

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 aborrecia 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

Buenaventura (1) dicen que la tristeza puede nacer de muchas raíces. Algunas veces nace de enfermedad natural de humor melancólico que predomina en el cuerpo, y entonces el remedio mas pertenece á los médicos que á los teólogos; pero se ha de advertir que ese humor melancólico se engendra y aumenta con los pensamientos melancólicos que uno tiene. Y así dice Casiano, que no menor cuidado habemos de poner en que no entren ni nos lleven tras sí estos pensamientos tristes y melancólicos, que en los pensamientos que nos vienen contra la castidad ó contra la fe, por los daños grandes que dijimos nos pueden de eso venir.

Otras veces dice que, sin haber precedido causa alguna particular que provoque á ello, de repente se suele hallar uno tan triste y melancólico, que no gusta de nada, ni aun de los amigos y conversaciones que antes solia gustar, sino que todo le enfada y le da en rostro, y no querría tratar ni conversar con nadie, y si trata y habla no es con aquella suavidad y afebilidad que solia, sino con sacudimiento y desgracia. De donde podemos colegir, dice Casiano, que nuestras impaciencias y palabras ásperas y desabridas no nacen siempre de ocasion que nos den nuestros hermanos para ello, sino

(1) Cassian. lib. 9 de instit. renunt.; Bonavent. tractat. de Reformat. mentis, cap. 12.

de acá dentro; en nosotros está la causa: el no tener mortificadas nuestras pasiones es la raíz de donde nace todo eso. Y así no es el remedio para tener paz el huir el trato y conversacion de los hombres, ni nos manda Dios eso, sino el tener paciencia, y mortificar muy bien nuestras pasiones; porque si estas no mortificamos, á donde quiera que vamos, y á donde quiera que huyamos, llevamos con nosotros la causa de las tentaciones y turbaciones.

Bien sabido es aquel ejemplo que cuenta Surio (1) de un monje airado, el cual por razon de su cólera é ira poco mortificada era pesado á sí y á los otros: determinóse de salir del monasterio del santo abad Eutimio, en el cual vivia, pareciéndole que estando quitado de tratar con otros, y viviendo solo, cesaria la ira, pues no tendria ocasiones con que airarse. Hácelo así, y encerrándose en una celda, llevó consigo un cántaro de agua, y por arte del demonio se le derramó: levantóle y volvióle á llenar de agua, y segunda vez se derramó, cayendo en el suelo: volvió tercera vez á llenarle bien, y tercera vez se le derramó: entonces con mas cólera, que solia, coge el cántaro, y da con él en el suelo, haciéndole pedazos. Acabando de hacer esto, cayó en la cuenta, y echó de ver que no era la compañía de los monjes y

(1) SURIUS, in vita S. Euthimii, mense Januarii.

la comunicacion con ellos la causa de su caída en impaciencias é iras, sino su poca mortificacion; y al fin se volvió á su monasterio. De manera que en vos está la causa de vuestra inquietud é impaciencia, y no en vuestros hermanos: mortificad vos vuestras pasiones, y de esa manera, dice Casiano, aun con las bestias fieras tendréis paz, conforme á aquello de Job, v. 23: *Bestiæ terræ pacificæ erunt tibi*, cuanto mas con vuestros hermanos.

Otras veces dice san Buenaventura que suele nacer la tristeza de algun trabajo que sobreviene, ó de no haber alcanzado alguna cosa deseada. Y san Gregorio y san Agustín (1), y otros Santos ponen tambien esta raíz, y dicen que la tristeza del mundo nace de estar uno aficionado á las cosas mundanas; porque claro está que se ha de entristecer el que se viere privado de lo que ama; pero el que estuviere desasido y desaficionado de todas las cosas del mundo, y pusiere todo su deseo y contento en Dios, estará libre de la tristeza del mundo. Dice muy bien el P. M. Ávila: No hay duda sino que el penar viene del desear, y así, á mas desear, mas penar; á menos desear, menos penar; á ningun desear, descansar. De manera que nuestros deseos son nuestros sayones: esos son los

(1) Gregor. lib. 22 Moral. cap. 14; August. super illud Psalm. VII: *Conceptit dolorem, et peperit iniquitatem; et tract. 4 super Joan.*

verdugos que nos atormentan y dan garrote.

Descendiendo en esto mas en particular, y aplicándolo á nosotros, digo: Que muchas veces la causa de la tristeza del religioso es no estar indiferente para todo aquello en que le puede poner la obediencia; eso es lo que le suele traer muchas veces triste y melancólico, y lo que le hace que ande con pena y con sobresalto: ¿Si me quitarán esto en que me hallo bien? ¿Si me mandarán aquello á que tengo repugnancia? Así lo dice san Gregorio, lib. 22 Mor., c. 24: *Quia aut non habita concupiscit, ut habeat; aut adeptæ metuit, ne amittat; et dum in adversis sperat prospera, in prosperis formidat adversa, huc illucque quasi quibusdam fluctibus volvitur, ac per modos varios rerum alternantium mutabilitate versatur.* Porque desea uno tener lo que no tiene, ó teme perder lo que tiene, por eso anda con pena y con sobresalto; pero el religioso que está indiferente para cualquier cosa que le ordenare la obediencia, y tiene puesto todo su contento en hacer la voluntad de Dios, siempre anda contento y alegre, y nadie le podrá quitar su contento. Bien podrá el superior quitarle de este oficio y de este colegio, pero no podrá quitarle el contento que en eso tiene, porque no le ha puesto en estar aquí ó allí, ni en hacer este oficio ó aquel, sino en hacer la voluntad de Dios; y así consigo lleva siempre su contento donde quiera que

fuere, y en cualquier cosa que le ocuparen. Pues si quereis andar siempre alegre y contento, poned vuestro contento en hacer la voluntad de Dios en todas las cosas, y no le pongais en esto ó aquello, ni en hacer vuestra voluntad, porque ese no es medio para tener contento, sino para tener mil descontentos y sinsabores.

Declarando esto mas, lo que suele ser muy comunmente causa y raíz de nuestras melancolías y tristezas es, no el humor de melancolía, sino el humor de soberbia que reina mucho en nuestro corazon, como dijimos, trat. 3, c. 22, tratando de la humildad; y mientras ese humor reinare en vuestro corazon, tened por cierto que nunca os faltarán tristezas y melancolías, porque nunca faltarán ocasiones; y así siempre viviréis con pena y tormento. Y á esto podemos reducir lo que acabamos de decir, de estar uno indiferente para cualquier cosa que la obediencia le quisiere mandar; porque muchas veces no es el trabajo ni la dificultad del oficio lo que se nos pone delante. ¿Qué mayor trabajo y mayores dificultades suele haber en los oficios y puestos altos que nosotros apeteceamos y deseamos, sino la soberbia y el deseo de honra? Esa es la que nos hace fácil lo trabajoso, y pesado lo que es mas fácil y ligero, y lo que nos trae tristes y melancólicos en ello. Y aun solo el pensamiento y temor si nos

han de mandar aquello, basta para eso.

El remedio para esta tristeza bien se ve que será ser uno humilde y contentarse con el lugar bajo; ese tal estará libre de todas estas tristezas y desasosiegos, y gozará de mucha paz y descanso: *Discite à me, quia mitis sum, et humilis corde, et invenietis requiem animabus vestris.* Matth. XI, v. 29.

De esta manera declara el glorioso san Agustin estas palabras: dice que si imitamos á Cristo en la humildad, no sentiremos trabajo ni dificultad en el ejercicio de las virtudes, sino mucha facilidad y suavidad; porque lo que lo hace á eso dificultoso es el amor propio, la voluntad y juicio propio, el deseo de la honra y estimacion, y del deleite y comodidad, y todos esos impedimentos quita y allana la humildad; porque ella hace que el hombre se tenga en poco á sí mismo, y niegue su voluntad y juicio, y desprecie las honras y estimacion, y todos los bienes y contentos temporales; y quitado esto no se siente trabajo ni dificultad en el ejercicio de las virtudes, sino grande paz y descanso.

#### CAPÍTULO V.

*Que es muy grande remedio para desechar la tristeza acudir á la oracion.*

Casiano, lib. 9 de instit. renunt. cap. ult., dice que para todo

género de tristeza, por cualquier via ó causa que venga, es muy buen medio acogernos á la oracion, y pensar en Dios y en la esperanza de la vida eterna que nos está prometida. Con lo cual se quitan y aclaran todos los nublados, y huye el espíritu de la tristeza: como cuando David tañia con su arpa y cantaba, huia el espíritu malo de Saul, y le dejaba. Y así el apóstol Santiago en su Canónica, c. v, v. 13, nos pone este remedio: *Tristatur aliquis vestrum? oret: ¿Estais triste? acudid á la oracion.* Y el profeta David dice que usaba de él: *Renuit consolari anima mea, memor fui Dei, et delectatus sum.* Psalm. LXXVI, v. 4. Cuando me siento triste y desconsolado, el remedio que tengo es acordarme de Dios, y con eso quedo consolado. *Cantabiles mihi erant justificationes tue, in loco peregrinationis mee; id est, erant mihi cantica, et solatium.* Psalm. CXVIII, v. 54. El pensar, Señor, en Vos, y en vuestros mandamientos y en vuestras promesas, eso es para mí cantar de alegría; eso es lo que me recrea y consuela en este destierro y peregrinacion en todos mis trabajos y desconsuelos. Si el conversar acá con un amigo basta para desmelancolizarnos y alegrarnos, ¿qué será el conversar con Dios? Y así el siervo de Dios y el buen religioso no ha de tomar por medio para desechar sus tristezas y melancolías el hablar, y el distraerse y derramar sus sentidos, ni leer cosas vanas ó profanas, ni

menos cantarlas, sino el acudir á Dios, el recogerse á la oracion; ese ha de ser su consuelo y descanso.

Ponderan los Santos aquello que cuenta la Escritura divina, que despues del diluvio, pasados cuarenta dias, abrió Noé la ventana del arca, y envió el cuervo para ver si estaba ya seca la tierra para poder desembarcar, y no volvió mas (por eso dicen: el mensajero del cuervo); envió luego tras él la paloma, la cual dice la sagrada Escritura que no hallando dónde poner los piés, se volvió al arca: *Quæ cum non invenisset, ubi quiesceret pes ejus, reversa est ad eum in arcam.* Genes. VIII, v. 9. Preguntan los Santos: Pues el cuervo no volvió, claro está que halló dónde poner los piés: ¿cómo dice la Escritura que la paloma no halló dónde ponerlos? La respuesta es, que el cuervo sobre aquellos lodazares y sobre aquellos cuerpos muertos hizo su asiento; pero la palomica simple, blanca y hermosa no se ceba en cuerpos muertos, no hace su asiento en lodazares; y así se volvió al arca, porque no halló dónde poner los piés, no halló dónde descansar. Pues así el verdadero siervo de Dios y el buen religioso no halla contento ni recreacion en esas cosas muertas, en esos entretenimientos vanos del mundo; y así se vuelve como la palomica al arca de su corazon, y todo su descanso y consuelo en todos sus trabajos y tristezas es acudir á la

oracion, acordarse de Dios, irse un rato al santísimo Sacramento á consolarse con Cristo, y darle allí cuenta de sus trabajos, y decirle: ¿Cómo puedo yo, Señor, estar triste estando en vuestra casa y compañía?

Sobre aquellas palabras del real profeta David, Psalm. iv, v. 7: *De-disti letitiam in corde meo*: diste alegría en mi corazón, dice san Agustín: *Non ergo foris quærenda est lætitia, sed intus in interiori homine, ubi habitat Christus, in ipso corde, id est, in illo cubiculo, ubi orandum est*: Enséñanos aquí el santo Profeta que no se ha de buscar la alegría fuera en las cosas exteriores, sino allá dentro en la celda secreta del corazón, donde dice Cristo nuestro Redentor que habemos de orar al Padre eterno. *Matth. vi, v. 6.*

Del bienaventurado san Martín obispo cuenta Severo Sulpicio que el alivio de sus trabajos y cansancios era la oracion. Á la manera de los herreros, que para aliviar un poco su trabajo suelen dar en vacío algunos golpes en el yunque, así él, cuando parecia que descansaba, oraba. De otro siervo de Dios se cuenta que estando en su celda lleno de gravísima tristeza é increíble aflicción, con la cual Dios á tiempos le quiso ejercitar, oyó una voz del cielo que en lo interior de su alma le dijo: ¿Qué haces ahí ocioso consumiéndote (1)? Levántate, y ponte á consi-

(1) Enriq. Sus. in horolog. sapient. c. 14.

derar en mi pasión. Levantóse luego, y púsose con cuidado á meditar los misterios de la pasión de Cristo, y luego se le quitó la tristeza, y quedó consolado y animado; y continuando esta consideración, nunca jamás sintió en toda su vida esta tentación.

#### CAPÍTULO VI.

*De una raíz muy ordinaria de la tristeza, que es no andar uno como debe en el servicio de Dios, y de la alegría grande que causa la buena conciencia.*

Una de las causas y raíces principales de las tristezas, trat. 1, cap. 10, y melancolías suele ser el no andar uno á las derechas con Dios, el no hacer lo que debe conforme á su estado y profesión. Por experiencia vemos, y cada uno lo experimenta en sí, que cuando anda con fervor y cuidado en su aprovechamiento, anda tan alegre y tan contento, que no cabe de placer; y por el contrario, cuando no hace lo que debe, anda triste y desconsolado: *Cor nequam gravabitur in doloribus*, Eccli. iii, v. 29, dice el Sábio. *Et cor pravum dabit tristitiam*. Eccli. xxxvi, v. 22. Es propiedad y condición natural del mal y del pecado causar tristeza y dolor en el alma. Esta propiedad del pecado intimó Dios á Cain en pecando; porque luego que tuvo envidia de su hermano

Abel, dice la sagrada Escritura: *Iratus est Cain vehementer, et concidit vultus ejus*, Genes. iv, v. 6, traía consigo una ira y una rabia interior que le hacia andar muy triste y cabizcaído: echábasele bien de ver en el rostro la amargura y tristeza interior de su alma. Y preguntale Dios: *Quare iratus es, et cur concidit facies tua?* ¿Qué es la causa que andas de esa manera turbado, triste y cabizcaído? Y como no respondiese Cain, responde el mismo Dios, que es aquella la condición del pecado, diciendo: *Nonne si bene egeris, recipies?* ¿Por ventura no es cierto que si hicieres bien recibirás contento y alegría? Y así dice otra letra: *Nonne si bene egeris lavabis caput tuum?* Si bien hicieres, levantarás el rostro, que es andar alegre. *Sin autem male, statim in foribus peccatum aderit*: Pero si mal hicieres, luego á la puerta está tu pecado dando golpes para entrarte á atormentar; y también luego se te echará de ver por defuera en el semblante del rostro. Así como la virtud, porque es conforme á razón, naturalmente causa grande alegría en el corazón, así el vicio y el pecado naturalmente causa grande tristeza; porque pelea uno contra sí mismo y contra el dictámen natural de su razón, y luego el gusano de la conciencia le está dando latidos allá dentro, remordiéndolo y royendo las entrañas.

Dice san Bernardo, de inter. domo, c. 45: *Nulla pœna gravior est*

*prava conscientia. Mala conscientia propriis agitur stimulis, si publica fama te non damnat, propria conscientia te condemnat, quoniam nemo potest se ipsum fugere*: Ninguna pena hay mayor ni mas grave que la mala conciencia, porque aunque los otros no vean vuestras faltas ni las sepan, basta que vos las sepais; ese es el testigo que está siempre acusando y atormentando: no os podeis esconder ni huir de vos mismo por mas que hagais. Y así decia el otro filósofo Séneca, que la mayor pena que se puede dar á una culpa es haberla cometido, por el tormento grande con que la propia conciencia está atormentando al que hace el mal. Plutarco, epist. ad Pacium, compara esta pena y tormento que causa la mala conciencia al calor y frio de la calentura. Dice, que así como los enfermos reciben mucha mayor pena con el frio y calentura que nace de la enfermedad que los sanos cuando acá por razón del tiempo tienen frio ó calor, así las tristezas melancólicas que vienen de nuestras propias culpas, de que nos está remordiéndolo la conciencia, causan mucha mayor pena y tormento que las que vienen de casos fortuitos y desastrados, pero sin culpa nuestra. Y particularmente tiene esto mas lugar en el que comenzó ya á gustar de Dios, y en algun tiempo andaba bien, con fervor y diligencia, y despues viene á desdecir y á proceder con tibieza; porque venir uno á empobre-