

¡ÁNIMO, POBRE CORAZÓN MÍO!

[ Audio [SoundCloud](#)]

[ Audio [Google Drive](#)]

Texto extraído de la **Introducción a la vida devota** de san Francisco de Sales (Tercera Parte, Cap. IX), en el que el Santo nos invita a elegir las virtudes, y nos habla de las bondades de la **DULZURA**

DE LA DULZURA CON NOSOTROS MISMOS

Una de las mejores prácticas de la dulzura¹, en la cual nos deberíamos ejercitar, es aquella cuyo objeto somos nosotros mismos, de manera que nunca nos enojemos contra nosotros ni, contra nuestras imperfecciones, pues si bien la razón quiere que, cuando cometemos faltas, sintamos descontento y aflicción, conviene, no obstante, que evitemos un descontento agrio, malhumorado, despechado y colérico. En esto cometen una gran falta muchos que, después de haberse encolerizado, se enojan de haberse enojado, se desazonan de haberse desazonado, y sienten despecho de haberlo sentido; porque, por este camino, tienen el corazón amargado y lleno de malestar, y si bien parece que el segundo enfado ha de destruir el primero, lo cierto es que sirve de entrada y de paso a un nuevo enojo, en cuanto la primera ocasión se presente; aparte de que estos disgustos, despechos y asperezas contra sí mismo, tiende hacia el orgullo y no tienen otro origen que el amor propio, el cual se turba y se impacienta al vernos imperfectos.

Por lo tanto, el disgusto por nuestras faltas ha de ser tranquilo, sereno y firme; porque, así como un juez castiga mejor a los malos dictando sus sentencias, según razón y con ánimo tranquilo, que dictándolas con impetuosidad y pasión, pues entonces no castiga las faltas por lo que éstas son, sino por lo que es él mismo; así nosotros nos castigamos mejor con arrepentimientos tranquilos y constantes, que con arrepentimientos violentos, agrios y coléricos, pues los arrepentimientos violentos no son proporcionados a la gravedad de nuestras culpas, sino a nuestras inclinaciones. Por ejemplo, el que ama la castidad se revolverá con mayor amargura contra la más leve falta cometida en esta materia, y, en cambio, se reirá de una grave murmuración en la que hubiere incurrido. Al contrario, el que detesta la maledicencia se atormentará por haber murmurado levemente, y no hará caso de una falta grave contra la castidad, y así de las demás faltas; y ello no es debido a otra cosa sino a que el juicio que forman en su conciencia no es obra de la razón, sino de la pasión.

Créeme, Filotea, así como las reprensiones de un padre, hechas dulce y cordialmente, tienen más eficacia para corregir que los enfados y los enojos; así también, cuando nuestro corazón ha cometido alguna falta, si le reprendemos con advertencias dulces y tranquilas, llenas más de

¹ Nota de la presente edición: Suavidad

compasión que de pasión contra él, y le animamos a enmendarse, el arrepentimiento que concebirá entrará mucho más adentro y le penetrará mejor que no lo haría un arrepentimiento despedido, airado y tempestuoso.

En cuanto a mí, si, por ejemplo, tuviese en grande estima, el no caer en el vicio de la vanidad, y no obstante, hubiese caído en una gran falta, no quisiera reprender a mi corazón de esta manera: «¡Qué miserable y abominable eres, porque después de tantas resoluciones, te has dejado vencer por la vanidad! Muere de vergüenza; no levantes los ojos al cielo, ciego, desvergonzado, traidor y desleal a tu Dios», y otras cosas parecidas, sino que preferiría corregirle de una manera razonable y por el camino de la compasión: «Ánimo, pobre corazón mío. He aquí que hemos caído en el precipicio que tanto habíamos querido evitar. ¡Ah!, levámonos y salgamos de él para siempre; acudamos a la misericordia de Dios y confiemos en que ella nos ayudará, para ser más resueltos en adelante, y emprendamos el camino de la humildad. ¡Valor! seamos, desde hoy, más vigilantes; Dios nos ayudará y podremos hacer muchas cosas». Y, sobre esta reprensión, quisiera levantar un sólido y firme propósito de no caer más en falta y de emplear los recursos convenientes según los consejos del director.

Pero, si alguno advierte que su corazón no se conmueve con estas suaves correcciones, podrá echar mano de los reproches y de la reprensión dura y severa, para animarlo a una profunda confusión, con tal que, después de haberlo amonestado y fustigado enérgicamente, acabe aliviándole, conduciendo su pesar y su cólera a una tierna y santa confianza en Dios, a imitación de aquel gran arrepentido, que, al ver a su alma afligida, la alentaba de esta manera: «¿Por qué te entristeces, alma mía, y por qué te conturbas? Espera en Dios, que yo todavía le alabaré como la salud de mi rostro y mi verdadero Dios²».

Luego, cuando tu corazón caiga, levántalo con toda suavidad, y humíllate mucho delante de Dios por el conocimiento de tu miseria, sin maravillarte de tu caída, pues no nos ha de sorprender que la enfermedad esté enferma, ni que la debilidad esté débil, ni que la miseria sea miserable. Detesta, pues, con todas tus fuerzas, las ofensas que Dios ha recibido de ti, y, con gran aliento y confianza en su misericordia, emprende de nuevo el camino de la virtud, del que te habías alejado.

†

Renovemos nuestros propósitos con estos nuevos Ejercicios

¡Ave María y adelante!

² Salmo 43, 5