

¡Dichoso el que puede ver pasar ante su alma las personas con quien ha tenido relaciones de estrecha amistad, y oye que le dan las *gracias* por los *favores* que les ha hecho, por las *privaciones* que se ha impuesto en beneficio de ellas, por las *alegrías* que les ha dado y las penas que les ha evitado!

\* \* \*

¡Dichoso también el que sabe agradecer a Dios los *goces* que de Él ha recibido: Goces del trabajo, goces de la amistad, goces de los sacrificios, goces del bien que ha procurado hacer, goces de los consejos que ha dado y ha puesto por obra!

¡Ah, con cuánta alegría dice a Dios: *¡Hasta mañana, Dios mío! Mañana será mejor que hoy. ¡Todavía más, todavía más! ¡Ah, cuán feliz soy!*

#### **45. Bondad, dulzura y desprendimiento (M. S.)**

La adulación es detestable; pero prodigar a su tiempo un pequeño elogio a un inferior, ¡qué excelente medio es para animarle y para procurarle una alegría tan dulce como beneficiosa! Y para esto basta con una sonrisa de aprobación, una mirada bondadosa y también una de estas o semejantes palabras: «¡Estoy contento! ¡Está bien! ¡Así deseaba yo este trabajo!», etc.

\* \* \*

Lo contrario, o sea, el conservar invariablemente un aire de indiferencia, de frialdad, hacia vuestros subalternos, los obreros, los criados, los niños, no

abrir la boca sino cuando encontramos materias para dirigirles alguna reconvención, ¿es esto caritativo? ¿Es esto cristiano? ¡Oh!, pongámonos en el lugar de los inferiores y seamos felices.

\* \* \*

Manifestémonos satisfechos por ver su buena voluntad; hagámosles comprender que les apreciamos. Con esto no sólo nos servirán mejor, sino que se unirán más a nosotros por un verdadero desinterés, y nosotros ganaremos sus corazones y nos será fácil obtener pronto la fidelidad a los deberes de la religión y al cumplimiento de las prácticas de la piedad.

\* \* \*

¿Queréis ser felices? Proponéos no tener jamás cuestiones ni disputas con nadie, sea quienquiera. Es increíble hasta qué punto son verdad las palabras de Jesucristo: *Bienaventurados los pacíficos*. Esto se ve realizado todos los días en la vida íntima del uno al otro extremo del mundo.

\* \* \*

Sed enemigos de todo altercado; las querellas, las discusiones apasionadas que se levantan entre los hombres, llevan la turbación a las familias. Procurad ceder un poco de vuestros derechos por no pecar contra la dulzura y encontraréis centuplicado por la paz y contento interior lo que habéis sacrificado.

\* \* \*

Leemos con frecuencia las *Vidas de los Santos* y nos gusta saber hasta los menores detalles; allí aprendemos cómo debemos portarnos con Dios, con nuestros prójimos y con nosotros mismos para poseer la verdadera felicidad. Nada hay tan instructivo y provechoso, desde el punto de vista de la piedad y aun de nuestros intereses materiales, como la lectura atenta y meditada de las vidas de los Santos.

\* \* \*

La economía es loable y la tacañería es detestable; hasta apoca el corazón del hombre y le hace desgraciado. Que las personas piadosas estén en guardia contra ese lazo del demonio, porque muchos se han perdido por ahí sin saberlo. Uno dará cinco duros a un pobre, y una hora después armará un pleito a un honrado obrero por cinco céntimos o regateará con persistencia ridícula un objeto de un valor insignificante.

\* \* \*

Los cristianos no deben dar lugar a decir que son más duros y apegados al dinero que los otros; no deben atormentarse, afligirse por las pérdidas que hubieren sufrido. Seamos económicos cuando se trate de nuestros placeres, de nuestra mesa, de nuestros adornos; mas tengamos un corazón limpio y generoso en lo que se relaciona con nuestros prójimos.

\* \* \*

*Sé tan afable con los pobres como sea posible, dijo Tobías a su hijo. Si tenéis mucho, dad con abundan-*

*cia; si poco, dad poco, pero dad de buena gana; esto es, con alegría (6, 8). Dios considera como hecho a Él la limosna que damos al pobre, al menesteroso, o sea, cuanto hacemos al menor de los suyos. Dios se esconde bajo los harapos del pobre, que es imagen suya.*

#### **46. Vencimiento propio, mansedumbre y silencio en las humillaciones (M. S.)**

Cierta joven, que se quejaba del carácter áspero de un pariente anciano con el cual se veía obligada a vivir, decía: «¡Oh, cuánto tengo que sufrir; hace veinte años que me desconsuelo y me desespero!... Esto acaba con mi paciencia.» No creáis esto imposible, le respondió un alma santa a la cual se confiaba. Ensayad otro método y veréis cómo cambia muy pronto vuestra situación.

\* \* \*

Vos habéis luchado con un carácter obstinado, luchad un poco ahora contra vuestro propio carácter; habéis orado para que él se mejorara, orad ahora un poco para ser vos misma más paciente, más soportable, más suave; habéis llorado y os habéis disgustado por no poder tolerar a vuestro pariente, estad ahora alegre y de buen humor. ¿Me comprendéis? Trabajad por cambiaros a vos misma, ya que no habéis podido cambiarle a él, y todo marchará a maravilla antes de seis meses.

¡Ah, cuántas personas podrán aprovecharse de esta lección!

El cielo no siempre está sereno, algunas veces se carga de grandes nubes, y después de un sol hermoso viene muchas veces la lluvia y la tempestad. Lo mismo sucede en el cielo de la familia, de un colegio o de otro centro, en el que muchas personas viven en común.

\* \* \*

En ciertos momentos parece que todo está sombrío en nuestro derredor y todos nos ponen mala cara; no recibimos más que reprensiones, ni oímos más que palabras picantes; nuestros buenos servicios son pagados con acogidas frías y hasta con miradas desdeñosas; todo lo que decimos se contradice y cuanto hacemos se encuentra defectuoso; nuestros más inocentes gestos son mal interpretados. Somos atribulados en todas las formas.

\* \* \*

¿Qué hacer en esta situación tan penosa? ¿Desanimarse? ¿Despecharse, indignarse o enfadarse? ¡Oh, nada, nada de eso! Eso sería echar aceite al fuego, ulcerar nuestro propio corazón y el de los otros. Para este mal demasiado real no hay más que un remedio, es la palabra de Jesucristo: *Aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón.*

\* \* \*

Sed mansos, dejad pasar esas injusticias sin queja. Sed humildes, creyendo haber merecido el ser tan duramente tratados, y entonces juzgaréis que no se os hace agravio. Jesús realizará en vos su promesa: *Encontraréis descanso para vuestras almas.*

Él nos hará gozar una paz que nos indemnice de la humana paz que tan injustamente nos ha robado.

\* \* \*

¡Cerremos los ojos! ¡Oh, qué gran consejo cuando se trata de nuestras relaciones familiares y cotidianas con nuestros parientes y con las personas que nos rodean!

Pasa alguno cerca de vosotros sin daros aquellas señales de amistad que tiene de costumbre; cerremos los ojos; al día siguiente ya habrá cambiado y se mostrará más afectuoso que antes.

\* \* \*

Se olvidan de nosotros o nos dan la peor parte en una distribución cualquiera: cerremos los ojos; alguien se edificará de nuestra conducta y nos recompensará en otra ocasión; quizá llegan hasta hacerse culpables hacia nosotros por las ligeras injusticias o por la manera que tienen de portarse con nosotros hiriendo nuestra delicadeza; cerremos los ojos hasta que Dios lo haya visto todo. Si esta regla se observara en las familias, no se verían tantos hermanos y hermanas desunidos para siempre por motivos tan frívolos como los que acabamos de enumerar.

#### **47. Benignidad y rendimiento de juicio (M. S.)**

Para ser feliz y hacer felices a los demás, no basta tener virtud, es preciso tener virtud amable. Es necesario saber soportar los defectos de los otros, no reprenderles a tiempo y fuera de tiempo, sin dejarles pasar nada.

Esta virtud tan exigente, que no conoce sino las frías fórmulas de un reglamento y que se exaspera y grita al más ligero pecadillo, acobarda a los pobres pecadores, los desanima y paraliza su buena voluntad. Preguntemos cómo se conducían los santos, un San Francisco de Sales, por ejemplo, y nos formaremos fácilmente una idea de lo que hace a la virtud amable; pero lo esencial es ponerlo en práctica.

\* \* \*

No sé, decía una joven cristiana, que se creía muy piadosa, lo que he hecho a esta persona; ella parece que se propone molestarme de todas maneras. Me espía, me sigue por todas partes, se mezcla en mis asuntos contra mi voluntad, y después me denigra y me pone en ridículo. Quisiera alejarme de ella y siempre la encuentro a mi lado; siempre provocándome con sus palabras malévolas, o humillándome con su aire desdeñoso y su sonrisa burlona.

\* \* \*

Ella sabe que no me gusta hablar con ella porque me propone cuestiones capciosas, a fin de poner de relieve las menores faltas que se me escapan y hacer reír a costa mía. Es un suplicio vivir con semejante persona; no puedo encontrar la felicidad sobre la tierra mientras me vea precisada a sufrirla... He aquí un lenguaje que continuamente estamos oyendo; mas ¡qué lejos está de la piedad cristiana!

\* \* \*

Alma de poca fe, ¿quieres conocer el remedio al mal que te aflige? ¿Un remedio eficaz con el cual curarás el corazón de tu *enemigo* y te conservarás en paz? *Hazle todos los días algún bien.*

\* \* \*

He aquí tres recetas indicadas por una santa religiosa para conservar el tesoro de los tesoros, la paz del alma: 1.<sup>a</sup> No querer hacer prevalecer sus ideas, sino rendir su juicio al de los otros. 2.<sup>a</sup> No obrar según su deseo, sino hacer la voluntad del prójimo. 3.<sup>a</sup> No prescribir ni aconsejar a otro sino lo que él mismo haya practicado.

#### **48. Benevolencia, cortesía, sosiego (M. S.)**

Algunas personas sólo son felices cuando encuentran defectos que reprender, olvidos o negligencias que atribuir a otros. ¡Qué triste placer y qué contrario a la caridad cristiana!

\* \* \*

Adoptemos más bien la misión de excusar a nuestros hermanos; procuremos disculpar sus faltas atribuyéndolas a la ligereza, inexperiencia, y no a la pasión; imploramos el perdón de los culpables y procuremos obtener con nuestros ruegos que se suavice el castigo. ¿No es cierto que en su lugar nos consolaría en extremo el ver un corazón que toma nuestra defensa y nos alcanza la reconciliación con el superior al cual nuestra falta había irritado? Hagamos, pues, a otro lo que nosotros quisiéramos que nos hicieran en semejante caso.

Un poeta contemplaba en una ocasión un rosal. «¡Qué lástima que estas rosas tengan espinas», exclamó. Un cristiano que por allí pasaba le dijo: «Mejor haríamos en dar gracias a Dios, porque ha permitido que estas espinas tengan rosas.» ¡Ah! También nosotros deberíamos darles gracias por tantas alegrías como nos concede, a pesar de nuestros pecados, en vez de quejarnos de las penas que nos envía.

\* \* \*

¡Qué dulce y agradable ocupación es la de *complacer a nuestros prójimos!* Esto es natural entre los cristianos; mas entre los miembros de una familia o en una comunidad, es un deber, sobre todo hacia las personas que por su edad o cargo están por encima de nosotros.

\* \* \*

¿Y qué es necesario para *complacer?* Las cosas más insignificantes, con tal que éstas vayan acompañadas de amabilidad y buenas maneras, que es lo principal, y también tener sonrisa en los labios habitualmente. ¡Oh! ¿Quién puede explicar el poder de esta sonrisa? Aun para nosotros mismos es el guardián de la bondad, de la paciencia, de la mortificación y de todas las virtudes que tenemos ocasión de ejercitar en el roce continuo con nuestros prójimos.

\* \* \*

En efecto, no hay ningún peligro de que seamos ásperos y severos hacia nuestros semejantes mientras la sonrisa se dibuje en nuestros labios. Para

los demás esto es un motivo de alegría, de satisfacción y de animación. Aun sin pronunciar una palabra, comunicamos el bienestar a los que nos rodean, les inspiramos una dulce confianza si les acogemos con una sonrisa.

\* \* \*

Quizá me digas que no puedes sonreír, porque eres naturalmente serio y aun severo. Desengañaos; con buena voluntad adquiriréis este imperio sobre vosotros mismos y haréis bien pronto por costumbre lo que hubierais hecho por violencia, y la alegría interior que experimentaréis os indemnizará sobreabundantemente de vuestra pena y de vuestros esfuerzos.

\* \* \*

Un gran secreto para conservar la paz del corazón es no hacer nunca nada con apresuramiento, sino obrar siempre con calma, sin turbación, sin inquietud. En el último día, Dios no examinará si hemos hecho muchas obras, pero sí si nos hemos santificado haciéndolas.

\* \* \*

El medio de santificarlas es hacerlo todo por Él y con la mayor perfección posible. Las obras que tienen por móvil la vanidad o el egoísmo, no nos harán ni mejores ni más felices, y no recibiremos por ellas ninguna recompensa.

#### 49. Nuestras devociones, nuestro divino modelo

Entre todas las devociones más recomendadas para proporcionar a nuestra alma la paz, la suavidad y el consuelo hay una que nos deberíamos reprender de no haber apuntado en nuestro cuaderno, y es la devoción a San José. El número de gracias temporales y espirituales obtenidas por intercesión de este santo son incalculables. *Santa Teresa de Jesús* recomendaba la devoción a San José y decía: «Yo no recuerdo haber pedido cosa a Dios por medio de San José que no la haya obtenido».

\* \* \*

¡Oh, almas que sufrís y estáis en la desolación y en la angustia!, creedme: haced una novena al Esposo de María, invocadle con fe y confianza, y si no conseguís libraros de vuestros males, no tememos afirmar que al menos os sentiréis maravillosamente consolados.

\* \* \*

Cuando estamos tentados de impaciencia, de murmuración, de celos, de despecho, levantemos los ojos hacia Jesús, nuestro divino Modelo, y hacia María, nuestra Madre —su devoción es señal de predestinación—, y digámonos: Si Jesús estuviera en mi lugar, no se apresuraría ni se inquietaría, ni se turbaría, ni manifestaría ningún descontento.

Si María estuviera en mi lugar, no perdería la unión con Dios por rebajarse a las miras del amor propio y del egoísmo. ¿No he prometido yo imitar a Jesús y María? ¿Podré yo llamarme hijo suyo si les

contristo con mis infidelidades y rehusó el aseme-  
jarme a ellos?

\* \* \*

«Si os encontráis sumido en un abismo de tristeza, refugiaos en el Corazón de Jesús, que es un abismo de alegría celeste y el tesoro de todas las delicias de los santos y de los ángeles... Si estáis en un abismo de sufrimiento y de amargura, unidlos a los sufrimientos infinitos del Corazón de Jesús y aprenderéis de Él a sufrir y a estar contentos sufriendo» (Santa Margarita María). Ante una tentación del mundo, del demonio o de la carne, di: *Detente, el Corazón de Jesús está conmigo.*

\* \* \*

¿Quién dirá los tesoros de alegría encerrados en esta sola frase: *¿el estado de gracia?* ¡Asemejarse a los ángeles, tener a Dios en sí! ¡Si se sufre, sufrir por Él; si se llora, sentir que Él nos consuela; si se está enfermo, tenerle a la cabecera de la cama; si se muere, ir al cielo!... Hay en esta unión del hombre con Dios alegrías renovadas sin cesar; es un mar sin orillas, es el espacio encantado que ningún horizonte cierra. Las almas marcadas con este signo se reconocen entre sí, se aman y se admiran... «Dios mío, para mí y para todos los que amo, os pido *una sola dicha*: el estado de gracia» (M.<sup>a</sup> Teresa).

## 50. El cielo..., el sagrario

El pensamiento del cielo hace desaparecer la tristeza del corazón y aligera el tedio de esta vida, al

considerar que es camino y lugar de destierro que nos conduce a una patria definitiva de felicidad. La oración frecuente ha de ser nuestra comunicación con el cielo, la morada de la alegría, sin mezcla alguna de tristeza.

\* \* \*

*Somos extraños y viajeros en la tierra* (Heb., 14, 13), y mientras peregrinamos podemos decir con el Salmista: *Alegréme de lo que se me decía: vamos a la casa de Dios* (S. 121, 1). Allí, en el cielo, Dios enjugará todas las lágrimas, y ya no habrá muerte ni llanto, ni clamores, ni dolor; todo esto habrá pasado» (Apoc., 21, 4).

\* \* \*

El que vive desasido de todas las cosas de la tierra y pone todo su deseo y gozo en estar en el cielo, en la morada eterna de Dios, se verá libre siempre de la tristeza de este mundo, pues no hemos nacido para las criaturas, sino para Dios.

*No he nacido para el suelo,  
que es morada de dolor.  
Yo he nacido para el cielo,  
yo he nacido para Dios.*

\* \* \*

¿Quién entra en el cielo? La puerta del cielo es estrecha y baja. Ved, pues, los que dulcemente y sin ruido logran entrar por ella. Son:

Los *humildes*, porque son pequeños.

Los *pobres*, porque nada tienen.

Los *obedientes*, porque se someten.

Los *corazones puros*, porque no se apegan a nada.

Las *almas caritativas*, porque se desprenden de lo suyo para dar.

Las *almas pacientes*, porque los pequeños sufrimientos de cada día las han, por decirlo así, empuqueñecido.

\* \* \*

El Santo Cura de Ars., que se pasaba largos ratos junto al Sagrario, dijo: «Sin la Eucaristía no habría felicidad en este mundo, ni la vida sería soportable. Al recibir la Sagrada Comunión recibimos la alegría y la felicidad.»

\* \* \*

Al lado de este admirable sacramento somos como una persona sedienta al lado de un arroyo: no tiene uno más que bajar la cabeza para apagar su sed. «¡Id, pues, a comulgar, id a Jesús con amor y confianza! Id a vivir en Él a fin de vivir por Él... ¡Oh, qué vida tan dulce la vida de unión con Dios! Entonces no hay penas ni cruces. Cuando las almas puras han recibido a Dios-Hostia, sienten un gozo inmenso en el fondo de su corazón; también esta unión constituye su fuerza y hace su felicidad.»

\* \* \*

«¡Ah! Si tuviéramos los ojos de los ángeles para ver a nuestro Señor Jesucristo presente sobre el al-

tar, y que nos mira, ¡cómo le amaríamos!, querríamos permanecer siempre a sus pies; éste sería un gozo anticipado del cielo; todo lo demás se nos haría insípido. Pero nos falta la fe: somos pobres ciegos; tenemos como una niebla sobre los ojos, que sólo la fe podría disipar. Cuando Jesús ve ir hacia Él con celo a las almas puras, Él le sonríe. Él no quiere más que nuestra felicidad, tiene las manos llenas de gracias, buscando a quién distribuir las. ¡Ah, nadie las quiere! Somos demasiado desgraciados para comprender estas cosas. Un día las comprenderemos, pero demasiado tarde» (S. Cura de Ars).

### 51. Para vivir en paz (M. S.)

¿Queréis vivir en paz *con todo el mundo* en general? Poned en práctica esta máxima de un hombre influyente que, después de la Revolución, preguntado cómo había podido escapar de las garras de los verdugos, respondió: *Me hice pequeño y me callé.*

\* \* \*

¿Queréis vivir en paz *con los miembros de vuestra familia*, sobre todo con los que tienen alguna autoridad sobre vosotros? Emplead los medios que una mujer piadosa, obligada a vivir con una persona de índole difícil, resumía en estos términos: *Cumplo sonriendo todos mis deberes*, sin mostrar jamás el fastidio que me producen. Hago todo lo que les agrada; sufro pacientemente todo lo que no me agrada a mí; le pido consejo sobre una multitud de cosas que conozco mejor que él.

¿Qué es lo que asegura la felicidad en el hogar doméstico? Ante todo, *la religión*; que todos amen a Dios; que oren por la mañana y por la tarde; que confíen en la Providencia. Después, *la unión de las voluntades*: seamos afectuosos unos con otros, no formando sino un corazón y un alma, y no haciendo nada que pueda ser motivo de pena para nuestros hermanos.

\* \* \*

Sigue a continuación el *espíritu de sacrificio*: conviene saber privarse de algo para contentar a algún miembro de la familia; renunciar a los gustos personales para conformarse con los gustos de los demás. , finalmente, *la flexibilidad de carácter*: no ser terco, susceptible, áspero y orgulloso, ni sostener con empeño las propias ideas; no impacientarse por nada; tener espíritu amplio y generoso. Una familia cuyos miembros poseen estas cualidades es un paraíso en la tierra.

\* \* \*

¿Queréis vivir en paz *con vuestra conciencia y con Dios*? Hálleos vuestro Ángel de la Guarda, en todos los momentos del día, haciendo alguna de estas cuatro cosas, que constituían todo el programa de un alma santa; *orar, estar ocupada, procurar ser buena, tener paciencia*.

\* \* \*

Queréis llegar a ser *grandes santos*? Aplicaos a unir los actos que acabamos de indicar las virtudes siguientes: *orden, espíritu de fe, combate, conciencia*.

Finalmente, ¿queréis hallar siempre en torno vuestro *la benevolencia*? Considerar como un placer el prestar pequeños servicios, y no temáis pedirlos; ofreciendo pequeños servicios habréis dado un paso para ganar un amigo; si lo pedís, quedarán lisonjeados por la muestra de confianza que dais, y así, de este cambio de servicios resultará el hábito de la mutua benevolencia y el temor de agraviar en asuntos más importantes.

\* \* \*

San Francisco de Sales decía: «Vanas inquietudes y tristezas, nunca; es necesario hacer el bien y hacerlo alegremente, porque entonces es doble bien; entristecerse por los propios defectos, es añadir otros».

## **52. Para vivir en paz ora de este modo (M. S.)**

Un alma que anhelaba hallar la paz y vivir alegre, postrada de rodillas ante el Santísimo, oró muy lentamente y con deseo sincero de ser escuchada de este modo:

—Jesús, manso y humilde de corazón, escúchame:

—Del deseo de ser estimada y amada, líbrame, Jesús.

—Del deseo de ser buscada, honrada y alabada, líbrame, eJesús.

—Del deseo de ser preferida o consultada, líbrame, Jesús.

\* \* \*

—Del temor de ser humillada y despreciada, líbrame, Jesús.

—Del temor de ser rechazada u olvidada, líbrame, Jesús.

—Del temor de ser ridiculizada o injuriada o calumniada y de que sospechen de mi valer, líbrame, Jesús. Y haz que desee que otras sean más amadas y más estimadas que yo. Que otras sean alabadas y yo olvidada y que sean más santas que yo, con tal que yo lo sea tanto como pueda serlo.

\* \* \*

¡Ah, si Dios os escuchara, y os escuchará si vuestra oración es sincera, qué paz en vuestro corazón, qué tranquilidad en vuestro semblante, qué dicha tan apacible en toda vuestra vida! Las tres cuartas partes de nuestros males, y una buena mitad de la cuarta parte restante, provienen de la idea exagerada que tenemos de nuestro mérito y de los esfuerzos que hacemos para mejorar nuestra posición en el mundo. «Nada tan agradable en el mundo —escribía el Padre Lacordaire— como ser olvidado de los hombres, fuera de los que amamos y nos aman. Todo lo demás nos produce más turbación que alegría; y cuando hemos cumplido nuestra misión en la tierra, y abierto nuestro surco grande o pequeño, lo mejor que puede sucedernos es desaparecer.»

\* \* \*

*Abramos dulce y alegremente ese pequeño surco que a cada uno de nosotros ha confiado la Providencia. No permitamos que se nos detenga ni se nos distraiga con ideas ambiciosas que nos digan: Po-*

*driás hacer otra cosa; ni con los falaces deseos de un celo que nos llevaría a olvidar nuestra empresa cotidiana; ni con el ridículo afán de hacer germinar flores más hermosas que nuestros vecinos...*

*Ocupémonos en una sola cosa: en hacer bien lo que hacemos, porque Dios no desea más que esto de nosotros.*

*Pero este hacer bien las cosas se resume en cuatro palabras: en hacerlas con pureza y actividad, alegre y enteramente.*

\* \* \*

Una vez hecho esto, si nos vemos olvidados, despreciados, mal comprendidos, calumniados, perseguidos..., ¿qué importa? Pasarán los desprecios y las injurias, pero siempre nos quedará *la amistad de Dios*, que habremos merecido con nuestra paciencia y fidelidad.

¡La amistad de Dios! ¡Ah, quién podría decir lo que encierra de dulzura, de alegría, de fuerza, de consolación!

### **53. Para ser alma santa... (M. S.)**

He aquí la disposición del alma dispuesta a ser santa: «¡Oh, María, que me habéis adoptado por hija, quiero ser santa! Pero para ello tendré que dejarme humillar, y olvidar con paciencia, y aun mostrar alegría cuando me vea despreciada. ¡No importa, estoy resuelta, quiero ser santa!

Pero no podré disculparme nunca, ni nunca impacientarme, ni nunca dejarme llevar del mal humor. ¡No importa, quiero ser santa!

Mas tendré que violentarme de continuo, sometei siempre mi voluntad a la de mis superiores; no podré contestar jamás, ni jamás refunfuñar, y seguir hasta el fin el trabajo comenzado, cualquiera que sea el disgusto y las molestias que me cause. Empero, me veré obligada a ser caritativa con cuantos me rodean, a prestarles ayuda, a soportarlos, a hacerles cada día algún servicio, a considerarme dichosa cuando los servicios me cuesten algo de fatiga. ¡No importa, estoy resuelta, quiero ser santa!

\* \* \*

Con todo, será preciso que resista constantemente las inclinaciones de mi naturaleza cobarde, perezosa, orgullosa ;deberé romper con los placeres mundanos, habré de renunciar a la vanidad, que me induce a ser agradable a los demás; a la sensualidad, que me incita a gozar; a la antipatía, que me arrastra a evitar la conversación con los que me desagradan. ¡No importa, estoy resuelta a ser santa!

\* \* \*

Pero tendré largas horas de aburrimiento, de tristeza, de disgusto... Me veré sola, desalentada...

¡No importa, estoy resuelta, quiero ser santa! Porque entonces, ¡oh, Dios mío!, estaréis conmigo, estaréis cerca de mí. ¡Oh María, Madre mía, ayúdame, quiero ser santa!

\* \* \*

*¿Cómo puedo ser santa?* ¡Ah, es muy fácil! Ejecutando del mejor modo posible cada uno de los

actos que debo hacer cada día. Muchos santos no han hecho otra cosa que lo que yo tengo que hacer. Todos los días se parecen... *La oración, las ocupaciones materiales, la obligación de edificar y de sacrificarme, siendo buena, caritativa y confiada*, llenan sucesivamente todas las horas que Dios me da... Si cumplo esos pequeños deberes con celo y rectitud de corazón, Dios vendrá en mi ayuda cuando, fuera de esas ocupaciones cotidianas, se presente un disgusto, un trabajo, una desgracia.

\* \* \*

*Medios para ejecutar bien mis actos.* Quiero ejecutarlos como si Dios me viese, me mirase, sonriese a mis esfuerzos. Quiero ejecutarlos como ayudada por mi Ángel de la Guarda, que ha recibido para esto una misión especial y sólo espera un ruego de mi parte. Quiero ejecutar cada uno de ellos como si no tuviera que hacer más que el que se presenta y estoy obligada a emprender, y no lo dejaré de la mano hasta que lo haya ejecutado con toda la perfección que me sea posible.

\* \* \*

Quiero ejecutar cada uno de mis actos como si de su perfección dependiese mi salvación... Lo cual es verdad, pues si muero *haciéndolo bien por Dios*, ¿cómo no habría de conducirme al cielo? Quiero ejecutarlos todos como si de su perfección dependiese para la Iglesia o para mis padres una gracia que piden hace ya mucho tiempo y que Dios le concederá a causa de mi aplicación.

\* \* \*

*Motivos para ejecutar bien mis actos.* Dios espera que le honre con el acto que voy a ejecutar. Dios ha vinculado una gracia particularísima en cada acto, y espera que lo haya acabado para concedérmela. Dios conocerá que le amo, si, a pesar de que me fastidia, me aplico a este acto. Dios hace inscribir cada uno de mis actos bien hechos, para que más tarde constituyan mi corona en el cielo.

\* \* \*

Dios borra muchas de mis faltas pasadas, mientras que, para agradecerle, me aplico a ejecutar bien este acto. Por él recibe Dios de mí, pobre y débil criatura, una gloria que compensa las blasfemias de los malos y las rebeldías de las almas que no quieren someterse a la voluntad divina.

\* \* \*

Estríbemos en Dios, confiemos en Él, pues sólo con Él todo lo podremos. *No yo* —decía el apóstol San Pablo—, *sino la gracia de Dios conmigo*. ¡Ah, si supiésemos guardar a Jesús en nuestras almas y obrar de concierto con Él, cuán grande sería nuestra confianza, cuánto bien podríamos hacer! *Teresa y una moneda no son nada* —decía esta gran santa—; *pero Teresa, una moneda y Dios lo son todo*.

## 54. Abnegación

En la vida de familia o de comunidad hay pormenores con los que podemos hacer felices o desgraciados a aquellos que nos rodean. Los olvidos, las

faltas de urbanidad o de consideración, las palabras bruscas, agrias o picantes, entristecen a nuestros hermanos y les hacen la vida penosa. Por el contrario, con pequeños vencimientos, con algunas atenciones caritativas, les haremos encontrar una especie de paraíso en su modesto interior.

\* \* \*

Veamos algunas de ellas. Tal puede ser un cariño a un niño, una palabra de simpatía dirigida a un inferior o a un igual, un chiste que expansionará los corazones, un pequeño cumplimento que alentará la buena voluntad, una de esas nonadas que nos contentarían a nosotros mismos en circunstancias análogas. ¡Oh! Si fuéramos fieles en complacer a nuestro prójimo, Dios también nos complacería y nos daría el céntuplo de lo poco que nosotros le hubiéramos dado.

\* \* \*

En verdad, estamos a veces tentados a creer que si ciertas personas de gran piedad sonríen siempre, son ambles y parecen siempre felices, es por efecto de su buen natural, que las lleva sin esfuerzos a la virtud. Desengañémonos: estas personas son dueñas de sí mismas tan perfectamente, porque tienen una gran generosidad de carácter y una fidelidad constante para vencer las malas inclinaciones.

\* \* \*

Ellas están siempre de buen humor, porque ven en todas las cosas el cumplimento de la voluntad de

Dios, a la cual están perfectamente unidos su espíritu y su corazón. He aquí lo que nosotros debemos hacer si queremos posar esta paz tan preciosa, de la cual dice el apóstol que *sobrepuja a todo sentimiento*.

\* \* \*

Alma cristiana, que te quejas de los rigores de la Providencia con respeto a ti, ¿has pensado alguna vez en la gracia tan especial que te ha hecho poniéndote en el camino que conduce al cielo? ¿Has comparado alguna vez tu situación con la de tantos pobres extraviados que la muerte puede de un momento a otro precipitar en el infierno? ¿Por qué no te compadesces de su ceguedad y de los riesgos que corren por su salvación eterna? ¿Por qué no eres de ese pequeño número de fieles que se esfuerza por pasar por la puerta estrecha y de mantenerse siempre bien dispuestos?

\* \* \*

¿Has hecho alguna cosa para merecer esa fe práctica y los sentimientos cristianos que tienes? No. ¡Dios sólo ha hecho esto! Él es el que ha iluminado tu espíritu con estas vivas luces a las cuales nada resiste.

Él es el que ha tocado tu corazón cuando ya habías puesto el pie al borde del abismo. ¡Oh! ¡Qué gracia tan grande es ésta! ¡Y cómo debe consolarte de todo!

\* \* \*

Vienen después de esto las enfermedades, las humillaciones, la pobreza, las pruebas interiores o exteriores, ¿qué importa, puesto que poseéis el tesoro inestimable con el cual se compra el cielo? ¿Podrá inquietarse un millonario por la pérdida de algunos céntimos? Y un enfermo que acaba de sanar de una enfermedad mortal, ¿se echará a llorar porque se pinchó con un alfiler? Pues tú no cesas de turbarte y de llorar, no obstante que tienes en perspectiva el reino de los cielos, cuando más bien deberías estar perpetuamente alegre, como te lo dice el apóstol: *Regocijaos en el Señor, regocijaos siempre; todavía os lo digo otra vez, regocijaos...*

\* \* \*

Estas reflexiones, que atañen a todos los cristianos, se aplican mucho más justamente a los sacerdotes, a los religiosos, a las religiosas, y a todos aquellos a quienes Dios ha llamado a la perfección. Porque cuanto más privilegiados han sido, tanto más deben soportar generosamente la cruz que les envía la Providencia.

Lo que ellos den no será ni un átomo en comparación de lo que han recibido, y una mirada al cielo debe indemnizarles de todos sus sacrificios, aun cuando fueran los más heroicos.

\* \* \*

¿Deseas conocer una alegría viva, una alegría pura, que dilatará tu alma por un espacio de tiempo bastante prolongado? Haz cuantos actos de abnegación puedas, ocultándote a las miradas de los demás.

Funda tu felicidad en el olvido de ti mismo: más que *recibir*, anhela *dar*.

## 55. Actos de la vida interior (M. S.)

La vida interior tiene por objeto la huida del pecado, o sea el reinado de Dios en las almas. La vida interior es la vida habitual en la presencia de Dios y en la unión con Dios. Los actos que nos ayudarán a llevar una vida alegre y feliz son éstos:

\* \* \*

1.º VER A DIOS: es decir, permanecer habitualmente en su santa presencia, tenerlo junto a nosotros, como un amigo del que nunca nos separamos, en el trabajo, en la oración, en el paseo, en el descanso. Dios no es importuno ni incómodo, sino infinitamente bondadoso; Él es quien lo dirige todo, Él quien mide, según mis fuerzas, la prueba que me envía y que sabe me es necesaria.

\* \* \*

2.º ESCUCHAR A DIOS: esto es, estar atento a sus prohibiciones y consejos. Dios habla valiéndose de las palabras del Evangelio que se nos vienen a la memoria, de los buenos pensamientos que de súbito nos iluminan la inteligencia, de las frases piadosas que encontramos en un libro o en una hoja, o que brotan de los labios de un predicador o de un amigo, y aun, en ocasiones, de un desconocido.

\* \* \*

3.º HABLAR A DIOS: quiere decir platicar con Él, más con el corazón que con los labios, mediante la meditación de la mañana, las jaculatorias, las ora-

ciones vocales, el santo reposo del corazón, sobre todo cuando tenemos la dicha de visitar el Santísimo Sacramento.

\* \* \*

4.º AMAR A DIOS: significa unirnos a Él y sólo a Él; no sentir inclinación por nadie más que en unión con Él; no desear, no aceptar amistad alguna que pueda redundar en detrimento de la suya; *prestarse* a todos por amor de Él, pero no *darse* más que a Él.

\* \* \*

5.º PENSAR EN DIOS: supone apartar todo pensamiento que pueda excluir el de Dios. Es indudable que debemos ocuparnos en nuestro deber, en cumplirlo con toda perfección que podamos; pero bajo la mirada de Dios, pensando en que Dios ha dispuesto que nos lo ordenen, y que desempeñarlo bien es serle agradable.

\* \* \*

*Medios de conseguir la vida interior:* Gran pureza de conciencia, procurada por la recepción frecuente del sacramento de la penitencia...; gran pureza de corazón, o sea, despego de los bienes terrenales; gran pureza de espíritu y de acción, reprimiendo la solicitud y la actividad natural y pensando que Dios recibe gloria de lo que hacemos; gran recogimiento y mortificación de los sentidos; gran exactitud en todo...; gran familiaridad con Dios y gran caridad para con el prójimo.

*Obstáculos que se oponen a la vida interior: La actividad natural*, que siempre nos impele hacia adelante y en todo nos hace obrar con precipitación, con impaciencia de ver el fin, y se manifiesta en nuestros proyectos, en nuestras acciones, en las comidas, y la curiosidad que abre el alma a todos los objetos externos, y la llena de mil ideas interesantes, agradables o molestas, que la apasionan y la ocupan por espacio de días enteros. De aquí la imposibilidad de entrar en nosotros mismos y vivir recogidos y tener un rato tranquilo en la meditación.

\* \* \*

También se manifiesta la actividad natural en las *conversaciones*, al inducirnos a hablar sin reflexión, a interrumpir sin cortesía, a reprender sin caridad, a juzgar sin apreciar. Hace que al hablar levantemos la voz, nos incita a disputar, a murmurar, a disgustarnos.

Y en *las oraciones*. Se encarga de gran número de plegarias, que recita atropelladamente, sin atención, sin gusto, impaciente por verlas terminadas; desconsuela, atormenta, fatiga la cabeza, seca el alma, impide la labor del Espíritu Santo.

\* \* \*

Abandonémonos en manos de Dios y apoyémonos en Él. El alma que se separa de Dios va a recrearse en el mundo, pero Dios no se encuentra en el mundo.

Conformémonos en todo con la voluntad de Dios, y contentémonos con *obedecer, orar, esperar y amar*.

## 56. Un buen pensamiento (M. S.)

Un *buen pensamiento propagado* nos causa alegría y satisfacción al saber que es un *ángel* que, en nombre y provecho del que lo envía, hace el bien en todas partes donde tiene la misión de penetrar.

\* \* \*

Querriais hacer alguna de esas *obras de misericordia* tan dulces para el alma y tan meritorias para el cielo, *dar* limosna, por ejemplo..., pero sois pobres. Pues enviad un pensamiento que exprese simplemente *la dicha de dar*, y, guiado por la Providencia, penetrará en el alma de una persona rica, la conmoverá, repartirá liberalmente su riqueza, y Dios misericordioso tendrá entonces dos personas a quienes recompensar: *la que le da y la que le ha inspirado dar*.

\* \* \*

Quisierais visitar a los presos y a los enfermos, *consolar* a los que lloran, *hablar* de Dios a los niños que no le conocen..., pero vuestro deber os retiene en el estrecho recinto de una celda, de un cuarto, de una familia. Pues *enviad un pensamiento* que proclame la bondad de Dios, que hable de la felicidad y mérito del sufrimiento, que muestre, pocos días después, el reposo tan dulce del Paraíso. Este pensamiento originará una sonrisa, una esperanza, un acto de amor..., y Dios os será deudor de un alma que quizá le olvidaba.

\* \* \*

¿Por qué no sembrar buenos pensamientos que lleven alegría y paz a nuestros prójimos? Sembremos, sembremos buenos consejos y recogeremos abundantes méritos.

Pero no olvidemos que si un buen pensamiento es más precioso que el oro, una palabra afectuosa una lágrima, una oración, es más preciosa que *un buen pensamiento*.

### 57. ¡Cuántas cosas contribuyen a hacernos felices!

Ante todo la fe. «En el jardín de la vida hay una flor necesaria: la de la fe; allí donde no crece esta planta del cielo, muchas otras plantas se secan rápidamente, sobre todo la de la debilidad» (Mons. Landriot).

\* \* \*

«¡No deseéis jamás las distinciones, los honores, la gloria humana...! Rara vez la felicidad la acompaña. «Dos coronas de laurel me arrojaron —escribía un ilustre poeta, después de una de sus composiciones mejor acogidas por el público—. Reservo una para la amistad, y tengo ganas de colgar la otra en mi despacho con esta inscripción: *¡Para expiarla tarde o temprano!* Este es el término de todo éxito y de toda gloria mundana» (Reboul).

\* \* \*

«Cuando la razón y la fe no dominan la imaginación, ésta se convierte en la *loca de la casa* que dis-

trae nuestro espíritu con mil ridículos sueños; ella se hace el verdugo que atormenta y desgarrar nuestro corazón. ¡Oh! *Si queremos la paz, vigilemos nuestra imaginación.*»

\* \* \*

El aprovechamiento del tiempo contribuye a que vivamos alegres y seamos felices. «En cada uno de nuestros instantes podemos comprar una dicha infinita, una felicidad indecible, ¿pensamos en ello? La moneda necesaria para esta compra está en nuestras manos; no tenemos sino hacerlas valer, ¿pensamos en ello? ¡Oh! ¡Si los pobres condenados tuviesen el tiempo que nosotros perdemos, qué buen uso harían de él! Si tuvieran siquiera media hora, esta media hora despoblaría el infierno» (Santo Cura de Ars).

\* \* \*

El mismo Santo Cura de Ars decía: «Es preciso no mirar jamás de dónde vienen las cruces; ellas vienen de Dios.»

\* \* \*

«La felicidad está compuesta de tantas piezas, que siempre falta alguna» (Bossuet).

## **58. Obstáculos a nuestra felicidad (M. S.)**

¿Qué obstáculos se oponen a la felicidad? ¡Oh! Muchos son, y ya indirectamente hemos indicado bastantes. Los que nos falta designar aquí son:

1.º *Apego a la propia voluntad.* La propia voluntad, en efecto, se ve contrariada por los acontecimientos, por las personas, por muchas cosas...; por tanto, es indispensable fundirla en la de Dios para que nada le sorprenda ni la entristezca.

\* \* \*

2.º *El amor a la comodidad.* En todos los momentos debemos sacrificarnos renunciando a nuestras comodidades, a nuestros gustos. Si somos esclavos de la sensualidad, estas privaciones nos serán muy penosas y nos robarán la alegría del corazón.

\* \* \*

3.º *La holgazanería.* Cuando estamos desocupados, el demonio nos trae pensamientos de descontento de despecho, de sospechas, de juicio temerario y otros más peligrosos todavía; todo esto nos hace perder la caridad, la pureza, y nos hace desgraciados.

\* \* \*

4.º *Las contrariedades.* Nuestros días están llenos de ellas; ya nos vienen de los espíritus poco caritativos, que todo lo enredan, y nos atormentan desbaratando nuestros planes y haciendo fracasar nuestras empresas; ya también de accidentes que nos sobrevienen causándonos amargas desdichas. Este mal universal tiene un remedio: la resignación, el abandono en la voluntad divina, el *fiat* de un corazón cristiano.

\* \* \*

5.º *Un mal carácter.* Si somos irritables susceptibles, envidiosos, egoístas o estamos sujetos a otro grave defecto, no podemos dejar de ser desgraciados, porque la mala disposición de nuestra alma será para nosotros un manantial perpetuo de turbaciones y sufrimientos. Por tanto, es necesario trabajar con energía para renovar nuestro carácter y corregir aquel defecto que hace nuestra desgracia y la de nuestro prójimo, si queremos poseer la paz del corazón.

### 59. Sed bondadosos, sed compasivos...

He aquí unas palabras que se atribuyen a San Bernabé, un santo todo alegría y bondad, y conviene tengamos presentes: «Hijos de la alegría, comprended que el Señor nos lo ha revelado todo de antemano. En pocas palabras os voy a descubrir el medio de estar alegres en el tiempo presente: *Sed dulces, sed compasivos, sed bondadosos.* Mi principal cuidado al escribirlos es colocar vuestras almas en la alegría... Vivid en la alegría del corazón».

\* \* \*

*Lo que quieras para ti, hazlo a los demás.* «¡Cuán pocas personas se atreverían cada noche a decir sencillamente a Dios nuestro Señor: «Dios mío, conduciós mañana conmigo como me he conducido hoy con tal persona, a la cual he maltratado y cuyos defectos me he complacido, por malicia o por hacer ostentación de mi ingenio, en poner al descubierto; con tal otra, con la que, por altivez, por antipatía, por despecho, me he negado a hablar, o cuya compañía he evitado, o a la que no puedo querer porque me

disgusta, o a la que no puedo perdonar, o a la que no quiero hacer ningún obsequio.»

Con todo, no lo olvidemos: tarde o temprano, Dios hará con nosotros lo que hayamos hecho con los demás.

\* \* \*

Hemos de sembrar el bien sin descanso y conformarnos en todo con la voluntad de Dios, y, asimismo, hemos de combatir las causas de la tristeza, que suelen provenir de la enfermedad, de la falta de mortificación, de las pasiones, del pecado, de la soberbia, del deseo de honra, de no cumplir la voluntad de Dios y de no hacer uno lo que debe, conforme a su estado y profesión.

## 60. Cultivemos la alegría sana

La alegría es recomendable desde el punto de vista de la salud, pues, según el sabio. *La alegría alarga la vida de los hombres* (Eclo., 30, 23).

Se ha dicho que «la dicha consiste en darla». Por lo mismo, la mejor manera de vivir nosotros alegres está en comunicar alegría a los demás. Así como «los que hacen limosna se enriquecen» según expresión de los Santos Padres de la Iglesia, del mismo modo sucede con la alegría: darla a los demás es la manera más segura de tenerla y de tenerla cada día mayor.

\* \* \*

La alegría nos es necesaria para el apostolado. Cuando damos impresión de que estamos contentos

y de que queremos favorecer a todos cuantos nos rodean, hacemos amables la virtud. ¡Cuánto vale una sonrisa, no como mero ademán humano, sino por motivos sobrenaturales!

\* \* \*

«Por amor de Dios —decía L. Veillot—, reíos. Ni el cielo ni los hombres gustan de caras tristes, ni de ademanes dolientes». Hay que comunicar alegría. Hay que vivir alegres para mover a otros a serlo; alegres en nuestras diversiones, alegres en el cumplimiento de nuestro deber y alegres siempre en el fondo de nuestra conciencia.

\* \* \*

Santa Teresa de Jesús se alarmaba cuando veía que sus monjas perdían la alegría del corazón. Quería que sus conventos estuviesen libres de la melancolía, a la que miraba bajo una verdadera peste. Y la santa alegría tan característica de la santa parece que la dejó en patrimonio a sus hijas. Así, dice ella en el *Camino de perfección*: «Si el alma se comienza a encoger, es muy mala cosa para todo lo bueno, y a las veces dan en ser escrupulosas y veisla aquí inhabilitada para sí y para los otros; y ya que no dé en esto, será bueno para sí mas no llevará muchas almas a Dios, como ven tanto encogimiento y apresura.»

\* \* \*

La Escritura Santa nos invita a que vivamos alegres: *Alegraos en el Señor y regocijaos, oh justos, y gloriaos todos los rectos de corazón* (Sal. 32, 11). *Can-*

*tad alegres al Señor los de toda la tierra, servid al Señor con alegría. Entrad delante de Él con alborozo* (Sal. 100, 7). *Vivid siempre alegres...*

\* \* \*

Imitemos a un San Juan Berchmans, que era conocido por «el que siempre está alegre». Nadie debe estar triste. La virtud debe ser alegre, ya que, como decía San Francisco de Sales: «El santo triste es un triste santo.»

\* \* \*

La fuente de la verdadera alegría se apoya en el estado de gracia, la cual no debemos perder jamás, por ser raíz de la gloria eterna que nos espera.

\* \* \*

A la Santísima Virgen María, a quien aclamamos todos los días con esta invocación: *Causa de nuestra alegría*, pidámosla el que, por su intercesión, «nos veamos libres de la tristeza actual y gocemos de la eterna alegría».

L. D. et B. V. M.

# INDICE

	<i>Págs.</i>
1. Sé alegre ... ..	9
2. Ejemplo digno de imitar ... ..	11
3. La alegría. Su origen ... ..	12
4. Siempre alegres ... ..	14
5. Dos clases de alegría ... ..	15
6. Dos clases de tristeza ... ..	17
7. ¿Cómo estar alegres? ... ..	18
8. Motivos para estar alegres: La unión con Dios ... ..	21
9. La esperanza de los bienes eternos ... ..	24
10. No hay verdadera alegría sin Dios ... ..	27
11. Alegraos en el Señor ... ..	29

12. ¿En dónde más se halla la verdadera alegría? ... ..	31
13. Temor santo de Dios... Mortificación de los sentidos ... ..	33
14. La alegría en la práctica de la virtud de la fe y de la esperanza ... ..	35
15. Alegría en la práctica de la caridad ... ..	38
16. La alegría en la virtud de la pureza ... ..	40
17. Alegría y utilidad en la oración ... ..	42
18. Maneras de orar de algunos cristianos ... ..	44
19. La presencia de Dios. ... ..	49
20. El santo abandono en manos de Dios ... ..	52
21. ¿Alegría en el morir? ... ..	54
22. ¿Cómo unir el llanto a la alegría? ... ..	59
23. Ejemplo del Señor. ¿Por qué lloró? ... ..	60
24. Bienaventurados los que lloran ... ..	63
25. El ejemplo de los santos ... ..	65
26. La alegría, remedio contra las tentaciones	69

27.	La alegría cristiana todo lo sufre ... ..	70
28.	Vanidad de las alegrías del mundo ... ..	72
29.	La tristeza es anterior a la alegría ... ..	74
30.	Medios de consuelo en las tribulaciones terrenas ... ..	76
31.	Medios de consuelo en las tribulaciones espirituales ... ..	78
32.	Seamos apóstoles de la alegría ... ..	79
33.	Sembremos alegremente el bien ... ..	82
34.	Uno de los castigos de Dios ... ..	85
35.	Nueve prácticas piadosas que contribuyen a la felicidad de los demás ... ..	88
36.	Veintitrés consejos para influir en los demás ... ..	90
37.	Reflexión y confianza en Dios ... ..	92
38.	Serenidad en las tribulaciones ... ..	93
39.	No te impacientes..., echa todo a buena parte ... ..	96
40.	Indulgencia, designación perfecta y amor a la vida oculta ... ..	100

41. Generosidad y condescendencia ... ..	102
42. Amabilidad en el trato y humildad en los defectos exteriores ... ..	103
43. Sed virtuosos. Dios lo quiere ... ..	105
44. Dichoso el que siembra la alegría ... ..	107
45. Bondad, dulzura y desprendimiento ... ..	109
46. Vencimiento propio, mansedumbre y silencio en las humillaciones ... ..	112
47. Benignidad y rendimiento de juicio ... ..	114
48. Benevolencia, cortesía, sosiego ... ..	116
49. Nuestras devociones. Nuestro divino modelo ... ..	119
50. El cielo..., el sagrario ... ..	120
51. Para vivir en paz ... ..	123
52. Para vivir en paz, ora de este modo ... ..	125
53. Para ser alma santa ... ..	127
54. Abnegación ... ..	130
55. Actos de la vida interior ... ..	134

56.	Un buen pensamiento ... ..	137
57.	¡Cuántas cosas contribuyen a hacernos felices! ... ..	138
58.	Obstáculos a nuestra felicidad ... ..	139
59.	Sed bondadosos, sed compasivos ... ..	141
60.	Cultivemos la alegría sana ... ..	142