

hermanos. San Gregorio, lib 31 Mor., c. 31, dice: *Tristis ex propinquo habet iram*: La tristeza mueve á ira y enojo. Y así experimentamos que cuando estamos tristes fácilmente nos airamos, y nos enfadamos luego de cualquiera cosa. Y mas, hace al hombre impaciente en las cosas que trata: hácele sospechoso y malicioso, y algunas veces turba de tal manera al hombre la tristeza, que parece que le quita el sentido y le saca fuera de sí, conforme á aquello del Eclesiástico, XXI, v. 15: *Non est sensus, ubi est amaritudo*: Donde hay amargura y tristeza no hay juicio. Y así vemos muchas veces que cuando reina en uno la tristeza y melancolía, tiene unas aprehensiones tan fuera de camino, unas sospechas y temores tan sin fundamento, que los que están en su seso se suelen reir y hacer conversacion de ellas como de locuras. Y á otros habemos visto, hombres gravísimos de grandes letras y talentos, tan presos de esta pasion, que era gran compasion verlos unas veces llorar como criaturas, y otras dar unos suspiros que no parecia sino que bramaban. Y así cuando están en su seso y sienten que les quiere venir esta locura (que bien se puede llamar así), se encierran en su aposento para allí á solas llorar y suspirar consigo, y no perder la autoridad y opinion con los que les vieren hacer tales cosas.

Si quereis saber de raiz los efectos y daños que causa la tristeza

en el corazon, dice Casiano, el Espíritu Santo nos los declara brevemente por el Sábio: *Sicut tinea vestimento, et vermis ligno, ita tristitia viri nocet cordi*. Prov. XXV, v. 20. Lo que hace la polilla en la vestidura, y el gusano y carcoma en el madero, eso hace la tristeza en el corazon del hombre. La vestidura comida de polilla no vale nada ni puede servir para nada; y el madero lleno de carcoma no es de provecho para el edificio, ni se puede cargar sobre él peso alguno, porque luego se hace pedazos: así el hombre lleno de melancolía, triste y desgraciado, se hace inútil para todo lo bueno. Y no para aquí el mal, sino lo que peor es, la tristeza en el corazon es causa y raiz de muchas tentaciones y de muchas caidas: *Multos enim occidit tristitia*: Á muchos ha hecho la tristeza caer en pecados. Y así llaman algunos á la tristeza nido de ladrones y cueva de demonios, y con mucha razon. Y traen para esto aquello que dice el santo Job del demonio: *Sub umbra dormit*: En esa sombra y oscuridad, en esas nieblas y tinieblas de esa confusion que teneis cuando estais triste, ahí duerme y se esconde el demonio; ese es su nido y madriguera, y ahí él hace sus mangas, como dicen: esa es la disposicion que él está aguardando para acometer con todas cuantas tentaciones quiere: *Posuisti tenebras, et facta est nox: in ipsa pertransibunt omnes bestiae sylvae*. Psalm. CIII, v. 20 et 22. Así co-

mo las serpientes y bestias fieras están aguardando la oscuridad de la noche para salir de sus cuevas; así el demonio, serpiente antigua, está esperando esa noche y oscuridad de la tristeza, y entonces acomete con todo género de tentaciones: *Paraverunt sagittas suas in pharetra, ut sagittent in obscuro rectos corde*. Psalm. x, v. 3.

Decia el bienaventurado san Francisco que se alegra mucho el demonio cuando el corazon de uno está triste; porque fácilmente, ó le ahoga en la tristeza y desesperacion, ó le convierte á los placeres mundanos. Nótese mucho esta doctrina, porque es de mucha importancia. Al que anda triste y melancólico, unas veces le hace el demonio venir en gran desconfianza y en desesperacion, como lo hizo con Cain y con Judas. Otras veces, cuando por ahí le parece que no tiene buen juego, le acomete con deleites mundanos, otras con deleites carnales y sensuales, so color que con aquello saldrá de la pena y tristeza que tiene. Y de aquí es que, cuando uno está triste, le suelen venir unas veces tentaciones de la vocacion; porque le representa el demonio que allá en el mundo viviera alegre y contento: á algunos ha sacado de la Religion la tristeza y melancolía. Otras veces les suele traer el demonio pensamientos carnales y deshonestos que dan gusto á la sensualidad, y procura que se detenga en ellos, so color de que con eso desechará

la tristeza y se aliviará su corazon. Esta es una cosa mucho de temer en los que andan tristes y melancólicos; porque suelen ser muy ordinarias en ellos estas tentaciones. Y lo advierte muy bien san Gregorio (1). Dice, que como todo hombre naturalmente desea alguna delectacion y contento, cuando no lo halla en Dios ni en las cosas espirituales, luego el demonio, que sabe bien nuestra inclinacion, le representa y pone delante cosas sensuales y deshonestas, y le ofrece gusto y contento en ellas: con que le parece que se le mitiga y alivia la tristeza y melancolía presente: *Sine delectatione anima nunquam potest esse, nam aut in infimis delectatur, aut in summis*: Entended, dice el Santo, que si no teneis contento y gusto en Dios y en las cosas espirituales, le habeis de ir á buscar en las cosas viles y sensuales; porque no puede vivir el hombre sin algun contento y entretenimiento.

Finalmente, son tantos los males y daños que se siguen de la tristeza, que dice el Sábio: *A tristitia enim festinat mors*. Y en otro lugar: *Omnis plaga tristitia cordis est*: Todos los males vienen con la tristeza. La muerte viene con ella; y aun la muerte eterna que es el infierno. Así declara san Agustin (2)

(1) Gregor. lib. 18 Mor. cap. 8. Idem notat S. Bonavent. tom. 2 opusc. lib. 3 de profect. Relig. cap. 2; Ecl. xxxviii, 19; xxiv, 17.

(2) August. lib. 52 super Genes. ad lit. cap. 33; Genes. XLII, 38.

aquello que dijo Jacob á sus hijos: *Deducetis canos meos cum dolore ad inferos.* Dice que temió Jacob no hiciese tanta impresion, y causase en él tanto daño la tristeza de carecer de su hijo Benjamin, que le pudiese en contingencia su salvacion, y diese con él en el infierno de los condenados. Y por eso, dice, nos avisa el apóstol san Pablo que nos guardemos de ella: *Neque radix amaritudinis sursum germinans impediatur, et per illam inquinentur multi.* Ad Hebr. II, v. 15. Por ser tan grandes los daños y peligros que se siguen de la tristeza nos previene y avisa tanto la sagrada Escritura y los Santos que nos guardemos de ella. No es por vuestro consuelo ni por vuestro gusto; que si no hubiera mas que eso, poco importaba que estuviéseis triste ó alegre. Y por eso tambien la desea y procura tanto el demonio, porque sabe que es causa y raíz de muchos males y pecados.

## CAPÍTULO II.

*En que se ponen algunas razones por las cuales nos conviene mucho servir á Dios con alegría.*

*Gaudete in Domino semper: iterum dico gaudete.* Ad Philip. IV, v. 4. Gozaos siempre en el Señor: otra vez os vuelvo á decir que os goceis y regocijeis, dice el apóstol san Pablo. Lo mismo nos repite muchas veces en los Salmos el profeta David: *Letamini in Domino, et exul-*

*tate justi, et gloriamini omnes recti corde.* Psalm. XXXI, v. 11. *Exultent, et letentur in te, omnes, qui quaerunt te.* Psalm. LXIX, v. 5. *Jubilate Deo omnis terra, servite Domino in letitia, introite in conspectu ejus in exultatione.* Psalm. XCIX, v. 1. *Letetur cor quaerentium Dominum.* Psalm. CIV, v. 3. Y en otros muchos lugares nos exhorta á menudo á que sirvamos á Dios con alegría. Y con esto saludó el Ángel á Tobias: *Gaudium tibi sit semper.* Tob. V, v. 11. Dios te dé siempre mucho gozo y alegría. Solia decir el bienaventurado san Francisco: Al demonio y á sus miembros pertenece estar tristes, mas á nosotros alegrarnos siempre en el Señor: *Vox exultationis, et salutis in tabernaculis justorum.* Psalm. CXVII, v. 15. En las moradas de los justos siempre se ha de oír voz de alegría y de salud. Hanos traído el Señor á su casa y escogido entre millares, ¿cómo hemos de andar tristes? Bastaba para entender ser esta cosa de mucha importancia, ver qué de veces nos la encomienda y repite la sagrada Escritura, y el ver por otra parte los daños grandes que dijimos se siguen de la tristeza. Pero para mayor abundancia, y para que viendo al ojo el provecho nos esforcemos mas á ello, diremos algunas razones por las cuales nos conviene mucho andar siempre en el servicio de Dios con esta alegría de corazón. Y sea la primera, porque así lo quiere el Señor: *Non ex tristitia, aut ex neces-*

*sitate, hilarem enim datorem diligit Deus.* II ad Cor. IX, v. 7. Dice san Pablo: Quiere Dios un dadivoso alegre, conforme á lo que él dijo por el Sábio: *In omni dato hilarem fac vultum tuum.* Eccli. XXXV, v. 11. Así como acá en el mundo vemos que cualquier señor quiere que sus criados le sirvan con alegría, y cuando ve que andan encapotados y le sirven con ceño y con tristeza, no le es agradable su servicio, antes le enfada; así Dios nuestro Señor gusta de que le sirvamos con mucha voluntad y alegría, no con ceño ni tristeza. Nota la sagrada Escritura que ofreció el pueblo de Israel mucho oro y plata y piedras preciosas para el edificio del templo con grande voluntad y alegría: *Cum ingenti gaudio.* Y el rey David, I Paral. XXXIX, v. 9 et 17, dió gracias á Dios de ver al pueblo ofrecer sus dones con tan grande gozo. Eso es lo que estima mucho Dios; no estima tanto la obra que se hace, cuanto la voluntad con que se hace. Aun acá solemos decir: la voluntad con que lo hace vale mas que todo. Y aquello estimamos en mucho, aunque el servicio haya sido pequeño. Y por el contrario, por grande que sea, si no fue hecho con voluntad y alegría, no lo estimamos ni agradecemos, antes nos descontenta. Dicen muy bien que es como quien sirve un buen manjar, pero con salsa amarga, que lo hace todo desabrido.

La segunda razon es, que redun-

da en mucha gloria y honra de Dios el servirle con alegría, porque de esa manera muestra uno que hace aquello de buena gana, y que le parece todo poco para lo que desea hacer. Los que sirven á Dios con tristeza parece que dan á entender que hacen mucho y que andan reventando con la carga, y que apenas la pueden ya llevar, porque es grande y pesada, y eso desagrada y da en rostro. Y así una de las causas porque el bienaventurado san Francisco no queria ver en el rostro de sus frailes tristeza era, porque da á entender que hay pesadumbre en la voluntad y pereza en el cuerpo para el bien. Pero esos otros, segun van de alegres y ligeros, parece que están diciendo que no es nada lo que hacen para lo que desean y querrian hacer, como decia san Bernardo, serm. 14 sup. Cant.: *Opus meum vix unius est horæ, et si plus, pro amore non sentio:* Señor, lo que yo hago por Vos, apenas es trabajo de una hora, y si mas es, con el amor no lo siento. Eso da mucho contento al Señor. Y así dice él en el Evangelio: *Tu autem cum jejunas, unge caput tuum, et faciem tuam lava, ne videaris hominibus jejunans.* Matth. VI, v. 17. Cuando ayunáreis, ungid la cabeza, y lavaos el rostro. Quiere decir, poneos de fiesta, y andad alegres, que parezca que no ayunais ni haceis nada: *Nolite fieri sicut hypocrite tristes:* No andeis tristes como los hipócritas, que quieren dar á entender á todos que ayunan, y

que echen de ver que hacen algo. De camino se ha de advertir aquí que hay algunos que para andar con modestia y recogimiento les parece que es menester andar cabizbajos y con semblante triste. Y engañanse, dice san Leon papa, serm. 4 Quadrag.: *Religiosorum modestia non sit mæsta, sed sancta*: La modestia del religioso no ha de ser triste, sino santa. Ha de tener siempre el religioso una modestia alegre y una alegría modesta. Y saber juntar estas dos cosas es gran decoro y grande ornato del religioso.

Lo tercero, no solamente redundaba esto en mucha honra de Dios, sino tambien en provecho y edificacion de los prójimos, y en abono de la virtud; porque los que de esta manera sirven á Dios persuaden mucho á los hombres con su ejemplo que en el camino de la virtud no hay la pesadumbre y dificultad que los malos imaginan, pues les ven á ellos caminar por él con tanta suavidad y alegría. Con lo cual los hombres, que naturalmente son amigos de andar alegres y contentos, se animan mucho á darse á la virtud. Por esta razon particularmente nos conviene mucho á nosotros andar con alegría en nuestros ministerios, por tratar tanto con prójimos, y ser nuestro fin é instituto el ganar almas para Dios; porque de esa manera se ganan y aficionan mucho, no solo á la virtud, sino á la perfeccion y á la Religion. De algu-

nos sabemos que han dejado el mundo y entrado en Religion por ver la alegría y contento con que andan los religiosos; porque lo que desean los hombres es pasar esta vida con contento; y si entendiesen el que tiene el buen religioso, creo se despoblaria el mundo, y se acogerian todos á la Religion; sino que es este un maná escondido que le escondió y guardó Dios para los que él quiso escoger: á vos os descubrió el Señor este tesoro escondido, y no se le descubrió á vuestro hermano, y así él se quedó allá, y á vos os trajo acá, por lo cual le debeis infinitas gracias.

La cuarta razon por que nos conviene andar con alegría, es porque la obra comunmente es de mayor mérito y valor cuando se hace con esta alegría y prontitud; porque eso hace hacer la obra mejor y mas perfectamente. Aun allá dijo Aristóteles, lib. 10 Ethic. 6, 4 et 5: *Delectatio perficit operationem, tristitia corrumpit*: La alegría y gusto con que se hace la obra es causa que se haga con perfeccion, y la tristeza de que se haga mal hecha. Y así vemos por experiencia que hay mucha diferencia del que hace la cosa con gusto al que la hace de mala gana. Porque este no parece que atiende mas que á poder decir que la hizo; pero aquel estáse esmerando en hacer bien lo que hace, y procura hacerlo lo mejor que puede. Añádese á esto lo que dice san Crisóstomo, hom. 41 sup. Genes.,

que la alegría y contento del ánima da fuerzas y aliento para obrar. Y así dice el profeta David, Psalmo cxviii, v. 32: *Viammandatorum tuorum cucurri, cum dilatasti cor meum*: La alegría dilata y ensancha el corazon. Pues dice el Profeta: Señor, cuando Vos me dábais aquella alegría con que se dilataba mi corazon, corria yo con grande ligereza por el camino de vuestros mandamientos. Entonces no se siente el trabajo: *Current, et non laborabunt; ambulabunt, et non deficient*. Isai. xl, v. 31. Y por el contrario, la tristeza estrecha, aprieta y encoge el corazon: no solo quita la gana de obrar, sino tambien las fuerzas, y hace que se le haga á uno pesado lo que antes le era fácil. Y así confesó su flaqueza el sacerdote Aaron, que habiéndole Dios muerto dos hijos de un golpe, y siendo reprendido de su hermano Moisés por no haber ofrecido sacrificio al Señor, respondió: *Quomodo potui placere Domino in ceremoniis mente lugubri?* Levit. x, v. 19. ¿Cómo podia yo agradar con el sacrificio al Señor con ánimo lloroso y triste? Y los hijos de Israel en el destierro de Babilonia decian: ¿Cómo cantáremos el cántico del Señor en tierra ajena? Psalm. cxxxvi, v. 2 et 4. Y por experiencia vemos cada dia que cuando estamos con tristeza, no solo se disminuyen las fuerzas espirituales, conforme á aquello del Sábio: *In mærore animi deficitur spiritus*, Prov. xv, v. 13, sino tambien las corporales, que no pa-

rece sino que cada brazo y cada pié nos pesa un quintal. Por esto aconsejan los Santos, trat. 4, c. 10 et 11, que en las tentaciones no nos entristezcamos; porque eso quita el vigor del corazon, y hace al hombre cobarde y pusilánime.

Otra razon se puede colegir de las pasadas, por la cual es mucho de desear que el siervo de Dios, y especialmente el religioso, ande con alegría. Y es, porque cuando se ve que uno anda con alegría en las cosas de la virtud y de la Religion, da aquello grande satisfaccion y esperanza que aquel perseverará y llevará adelante lo comenzado; pero cuando le vemos andar triste, sospecha da y temor si ha de perseverar. Como cuando veis á uno que lleva á cuestras una gran carga de leña, y que va con pesadumbre, anhelando y suspirando, y aquí para, y allí se le cae un palo, y acullá otro, luego decís: este no ha de poder con tanto; creo que lo ha de dejar á medio camino: pero cuando le veis ligero con la carga, y que va cantando y alegre, luego decís: este aun mas que aquello llevaria. Pues de la misma manera, cuando uno hace con tristeza y pesadumbre las cosas de la virtud y de la Religion, y parece que va gimiendo y reventando con la carga, sospecha da que no ha de durar; porque ir siempre remando y forcejando agua arriba es vida de galera y cosa muy violenta. Pero cuando anda alegre en los oficios humil-

des y en los demás ejercicios de la Religion, así corporales como espirituales, y todo se le hace fácil y ligero, da muy buenas esperanzas que irá adelante y perseverará.

### CAPÍTULO III.

*Que no han de bastar las culpas ordinarias en que caemos para quitarnos esta alegría.*

Estiman tanto los Santos que andemos siempre con este ánimo y alegría, que aun en las caídas dicen que no tenemos de desmayar ni desanimarnos, ni andar tristes y melancólicos, con ser el pecado una de las cosas por que con razon podemos tener tristeza, como luego diremos: con todo esto, dice san Pablo que esa tristeza ha de ser templada y moderada con la esperanza del perdón y misericordia de Dios, para que no cause desmayo ni desconfianza: *Ne forte abundantiori tristitia absorbeat, qui ejusmodi est.* II ad Cor. c. II, v. 7. Y así el bienaventurado san Francisco, que aborrecía mucho esta tristeza en sus frailes, reprehendió á uno de sus compañeros que andaba triste, diciendo: No debe el que sirve á Dios andar triste, si no es por haber cometido algun pecado: si tú le has cometido, arrepíentete y confiéstate, y pide á Dios perdón y misericordia, y suplicale con el Profeta, *Psalm. I, v. 14*, que te vuelva

la alegría primera: *Redde mihi lætitiã salutaris tui, et spiritu principali confirma me:* Tornadme, Señor, aquella alegría y prontitud que sentia en vuestro servicio antes que pecara, y sustentadme y confirmadme en eso con el espíritu magnífico y poderoso de vuestra gracia. Así declara tambien san Jerónimo este lugar: *Id est, redde mihi illam exultationem, quam in Christo habui, prius quam peccarem.* El P. M. Ávila reprehende, y con mucha razon, á algunos que andan en el camino de Dios llenos de tristeza desaprovechada, ahelados los corazones, sin gusto en las cosas de Dios, desabridos consigo y con sus prójimos, desmayados y desanimados; y muchos, dice, hay de estos que no cometen pecados mortales, sino dicen que por no servir á Dios como deben y desean, y por los pecados veniales que hacen, están de aquella manera. Este es un engaño grande; porque mucho mayores son los daños que se siguen de esa pena y tristeza demasiada, que los que se siguen de la misma culpa; y lo que pudieran atajar, si tuvieran prudencia y esfuerzo, lo hacen crecer, y que de un mal caigan en otro. Y eso es lo que pretende el demonio con esta tristeza, quitarles el vigor y esfuerzo para obrar, y que no acierten á hacer cosa bien hecha.

Lo que tenemos de sacar de nuestras faltas y caídas ha de ser, lo primero, que nos confundamos y

humillemos mas, conociendo que somos mas flacos de lo que pensábamos. Lo segundo, que pidamos mayor gracia al Señor, pues la habemos menester. Lo tercero, que vivamos de ahí adelante con mayor cautela y recato, tomando avisos de una vez para otra, previniendo las ocasiones, y apartándonos de ellas. De esta manera harémos mas que con desmayos y tristezas desaprovechadas. Dice muy bien el P. M. Ávila: Si por las culpas ordinarias que hacemos hubiésemos de andar decaídos, tristes y desanimados, ¿quién de los hombres tendria descanso ni paz, pues todos pecamos? *Siniuquitates obseruaveris Domine, Domine quis sustinebit?* Psalm. CXXIX, v. 3. Procurad vos de servir á Dios y de hacer vuestras diligencias, y si no las hiciéreis todas, y cayéreis en faltas, no os espanteis por eso ni desmayeis, que así somos todos: hombre sois, y no Ángel; flaco, y no santificado. Y bien conoce Dios nuestra flaqueza y miseria, y no quiere que desmayemos por eso, sino que nos levantemos luego, y pidamos mayor fuerza al Señor; como el niño que cae, que luego se levanta y corre como primero. Dice san Ambrosio, lib. 2 de reparatione gentium, c. 3 et ult.: las caídas de los niños no indignan á su padre, sino enternécenle. De esa manera, dice, se ha Dios con nosotros, conforme á aquello del Profeta, Psalm. CII, v. 13: *Quomodo miseretur pater filiorum, miseratus est Do-*

*minus timentibus se, quoniam ipse cognovit figmentum nostrum. Et recordatus est quoniam pulvis sumus:* Conoce Dios muy bien nuestra enfermedad y miseria, y ámanos como á hijos flacos y enfermos; así esas caídas y flaquezas nuestras antes le mueven á compasión que á indignación. Uno de los grandes consuelos que tenemos los que somos flacos en el servicio de Dios es entender que es Dios tan rico en amor y misericordia, que nos sufre y ama, aunque nosotros no le correspondamos tan por entero como era razon: *Qui dives est in misericordia.* Ad Ephes. II, v. 4. Sobrepuja su misericordia á nuestros pecados. Así como se derrite la cera delante del fuego, así se deshacen todas nuestras faltas y pecados delante de su misericordia infinita. Esto nos ha de animar mucho para andar siempre con grande contento y alegría, entender que Dios nos ama y nos quiere bien, y que por todas estas faltas ordinarias que hacemos no perdemos un punto de gracia y amor de Dios.

### CAPÍTULO IV.

*De las raíces y causas de la tristeza, y de sus remedios.*

Pero veamos las raíces y causas de donde suele nacer la tristeza para que así apliquemos los remedios necesarios. Casiano y san