



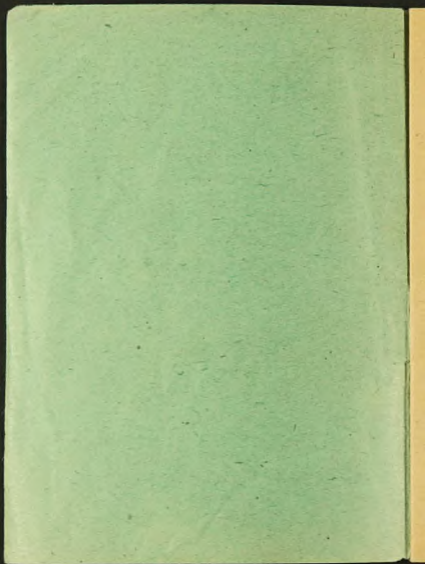
LAS VIRTUDES

—✦— DEL —✦—
'CRISTIANO

(ENTRESACADO DE LAS
OBRAS DE SAN AL-
FONSO MARIA DE
LIGORIO.)



Año 1913
Tip. LA BUENA PRENSA
ALCOY



241
VIR

LAS VIRTUDES

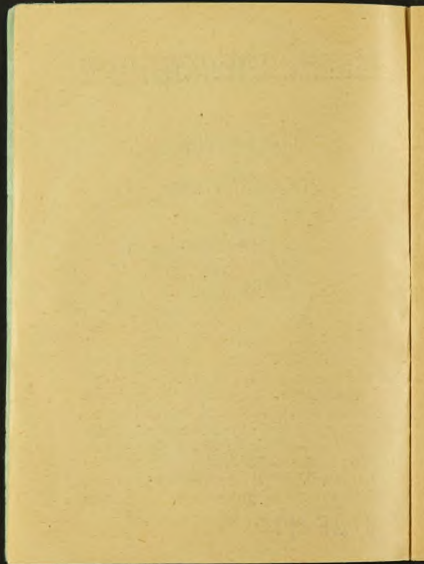
DEL
CRISTIANO

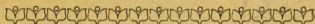


(Entresacado de las obras
de S. Alfonso Maria de
Ligorio.)

Año 1913
Tip. LA BUENA PRENSA
ALCOY

R. 25-990





PRINCIPALES VIRTUDES

DEL CRISTIANO



I

HUMILDAD

El que no es humilde no puede agradar á Dios; pues Dios no puede sufrir á los soberbios. El Señor ha prometido escuchar á los que le ruegan; mas, si le ruega un orgulloso, no le escucha; en cuanto á los humildes, al contrario, les prodiga sus gracias. (Jac, 4; 6.) Se distinguen dos clases de humildad: la humildad de espíritu y la de voluntad ó corazón.

La humildad de *espíritu* consiste en tenernos por miserables, como lo somos

el efecto, pues nada sabemos ni podemos, sino obrar mal. Todo lo bueno que tenemos y hacemos, nos viene de Dios.— Pasemos á la práctica de la humildad de espíritu.

1.º Jamás confiemos en nuestras propias fuerzas, ó en nuestras resoluciones, sino desconfiemos de nosotros mismos y no cesemos de temblar. (Philip. 212.) Decía S. Felipe Neri: «Quien no teme, ya cayó»

2.º Jamás nos gloriemos de lo que tengamos, ni de nuestro talento, ni de nuestras acciones, ni de nuestro linaje, ni de nuestros padres, etc. Así es bueno no hablar nunca de lo que hacemos, como no fuere para confesar nuestras faltas; y es lo mejor, jamas decir nada de nosotros, ni en bien, ni en mal; pues lo mismo que decimos desfavorable á nosotros, hace con frecuencia nacer en nuestro interior un deseo vano de ser alabados, ó cuando menos, de ser tenidos por humildes, de suerte que la humildad va á parar al orgullo.

3.º No nos indignemos contra nosotros después de haber faltado. Esto es orgullo y no humildad; es un artificio del demonio para hacernos caer en desaliento y salir del buen camino. Cuando nos veamos culpables digamos como Santa Catalina de Jénova, « Señor, estos son los frutos de mi huerto » Humillémonos y levantémonos de nuestra caída con un acto de amor y contrición, con el buen propósito de no recaer jamás, confiando en el auxilio del Señor. Y si por desgracia nos acaeciére caer de nuevo, hagamos siempre lo mismo.

4.º Cuando advirtamos las caídas de los demás, no nos admiremos, antes bien compadezcámosles, demos gracias á Dios de que nos sostengamos y pidámosle continúe en sostenernos; de otra suerte el Señor nos castigaría permitiéndonos caer en los mismos pecados ó tal vez en otros más graves.

5.º Tengámonos siempre por los mayores pecadores del mundo, aun cuando sepamos que otros pecaron más que no-

sotros; que las faltas que hemos cometido, después de haber recibido tantas luces y gracias tendrán más gravedad delante de Dios que los pecados de otros, aun cuando fueren más numerosos. «No creais, dice Santa Teresa, (*Cam. de Perf. c. 19*) haber aprovechado en la perfección, como no os tengais por el peor de todos, y no deseéis ser tratado como el último.»

La humildad de *corazón* ó de *voluntad* exige que nos complazcamos en ser despreciados de los demás. Quien ha merecido el infierno, merece ser eternamente pisado por los demonios, Jesucristo quiere que aprendamos de El á ser mansos y humildes de corazón. (*Matth. 11; 29.*) Muchos hay que son humildes de boca, pero no de corazón; bien dicen: Soy el peor de los hombres; merezco mil infiernos;—pero si alguien les reprende, ó les dice una palabra desagradable, al momento se vuelven con orgullo. Hacen como los herizos, que, al punto que les tocan, se hacen todo espinas. ¡Cómo! ¿decís que sois el peor de todos y no podeis

sufrir una palabra? El que es verdaderamente humilde, dice S. Bernardo, (*In Cant. serm.* 19) se tiene por vil, y quiere también ser reputado tal por los demás.

Para practicar la humildad de veras.

1.º Cuando os dan alguna amonestación, recibidla tranquilamente, y dad gracias al que os la da. San Juan Crisóstomo dice, que el justo, cuando le reprenden, se arrepiente de la falta cometida; pero que el orgulloso se aflige porque su falta ha sido conocida. Los santos, aun cuando se les acusa injustamente, no se disculpan, á menos que lo exija el evitar el escándalo del prójimo; en los demás casos, callan y lo ofrecen todo á Dios.

2.º Cuando recibís alguna afrenta, sobrellevadla con paciencia y amad más todavía al que os desprecia. Esta es la piedra de toque para conocer si una persona es humilde y santa: si se irrita, aun cuando hiciese milagros, decid que es una caña hueca. El P. Baltasar Alvarez decía que el tiempo de las humillaciones es el

tiempo de adquirir tesoros de merecimientos. Ganareis más recibiendo en paz un desprecio, que ayunando diez días á pan y agua. Es bueno que nos humillemos á nosotros mismos; pero vale mucho más aceptar las humillaciones que nos vienen de los demás; pues, como en estas hay menos de nosotros y más de Dios, hay mucho mayor provecho en saberlas aceptar y sufrir. ¿Y qué sabe hacer un cristiano, si no puede sufrir una humillación por Dios? ¿Cuántos desprecios no sufrió Jesús por nosotros? bofetadas, burlas, azotes, y ser escupido su rostro. — ¡Ah si amásemos á Jesucristo, manifestaríamos, en las afrentas, nó resentimiento, sino complacencia, al vernos despreciados como Jesucristo lo fué.

II.

MORTIFICACIÓN

«El que quiera venir en pos de mí, niegue-se á sí mismo, y tome su cruz, y sígame.» (*Matth.* 16; 24) Renunciar á sí mismo y llevar su cruz, esto es todo lo que debe haer quien quiere seguir á Jesucristo. Renunciar á sí mismo, es mortificar su amor propio. ¿Queremos salvarnos? es menester vencerlo todo, para ponerlo todo en salvo.

¡Pobre alma la que se deja guiar por el amor propio! Hay dos especies de mortificación: la mortificación interior y la mortificación exterior.

Con la mortificación *interior* nos ocupamos en domar nuestras pasiones, especialmente la que más nos domina. El que no vence su pasión dominante, está en gran riesgo de perderse; pero el que se enseñorea de ella, vencerá fácilmente todas las demás. Algunas personas se dejan dominar de un vicio, y sin embargo es tienen por virtuosas, porque no ven en ellas los defectos que observan en los

otros, pero ¿qué importa? dice San Cirilo, un solo agujero basta para sumergir un buque. Y no se diga: Yo no puedo resistir á tal vicio;—una voluntad resuelta triunfa de todo, con gracia de Dios, se entiende, que jamás falta.

La mortificación *exterior* tiende á vencer los apetitos sensuales. Los mundanos acusan de crueldad á los santos, porque rehusan á sus cuerpos todas las satisfacciones de los sentidos, y los atormentan con cilicios, disciplinas, y otras penitencias; pero la gente del mundo, dice San Bernardo, es mucho más cruel consigo misma, puesto que, para gozar en la tierra de algunos miserables placeres de un momento se condena á arder eternamente en el fuego del infierno. Otros convienen en que es necesario negar al cuerpo todo placer prohibido; pero desprecian las mortificaciones exteriores, diciendo que la mortificación interior, es decir, la de la voluntad, es la sola necesaria. Es preciso, sin duda, mortificar la voluntad principalmente; pero es preciso

también mortificar la carne, pues, cuando no está mortificada, es difícil obedecer á Dios. Según S. Juan de la Cruz, no se debe creer á los que enseñan que las mortificaciones exteriores no son necesarias, aun cuando hiciesen milagros.

Pero pasemos á la práctica.

1. Es menester mortificar los *ojos*. Los primeros dardos que hieren al alma, y con frecuencia le dan muerte entran por los ojos. Los ojos son como unos ganchos del infierno, que arrastran á las almas casi forzosamente al pecado. Un filósofo pagano, para resistir al vicio de la impureza, se privó voluntariamente de la vista. No nos es lícito el arrancarnos los ojos con el hierro, pero debemos hacernos ciegos por medio de la santa mortificación; de otra suerte nos será difícil conservar la castidad. «El que no quiere que los enemigos entren en la plaza, dice San Francisco de Sales, debe tener las puertas cerradas.» Es, pues, preciso abstenerse de mirar todo aquello que pudiere ser causa de tentaciones. S. Luis Gonzaga

no se atrevía á mirar el rostro de su misma madre. Si sucediere que nuestros ojos se encontrasen con algún objeto peligroso, tengamos cuidado de no mirarlo. «Lo que nos pierde, decía el mismo S. Francisco de Sales, no es tanto la vista como la mirada.» Pongamos, pues, grande atención al mortificar nuestros ojos, porque muchos hay, que por causa de ellos, están en el infierno.

2. Es preciso mortificar la *lengua*, absteniéndose de toda murmuración y de toda palabra injuriosa ó impura. Una palabra demasiado libre, dicha en conversación, aun cuando fuere por risa, puede dar escándalo y hacer luego cometer mil pecados. Y, nótese bien, que una palabra equívoca, dicha con gracia ó con ingenio causa á veces mucho más daño que una palabra claramente obscena.

3. Es necesario mortificar la *boca*. Según S. Andrés Avellino, para vivir como buen cristiano, es preciso comenzar por mortificar la boca. «Se ha de comer para vivir, decía San Francisco de Sales,

y no vivir, para comer.» Muchos parece que viven para comer; lo cual es causa de que pierdan sus almas y sus cuerpos. Casi todas las enfermedades, provienen muy frecuentemente de la golosina. Pero, lo que es peor, es que la intemperancia de la boca produce comunmente la incontinencia. Casiano hace observar que, cuando el estómago está lleno de comida y de licores ardientes, es imposible no sentir muchas tentaciones impuras.—Mas ¡qué! dirá alguno, ¿será, pues, preciso no comer?—¡Oh! sí es preciso comer para conservar la vida; pero se debe comer como hombre y no como bestia.

4. Es menester mortificar el *oído* y el *tacto*: el oído evitando el escuchar los discursos ó palabras que lastiman la modestia ó la caridad; el tacto, tomando precauciones tanto para con los demás como para consigo mismo. Algunos dicen que esto es nada, porque lo hacen por juego; más yo les pregunto ¿quién se pone á jugar con fuego?

III

CARIDAD CON EL PRÓJIMO

Quien ama á Dios ama también á su prójimo; y quien no ama á su prójimo, no ama á Dios; así lo declara el precepto divino. (I, *Joan*, 4; 21.) Es menester amar al prójimo interior y exteriormente. Pero ¿cómo debemos amarle? he aquí la regla: «Amarás á tu Señor Dios con todo tu corazón..., y al prójimo como á tí mismo.» (*Luc.* 10; 27.) Debemos amar á Dios sobre todas las cosas, más que á nosotros mismos. Así como nos deseamos bien á nosotros mismos, y estamos contentos cuando lo poseemos, al paso que, por lo contrario nos afligimos cuando algo malo nos sucede; del mismo modo debemos desear bien á nuestro prójimo, alegrarnos cuando lo obtiene, y al contrario, afligirnos de lo malo que le acontezca. Es también preciso abstenerse de juzgar mal del prójimo, ó sospechar de él sin causa justa. En esto consiste la caridad *interior*.

La caridad *exterior* mira á nuestras palabras y acciones respecto del prójimo.

Y desde luego en cuanto á las *palabras*.

1. Debemos evitar toda sombra de murmuración. El murmurador es odioso á Dios y á los hombres; al contrario el que habla bien de todos, es amado de los hombres y de Dios. Cuando no podemos excusar las faltas del prójimo, debemos, excusar su intención.

2. Guardémonos de referir á nadie el mal que de él digere alguien; pues de aquí nacen con frecuencia largas enemistades y venganzas. La Escritura dice que son odiados de Dios los que siembran discordia.

3. Jamás piquemos al prójimo con palabras desagradables, aunque fuere bromeando. ¿Os gustaría que os ridiculizaran como lo hacéis con los demás?

4. Huyamos de las disputas. A veces, por naderías, se empieza á disputar acabando después por injurias y rencores. Procuremos, pues, evitar todo lo que sea

espíritu de contradicción, y no hagamos como algunos que, sin motivo, se ponen á contradecir siempre en todo. En la ocasión dad vuestro parecer, y quedad luego tranquilo.

5. Hablemos á todos con dulzura, hasta á nuestros inferiores. Abstengámonos, pues, de toda imprecación é injuria. Si alguien se enfada y nos dice alguna palabra ofensiva, contestemos con dulzura y luego cesará la irritación. (*Prov. 15. 1.*) Y si nos sucediere estar enfadados con el prójimo, guardémonos de hablar palabra, pues la pasión, que entonces nos domina, nos persuadiría que es preciso obrar con rigor; más luego nos arrepentiríamos de ello. San Francisco de Sales dice: «Jamás me he enfadado, que no me haya después arrepentido de ello.» La regla es guardar silencio hasta que la agitación haya pasado. Cuando alguien esté irritado, aguardemos algún tiempo para reprehenderle, aun cuando sea necesario hacerlo, pues, entonces, nuestras palabras ni podrían persuadirle ni aprovecharle.

Tocante á las *obras* de caridad para con el prójimo:

1. Socorrámosle del mejor modo que nos sea posible. Acordémonos de lo que dice la Sagrada Escritura (*Tob. 4; 11*); que la limosna libra del pecado y del infierno.—Entiendese por limosna toda clase de asistencia que se puede dar á los demás. La más meritorta es la que se dá al alma del prójimo, corrigiéndole con dulzura y en tiempo oportuno, é instruyéndole siempre que se pueda. No digamos como algunos:--¿Que me importa?— Siempre importa esto á un cristiano: quien ama á Dios, quiere verle amado de todos.

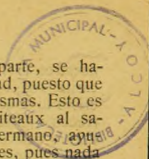
2. Es preciso tener una caridad especial para con los enfermos, que tienen más necesidad de alivio. Llevemóslas algún socorro ó presente, si fueren pobres; al menos vayamos á prestarles algún servicio ó á consolarles, aún cuando no nos manifestaren ninguna gratitud: el Señor nos recompensará.

3. Seamos sobre todo caritativos con

nuestros enemigos. Muchos hay que son caritativos con los amigos; pero Jesucristo dijo: «Haced bien á los que os aborrecen,» (*Matth.* 5; 44);—este es el distintivo del verdadero cristiano. Si no podemos hacer otra cosa por el que nos persigue, á lo menos roguemos á Dios que le favorezca, como Jesucristo nos lo ordena. (*Ibid.*) Así se vengán los santos. El que perdona al ofensor, está seguro de que Dios le perdonará; pues lo tiene prometido así. (*Luc.* 6; 37.) Un día dijo el Señor á la Beata Angela de Foligno; que la señal más cierta de ser un alma amada de Dios, es que ella ame á quien la ofendió.

4. No olvidemos en nuestra caridad á los que murieron ya, es decir, á las santas almas del purgatorio. Santo Tomás (*In 4. Sent. d. 45. g. 2. s. 2*) enseña que, así como estamos obligados á socorrer al prójimo durante su vida, debemos socorrerle también después de su muerte. Aquellas santas prisioneras padecen penas que sobrepujan á todos los dolores

de este mundo, y por otra parte, se hallan en una extrema necesidad, puesto que no pueden aliviarse ellas mismas. Esto es lo que dijo un monge de Citeaux al sacristán de su convento: «Hermano, ayúdame con vuestras oraciones, pues nada puedo obtener por mí mismo.» Procuremos pues esmerarnos en asistir á aquellas buenas almas, ya con misas celebradas ú oídas en sufragio de las mismas, ya con limosmas y mortificaciones, ya, á lo menos, con oraciones y aplicándoles las indulgencias que podamos ganar. Ellas nos quedarán muy agradecidas, y nos alcanzarán grandes gracias de Dios, no solamente cuando estuvieren en el paraíso, si por medio de nosotros fueren allí más pronto, sino aun desde el purgatorio mismo, en donde sus súplicas son agradables á Dios.



IV.

PACIENCIA

San Jaime dice que la paciencia es la obra perfecta de un alma, (*Jac.* 1; 4). La paciencia nos alcanza el paraíso. Estamos en la tierra para merecer, es, pues, ella el lugar de trabajos y sufrimientos, no de descanso; Dios nos hace vivir aquí abajo, para que con nuestra paciencia ganemos la gloria del paraíso. Todos debemos sufrir en este mundo: quien sufre con paciencia, sufre menos y se salva; quien sufre con impaciencia sufre más, y se condena. El Señor no nos envía las cruces para perdernos, como dicen algunos impacientes, sino para salvarnos y proporcionarnos mayor gloria en el cielo. Los dolores, los contratiempos, y todas las demás tribulaciones, deben ser las más preciosas joyas de nuestra corona en el paraíso. Cuando, pues, nos viéremos

afligidos, consolémonos y demos gracias á Dios, pues señal es de que quiere salvarnos. El nos castiga en esta vida, en la cual las penas son ligeras y de corta duración, para no tener que castigarnos en la otra, en la cual son rigurosas y eternas. Digno es de gran lástima el pecador que prospera en este mundo; ¡señal es de que Dios le reserva un castigo eterno!

Santa María Magdalena de Pazzis decía: «Las mayores penas se vuelven dulces, cuando se mira á Jesús en la cruz.» S. José de Calasanz añadía: «Quien no sabe sufrir por Jesucristo, no puede ganar á Jesucristo.» El que ama, pues, á Jesucristo, sobrelleva con paciencia todas las cruces exteriores, enfermedades, dolores, pobreza, humillaciones, pérdidas de parientes y amigos, no menos que todas las cruces interiores, pesares, tedios, tentaciones, desolaciones espirituales: todo lo sufre en paz. Los que, al contrario, se irritan é impacientan en las tribulaciones ¿qué ganan? no hacen más

que agravar las penas presentes y prepararse otras mayores en la otra vida. Santa Teresa dejó escrito: «La cruz parece pesada al que la arrastra contra su voluntad; más, cuando de buen corazón se la abraza, no se siente.» S. Felipe Neri decía también: En este mundo no hay purgatorio; solo paraíso ó infierno; si se llevan las tribulaciones con paciencia es un paraíso; sino, es un infierno.

Pasemos á la práctica.

1. Es necesario practicar la paciencia en las *enfermedades*. En estas pruebas es donde se descubre el fondo de los hombres, si son de oro ó de plomo. Vemos á algunos llenos de devoción y de alegría, cuando están buenos; pero al momento que les sobreviene alguna incomodidad, pierden la paciencia, se quejan de todo el mundo, se abandonan á la tristeza, y caen en mil faltas: he aquí el oro convertido en plomo. «Si se tuviese paciencia en las enfermedades, decía S. José de Calasanz, ya no se oirían quejas.» Hay algunos que manifiestan piadosas penas: En el estado

en que me hallo, no puedo ir á la iglesia, comulgar, oír la Misa, en una palabra, nada puedo hacer. ¡Qué! ¿no podeis hacer nada? lo haceis todo, cuando haceis la voluntad de Dios. Decidme ¿por qué quereis hacer las cosas que decís? ¿no es para agradar á Dios? Pues bien: lo que agrada á Dios, es que abraceis con paciencia lo que teneis que sufrir, y que dejeis entre tanto todo lo demás que querríais hacer. «Mejor se sirve á Dios, dice S. Francisco de Sales, padeciendo que obrando.»

Principalmente cuando la enfermedad es mortal, es cuando es preciso aceptarla con toda paciencia, resignándose á morir, si ha llegado ya el fin de nuestra vida. Y no se diga entonces: Mas ahora no estoy preparado; quisiera vivir un poco más para hacer penitencia de mis pecados.— ¿Como sabeis que, viviendo más, hareis penitencia, y que no caereis en más graves pecados? ¿Cuántos hay que, salidos de una enfermedad mortal, obraron peor que antes, y se condenaron, mientras que,

si hubiesen muerto de ella, tal vez se habrían salvado? Si Dios quiere que salgais ahora de este mundo, conformaos á su santa voluntad, y dadle gracias por la merced que os hace de poder morir con el auxilio de los santos sacramentos, aceptad la muerte en paz, y abandonaos en brazos de la divina misericordia. Esta resignación á la muerte, para hacer la voluntad de Dios, bastará para asegurar vuestra eterna salvación.

2. Aceptemos también con paciencia la muerte de nuestros *parientes y amigos*. Hállanse algunos que están inconsolables por la muerte de sus parientes, hasta el punto de dejar la oración, los sacramentos y todas sus devociones. Algunos llegan hasta quejarse á Dios, diciéndole: ¡Señor! ¿porqué lo habeis hecho así?— ¡Qué temeridad! Decidme: ¿de qué sirve esta pesadumbre? ¿pensais, tal vez, hacer una cosa agradable al difunto? De ningún modo: disgustais al difunto lo mismo que á Dios. La persona á quien llorais desea que su muerte sirva para

uniros más estrechamente con Dios, y que rogueis por ella, si se halla en el purgatorio.

3. Aceptemos la *pobreza* que Dios nos envíe. Si os sucediere hallaros faltos aun de lo necesario, decid siempre: ¡Dios mío, Vos solo me bastais!—Semejante acto os valdrá un tesoro en el paraiso. Quien posee á Dios, posee todos los bienes. Llevemos, pues, con paciencia la pérdida de nuestros bienes, ó de nuestras esperanzas ó aun de las personas que nos socorrian, resignémonos á la voluntad de Dios, y El cuidará de nosotros; y si Dios no nos tratare como deseamos, contentémonos con lo que hiciere; pues obra así para probar nuestra paciencia, y enriquecernos con mayores méritos y tesoros para el cielo.

4. Aceptemos con paciencia los *desprecios* y las *persecuciones*. Direis tal vez: ¿Qué mal he hecho para ser perseguido? ¿por qué he tenido que recibir esta afrenta?—Hermano mío, decidlo á Jesús crucificado, y hé aquí que os responderá: Y

yo, pues, ¿qué mal hice, para ser condenado á sufrir tantos dolores é ignominias, y esta muerte de cruz?» Si tanto sufrió Jesucristo por amor vuestro, no es gran cosa que sufráis ese poco por amor de Jesucristo. Y sobre todo si alguna vez en vuestra vida cometisteis algun pecado grave, pensad que debierais estar en el infierno, en donde hay que sufrir mayores desprecios y persecuciones de los demonios. Y si os persiguen por haber obrado bien, entonces alegraos sobremanera, y escuchad como el Señor os declara bienaventurado. (Matth. 5; 10.) Estemos persuadidos, por otra parte, de lo que nos predijo el Apóstol: «Quien quiera vivir unido con Jesucristo en este mundo, será perseguido.» (II *Tim.* 3; 12).

5. Es preciso también practicar la paciencia en las *desolaciones de espíritu*, que son las penas más duras para una alma que ama á Dios. Así prueba el Señor el amor de los que le son caros. Humillémonos, pues, en estas pruebas, y sometámonos á la voluntad de Dios, dejándonos

en sus manos. Estemos atentos á no aflojar entonces en lo más mínimo en nuestras devociones, oraciones, recepción de sacramentos, visitas y lecturas piadosas. En dicho estado, como todo lo hacemos sin gusto y con pena, nos parece que todo es perdido; pero no es así: perseverando á pesar de nuestra repugnancia, obramos sin probar satisfacción alguna, pero con satisfacción de Dios.

6. Finalmente practiquemos la paciencia en todas las *tentaciones*. Ciertas almas pusilánimes, cuando la tentación dura mucho, se desaniman y exclaman á veces: ¿Quiere Dios, pues; condenarme?— De ningún modo: Dios permite las tentaciones, no para perdernos, sino para nuestro provecho; para que nos humillemos, y nos unamos con Él más perfectamente, haciendo nuestras súplicas; para que así adquiramos más méritos, para el paraíso. «Porque eras agradable á Dios, fué necesario que la tentación te aprobase»; así fué dicho á Tobias (Cap, 12; 13). Cada tentación vencida nos vale un nue-

vo grado de gloria y un aumento de fuerzas para combatir las tentaciones futuras; y jamás permite Dios que seamos tentados más allá de nuestras fuerzas. (I. *Cor.* 10; 13.)

Es sin duda preciso rogar al Señor que nos preserve de las tentaciones; pero cuando vinieren, resignémonos á su santa voluntad y pidámosle fuerza para resistir. S. Pablo asaltado por tentaciones carnales, rogaba á Dios le librase de ellas; pero el Señor le respondió que le bastaba su gracia (II. *Cor.* 12; 9.) En las tentaciones, mayormente en las de los sentidos, el primer remedio es alejarnos todo lo posible de las ocasiones; luego, sin contar con nuestras propias fuerzas, recurrir al momento á Jesucristo implorando su asistencia. Y en tanto que la tentación no cesare, no cesemos tampoco de rogar, repitiendo: ¡Jesús mío, asistidme! ¡Virgen santa, socorredme:—La sola invocación de estos poderosos nombres JESÚS y MARÍA, bastará para anonadar todos los esfuerzos y violencias del infierno. Es tam-

bién muy bueno hacer entonces la señal de la cruz, en la frente y en el corazón. Con la señal de la cruz, S. Antonio Abad desvanecía semejantes ataques de los demonios. Es también muy útil descubrir nuestras tentaciones á nuestro padre espiritual. «Una tentación descubierta, dice San Felipe Neri, es medio vencida.»



