y no satisfecha (1). Idéntico resultado produjo  
esta temible pasión en el desventurado apóstol, Judas Isca-  
riote. Acababa de entregar á la muerte á su divino Maes-  
tro; mas al columbrar las horribles consecuencias de su ale-  
vosa traición, despedazado su corazón por el remordi-  
miento, ya no pudo lograr su espíritu un momento de so-  
siego; y si bien profirió algunas frases, al parecer de sincero  
dolor por el crimen cometido, en realidad fueron inspiradas  
por la desesperación y el despecho, que dieron con él en la  
horca (2).

No diré yo que en las religiosas lleguen á tan fatal extre-  
mo los accesos de esta pasión; pero sí que puedo asegurar  
que son muy lamentables los resultados que suele producir  
en sus almas si, despreciando el impulso amoroso de la  
gracia, cierran sus oídos á todo consejo; porque desde el  
momento en que la tristeza logra dominarlas, la Religión, que  
había de ser para ellas caudaloso manantial de paz y bienan-  
danza, se las vuelve tormento y dura servidumbre; los Sa-  
cramentos, que las habían de fortalecer para la lucha con las  
pasiones y apetitos depravados, las dejan tan flojas é inhá-  
biles como antes, por sus malas disposiciones; los consejos  
de su director espiritual, que habían de instruir las y alentar-  
las en tan crítica situación, no las aprovechan, porque ni  
ellas le dicen la verdad, ni él, por tanto, puede darlas ade-  
cuado remedio (3). Ya no extraño que diga San Bernardo,  
que «casi todas las tentaciones de la tristeza vienen á parar  
»en derribar la soberana virtud de la perseverancia, á la que  
»está vinculada la corona» (4); y añada el santo, que «á  
»quien se deja apoderar de esta pasión, ni le espanta el

(1) II. Machab., IX, 18.

(2) Matth., XXVII, 5; Act., I, 18.

(3) P. Faber, Progreso del alma.

(4) Matth., X, 22; Matth.,  
XXIV, 13.

»horror del infierno, ni la vergüenza detiene, ni la razón en-  
»frena, ni la disciplina corrige» (1). ¡Oh tristeza maldita, á  
cuántas almas has cortado el camino de la perfección!, ¡cuán-  
tas infelices han caído en esta red, de donde no salieron sino  
para volver á Egipto á gemir como esclavas!...

Tales son los frutos de muerte que produce la tristeza  
desordenada y los daños que ocasiona al alma que se deja  
dominar de esta pasión abominable. Pero hay una tristeza es-  
piritual cuyos frutos son de vida, porque *es santa la raíz* que  
los produce, como dice San Pablo (2), y es la que procede  
del recuerdo de los pecados propios. Esta tristeza, en vez de  
impedir nuestro adelantamiento espiritual, lo impulsa y esti-  
mula maravillosamente, y por ello es muy recomendable y  
aun necesaria á los que hemos tenido la desgracia de ofen-  
der á Dios. Los que por este motivo se entristecen, merecen  
especial bienaventuranza y muy cumplida recompensa, pues  
dice Jesucristo por San Mateo: *Bienaventurados los que lloran,*  
*porque ellos serán consolados* (3). A éstos alude San Pablo  
cuando dice, escribiendo á los fieles de Corinto: *Gózome de*  
*que vuestra tristeza os ha conducido á la penitencia; puesto que*  
*la tristeza que es según Dios, obra un arrepentimiento y enmien-  
da saludables* (4). Y esta tristeza en nada se parece á la tris-  
teza del siglo, la cual, dice Casiano, está henchida de rencor  
y amargura infructuosa, é induce á desconfianza y desespe-  
ración (5); mas la tristeza de que hablamos es obediente,  
afable, humilde, mansa, suave y paciente, y en su seno ate-  
sora todos los frutos del Espíritu Santo que menciona el  
Apóstol (6). Por ello dice San Agustín, que «son mucho más  
»dulces las lágrimas que brotan de un corazón penitente,  
»que las alegrías de los mundanos en sus locas diversio-

(1) Serm. 6. de Ascens.

(2) Rom., XI, 15.

(3) Matth., V, 5; Luc., VI, 21.

(4) II. Corinth., VII, 9.

(5) Lib. 9, cap. 10.

(6) Galat., V, 22.



»nes» (1). Y no carece de fundamento esta sentencia, porque si existe en el mundo quien tenga motivos racionales para alegrarse en el Señor (2), sin duda es aquel que llora amargamente sus pecados, porque el dolerse de ellos es obra de la gracia, que tiene por recompensa la gloria eterna.

También es buena tristeza la que nace de la consideración de los innumerables pecados que se cometen en el mundo, de ver que Dios es ofendido y menospreciado y quebrantada su santa Ley, porque esta tristeza es hija del amor y del celo de la honra y gloria de Dios y bien de las almas; y esta tristeza afligió en sumo grado á nuestro divino Redentor mientras oraba por nosotros en el huerto de Gethsemaní, y así lo confesó Él mismo diciendo: *Triste está mi alma hasta la muerte* (3); y nació esta tristeza, dice el Doctor Angélico (4), de la viva representación de todos los pecados que habían de cometerse en el transcurso de los siglos hasta el fin del mundo. El Profeta David, al considerar las innumerables ofensas que los pecadores cometían contra Dios, sintióse tan hondamente angustiado y desfallecido, como lo expresan estas palabras: *Consumiéronse de dolor mis entrañas al ver que los pecadores abandonaban tu santa Ley* (5). Y San Pablo, en cuyo corazón ardía siempre la caridad de Cristo (6), viendo que los judíos menospreciaban su doctrina y se movían del Evangelio, quiso mostrarles la profunda angustia que henchía su alma, diciéndoles: *Jesucristo me es testigo de que os digo la verdad al aseguraros que mi corazón se halla sumergido en profunda tristeza é intenso dolor, hasta desear el ser apartado de Cristo, por la salud espiritual de mis hermanos, los hijos de Israel* (7); en cuyas palabras se trasluce el ardenti-

(1) In psal. 127.

(2) Philipp., IV, 4.

(3) Matth., XXVI, 38; Marc., XIV, 34.

(4) 3 pars., q. 46, art. 6, in corpore.

(5) Psal. CXVIII, 53.

(6) II. Corinth., V, 14.

(7) Rom., IX, 2-3.

simo celo que devoraba y consumía las entrañas de este infatigable Apóstol. Mas aunque es bueno y muy laudable de suyo el condolerse y afligirse de la ruina espiritual de los pecadores y mostrar compasión y celo por la salvación de sus almas, pero esta tristeza, dice Santo Tomás, no ha de ser extremada, de tal suerte que logre conturbar nuestra alma, poniéndola en tribulación, porque entonces sería desordenada, y por tanto, sugerida por el demonio (1), sino que debe ser tranquila, pacífica y sosegada, como dice también Santa Teresa de Jesús (2). Regla general: toda tristeza—sea cualquiera su origen—que tienda á turbar la paz y sosiego de nuestro espíritu con temores, ansiedades y congojas, hasta el punto de lograr inhabilitarnos para la práctica de la oración, de la mortificación y demás ejercicios y deberes de la vida religiosa, como obra del demonio, debemos sacudirla de nuestro corazón por los medios que indican los maestros de espíritu, y que yo reduzco á dos principales.

*Remedios.* 1.º El primero nos lo aconseja el apóstol Santiago: *¿Se halla triste, dice, alguno de vosotros? Pues ore* (3), acuda á la oración, y Dios, *Padre de las misericordias* (4), se compadecerá de su aflicción, endulzará su dolor y mitigará su pena. *Cuando me abruma la tristeza, decía el Profeta, pienso en Dios y al punto me siento consolado* (5). La oración, hermanas mías, es la medicina más eficaz para curar estas enfermedades del alma, y esta eficacia estriba en las promesas amorosísimas que Dios ha hecho en la Sagrada Escritura á los atribulados, de darles socorro, con la única condición de que acudan á Él con humildad y viva confianza (6). *En tiempo de trabajos, dice el Señor, acude á mí; yo te libraré y tú me honrarás* (7). *En medio de las tribulaciones estoy con el atribu-*

(1) Suppl., q. 3, art. 2.

(2) Vida, cap. 13.

(3) Jacob., V, 13.

(4) II. Corinth., 1, 3.

(5) Psal. LXXVI, 4.

(6) Luc., XI, 9; Marc., XI, 24.

(7) Psal. XLIX, 15.



lado: si recurriere á mí, *yo le libraré y glorificaré* (1). *Levantaron la voz al Señor cuando estaban atribulados*, escribe el Profeta, *y Dios los libró de sus angustias* (2). No puede Dios dejar de oír benignamente los ruegos y súplicas de las almas afligidas; y si no las oye en orden á librarlas de los males que padecen, porque así convenga á su salvación, pero es imposible que no las conceda la paciencia que necesitan, si se la piden con humildad, viva fe y perseverancia; es imposible, repito, que no acuda Dios al socorro del alma atribulada, revistiéndola de su misma fortaleza, para que salga siempre airosa en las luchas con el infierno. Esta fortaleza divina la adquiere el alma cuantas veces recibe con las disposiciones debidas el Santísimo Cuerpo de Cristo, y se detiene en la contemplación de su hermosura.

2.º Y veis aquí el segundo medio infalible para ahuyentar la tristeza y restablecer la calma, la tranquilidad y sosiego en nuestro corazón: la Comunión sacramental, fuente inagotable de consuelo, *caudaloso manantial que alegra la ciudad de Dios* (3) y prenda inmortal de la gloria venidera (4). Ella nos comunica fuerzas y alientos, dice el real Profeta, para sufrir con paciencia y resignación las tristezas y quebrantos de este destierro. *Me habéis preparado, Señor, la mesa abundante*, dice el santo, *para fortalecerme contra los que me persiguen y atribulan* (5). El profeta Elías huía de la impía Jezabel, que lo buscaba para quitarle la vida; quebrantado por la fatiga y el temor, sentóse á la sombra de un enebro, y el ángel del Señor acudió á confortar su ánimo con un pan que le dió para comer, y este pan místico dió tanta fortaleza á los cansados miembros del profeta y tanto aliento

(1) Psal. XC, 15.  
 (2) Psal. CVI, 13.  
 (3) Psal. XLV, 5; S. Ambr. Serm. 1, de Spirit. Sancto.

(4) Joann., VI, 52-59; Ephes., I, 14.  
 (5) Psal. XXII, 5.

y vigor á su abatido espíritu, que pudo proseguir su camino cuarenta días, hasta llegar á la cumbre del monte Horeb (1). Símbolo fué esto de la fortaleza que nos comunica el Pan eucarístico en las tristezas y trabajos de esta vida (2). Así es, hermanas mías; Jesús en la Eucaristía es el pan de los esforzados que vigoriza el corazón del hombre (3) y le hace caminar con valor hasta los tabernáculos de Sión. En la Comunión hallaremos vida, alegría, paz, suavidad y dulzura celestial (4). El Cuerpo de Cristo encenderá nuestro corazón en amores del cielo, y trocará nuestra tristeza en gozo nunca experimentado, y nos dará la *paz que no puede dar el mundo* (5), *la paz de Dios, que sobrepuja todo entendimiento* (6).

Concluyo repitiendo las palabras del Apóstol que he mencionado al principio: *Vivid siempre alegres en el Señor: vivid alegres, repito* (7). La alegría asegura la libertad y la paz, y sin paz ni libertad, ¿qué alegría cabe tener ni aun concebir? Buscad, pues, esta alegría vosotras, que por misericordia de Dios pertenecéis á la *pequeña grey de Cristo* (8); vosotras que *vivís crucificadas al mundo* y á la carne (9) en la cruz de vuestros votos sagrados, buscad este camino, fruto de la justicia y de la paz (10), y seguidle después de haberle hallado, pues á ello os obligan vuestra fe y las palabras que Dios os ha dado y las promesas que os ha hecho y las esperanzas que desea alimentéis y el maravilloso fin que os depara (11). Buscar la alegría es buscar á Dios, y el poseerla consiste en hacerle justicia confesando que *su yugo es suave y su carga ligera* (12), y que no hay dicha comparable

(1) III. Reg., XIX, 2-8.  
 (2) S. Greg., Homil. 14, in Ezech.  
 (3) Psal. XLII, 1-3; Psal. CIII, 15.  
 (4) Sapient., XVI, 20.  
 (5) Joann., XIV, 27.  
 (6) Philipp., IV, 7.  
 (7) Philipp., IV, 4; I. Thessal., V, 16.

(8) Luc., XII, 32.  
 (9) Galat., VI, 14.  
 (10) Psal. LXXXIV, 11.  
 (11) Mons. Gay. Virt. crist.  
 (12) Matth., XI, 30; I. Joann., V, 3.



á la de ser siervos suyos, pues dice un sabio escritor que «el gozo humano es cosa magnífica, un verdadero tributo de adoración que se presta al Creador» (1). Esta es también, no solamente la mejor, sino tal vez la única vía de medrar en santidad y asegurar lo que más nos importa, lo único que nos importa en el mundo (2), es decir, la perseverancia en amar á Dios (3), pues, como bien sabéis, sólo á la perseverancia en el servicio divino está vinculada la salvación eterna del alma (4), que plegue á Dios concedernos á todos.

---

(1) P. Faber. La preciosa Sangre, cap. 3.

(2) Luc., X, 42; Matth., X, 22.

(3) Eccli., XXX, 15.

(4) Matth., X, 22; Matth., XXIV, 13.



## COMUNIÓN SACRAMENTAL

---