

AVISOS ESPIRITUALES

AVVERTIMENTI SPIRITUALI

INTRODUZIONE

Prima di passare ad opere più impegnative Giovanni della Croce fece il suo praticantato di futuro scrittore di trattati di formazione spirituale componendo brevi e succose paginette suggerite da occasionali bisogni dei suoi devoti interlocutori. Per le monache del monastero di Avila, dove mosse i primi passi da *novizio* della direzione spirituale, non lesinò nella distribuzione di foglietti, biglietti e appunti spirituali, che testimoniarono il loro gradimento. Nei conventi di Andalusia, dove il metodo si consolida e si realizza su più vasta scala, questi *punti* o *spunti* o *appunti* e *avvertimenti* di perfezione cominciano a diventare, per il fondatore del ramo maschile degli *Scalzi*, uno dei suoi fortunati generi letterari: funzionano con singoli e gruppi, laici o religiosi. Sono pillole di spiritualità dai forti sapori, destinate a scuotere l'apatia e ricostruire progressivamente un gusto e desiderio per le realtà dello spirito.

L'uso ora del singolare, ora del plurale, di tempi presenti o futuri, dell'imperativo o dell'infinito, del maschile o del femminile, suggerisce che con questo tipo di scritti l'Autore abbia effettivamente raggiunto la sensibilità di un pubblico piuttosto vasto e disparato.

L'obiettivo era quello di proporre sani e usuali principi e propositi di vita spirituale in un linguaggio che fosse incisivo, ficcante, non muovesse solo la ragione ma l'emozione. A tale scopo la frase doveva *aguzzarsi*, farsi appuntita e incisiva, diventare lapidaria come quella, appunto, delle pietre dei monumenti. Per diventare sentenza o assioma indimenticabili, doveva per un verso caricarsi di spessore e densità di dottrina – Santa Teresa lo chiamava il suo piccolo Seneca – ma riempirsi pure di vita, di sensibilità e di estro artistico: un condensato dei tre elementi.

Era un modo per smuovere anche le abitudini linguisti-

che, di solito piuttosto pallide e smorzate, aduse nei monasteri femminili e in genere in tutte le palestre e ginnasi dello spirito.

Il tentativo, pienamente riuscito, è quello di suscitare una più diretta reazione del soggetto: in luogo di una formazione piuttosto passivizzante, basata su lunghe prediche, lezioni e meditazioni collettive, l'Autore punta sulla sentenza più tagliente, che catturi le reazioni della mente e della psiche, e spontaneamente inviti alla riflessione e alla rielaborazione personale. Una sorta di parola a forte impatto, ma a lento assorbimento, che ben si inquadri in quella pedagogia del silenzio e dell'assimilazione personale ed interiore che questo Maestro di spirito mai cesserà dal proporre.

Il fatto poi di commisurare e calibrarle, in parecchi casi, sul singolo individuo ne ha ancor più favorito l'entusiastica ricezione.

Di queste *immaginette* dei primi tempi, fatte di brevi concise righe, ci è rimasto ben poco: eccettuato il loro succo religioso, prestamente confluito in opere più importanti degli anni seguenti.

Le testimonianze postume dei diversi destinatari sono innumerevoli ed entusiasticamente concordi: se le passavano di mano in mano e da convento a convento, provvedevano a raccoglierle e raggrupparle per serie, per potersene più facilmente scambiare, sostituendosi in questo lavoro di collezione al loro Autore, dei cui propositi in materia non abbiamo sufficiente documentazione.

Non erano però nate come tessere diverse di un unico mosaico, non sono resti e frammenti di un unico disegno da ricomporre in unità: erano differenti cristalli dove l'unica luce, l'unica sapienza cristiana, veniva interamente riflessa secondo le loro differenti strutture e modalità di rifrazione. La ricchezza e diversificazione del loro bagliore conferiva maggior attrazione all'unico *vero* di cui erano irradiazione.

In ogni caso discepoli e discepole di Giovanni della Croce hanno preferito inanellarli in alcuni filoni e repertori seriali che sono confluiti sotto il titolo *Detti di luce e amore*, di sicura ispirazione di Giovanni della Croce e di obiettiva

congruenza per ognuno di essi, ancorché non di sicura sua attribuzione a tutte queste collezioni.

Speciale attenzione merita, per la sua potenza di ispirazione mistica e lirica la *Pregghiera dell'anima innamorata* (n. 27): si apre come umile preghiera di un anonimo credente, che ha solo i suoi errori da farsi perdonare, e lo trasporta quasi inconsapevolmente fino alle vette più alte del canto mai rivolto a Dio: *Miei sono i cieli e mia è la terra...*

1. *Dichos de luz y amor*

Prólogo

También, ¡oh Dios y deleite mío!, en estos dichos de luz y amor de ti se quiso mi alma emplear por amor de ti, porque ya que yo, teniendo la lengua de ellos, no tengo la obra y virtud de ellos, que es con lo que, Señor mío, te agradas, más que con el lenguaje y sabiduría de ellos, otras personas, provocadas por ellos, por ventura aprovechen en tu servicio y amor, en que yo falto, y tenga mi alma en qué se consolar de que haya sido ocasión que lo que falta en ella halles en otros.

Amas tú, Señor, la discreción, amas la luz, amas el amor sobre las demás operaciones del alma. Por eso, estos dichos serán de discreción para el caminar, de luz para el camino y de amor en el caminar.

Quédese, pues, lejos la retórica del mundo; quédense las parlerías y elocuencia seca de la humana sabiduría, flaca e ingeniosa, de que nunca tú gustas, y hablemos palabras al corazón bañadas en dulzor y amor, de que tú bien gustas, quitando por ventura delante ofendículos y tropiezos a muchas almas que tropiezan no sabiendo, y no sabiendo van errando, pensando que aciertan en lo que es seguir a tu dulcísimo Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, y

1. *Detti di luce e di amore*

Prologo¹

Anche in queste parole di luce e di amore, mio Dio e Amato mio, la mia anima ha voluto occuparsi di Te, per tuo amore. Siccome, pur possedendone il linguaggio, non ne ho le opere e le virtù, che è ciò di cui Tu, Signore mio, Ti compiaci più che non delle parole e della loro conoscenza, fa' almeno che altri, stimolati da queste parole, progrediscono nel tuo servizio e nel tuo amore, di cui io sono carente. La mia anima abbia così il conforto d'essere stata occasione perché Tu possa trovare in loro quel che manca in lei.

Tu, Signore, ami la saggezza, ami la luce, ami l'amore al di sopra di tutte le altre attività dell'anima. Perciò mi auguro che queste sentenze siano di guida per camminare, di luce sul cammino, di amore nel cammino.

Se ne stia quindi lontana la retorica del mondo; e se ne stiano lontane le chiacchiere e l'arida eloquenza dell'umana sapienza debole e artificiosa, di cui mai Ti compiaci. Diciamo invece al cuore parole intrise di dolcezza e d'amore che Tu tanto apprezzi, rimuovendo forse dal cammino di molte anime anche ogni sorta di ostacoli e di inciampi in cui s'imbattono senza accorgersene. Siccome non se n'accorgono, vanno errando convinte di seguire il tuo dolcissimo Figlio, Nostro Signore Gesù Cristo e di rendersi simili

hacerse semejantes a él en la vida, condiciones y virtudes, y en la forma de la desnudez y pureza de su espíritu. Mas dala tú, Padre de misericordias, porque sin ti no se hará nada, Señor.

1. Siempre el Señor descubrió los tesoros de su sabiduría y espíritu a los mortales; mas ahora que la malicia va descubriendo más su cara, mucho los descubre.

2. ¡Oh, Señor Dios mío!, ¿quién te buscará con amor puro y sencillo que te deje de hallar muy a su gusto y voluntad, pues que tú te muestras primero y sales al encuentro a los que te desean?

3. Aunque el camino es llano y suave para los hombres de buena voluntad, el que camina caminará poco y con trabajo si no tiene buenos pies y ánimo y porfía animosa en eso mismo.

4. Más vale estar cargado junto al fuerte que aliviado junto al flaco: cuando estás cargado, estás junto a Dios, que es tu fortaleza, el cual está con los atribulados; cuando estás aliviado, estás junto a ti, que eres tu misma flaqueza; porque la virtud y fuerza del alma en los trabajos de paciencia crece y se confirma.

5. El que solo se quiere estar, sin arrimo de maestro y guía, será como el árbol que está solo y sin dueño en el campo, que, por más fruta que tenga, los viadores se la cogerán y no llegará a sazón.

6. El árbol cultivado y guardado con el beneficio de su dueño, da la fruta en el tiempo que de él se espera.

a Lui nella vita, nel carattere e nelle virtù, e conformi alla nudità e purezza del suo spirito. Però tutto questo, Padre delle misericordie, concedilo Tu poiché senza di Te, Signore, non si potrà fare nulla.

1. Da sempre il Signore ha rivelato ai mortali i tesori della sua sapienza e del suo spirito, ma molto più li rivela ora, ai nostri giorni, in cui la malizia va scoprendo maggiormente la sua faccia.

2. Signore mio Dio! Chi potrà cercarTi con amore puro e semplice e non trovarTi secondo i suoi gusti e i suoi desideri, dato che Tu Ti riveli per primo ed esci incontro a coloro che ti desiderano?

3. Anche se per gli uomini di buona volontà la strada è piacevole e piana, se non hanno buone gambe e caparbia ostinazione, in questo cammino faranno poca strada e con fatica.

4. È meglio essere carico di pesi in compagnia del forte, piuttosto che alleggerito camminare assieme al debole. Quando sei carico di pesi, allora tu stai vicino a Dio, che è la tua forza ed è vicino ai tribolati; quando invece sei alleggerito dei pesi, allora stai vicino a te che sei la tua stessa debolezza. Infatti la virtù e la forza dell'anima cresce e s'irrobustisce nell'esercizio della pazienza.

5. Chi vuol restarsene solo, senza il sostegno di un maestro o di una guida, sarà simile all'albero isolato nel campo e senza padrone, i cui frutti, per quanti ne produca, saranno colti dai viandanti e non giungeranno a maturazione.

6. L'albero coltivato e custodito con cura dal suo padrone, a suo tempo porta i frutti che da esso si aspettano.

7. El alma sola, sin maestro, que tiene virtud, es como el carbón encendido que está solo: antes se irá enfriando que encendiendo.

8. El que a solas cae, a solas se está caído y tiene en poco su alma, pues de sí solo la fía.

9. Pues no temes el caer a solas, ¿cómo presumes de levantarte a solas? Mira que más pueden dos juntos que uno solo.

10. El que cargado cae, dificultosamente se levantará cargado.

11. Y el que cae ciego, no se levantará ciego solo; y, si se levantara solo, encaminará por donde no conviene.

12. Más quiere Dios en ti el menor grado de pureza de conciencia que cuantas obras puedes hacer.

13. Más quiere Dios en ti el menor grado de obediencia y sujeción que todos esos servicios que le piensas hacer.

14. Más estima Dios en ti el inclinarte a la sequedad y al padecer por su amor que todas las consolaciones y visiones espirituales y meditaciones que puedas tener.

15. Niega tus deseos y hallarás lo que desea tu corazón. ¿Qué sabes tú si tu apetito es según Dios?

16. ¡Oh dulcísimo amor de Dios, mal conocido! El que halló sus venas descansó.

7. L'anima sola, sebbene sia virtuosa, se non ha un maestro, è come il carbone acceso ma isolato: anziché avvampare, si raffredderà.

8. Chi è da solo e cade, anche nella caduta resta solo; deve stimare poco la sua anima, se l'affida soltanto a se stesso.

9. E se anche non temi di cadere da solo, come puoi presumere di rialzarti senz'aiuto? Considera che due hanno maggiori possibilità di uno solo.

10. Chi cade perché troppo carico, difficilmente potrà rialzarsi con il peso addosso.

11. Chi cade perché cieco, cieco com'è non si alzerà da solo; e se anche si rialzasse, s'incamminerà per una strada sbagliata.

12. Dio da te preferisce il più piccolo grado di purificazione della coscienza, che non tutte le opere che tu possa fare.

13. Da te Dio preferisce il più piccolo grado di obbedienza e di sottomissione, che non tutti quegli atti di culto che pensi di farGli.

14. In te Dio apprezza più l'inclinazione all'aridità e al patire per suo amore, che non tutte le consolazioni, le visioni spirituali e le meditazioni che tu possa avere o fare.

15. Rinnega i tuoi desideri, troverai ciò a cui il tuo cuore aspira. Che ne sai se il tuo desiderio è gradito Dio?

16. O dolcissimo amore di Dio così poco conosciuto! Chi ne scoprì le sorgenti, ne ebbe ristoro.

17. Pues se te ha de seguir doblada amargura de cumplir tu voluntad, no la quieras cumplir, aunque quedes en amargura.

18. Más indecencia e impureza lleva el alma para ir a Dios, si lleva en sí el menor apetito de cosa del mundo, que si fuese cargada de todas las feas y molestas tentaciones y tinieblas que se pueden decir, con tal que su voluntad racional no las quiera admitir. Antes el tal entonces puede confiadamente llegar a Dios por hacer la voluntad de Su Majestad, que dice: *Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo os recrearé* (Mt 11,28).

19. Más agrada a Dios el alma que con sequedad y trabajo se sujeta a lo que es razón, que la que, faltando en esto, hace todas sus cosas con consolación.

20. Más agrada a Dios una obra, por pequeña que sea, hecha en escondido, no teniendo voluntad de que se sepa, que mil hechas con gana de que las sepan los hombres. Porque el que con purísimo amor obra por Dios, no solamente no se le da nada de que lo vean los hombres, pero ni lo hace porque lo sepa el mismo Dios; el cual, aunque nunca lo hubiese de saber, no cesaría de hacerle los mismos servicios con la misma alegría y pureza de amor.

21. La obra pura y entera hecha por Dios en el seno puro hace reino entero para su dueño.

22. Dos veces trabaja el pájaro que se asentó en la liga, es a saber: en desasirse y limpiarse de ella. Y de dos mane-

17. Se non vuoi provare doppia amarezza per aver fatto la tua volontà non farla, anche se in questo proverai amarezza.

18. V'è più indecenza e impurità nell'anima che s'incammina verso Dio e tollera in sé il più piccolo desiderio per qualche cosa del mondo, che non se fosse carica di tutte le cose turpi, le spiacevoli tentazioni e le tenebre che si possono immaginare; purché, s'intende, la sua volontà razionale non voglia acconsentire a tali cose. Anzi in simili condizioni quest'anima può accostarsi in tutta fiducia a Dio per compiere la volontà di Sua Maestà, che dice: *Venite a me voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi ristorerò* (Mt 11,28).

19. È più gradita a Dio l'anima che nell'aridità e fatica si sottomette a ciò che è ragionevole, di quella che, scartando la ragione, in tutto quel che fa cerca consolazione.

20. Dio gradisce di più un'opera, per piccola che sia, fatta all'insaputa degli altri e senza desiderio che sia conosciuta, che mille fatte con il desiderio che siano conosciute dagli uomini. Infatti, chi con amore purissimo agisce per Dio, non solo non si preoccupa che gli uomini lo sappiano, ma neppure lo compie perché lo sappia Dio. Anche nell'ipotesi che Dio non venisse mai a saperlo, non desisterebbe dal renderGli gli stessi servizi e con lo stesso entusiasmo e purezza d'amore.

21. L'opera fatta unicamente ed esclusivamente per amore di Dio, prepara nel cuore puro un solido regno per il suo Signore.

22. L'uccello che si è posato sul vischio deve faticare doppiamente: nello staccarsi e nel ripulirsi da esso. Così,

ras pena el que cumple su apetito: en desasirse y, después de desasido, en purgarse de lo que de él se le pegó.

23. El que de los apetitos no se deja llevar, volará ligero según el espíritu, como el ave a que no falta pluma.

24. La mosca que a la miel se arrima impide su vuelo; y el alma que se quiere estar asida al sabor del espíritu impide su libertad y contemplación.

25. No te hagas presente a las criaturas si quieres guardar el rostro de Dios claro y sencillo en tu alma; mas vacía y enajena mucho tu espíritu de ellas y andarás en divinas luces, porque Dios no es semejante a ellas.

Oración del alma enamorada

26. ¡Señor Dios, amado mío! Si todavía te acuerdas de mis pecados para no hacer lo que te ando pidiendo, haz en ellos, Dios mío, tu voluntad, que es lo que yo más quiero, y ejercita tu bondad y misericordia y serás conocido en ellos. Y si es que esperas a mis obras para por ese medio concederme mi ruego, dámelas tú y óbramelas, y las penas que tú quisieras aceptar, y hágase. Y si a las obras mías no esperas, ¿qué esperas, clementísimo Señor mío?; ¿por qué te tardas? Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo, pues le quieres, y dame este bien, pues que tú también lo quieres.

soffre in due modi chi soddisfa i propri desideri: nello staccarsene e, dopo essersene distaccato, nel purificarsi da quanto gli si era attaccato addosso.

23. Chi non si lascia trasportare dalle voglie, volerà leggero nella via dello spirito, come l'uccello a cui non manchi piumaggio.

24. La mosca che si posa sul miele s'impedisce il volo; così, l'anima che vuol stare attaccata al gusto dello spirito si priva della libertà e della contemplazione.

25. Se desideri contemplare nella tua anima il volto di Dio terso e chiaro, non esibirti alle creature, ma svuota e sciogli totalmente da esse il tuo spirito, e camminerai tra divini splendori, perché Dio non assomiglia alle creature.

Orazione dell'anima innamorata²

26. Signore Dio, mio Amore! Se il ricordo dei miei peccati Ti è motivo di negarmi ciò che di continuo Ti chiedo, compi in essi la tua volontà, che è quello che maggiormente desidero. Usa perciò la tua bontà e misericordia e, nei miei peccati, sarai conosciuto per Quello che sei: buono e misericordioso. Ma se per concedermi ciò che domando aspetti le mie opere, dammele Tu stesso e compile in me, e su di me vengano pure le sofferenze che Tu vorrai gradire, ma si faccia ciò che domando. Se invece non aspetti da me opera alcuna, che attendi clementissimo mio Signore? E perché indugi? Che se poi, quello che Ti chiedo nel nome del tuo Figlio, dev'essere grazia e misericordia, accetta il mio piccolo contributo, dato che lo vuoi, e concedimi questo bene, poiché Tu pure desideri donarmelo.

¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos si no le levantas tú a ti en pureza de amor, Dios mío?

¿Cómo se levantará a ti el hombre, engendrado y criado en bajezas, si no le levantas tú, Señor, con la mano que le hiciste?

No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste en tu único Hijo Jesucristo, en que me diste todo lo que quiero. Por eso me holgaré que no te tardarás si yo espero.

¿Con qué dilaciones esperas, pues desde luego puedes amar a Dios en tu corazón?

27. Míos son los cielos y mía es la tierra; mías son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores; los ángeles son míos, y la Madre de Dios y todas las cosas son mías; y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí. Pues ¿qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti. No te pongas en menos ni repares en meajas que se caen de la mesa de tu Padre.

Sal fuera y gloriáete en tu gloria, escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón.

28. El espíritu bien puro no se mezcla con extrañas advertencias ni humanos respetos, sino solo en soledad de todas las formas, interiormente, con sosiego sabroso se comunica con Dios, porque su conocimiento es en silencio divino.

29. El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente.

30. El alma dura en su amor propio se endurece.

Chi potrà liberarsi dalle abbiette condizioni e dagli imperfetti modi di agire se Tu, Dio mio, non lo sollevi fino a Te in purezza d'amore?

E come, Signore, potrà innalzarsi fino a Te, l'uomo creato e generato nell'abiezione, se non sei Tu a sollevarlo con quella mano con la cui l'hai plasmato?

Non mi toglierai, mio Dio, quello che un giorno mi donasti nel tuo unico Figlio Gesù Cristo, in cui mi desti tutto quanto desidero. Perciò mi rallegrerò, sicuro che se io aspetto, Tu non tarderai.

Dunque, anima mia, perché prolunghi l'attesa se fin d'ora puoi amare Dio nel tuo stesso cuore?

27. Miei sono i cieli e mia la terra, mie sono le genti, i giusti sono miei e miei i peccatori; gli Angeli sono miei e la Madre di Dio e tutte le cose sono mie; e Dio stesso è mio e tutto per me, poiché Cristo è mio e tutto per me (Gal 2,20). Ma allora, che cosa cerchi anima mia, e che cosa domandi? Tutto questo è tuo e tutto per te. Non abbassarti, dunque, al di sotto di questo, e non ridurti a raccattare le briciole che cadono dalla mensa del Padre tuo (Mt 15,26-27; Lc 16,21).

Esci fuori e gloriami nella tua gloria, nasconditi in essa e godi, e realizzerai i desideri del tuo cuore.

28. Lo spirito interamente purificato, non si mescola in riflessioni inutili e in considerazioni umane, ma solo, in solitudine interiore, che esclude tutte le forme, si comunica con Dio con gustosa serenità, poiché la conoscenza di Dio avviene in un silenzio divino.

29. L'anima innamorata è un'anima dolce, tranquilla, umile e paziente.

30. L'anima ostinata s'indurisce sempre più nel suo amor proprio.

31. Si tú en tu amor, ¡oh buen Jesús! no suavizas el alma, siempre perseverará en su natural dureza.

32. El que la ocasión pierde, es como el que soltó el ave de la mano, que no la volverá a cobrar.

33. No te conocía yo a ti, ¡oh Señor mío!, porque todavía quería saber y gustar cosas.

34. Múdese todo muy enhorabuena, Señor Dios, porque hagamos asiento en ti.

35. Un solo pensamiento del hombre vale más que todo el mundo; por tanto, sólo Dios es digno de él.

36. Para lo insensible, lo que no sientes; para lo sensible, el sentido; y para el espíritu de Dios, el pensamiento.

37. Mira que tu ángel custodio no siempre mueve el apetito a obrar, aunque siempre alumbra la razón; por tanto, para obrar virtud, no esperes al gusto, que bástate la razón y entendimiento.

38. No da lugar el apetito a que le mueva el ángel cuando está puesto en otra cosa.

39. Secado se ha mi espíritu, porque se olvida de apacentarse en ti.

40. Eso que pretendes y lo que más deseas no lo hallarás por esa vía tuya ni por la alta contemplación, sino en la mucha humildad y rendimiento de corazón.

31. Se Tu, buon Gesù, non addolcisci l'anima con il tuo amore, resterà sempre nella sua naturale durezza.
32. Chi perde l'occasione, è come colui cui scappò di mano l'uccello: non la troverà più.
33. Signore mio, ancora non Ti conoscevo, sempre cose volevo infatti conoscere e gustare.
34. Signore Dio, che cambi pure tutto, purché noi possiamo trovare riposo in Te.
35. Un solo pensiero dell'uomo vale più del mondo intero. Dunque, solo Dio ne è dunque degno.
36. Quel che non si sente è fatto per l'insensibile, il senso è fatto per il sensibile; e il pensiero, per lo spirito di Dio,
37. Pensa che il tuo angelo custode, benché sempre illumini l'intelletto, non sempre muove il piacere ad agire. Pertanto, per esercitare la virtù, non aspettare d'averne piacere, perché ti basta il criterio e la ragione.
38. Quando il desiderio è attaccato a una cosa, non permette all'angelo di muoverlo verso un'altra.
39. Poiché s'è dimenticato di nutrirsi di Te, il mio spirito, s'è inaridito.
40. Quel che domandi e ciò che più desideri, non lo troverai su questa tua via e neppure per mezzo dell'alta contemplazione, ma nella grande umiltà e nella sottomissione del cuore.

41. No te canses, que no entrarás en el sabor y suavidad de espíritu, si no te dieres a la mortificación de todo eso que quieres.

42. Mira que la flor más delicada más presto se marchita y pierde su olor; por tanto, guárdate de querer caminar por espíritu de sabor, porque no serás constante; mas escoge para ti un espíritu robusto, no asido a nada, y hallarás dulzura y paz en abundancia; porque la sabrosa y durable fruta en tierra fría y seca se coge.

43. Cata que tu carne es flaca y que ninguna cosa del mundo puede dar fortaleza a tu espíritu ni consuelo; porque lo que nace del mundo, mundo es, y lo que nace de la carne, carne es; y el buen espíritu sólo nace del espíritu de Dios, que se comunica no por mundo ni carne (Jn 4,6).

44. Entra en cuenta con tu razón para hacer lo que ella te dice en el camino de Dios, y valdráte más para con tu Dios que todas las obras que sin esta advertencia haces y que todos los sabores espirituales que pretendes.

45. Bienaventurado el que, dejado aparte su gusto e inclinación, mira las cosas en razón y justicia para hacerlas.

46. El que obra razón es como el que come sustancia, y el que se mueve por el gusto de su voluntad, como el que come fruta floja.

47. Tú, Señor, vuelves con alegría y amor a levantar al que te ofende y yo no vuelvo a levantar y honrar al que me enoja a mí.

41. Non t'affannare, tanto non riuscirai a gustare il sapore e la soavità dello spirito se non t'impegni nella mortificazione di tutto quanto desideri.

42. Pensa che il fiore più delicato appassisce prima, e più in fretta perde il profumo. Perciò evita di camminare sulla via dei sapori spirituali, perché non persevererai. Ma per te scegli piuttosto uno spirito vigoroso, senza attaccamento alcuno, e troverai dolcezza e pace in abbondanza. Infatti la frutta saporita e che resiste nel tempo, si raccoglie in terreni freddi e asciutti.

43. Rifletti che la tua carne è debole e che nessuna cosa al mondo può dar forza né consolazione al tuo spirito. Infatti, ciò che nasce dal mondo è mondo, e ciò che nasce dalla carne è carne; e che lo spirito buono nasce solo dallo spirito di Dio, che non si comunica né per mezzo del mondo né per mezzo della carne (Gv 4,6).

44. Prendi consiglio dalla tua ragione e fa quello che ti suggerisce nel cammino di Dio. Questo ti varrà presso il tuo Dio più di tutte le opere fatte senza questa riflessione e anche di tutti i godimenti spirituali cui aneli.

45. Felice colui che nel suo agire, mettendo da parte gusti e inclinazioni personali, valuta le cose secondo ragione e giustizia.

46. Chi agisce secondo ragione, mangia cibo sostanzioso; chi agisce invece secondo i gusti della propria volontà, mangia frutta avvizzita.

47. Tu, Signore, ritorni con gioia e amore a risollevar chi Ti offende, mentre io rifiuto di dar sollievo e di onorare chi mi disgusta.

48. ¡Oh poderoso Señor!, si una centella del imperio de tu justicia tanto hace en el príncipe mortal, que gobierna y mueve las gentes, ¿qué hará tu omnipotente justicia sobre el justo y el pecador?

49. Si purificares tu alma de extrañas posesiones y apetitos, entenderás en espíritu las cosas; y si negares el apetito en ellas, gozarás de la verdad de ellas entendiendo en ellas lo cierto.

50. ¡Señor, Dios mío!, no eres tú extraño a quien no se extraña contigo; ¿cómo dicen que te ausentas tú?

51. Verdaderamente aquél tiene vencidas todas las cosas que ni el gusto de ellas le mueve a gozo ni el desabrimiento le causa tristeza.

52. Si quieres venir al santo recogimiento, no has de venir admitiendo sino negando.

53. Yéndome yo, Dios mío, por doquiera contigo, por doquiera me irá como yo quiero para ti.

54. No podrá llegar a la perfección el que no procura satisfacerse con nonada, de manera que la concupiscencia natural y espiritual estén contentas en vacío; que para llegar a la suma tranquilidad y paz de espíritu esto se requiere; y de esta manera el amor de Dios en el alma pura y sencilla casi frecuentemente está en acto.

55. Mira que, pues Dios es inaccesible, no repares en cuanto tus potencias pueden comprender y tu sentido

48. Possente Signore! Se una scintilla dell'autorità della tua giustizia dà tanto potere a un principe mortale che governa e dirige le nazioni, quali effetti produrrà la tua onnipotente giustizia sul giusto e sul peccatore?

49. Le cose, le comprenderai secondo lo spirito, se purificherai la tua anima da ogni sorta di possesso e da ogni suo estraneo desiderio; godrai della loro verità e conoscerai quel che in esse è fondamento se non vi cercherai il piacere.

50. Signore, Dio mio! Tu non Ti allontani da chi non si allontana da Te. Come possono dire che sei Tu che Ti allontani?

51. Vero padrone di tutto è chi non si smuove a godere le cose per il piacere che ne sperimenta, e nemmeno si rattrista per il disgusto che gli danno.

52. Se vuoi giungere al santo raccoglimento, non devi procedere accogliendo bensì rifiutando.

53. Dio mio, dovunque con Te andrò, sempre mi avverrà quel che desidero per Te.

54. Non potrà raggiungere la perfezione chi non sa soddisfarsi con poco, così che la concupiscenza, naturale e spirituale siano soddisfatte nel vuoto. Infatti, questo si esige per raggiungere la piena tranquillità e la pace dello spirito. L'amore di Dio nell'anima pura e semplice sarà così quasi abitualmente presente in atto.

55. Attento! Dio è inaccessibile, ma tu non rifugiarti in quel che di Lui le tue facoltà possono comprendere e il tuo senso percepire; eviterai di accontentarti di quanto è

sentir, porque no te satisfagas con menos y pierda tu alma la ligereza conveniente para ir a él.

56. Como el que tira el carro la cuesta arriba, así camina para Dios el alma que no sacude el cuidado y apaga el apetito.

57. No es de voluntad de Dios que el alma se turbe de nada ni que padezca trabajos; que, si los padece en los adversos casos del mundo, es por la flaqueza de su virtud, porque el alma del perfecto se goza en lo que se pena la imperfecta.

58. El camino de la vida, de muy poco bullicio y negociación es, y más requiere mortificación de la voluntad que mucho saber. El que tomare de las cosas y gustos lo menos, andará más por él.

59. No pienses que el agradar a Dios está tanto en obrar mucho como en obrarlo con buena voluntad, sin propiedad y respetos.

60. A la tarde te examinarán en el amor; aprende a amar como Dios quiere ser amado y deja tu condición.

61. Cata que no te entremetas en cosas ajenas, ni aun las pases por tu memoria, porque quizá no podrás tú cumplir con tu tarea.

62. No pienses que porque en aquél no relucen las virtudes que tú piensas, no será precioso delante de Dios por lo que tú no piensas.

63. No sabe el hombre gozarse bien ni dolerse bien, porque no entiende la distancia del bien y del mal.

inferiore a Dio, e la tua anima perderà l'agilità necessaria per andare a Lui.

56. Come s'affatica chi tira il carro su per la salita, così cammina verso Dio l'anima che non si scrolla di dosso le preoccupazioni e non rinuncia ai suoi desideri.

57. Non è volontà di Dio che l'anima si turbi per cosa alcuna, né che soffra tribolazioni; se le soffre nelle avversità della vita, dipende dalla debolezza della sua virtù. Infatti l'anima del perfetto gode nelle cose in cui l'imperfetto patisce.

58. Il cammino della vita non è chiasso e affari; richiede più mortificazione della volontà che molto sapere. Chi meno attingerà a cose e piaceri terreni, più speditamente procederà.

59. Non pensare che l'essere gradito a Dio consista nel molto agire, quanto nell'agire con retta volontà, senza interessi personali, né umani riguardi.

60. Alla fine sarai esaminato sull'amore; impara quindi ad amare Dio come Egli vuol essere amato e abbandona il tuo modo di vedere.³

61. Bada di non intrometterti nelle cose degli altri, nemmeno entrino nella tua memoria: rischieresti di non portare a termine il tuo lavoro.

62. Non pensare che un'anima, in cui non risplendano le virtù che tu apprezzi, non sia preziosa davanti a Dio proprio per ciò che tu non apprezzi.

63. L'uomo non sa godere perfettamente, né perfettamente dolersi, perché non comprende la distanza che c'è tra il bene e il male.

64. Mira que no te entristezcas de repente de los casos adversos del siglo, pues que no sabes el bien que traen consigo ordenado en los juicios de Dios para el gozo sempiterno de los escogidos.

65. No te goces en las prosperidades temporales, pues no sabes de cierto que te aseguran la vida eterna.

66. En la tribulación acude luego a Dios confiadamente, y serás esforzado, y alumbrado y enseñado.

67. En los gozos y gustos acude luego a Dios con temor y verdad, y no serás engañado ni envuelto en vanidad.

68. Toma a Dios por esposo y amigo con quien te andes de continuo, y no pecarás, y sabrás amar, y haránse las cosas necesarias prósperamente para ti.

69. Sin trabajo sujetarás las gentes y te servirán las cosas si te olvidares de ellas y de ti mismo.

70. Date al descanso echando de ti cuidados y no se te dando nada de cuanto acaece, y servirás a Dios a su gusto y holgarás en él.

71. Mira que no reina Dios sino en el alma pacífica y desinteresada.

72. Aunque obres muchas cosas, si no aprendes a negar tu voluntad y sujetarte, perdiendo cuidado de ti y de tus cosas, no aprovecharás en la perfección.

64. Evita di rattristarti subito per le situazioni penose della vita, perché non conosci quale bene portano con sé, bene predisposto dal progetto di Dio per la felicità eterna degli eletti.

65. Non rallegrarti negli avvenimenti felici di questo mondo, perché non sai con certezza se ti assicureranno la vita eterna.

66. Nella tribolazione ricorri subito a Dio con fiducia, e sarai rinvigorito e illuminato e ammaestrato.

67. Nelle gioie e nei piaceri ricorri subito a Dio con trepidazione e sincerità e non sarai tratto in inganno, né irretito nella vanità.

68. Scegli Dio come sposo e amico con cui sempre procedere, non peccherai, imparerai ad amare, e quel che ti è indispensabile prospererà.

69. Se ti dimenticherai delle cose e di te stesso, senza fatica ti si arrenderà la gente e le cose saranno a tuo servizio.

70. Abbandonati alla quiete allontanando da te ogni preoccupazione, e non darti pensiero di ciò che accade; così servirai Dio secondo il suo desiderio e ti rallegrerai in Lui.

71. Tieni presente: Dio regna solo in un'anima pacifica e disinteressata.

72. Anche se fai tante cose, se non impari a rinnegare la tua volontà e a sottometterti, abbandonando ogni preoccupazione di te stesso e delle tue cose, non progredirai nella perfezione.

73. ¿Qué aprovecha dar tú a Dios una cosa si él te pide otra? Considera lo que Dios querrá y hazlo, que por ahí satisfacerás mejor tu corazón que con aquello a que tú te inclinas.

74. ¿Cómo te atreves a holgarte tan sin temor, pues has de parecer delante de Dios a dar cuenta de la menor palabra y pensamiento?

75. Mira que *son muchos los llamados y pocos los escogidos* (Mt 22, 14), y que, si tú de ti no tienes cuidado, más cierta está tu perdición que tu remedio, mayormente siendo la senda que guía a la vida eterna tan estrecha (Mt 7, 14).

76. No te alegres vanamente, pues sabes cuántos pecados has hecho y no sabes cómo está Dios contigo, sino teme con confianza.

77. Pues que en la hora de la cuenta te ha de pesar de no haber empleado este tiempo en servicio de Dios, ¿por qué no le ordenas y empleas ahora como lo querrías haber hecho cuando te estés muriendo?

78. Si quieres que en tu espíritu nazca la devoción y que crezca el amor de Dios y apetito de las cosas divinas, limpia el alma de todo apetito y asimiento y pretensión, de manera que no se te dé nada por nada. Porque, así como el enfermo, echado fuera el mal humor, luego siente el bien de la salud y le nace gana de comer, así tú convalecerás en Dios si en lo dicho te curas; y sin ello, aunque más hagas, no aprovecharás.

79. Si deseas hallar la paz y consuelo de tu alma y servir

73. A che serve che tu dia una cosa a Dio, quand'Egli te ne chiede un'altra? Domandati che vuole ed eseguilo. In tal modo appagherai il tuo cuore meglio che con quanto vorresti tu.

74. Come ardisci rallegrarti tanto, senza alcun timore, se devi comparire davanti a Dio per rendere conto anche della più piccola parola e di ogni minimo pensiero?

75. Pensa che *molti sono i chiamati ma pochi gli eletti* (Mt 22,14) e che, se non hai cura di te stesso, è più certa la tua dannazione che la tua salvezza; tanto più che il sentiero che conduce alla vita eterna è molto stretto (Mt 7,14).

76. Non rallegrarti scioccamente, sai i peccati che hai commesso ma non sai come Dio sarà con te: temi, quindi, ma con fiducia.

77. Siccome nell'ora del rendiconto ti peserà il non aver utilizzato questo tempo nel servizio di Dio, perché non lo indirizzi e non lo utilizzi ora come vorresti aver fatto quando sarai in punto di morte?

78. Se desideri che nel tuo spirito nasca la devozione e cresca l'amore di Dio e il desiderio delle cose divine, purifica l'anima da ogni desiderio, attaccamento ed esigenza, cosicché tu non abbia da preoccuparti di nulla. Infatti, come l'ammalato, liberato dal cattivo umore, subito sente in sé il benessere della salute e gli viene voglia di mangiare, così tu acquisterai salute in Dio se ti preoccupi della purificazione di cui abbiamo detto. Invece, senza questo, per quanto tu faccia, non progredirai.

79. Se desideri trovare la pace e la consolazione del-

a Dios de veras, no te contentes con eso que has dejado, porque por ventura te estás, en lo que de nuevo andas, tan impedido o más que antes; mas deja todas esotras cosas que te quedan y apártate a una sola que lo trae todo consigo, que es la soledad santa, acompañada con oración y santa y divina lección, y allí persevera en olvido de todas las cosas; que, si de obligación no te incumben, más agradecerás a Dios en saberte guardar y perfeccionar a ti mismo que en granjearlas todas juntas; porque *¿qué le aprovecha al hombre ganar todo el mundo si deja perder su alma?* (Mt 16,26).

2. *Puntos de amor, reunidos en Beas*

1. Refrene mucho la lengua y el pensamiento y traiga de ordinario el afecto en Dios, y calentársele ha el espíritu divinamente.

2. No apaciente el espíritu en otra cosa que en Dios. Deseche las advertencias de las cosas y traiga paz y recogimiento en el corazón.

3. Traiga sosiego espiritual en advertencia de Dios amorosa; y cuando fuere necesario hablar, sea con el mismo sosiego y paz.

4. Tenga ordinaria memoria de la vida eterna, y que los que más abatidos y pobres y en menos se tienen, gozarán de más alto señorío y gloria en Dios.

la tua anima e servire davvero Dio, non accontentarti di quel che hai lasciato, perché forse potrai trovare impedimento, come prima o più di prima, in quello di cui dovrai occuparti in seguito. Abbandona quindi anche ogni altra cosa che ti resta, e concentrati su quella sola che porta con sé tutte le altre, la santa solitudine, accompagnato dall'orazione e dalla santa divina lettura; e così raccolto persevera nell'oblio di ogni cosa. Ad eccezione di quel che ti riguarda per dovere, è cosa più gradita a Dio che tu sappia impegnarti nel perfezionare te stesso, che non il guadagnare ad un tempo tutte le cose. Infatti, *che giova all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi perde la sua anima?* (Mt 16,26).

2. Spunti di amore raccolti in *Beas*⁴

1. Controlli molto la sua lingua e il suo pensiero, e rivolga abitualmente l'affetto a Dio, così il suo spirito s'infiammerà d'amore divino.

2. Nutra il suo spirito in Dio solo. Distolga l'attenzione dalle creature e avrà pace e raccoglimento nel cuore.

3. Conservi tranquillità di spirito con amorosa attenzione a Dio, e quando fosse necessario parlare, lo faccia con la stessa tranquillità e pace.

4. Si ricordi continuamente della vita eterna, e pensi che coloro che si ritengono più disprezzabili, poveri e da meno agli occhi propri, godranno di un posto più elevato e di maggior gloria in Dio.

5. Alégrese ordinariamente en Dios, que es su salud (Lc 1,47), y mire que es bueno el padecer de cualquiera manera por el que es bueno.

6. Consideren cómo han menester ser enemigas de sí mismas y caminar por el santo rigor a la perfección, y entiendan que cada palabra que hablaren sin orden de obediencia se la pone Dios en cuenta.

7. Intimo deseo de que Dios la dé lo que Su Majestad sabe que le falta para honra suya.

8. Crucificada interior y exteriormente con Cristo, vivirá en esta vida con hartura y satisfacción de su alma, poseyéndola en su paciencia (Lc 21,19).

9. Traiga advertencia amorosa en Dios, sin apetito de querer sentir ni entender cosa particular de él.

10. Ordinaria confianza en Dios, estimando en sí y en las Hermanas lo que Dios más estima, que son los bienes espirituales.

11. Entrese en su seno y trabaje en presencia del Esposo, que siempre está presente queriéndola bien.

12. Sea enemiga de admitir en su alma cosas que no tienen en sí sustancia espiritual, porque no la hagan perder el gusto de la devoción y el recogimiento.

13. Bástele Cristo crucificado, y con él pene y descanse, y por esto aniquilarse en todas las cosas exteriores e interiores.

5. Si rallegri abitualmente in Dio, sua salvezza (Lc 1,47), e pensi che in qualsiasi cosa è bene patire per Lui che è buono.

6. Pensino quant'è doveroso essere nemiche di se stesse e camminare con santo rigore verso la perfezione; sappiano che Dio chiederà loro conto di ogni parola proferita senza il consenso dell'obbedienza.

7. Abbia profondo desiderio che Dio le conceda, per glorificarLo pienamente, tutto quanto Sua Maestà sa che le manca.

8. Crocifissa con Cristo, interiormente ed esteriormente, vivrà in questa vita nell'abbondanza e nella soddisfazione della sua anima, possedendola con la sua pazienza (Lc 21,19).

9. Ponga in Dio amorosa attenzione, senza desiderio di voler sentire o di capire cosa particolare di Lui.

10. Nutra un'abituale confidenza in Dio, apprezzando in sé e nelle sorelle quel che Egli maggiormente apprezza, cioè i beni spirituali.

11. Entri in se stessa e lavori alla presenza dello Sposo, che sempre le è presente amandola molto.

12. Sia contraria ad accogliere nella propria anima cose che in sé non hanno sostanza di spirito, perché non le facciano perdere il gusto della devozione e il raccoglimento.

13. Le basti Cristo crocifisso, e con Lui fatiche e riposi, e a tale scopo s'annienti in tutte le cose, esteriori e interiori.

14. Procure siempre que las cosas no sean nada para ella, ni ella para las cosas; mas, olvidada de todo, more en su recogimiento con el Esposo.

15. Ame mucho los trabajos y téngalos en poco por caer en gracia al Esposo, que por ella no dudó morir.

16. Tenga fortaleza en el corazón contra todas las cosas que le movieren a lo que no es Dios, y sea amiga de la pasión de Cristo.

17. Traiga interior desasimiento a todas las cosas y no ponga el gusto en alguna temporalidad, y recogerá su alma a los bienes que no sabe.

18. El alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa.

19. Al pobre que está desnudo le vestirán, y al alma que se desnudare de sus apetitos, querer y no querer, la vestirá Dios de su pureza, gusto y voluntad.

20. Hay almas que se revuelcan en el cieno, como los animales que se revuelcan en él, y otras que vuelan, como las aves que en el aire se purifican y limpian.

21. Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma.

22. Los trabajos los hemos de medir a nosotros, y no nosotros a los trabajos.

14. Faccia sempre in modo che le cose per lei siano un nulla, e lei stessa sia nulla per esse e, dimentica di tutto, dimori nel suo raccoglimento con lo Sposo.

15. Ami molto le fatiche e le consideri poca cosa per entrare nelle grazie dello Sposo che per lei non esitò a morire.

16. Abbia nel cuore la forza di opporsi a tutto quel che la indurrebbe a orientarsi verso ciò che non è Dio, e sia amante della passione di Cristo.

17. Conservi il distacco interiore da tutte le cose, non ponga il suo godimento in nessuna cosa temporale e la sua anima raccoglierà beni inimmaginabili.

18. L'anima che cammina nell'amore, non stanca né si stanca.

19. Il povero che è nudo qualcuno lo vestirà, ma l'anima che si spoglia dei suoi desideri, del suo volere o non volere, Dio stesso la rivestirà della sua purezza, del suo gusto e della sua volontà.

20. Ci sono delle anime che si ravvolgono nel fango come certi animali, e ce ne sono altre che volano come gli uccelli che nell'aria si purificano e lucidano.

21. Una sola Parola disse il Padre, è il suo Figlio; e questa parola la pronuncia sempre in eterno silenzio, per cui in silenzio dev'essere anche ascoltata dall'anima⁵.

22. Dobbiamo proporzionare i lavori alle nostre forze, e non condizionare noi stessi ai lavori.

23. El que no busca la cruz de Cristo, no busca la gloria de Cristo.

24. Para enamorarse Dios del alma, no pone los ojos en su grandeza, mas en la grandeza de su humildad.

25. *El que tuviere vergüenza de confesarme delante de los hombres, también la tendré yo de confesarle delante de mi Padre*, dice el Señor (Mt 10,33).

26. El cabello que se peina a menudo estará esclarecido y no tendrá dificultad en peinarse cuantas veces quisiere; y el alma que a menudo examinare sus pensamientos, palabras y obras, que son sus cabellos, obrando por amor de Dios todas las cosas, tendrá muy claro su cabello, y mirarle ha el Esposo su cuello, y quedará preso en él y llagado en uno de sus ojos, que es la pureza de intención con que obra todas las cosas. El cabello se comienza a peinar de lo alto de la cabeza, si queremos esté esclarecido; todas nuestras obras se han de comenzar desde lo más alto del amor de Dios, si quieres que sean puras y claras.

27. No comer en pastos vedados, que son los de esta vida presente, porque *bienaventurados son los que han hambre y sed de justicia, porque ellos serán hartos* (Mt 5,6). Lo que pretende Dios es hacernos dioses por participación, siéndolo él por naturaleza, como el fuego convierte todas las cosas en fuego.

28. Toda la bondad que tenemos es prestada, y Dios la tiene por propia obra; Dios y su obra es Dios.

23. Chi non cerca la Croce di Cristo, non cerca la gloria di Cristo.

24. Per innamorarsi dell'anima, Dio non posa lo sguardo sulla sua grandezza, ma sulla grandezza della sua umiltà.

25. Dice il Signore: *Se uno si vergogna di riconoscermi davanti agli uomini, anch'io mi vergognerò di riconoscerlo davanti al Padre mio* (Mt 10,33).

26. La capigliatura che si pettina spesso, conserverà la sua lucentezza e sarà facile pettinarla tutte le volte che si vuole. Così l'anima che esamina frequentemente i propri pensieri, le proprie parole e le proprie azioni, che sono i suoi capelli, e fa ogni cosa per amor di Dio, conserverà molto lucida la sua capigliatura. Allora lo Sposo ammirerà il suo collo, rimarrà incantato da esso e ferito da uno dei suoi occhi, che è la rettitudine d'intenzione con cui fa ogni cosa. Se inoltre, vogliamo che la capigliatura resti lucida, dobbiamo cominciar a pettinarla dalla sommità della testa. Similmente, se vogliamo che tutte le nostre azioni siano pure e splendenti, dobbiamo iniziarle dal punto più alto dell'amore di Dio.

27. Non cibarti di pasti vietati, che sono quelli della vita presente, perché *beati sono quelli che hanno fame e sete di giustizia, costoro infatti, saranno saziati* (Mt 5,6). Ciò che Dio vuole è di farci deì per partecipazione, come Egli lo è per natura. Agisce come il fuoco che trasforma in sé ogni cosa.

28. Tutta la bontà che abbiamo, ci è data in prestito, e Dio la considera come opera sua; Dio e la sua opera è ancora Dio.

29. La sabiduría entra por el amor, silencio y mortificación. Grande sabiduría es saber callar y no mirar dichos ni hechos ni vidas ajenas.

30. Todo para mí y nada para ti.

31. Todo para ti y nada para mí.

32. Déjate enseñar, déjate mandar, déjate sujetar y despreciar y serás perfecta.

33. Cinco daños causa cualquier apetito en el alma: el primero, que la inquieta; el segundo, que la enturbia; el tercero, que la ensucia; el cuarto, que la enflaquece; el quinto, que la oscurece.

34. La perfección no está en las virtudes que el alma conoce de sí, mas consiste en las que nuestro Señor ve en el alma, la cual es carta cerrada, y así no tiene de qué presumir, mas estar el pecho por tierra acerca de sí.

35. El amor no consiste en sentir grandes cosas, sino en tener grande desnudez y padecer por el Amado.

36. Todo el mundo no es digno de un pensamiento del hombre, porque a sólo Dios se debe; y así, cualquier pensamiento que no se tenga en Dios, se le hurtamos.

37. Las potencias y sentidos no se han de emplear todas en las cosas, sino lo que no se puede excusar, y lo demás dejarlo desocupado para Dios.

29. La sapienza entra per la strada dell'amore, del silenzio e della mortificazione. Grande sapienza è saper tacere e non badare alle parole o ai fatti, né alla condotta altrui.

30. Tutto per me, e niente per Te.

31. Tutto per Te, e niente per me.

32. Lasciati ammaestrare, lasciati comandare, lasciati sottomettere e disprezzare, e diverrai perfetta.

33. Qualsiasi appetito produce nell'anima cinque danni: primo, l'inquieta; secondo, la turba; terzo, l'insudicia; quarto, l'indebolisce; quinto, l'oscura⁶.

34. La perfezione non consiste nelle virtù che l'anima riconosce d'averne in sé, ma consiste in quelle virtù che nostro Signore vede presenti nell'anima. L'anima, quindi, è come una lettera sigillata, cosicché, per quanto la riguarda, non ha nulla di che vantarsi, ma piuttosto deve starsene prostrata a terra.

35. L'amore non consiste nel sentire grandi cose, ma nell'aver grande semplicità e nel sopportare tutto per l'Amato.

36. Il mondo intero non vale un pensiero dell'uomo, solo a Dio lo si deve; così, ogni pensiero che non sia diretto a Dio Gli è rubato.

37. Le facoltà e i sensi non si devono occupare interamente nelle cose, ma solo per quel che è necessario; tutto il resto dev'essere lasciato libero per Dio.

38. No mirar imperfecciones ajenas, guardar silencio y continuo trato con Dios, desarraigarán grandes imperfecciones del alma y la harán señora de grandes virtudes.

39. Las señales del recogimiento interior son tres: la primera, si el alma no gusta de las cosas transitorias; la segunda, si gusta de la soledad y silencio y acudir a todo lo que es más perfección; la tercera, si las cosas que solían ayudarle le estorban, como es las consideraciones y meditaciones y actos, no llevando el alma otro arrimo a la oración sino la fe y la esperanza y la caridad.

40. Si un alma tiene más paciencia para sufrir y más tolerancia para carecer de gustos, es señal que tiene más aprovechamiento en la virtud.

41. Las condiciones del pájaro solitario son cinco. La primera, que se va a lo más alto; la segunda, que no sufre compañía, aunque sea de su naturaleza; la tercera, que pone el pico al aire; la cuarta, que no tiene determinado color; la quinta, que canta suavemente. Las cuales ha de tener el alma contemplativa: que se ha de subir sobre las cosas transitorias, no haciendo más caso de ellas que si no fuesen; y ha de ser tan amiga de la soledad y silencio, que no sufra compañía de otra criatura; ha de poner el pico al aire del Espíritu Santo, correspondiendo a sus inspiraciones, para que, haciéndolo así, se haga más digna de su compañía; no ha de tener determinado color, no teniendo determinación en ninguna cosa, sino en lo que es voluntad de Dios; ha de cantar suavemente en la contemplación y amor de su Esposo.

38. Non badare alle imperfezioni degli altri: osservare il silenzio e coltivare la continua relazione con Dio, sradicheranno grandi imperfezioni dell'anima e la faranno padrona di grandi virtù.

39. Tre sono i segni del raccoglimento interiore. Primo, l'anima non trova piacere nelle cose che passano. Secondo, gode della solitudine, del silenzio e si applica a tutto quel che è di maggiore perfezione. Terzo, le cose che prima di solito le erano di aiuto – riflessioni, meditazioni e azioni – adesso le sono d'ostacolo, perché nell'orazione l'anima non dispone di altro sostegno se non quello della fede, della speranza e della carità⁷.

40. Se un'anima possiede maggior pazienza nel soffrire ed ha maggior capacità di sopportare la privazione dei piaceri, è segno di maggior progresso nella virtù.

41. Le caratteristiche del passero solitario sono cinque.⁸ La prima, è che si posa sul punto più alto. La seconda, è che non sopporta la compagnia di nessuno, neppure di uccelli della stessa specie. La terza, è che tiene il becco controvento. La quarta, è che non ha un colore definito. La quinta, è il canto dolce che infonde tranquillità. Stesse caratteristiche deve avere l'anima contemplativa: deve innalzarsi al disopra di quel che è provvisorio, non facendone caso, come neppure esistesse; dev'essere inoltre così amante della solitudine e del silenzio da non tollerare la compagnia di nessun'altra creatura; deve tenere il becco rivolto verso il soffio dello Spirito Santo, attuando le sue ispirazioni, di modo che comportandosi così divenga maggiormente degna della sua compagnia. Di più, non deve avere un colore determinato, e non si determinerà in nessuna cosa se non in ciò che è volontà di Dio. Infine, nella contemplazione e nell'amore del suo Sposo⁹, il suo canto dev'essere soave.

42. Los hábitos de voluntarias imperfecciones que nunca acaban de vencerse, no solamente impiden a la divina unión, pero para llegar a la perfección, como son: costumbre de hablar mucho, algún asimiento sin vencer, como a persona, vestido, celda, libro, tal manera de comida y otras conversaciones y gustillos en querer gustar de las cosas, saber y oír y otras semejantes.

3. Avisos copiados por Magdalena del Espíritu Santo, en Beas

1. El que con puro amor obra por Dios, no solamente no se le da de que lo sepan los hombres, pero ni lo hace porque lo sepa el mismo Dios; el cual aunque nunca lo hubiese de saber, no cesaría de hacer los mismos servicios y con la misma alegría y amor.

2. *Otro para vencer los apetitos:* Traer un ordinario apetito de imitar a Jesucristo en todas sus obras, conformándose con su vida, la cual debe considerar para saberla imitar y haberse en todas las cosas como él se hubiera. Para poder hacer esto, es necesario que cualquiera apetito o gusto, si no fuere puramente por honra y gloria de Dios, renunciarlo y quedarse en vacío por amor de él, que en esta vida no tuvo ni quiso más de hacer la voluntad de su Padre, la cual llamaba su comida y manjar.

3. *Para mortificar las cuatro pasiones naturales,* que son: gozo, tristeza, temor y esperanza, aprovecha lo siguiente:

42. Le consuetudini di volontarie imperfezioni, che mai si finisce di vincere, non solo impediscono l'unione divina, ma impediscono anche di arrivare alla perfezione. E sono: l'abitudine di parlare molto, qualche piccolo attaccamento non vinto a persona, vestito, cella, libro, determinati cibi, certe conversazioni, piccole soddisfazioni nel voler gustare le cose, voler sapere e udire, e altre cose simili.¹⁰

3. Avvertimenti copiati da Maddalena dello Spirito Santo, in Beas

1. Chi con amore puro agisce per Dio, non solo non si preoccupa che gli uomini lo sappiano, ma neppure lo compie perché lo sappia Dio. E anche nell'ipotesi che Dio non venisse mai a saperlo, non desisterebbe mai dal renderGli gli stessi servizi e con lo stesso entusiasmo e con lo stesso amore.

2. *Altro avvertimento per vincere gli appetiti:* coltivare un desiderio abituale di imitare Gesù Cristo in tutte le sue opere, conformandosi alla sua vita, che deve meditare per saperla imitare e comportarsi in ogni cosa come si sarebbe comportato Egli stesso. Per poter fare questo però è necessario rinunciare a ogni desiderio o piacere che non sia esclusivamente ad onore e gloria di Dio, restandosene nel vuoto per amore di Colui che in questa vita non fece, né mai volle fare, se non la volontà del Padre suo, volontà che Egli diceva suo cibo e alimento¹¹.

3. Per mortificare le quattro passioni naturali: gaudio, tristezza, timore e speranza, pratici quanto segue:

Procurar siempre inclinarse no a lo más fácil, sino a lo más dificultoso.

No a lo más sabroso, sino a lo más desabrido; no a lo más gustoso, sino a lo que no da gusto.

No inclinarse a lo que es descanso, sino a lo más trabajoso.

No a lo que es consuelo, sino a lo que no es consuelo; no a lo más, sino a lo menos.

No a lo más alto y precioso, sino a lo más bajo y despreciado.

No a lo que es querer algo, sino a lo que no es querer nada.

No andar buscando lo mejor de las cosas, sino lo peor, y traer desnudez y vacío y pobreza por Jesucristo de cuanto hay en el mundo.

4. *Para la concupiscencia:* Procurar obrar en desnudez y desear que los otros lo hagan.

Procurar hablar en desprecio y desear que todos lo hagan.

Procurar pensar bajamente de sí y desear que los otros lo hagan.

5. Tenga fortaleza en el corazón contra todas las cosas que le movieren a lo que no es Dios, y sea amiga de las pasiones por Cristo.

6. Prontitud en la obediencia, gozo en el padecer, mortificar la vista, no querer saber nada, silencio y esperanza.

7. *Jhs. Magdalena del Espíritu Santo.* Refrene mucho la lengua y el pensamiento y traiga de ordinario el afecto en Dios, y calentársele ha el espíritu divino mucho. Léale muchas veces.

Cerchi sempre di tendere:
non al più facile, ma al più difficile;
non al più saporito, ma al più insipido;
non al più gustoso, ma a ciò che non dà gusto;
non a ciò che dà riposo, ma a ciò che maggiormente
affatica;
non a ciò che consola, ma a ciò che non dà consolazione;
non al più, ma al meno;
non a ciò che è più nobile e pregiato, ma a ciò che è più
vile e spregevole;
non a voler qualcosa, ma a non voler nulla;
non cerchi tra i beni la cosa migliore, bensì quella peg-
giore

E di quanto c'è nel mondo operi spogliazione, vuoto e povertà, per amore di Gesù Cristo.

4. *A riguardo della concupiscenza:* Impegnarsi nello spogliarsi di se stessi e desiderare che gli altri vi contribuiscano¹².

Cercar di parlare in proprio disprezzo e desiderare che tutti gli altri lo facciano.

Cercar di pensare umilmente di sé e desiderare che gli altri lo facciano.

5. Fortifichi il suo cuore contro tutte le cose che lo spingessero verso ciò che non è Dio, e sia amica del patire per Cristo¹³.

6. Prontezza nell'obbedienza, gaudio nel patire, mortificare la vista, non voler sapere nulla, silenzio e speranza.

7. *Jhs. Maddalena dello Spirito Santo.* Controlli molto la lingua e il pensiero, e ponga abitualmente l'affetto in Dio, e il suo spirito s'infiammerà molto nell'amore divino. Lo legga molte volte.

4. Avisos conservados por la M. María de Jesús

1. Levantarse sobre sí, no hacer asiento en cosa en nada.
2. Estar vuelta contra sí, airada y jamás parada.
3. Huir con el pensamiento de cabe ellas, cerrando la puerta a todas.
4. Limpio de todas aficiones, pensamientos e imágenes.
5. El dulce canto suspiros con compunción y lágrimas.

5. Avisos procedentes de Antequera

1. Cuanto más te apartas de las cosas terrenas, tanto más te acercas a las celestiales y más hallas en Dios.
2. Quien supiere morir a todo, tendrá vida en todo.
3. Apártate del mal, obra bien y busca la paz (Sal 34,15).
4. Quien se queja o murmura ni es perfecto ni aun buen cristiano.
5. Humilde es el que se esconde en su propia nada y se sabe dejar a Dios.
6. Manso es el que sabe sufrir al prójimo y sufrirse a sí mismo.

4. Avvertimenti custoditi da M. María de Jesús

1. Elevarsi al di sopra di sé, e in nulla attaccarsi alle creature.
2. Si opponga a se stessa, con impeto e implacabilmente.
3. Evitare di accogliere nel pensiero le creature, chiudendo a tutte la porta.
4. Purificato da tutti gli affetti, da pensieri e immagini, desideri ansiosamente il dolce canto con compunzione e lacrime.

5. Avvertimenti provenienti da Antequera

1. Quanto più ti stacchi dalle cose terrene, più ti avvicini a quelle celesti e più ti ritrovi in Dio.
2. Chi saprà morire a tutto, in tutto avrà vita.
3. Allontanati dal male, fa il bene e cerca la pace (Sal 34,15).
4. Chi si offende o parla di altri, non è perfetto e nemmeno un buon cristiano.
5. L'umile è colui che si nasconde nel suo proprio nulla e sa abbandonarsi a Dio.
6. Mite è chi che sa sopportare il prossimo e sopportare anche se stesso.

7. Si quieres ser perfecto, vende tu voluntad y dála a los pobres de espíritu, y ven a Cristo por la mansedumbre y humildad y síguelo hasta el Calvario y sepulcro.

8. Quien de sí propio se fía, peor es que el demonio.

9. Quien a su prójimo no ama, a Dios aborrece.

10. Quien obra con tibieza, cerca está de la caída.

11. Quien huye de la oración, huye de todo lo bueno.

12. Mejor es vencerse en la lengua que ayunar a pan y agua.

13. Mejor es sufrir por Dios que hacer milagros.

14. ¡Oh, qué bienes serán aquellos que gozaremos con la vista de la Santísima Trinidad!

15. No tengas sospecha contra tu hermano, que perderás la pureza del corazón.

16. De trabajos, cuanto más mejor.

17. ¿Qué sabe quien no sabe padecer por Cristo?

7. Se vuoi essere perfetto, vendi la tua volontà e dalla ai poveri di spirito, e vieni a Cristo attraverso la mitezza e l'umiltà e seguiLo fino al Calvario e al sepolcro.

8. Chi pone la fiducia in se stesso, è peggiore del demonio.

9. Chi non ama il prossimo odia Dio.

10. Chi agisce con tiepidezza, è prossimo a cadere.

11. Chi rifugge dall'orazione, s'allontana da tutto ciò che è buono.

12. È meglio controllare la propria lingua che digiunare a pane ed acqua.

13. È meglio soffrire per Dio che fare miracoli.

14. Quanto preziosi saranno i beni che godremo nella visione della Santissima Trinità!

15. Non aver sospetti nei riguardi di tuo fratello, perché perderesti la semplicità del cuore.

16. Per quanto riguarda le tribolazioni, quanto più sono numerose meglio è.

17. Che cosa sa, chi non sa sopportare per Cristo?

6. *Otros avisos recogidos por la edición de Gerona*

1. Si gloriarte quieres y no quieres parecer necio y loco, aparta de ti las cosas que no son tuyas, y de lo que queda habrás gloria. Mas, por cierto, si todas las cosas que no son tuyas apartas, en nada serás tornado, pues de nada te debes gloriarse si no quieres caer en vanidad. Mas descendamos ahora especialmente a los dones de aquellas gracias que hacen a los hombres graciosos y agradables delante de los ojos de Dios; cierto es que de aquellos dones no te debes gloriarse, que aun no sabes si los tienes.

2. ¡Oh, cuán dulce será a mí la presencia tuya, que eres sumo bien! Allegarme he yo con silencio a ti y descubrirte he los pies porque tengas por bien de me juntar contigo en matrimonio a mí, y no holgaré hasta que me goce en tus brazos (cf. Rut 3,4-9). Y ahora te ruego, Señor, que no me dejes en ningún momento en mi recogimiento, porque soy desperdiciadora de mi alma.

3. Desasida de lo exterior, desposesionada de lo interior, desapropiada de las cosas de Dios, ni lo próspero la detiene ni lo adverso la impide.

4. El alma que está unida con Dios, el demonio la teme como al mismo Dios.

5. El más puro padecer trae y acarrea más puro entender.

6. *Altri avvertimenti raccolti nell'edizione di Gerona*

1. Se desideri gloriarti, ma non vuoi fare la figura dello stolto o del pazzo, togli da te le cose che non sono tue; la gloria, l'avrai da ciò che ti resta. Ma di certo, se togli da te tutte le cose che non sono tue, nulla ti resterà, perché tutto ti è dato da Dio. Perciò, se non vuoi ridurti a sola apparenza, di nulla ti devi gloriare. Ma veniamo adesso in particolare ai doni di quelle grazie che rendono gli uomini accetti e graditi agli occhi di Dio: di tali doni non ti devi sicuramente gloriare, perché non sai neppure se li possiedi.

2. Quanto dolce per me sarà la tua presenza, Tu che sei il sommo bene! Mi avvicinerò a Te nel silenzio e Ti scoprirò i piedi perché a Te piaccia di unirmi a Te in matrimonio, e non sarò contenta finché non godrò fra le tue braccia (Rut 3,4-9). E adesso Ti prego, Signore, di non abbandonarmi mai nel mio raccoglimento, poiché sono disipatrice della mia anima.

3. Distaccata da quel che è esteriore, spossessata da quel che è dell'interiore, espropriata delle cose di Dio, non è ostacolata né da quel che la favorisce, né da quel che le è contrario.

4. Il demonio teme l'anima unita a Dio, come Dio stesso¹⁴.

5. Il più puro patire, conduce al più limpido comprendere¹⁵.

6. El alma que quiere que Dios se le entregue todo, se ha de entregar toda, sin dejar nada para sí.
7. El alma que está en unión de amor, hasta los primeros movimientos no tiene.
8. Los amigos viejos de Dios por maravilla faltan a Dios, porque están ya sobre todo lo que les puede hacer falta.
9. Amado mío, todo lo áspero y trabajoso quiero para mí, y todo lo suave y sabroso quiero para ti.
10. La mayor necesidad que tenemos para aprovechar es de callar a este gran Dios con el apetito y con la lengua, cuyo lenguaje que él más oye, sólo es el callado amor.
11. Desancillar para buscar a Dios. La luz que aprovecha en lo exterior para no caer, es al revés en las cosas de Dios, de manera que es mejor no ver, y tiene el alma más seguridad.
12. ás se granjea en los bienes de Dios en una hora que en los nuestros toda la vida.
13. ma el no ser conocida de ti ni de los otros. Nunca mirar los bienes ni los males ajenos.
14. Andar a solas con Dios; obrar en el medio; esconder los bienes de Dios.
15. ndar a perder y que todos nos ganen es de ánimos

6. L'anima desiderosa che Dio le si doni interamente, deve donarsi a Lui interamente, senza conservare nulla per sé.

7. L'anima che vive in unione d'amore, non viene smossa nemmeno dai moti primi o irreflessi.

8. I vecchi amici di Dio, difficilmente Gli sono infedeli, perché vivono già al di sopra di tutto ciò potrebbe farli venir meno¹⁶.

9. Amato mio, tutto quello che è aspro e faticoso, lo voglio per me; tutto quello che è soave e gustoso, lo voglio per Te¹⁷.

10. Ciò che maggiormente è necessario per progredire, è di tacere davanti a questo grande Dio, col desiderio e con la lingua: il linguaggio che Egli più ascolta, è solo l'amore silenzioso¹⁸.

11. Occorre disancorarci per cercare Dio. La luce che nelle cose materiali giova per non cadere, nelle cose di Dio produce l'effetto contrario; è meglio non vedere, così l'anima cammina più sicura.

12. Si realizza di più con i beni di Dio in un'ora, che in tutta la vita con i nostri.

13. Ama non essere conosciuta né da te, né dagli altri. E non guardare mai né i beni, né i mali degli altri.

14. Camminare sola con Dio, agire con prudenza, nascondere i doni di Dio.

15. Agire a scapito nostro e in modo che tutti guada-

valerosos, de pechos generosos; de corazones dadivosos es condición dar antes que recibir, hasta que vienen a darse a sí mismos, porque tienen por gran carga poseerse, que más gustan de ser poseídos y ajenos de sí, pues somos más propios de aquel infinito Bien que nuestros.

16. Grande mal es tener más ojo a los bienes de Dios que al mismo Dios. Oración y desapropio.

17. Mire aquel infinito saber y aquel secreto escondido. ¡Qué paz, qué amor, qué silencio está en aquel pecho divino, qué ciencia tan levantada es la que Dios allí enseña!, que es lo que llamamos actos anagógicos, que tanto encienden el corazón.

18. Mucho se desmejora y menoscaba el secreto de la conciencia todas las veces que alguno manifiesta a los hombres el fruto de ella, porque entonces recibe por galardón el fruto de la fama transitoria.

19. Hable poco, y en cosas que no es preguntado no se meta.

20. Siempre procure traer a Dios presente y conservar en sí la pureza que Dios le enseña.

21. No se disculpe ni rehúse ser corregido de todos; oiga con rostro sereno toda reprensión; piense que se lo dice Dios.

22. Viva como si no hubiese en este mundo más que Dios y ella, para que no pueda su corazón ser detenido por cosa humana.

gnino a nostre spese, è proprio degli animi coraggiosi e generosi, e sono qualità di un cuore magnanimo che preferisce dare piuttosto che ricevere, e dare fino a consegnare se stessi. Infatti ritengono un gran peso possedersi, e preferiscono essere posseduti da altri e estranei a se stessi. In verità noi siamo più proprietà di quell'infinito Bene che di noi stessi.

16. È un gran male essere attenti più ai beni di Dio che a Dio stesso. Orazione ed espropriazione.

17. Guarda quell'infinito sapere e quel segreto nascosto. Che pace, che amore, che silenzio in quel cuore divino! che sublime scienza è quella che Dio lì vi insegna e che noi chiamiamo *atti anagogici*, che tanto infiammano il cuore.

18. Il segreto della coscienza diminuisce e perde molto di valore ogni volta che uno manifesta agli uomini il frutto in essa contenuto; allora infatti riceve come ricompensa la fama che passa.

19. Parli poco e non si metta in cose su cui non è interrogato.

20. Cerchi di vivere sempre alla presenza di Dio, e di conservare in sé quella rettitudine che Dio le insegna.

21. Non si scusi, né rifiuti di essere corretto da tutti. Ascolti con volto sereno qualsiasi riprensione; pensi che sia Dio a fargliela.

22. Viva come se in questo mondo non ci fosse altri che Dio e lei sola, allo scopo che nessuna cosa umana possa imprigionare il suo cuore.

23. Tenga por misericordia de Dios que alguna vez le digan alguna buena palabra, pues no merece ninguna.

24. Nunca deje derramar su corazón, aunque sea por un credo.

25. Nunca oiga flaquezas ajenas, y si alguna se quejare a ella de otra, podrá decir con humildad no le diga nada.

26. No se queje de nadie; no pregunte cosa alguna, y si le fuere necesario preguntar, sea con pocas palabras.

27. No rehúse el trabajo, aunque le parezca no lo podrá hacer. Hallen todos en ella piedad.

28. No contradiga. En ninguna manera hable palabras que no vayan limpias.

29. Lo que hablare sea de manera que no sea nadie ofendido, y que sea en cosas que no le pueda pesar que lo sepan todos.

30. No niegue cosa que tenga, aunque la haya menester.

31. Calle lo que Dios le diere y acuérdesse de aquel dicho de la esposa: *Mi secreto para mí* (Is 24,16).

32. Procure conservar el corazón en paz; no le desasosiegue ningún suceso de este mundo; mire que todo se ha de acabar.

23. Se qualche volta le dicono una buona parola, lo ritenga una misericordia di Dio, poiché non ne merita alcuna.

24. Non lasci mai dissipare il suo cuore, nemmeno per lo spazio di un Credo.

25. Non ascolti mai il racconto di debolezze altrui, e se qualche persona si lamentasse con lei di un'altra, le dica umilmente di non dirle nulla.

26. Non si lamenti di nessuno; non domandi nulla. E qualora fosse necessario domandare qualche cosa, lo faccia con poche parole.

27. Non rifiuti la fatica, sebbene le sembri di non poterla sopportare. Tutti trovino in lei compassione.

28. Non contraddica. Per nessuna ragione dica parole che non siano semplici e trasparenti.

29. Ciò che dirà, lo dica in modo tale che nessuno ne resti offeso, e sia su cose che non le pesino se tutti gli altri lo venissero a sapere.

30. Non rifiutare ad altri cosa alcuna che tu abbia, nemmeno se ti fosse necessaria.

31. Taccia su ciò che Dio le ha dato, e si ricordi di quel detto della sposa: *Il mio segreto è per me* (Is 24,16, Vulg).

32. Cerchi di conservare il suo cuore nella pace; nessun avvenimento di questo mondo la inquieti; e pensi che tutto deve finire.

33. No pare mucho ni poco en quién es contra ella o con ella, y siempre procure agradar a su Dios. Pídale se haga en ella su voluntad. Amele mucho, que se lo debe.

34. Doce estrellas para llegar a la suma perfección: amor de Dios, amor del prójimo, obediencia, castidad, pobreza, asistir al coro, penitencia, humildad, mortificación, oración, silencio, paz.

35. Nunca tomes por ejemplo al hombre en lo que hubieres de hacer, por santo que sea, porque te pondrá el demonio delante sus imperfecciones sino imita a Cristo, que es sumamente perfecto y sumamente santo, y nunca errarás.

36. Buscad leyendo y hallaréis meditando; llamad orando y abriros han contemplando.

33. Non si fermi né tanto né poco a considerare chi le è contraria o chi è dalla sua parte, cerchi invece di piacere sempre al suo Dio. Gli chieda che si compia in lei la sua volontà. Lo ami molto perché Glielo deve.

34. Dodici stelle per arrivare al vertici della perfezione: amore di Dio, amore del prossimo, obbedienza, castità, povertà, presenza in coro, penitenza, umiltà, mortificazione, orazione, silenzio, pace.

35. In ciò che deve fare, non prenda mai come esempio un uomo, per quanto santo, altrimenti il demonio le metterà davanti le sue imperfezioni; ma imiti Cristo, che è perfetto e santo in sommo grado, e non sbaglierà mai.

36. Cercate leggendo e troverete meditando; bussate pregando e vi si aprirà contemplando.¹⁹

INSTRUCCION Y CAUTELAS

DE QUE DEBE USAR
EL QUE DESEA SER VERDADERO RELIGIOSO
Y LLEGAR A LA PERFECCIÓN

INSEGNAMENTI E ACCORGIMENTI¹

DI CUI DEVE SERVIRSI
COLUI CHE DESIDERA ESSERE
UN VERO RELIGIOSO
PER ARRIVARE ALLA PERFEZIONE

INTRODUZIONE

A differenza degli *Avvertimenti*, la cui compilazione e redazione finale è opera di parecchie mani, il trattatello degli *Accorgimenti* è nato con un preciso canovaccio dell'Autore. Successivi ritocchi e aggiustaggi della "scaletta" iniziale, per adattarne il testo a cerchie più vaste di quelle originali, sembrano infatti ancora suoi.

Il testo esprime dunque modi di vedere totalmente originari dell'autore e ribaditi e riconsolidati in funzione di una fascia di pubblico più vasta rispetto a quella, più ristretta, di partenza.

Il periodo di stesura è sostanzialmente quello del soggiorno al Calvario (1578-1579) e la loro diffusione ed accoglienza fu altrettanto rapida ed entusiasta, specie fra frati e monache *Scalzi*, cui fu anzitutto indirizzato.

Lo stile resta sempre quello della sentenza concisa e di grosso spessore sapienziale ed emotivo. L'effetto psicologico e l'incisività del dettato risulta primario, ai fini del progresso spirituale, rispetto alla *spiegazione* e *motivazione* dell'*accorgimento* proposto.

Quanto al contenuto dell'insegnamento questo scritto costituisce un'anteprema sintetica delle future pagine di ascetica che poi troveranno sviluppo nelle grandi opere posteriori, specie nella *Salita*.

Fedele al titolo *Cautelas* che suggerisce vigilanza e precauzioni contro i pericoli della vita spirituale, Giovanni della Croce insegna a saper smascherare e riconoscere infiltrazioni del male non solo dove sono grossolanamente evidenti, ma anche, e soprattutto, là dove i suoi veleni sono coperti da una maschera di salute e integrità spirituale.

Sarà un'attenzione permanente in questo sperimentato maestro dello spirito: che avverte i malesseri dello spirito come più temibili di quelli del senso, che pur costituiscono, dal punto di vista pedagogico, il primo scoglio da affrontare.

L'avvedutezza di questo *discernimento* è però solo aspetto preliminare per i rimedi e gli *accorgimenti* – così infatti abbiamo tradotto lo spagnolo *cautelas* – che il libro propone e che ne costituiscono il nerbo. Tenuto conto della radicalità evangelica che l'Autore esige da ogni credente, e a maggior ragione dalle comunità che si erano già votate alla vita religiosa, anzi ad una sua energica riforma, non meraviglierà la risolutezza con cui chiede ai suoi lettori di far *tabula rasa* di ogni ostacolo che si opponga o rallenti il cammino spirituale.

L'evaso dal carcere di Toledo, che sa quanto l'aprirsi il passo verso la libertà gli sia costato fisicamente e moralmente, trova del tutto normale invitare altri allo stesso animoso cammino e agli stessi sacrifici: si tratta di non lasciarsi bloccare da alcuna barriera, costi quel che costi.

Dal che ci si avvede quanto il nostro mistico intenda evidenziare il valore costituito dalla libertà morale e spirituale e la facilità e ingenuità con cui si rischia di perderla o di consegnarla a mani, altrui o nostre, che se ne fanno temibili padroni.

Per la concreta individuazione di questi sbarramenti che si incontrano su un cammino di perfezionamento, l'Autore non si spende in particolari indagini, gli basta la classica segnalazione delle tre grandi insidie o nemici dell'anima: il demonio, il mondo e la carne.

Suo merito è piuttosto una migliore e più aggiornata diagnosi di ognuno.

E se nei loro confronti chiederà sovente l'impiego dello strumento chirurgico, tale ricorso è però concepito come provvisorio, per il tempo sufficiente ad uscire dall'emergenza spirituale e a consolidare in sé una salda vita di fede e di corrispondenti virtù.

Non è, questo, una predilezione per la dimensione ascetica della vita dello spirito, rispetto ad una più mistica e contemplativa. È solo la percezione di come molti itinerari spirituali si inceppino per mancanza di risolutezza e perseveranza: la battaglia è diluita in mille scaramucce che sfibrano senza consentire reali progressi.

Il magistero di Giovanni della Croce è infatti sempre concepito in funzione delle diverse tappe di un itinerario: se alcuni

rimedi e medicinali non conoscono scadenza e hanno validità per tutto il percorso, il loro dosaggio o la loro stessa sostituibilità con altri farmaci è prevista e richiesta proprio dalla progressione del cammino.

Resta comunque vero che Giovanni della Croce non intende per nulla sminuire il rigore della vita cristiana, come apparirà assolutamente chiaro da alcune ferree pagine della *Notte oscura* e della *Salita al Monte Carmelo*.

L'appellativo “della croce” con cui si è “ribattezzato” da religioso, il suo ricorso ad un vocabolario dove fiamme (e vive), salite e notti (quelle oscure, non al chiar di luna) compaiono non solo nelle pagine ma nel titolo stesso delle sue opere, sono chiari indici di come Giovanni della Croce non intenda illudere i suoi lettori circa la radicalità delle scelte che derivano dal Vangelo.

Ma il travaglio che comportano sono nada rispetto al *Todo* che attraverso di esso si raggiunge.

1. El alma que quiere llegar en breve al santo recogimiento, silencio espiritual, desnudez y pobreza de espíritu, donde se goza el pacífico refrigerio del Espíritu Santo, y se alcanza unidad con Dios, y librarse de los impedimentos de toda criatura de este mundo, y defenderse de las astucias y engaños del demonio, y libertarse de sí mismo, tiene necesidad de ejercitar los documentos siguientes, advirtiéndole que todos los daños que el alma recibe nacen de los enemigos ya dichos, que son: *mundo, demonio y carne*.

2. El mundo es el enemigo menos dificultoso: el demonio es más oscuro de entender; pero la carne es más tenaz que todos, y duran sus acometimientos mientras dura el hombre viejo.

3. Para vencer a uno de estos enemigos es menester vencerlos a todos tres; y enflaquecido uno, se enflaquecen los otros dos, y vencidos todos tres, no le queda al alma más guerra.

1. L'anima che desidera arrivare in breve tempo al santo raccoglimento, al silenzio spirituale, alla nudità o povertà di spirito in cui si gusta il pacifico conforto dello Spirito Santo e si raggiunge l'unione con Dio, e che vuole liberarsi dagli impedimenti che le creature di questo mondo possono opporre al raggiungimento di tale obiettivo, e che, inoltre, desidera difendersi dalle astuzie e dagli inganni del demonio e liberarsi da se stessa, deve adottare i seguenti accorgimenti, tenendo presente che tutti i danni che s'abbattono su di lei derivano dai nemici appena nominati, che sono il mondo, il demonio e la carne.

2. Il mondo è il nemico meno pericoloso; il demonio è il più difficile da scoprire; la carne è quello che oppone maggior resistenza di tutti e i suoi assalti non cessano finché vive l'uomo vecchio².

3. Per vincere anche uno solo di questi nemici, è necessario vincerli tutti e tre. Indebolito che sia uno di essi, s'indeboliscono anche gli altri due. Quando poi si fossero vinti tutti e tre, l'anima non avrebbe nessun'altra guerra da combattere.

CONTRA EL MUNDO

4. Para librarte perfectamente del daño que te puede hacer el mundo, has de usar de tres cautelas.

Primera cautela

5. La primera es que acerca de todas las personas tengas igualdad de amor e igualdad de olvido, ahora sean deudos ahora no, quitando el corazón de éstos tanto como de aquéllos y aun en alguna manera más de parientes, por el temor de que la carne y sangre no se avive con el amor natural que entre los deudos siempre vive, el cual conviene mortificar para la perfección espiritual. Tenlos todos como por extraños, y de esa manera cumples mejor con ellos que poniendo la afición que debes a Dios en ellos.

6. No ames a una persona más que a otra, que errarás; porque aquel es digno de más amor que Dios ama más, y no sabes tú a cuál ama Dios más. Pero olvidándolos tú igualmente a todos, según te conviene para el santo recogimiento, te librarás del yerro de más y menos en ellos.

No pienses nada de ellos, no trates nada de ellos, ni bienes ni males, y huye de ellos cuanto buenamente pudieres, y si esto no guardas, no sabrás ser religioso, ni podrás llegar al santo recogimiento ni librarte de las imperfecciones. Y si en esto te quisieres dar alguna licencia, o en uno o en otro te engañará el demonio, o tú a ti mismo, con algún color de bien o de mal.

En hacer esto hay seguridad, y de otra manera no te

ACCORGIMENTI CONTRO IL MONDO

4. Per liberarti interamente dal danno che può farti il mondo, devi usare tre accorgimenti.

Primo accorgimento

5. Il primo accorgimento è che tu abbia uguale amore e uguale dimenticanza verso ciascuna persona, siano esse parenti o estranei, distaccando il cuore tanto dagli uni come dagli altri. Anzi, in certo senso, più dai parenti che dagli altri, per timore che la carne e il sangue, attizzati dall'amore naturale che tra parenti è sempre vivo, non abbiano a rinvigorirsi. Perciò, in vista della perfezione spirituale³, conviene mortificare tale amore. Quindi considera tutti, anche i parenti, come degli estranei, e così adempirai meglio il tuo dovere verso di loro che non riversando in essi quell'affetto che devi a Dio.

6. Non amare una persona più di un'altra, altrimenti cadrai in errore. Degno di maggior amore, infatti, è solo colui che è più amato da Dio. Ma tu non sai chi è più amato da Dio. Se, però, li dimentichi tutti ugualmente, come ti conviene fare per conservare il santo raccoglimento, eviterai ogni eccesso o difetto nell'amarli.

Non pensare niente di loro. Non occuparti dei loro affari, né dei loro beni né dei loro mali, ma evitali con la maggior prontezza possibile. Se invece non ti comporterai così, non potrai essere religioso, né potrai arrivare al santo raccoglimento, né liberarti dalle imperfezioni. Se poi, su questo punto, vorrai concederti qualche libertà, sappi che, per un verso o per l'altro, sotto qualche apparenza o di bene o di male, sarai ingannato dal demonio o da te stesso.

Seguendo questo consiglio sarai sicuro. Ma se non

podrás librar de las imperfecciones y daños que saca el alma de las criaturas.

Segunda cautela

7. La segunda cautela contra el mundo es acerca de los bienes temporales; en lo cual es menester, para librarse de veras de los daños de este género y templar la demasiada del apetito, aborrecer toda manera de poseer y ningún cuidado le dejes tener acerca de ello; no de comida, no de vestido ni de otra cosa criada, ni del día de mañana, empleando ese cuidado en otra cosa más alta, que es en buscar el reino de Dios, esto es, en no faltar a Dios; que *lo demás*, como Su Majestad dice, *nos será añadido* (Mt 6,33), pues no ha de olvidarse de ti el que tiene cuidado de las bestias. Con esto adquirirás silencio y paz en los sentidos.

Tercera cautela

8. La tercera cautela es muy necesaria para que te sepas guardar en el convento de todo daño acerca de los religiosos; la cual, por no la tener muchos, no solamente perdieron la paz y bien de su alma, pero vinieron y vienen ordinariamente a dar en grandes males y pecados. Esta es que guardes con toda guarda de poner el pensamiento y menos la palabra en lo que pasa en la comunidad; qué sea o haya sido ni de algún religioso en particular, no de su condición, no de su trato, no de sus cosas, aunque más

prenderai questa precauzione, in nessun altro modo potrai liberarti dalle imperfezioni ed evitare i danni che l'anima può subire dalle creature.

Secondo accorgimento

7. Il secondo accorgimento da prendere contro il mondo, riguarda i beni temporali nei cui confronti, se si vogliono veramente evitare i danni che derivano da questo genere di beni e moderare l'eccesso dell'appetito, è necessario rifiutare assolutamente qualsiasi possesso senza prestare ad esso attenzione alcuna. Eviti, quindi, di preoccuparsi di ciò che riguarda il cibo o il vestito o altra cosa creata. Non si preoccupi del domani; impegni, invece, questa sollecitudine in quell'altra cosa più elevata, quale è la ricerca del regno di Dio, e cioè nel non mancare a Lui, che, come dice Sua Maestà, *tutto il resto ci sarà dato in aggiunta, gratuitamente*, (Mt 6,33) poiché non può dimenticarsi di te Colui che ha cura degli animali. Così facendo, otterrai il silenzio e la pace nei sensi.

Terzo accorgimento

8. Il terzo accorgimento è molto necessario perché, in convento, tu sappia evitare ogni danno a riguardo dei religiosi. Per il fatto che molti di essi non ebbero questa attenzione, non soltanto perdettero la pace e i beni della loro anima, ma incorsero, e ordinariamente incorrono in gravi mali e peccati. E l'accorgimento è questo: evita con ogni attenzione di intrometterti con il pensiero, e ancor meno con le parole, in ciò che accade in comunità; evita di domandarti che cosa essa sia o sia stata. Evita pure di interessarti di qualche religioso in particolare: non badare al suo carattere, né al suo modo di fare, né alle sue cose, sebbene si tratti di cose molto rilevanti; e non

graves sean, ni con color de celo ni de remedio, sino a quien de derecho conviene, decirlo a su tiempo; y jamás te escandalices ni maravilles de cosas que veas ni entiendas, procurando tú guardar tu alma en el olvido de todo aquello.

9. Porque si quieres mirar en algo, aunque vivas entre ángeles, te parecerán muchas cosas no bien, por no entender tú la sustancia de ellas. Para lo cual toma ejemplo en la mujer de Lot (Gn 19,26), que porque se alteró en la perdición de los sodomitas volviendo la cabeza a mirar atrás, la castigó el Señor volviéndola en estatua y piedra de sal. Para que entiendas que, aunque vivas entre demonios, quiere Dios que de tal manera vivas entre ellos que ni vuelvas la cabeza del pensamiento a sus cosas, sino que las dejes totalmente, procurándo tú traer tu alma pura y entera en Dios, sin que un pensamiento de eso ni de esotro te lo estorbe.

Y para esto ten por averiguado que en los conventos y comunidades nunca ha de faltar algo en qué tropezar, pues nunca faltan demonios que procuren derribar los santos, y Dios lo permite para ejercitarlos y probarlos.

Y, si tú no te guardas, como está dicho, como si no estuvieses en casa, no sabrás ser religioso, aunque más hagas, ni llegar a la santa desnudez y recogimiento, ni librate de lo daños que hay en esto; porque no lo haciendo así, aunque más buen fin y celo llesves, en uno o en otro te cogerá el demonio y harto cogido estás cuando ya das lugar a distraer el alma en algo de ello; y acuérdate de lo que

interessartene neppure con il pretesto di zelo o per porvi rimedio, è giusto, invece dirlo, a suo tempo, a chi di dovere. Nemmeno devi scandalizzarti né meravigliarti di cosa alcuna che tu veda o intuisca, ma cerca piuttosto di ignorare tutto questo⁴.

9. Se infatti vorrai indagare su qualche cosa di ciò che accade in comunità, vivessi pure tra angeli, troppe cose ti sembreranno non buone, perché non comprendi la loro intima verità. Prendi perciò esempio dalla moglie di Lot, la quale, essendosi turbata per la rovina dei sodomiti, per il fatto che volse indietro la testa per vedere ciò che stava accadendo, il Signore la punì trasformandola in statua o blocco di sale (Gn 19,26). Ciò avvenne perché tu capisca che, quand'anche vivessi fra demoni, Dio vuole che tu viva tra loro in modo tale da non volgere nemmeno il pensiero alle loro cose, ma che le ignori completamente cercando di mantenere la tua anima pura e totalmente occupata in Dio, senza che te ne distraiga alcun pensiero, né di questo né di quello.

Tieni quindi per certo, che nei conventi e nelle comunità, non deve mai mancare qualche cosa in cui si possa inciampare, perché non mancano mai demoni che cercano di far cadere i santi; e Dio permette questo per esercitarli e verificarne la fedeltà.

Se dunque, come fu detto, non starai attento a comportarti come se in casa tu stesso non esistessi, per quanto tu faccia, non potrai essere religioso, né giungerai al santo spogliamento e raccoglimento, né potrai evitare i danni che da ciò ne derivano. Se non farai così, per quanto tu sia animato da motivo retto, e mosso da santo zelo, il demone, per un verso o per l'altro, ti farà sua preda. Anzi, sei già ben afferrato da lui appena permetti che la tua anima divaghi in qualche considerazione che riguardi la comunità o qualche religioso in particolare... Ricordati di ciò che

dice el apóstol Santiago: *Si alguno piensa que es religioso no refrenando su lengua, la religión de éste vana es* (1, 26). Lo cual se entiende no menos de la lengua interior que de la exterior.

CONTRA EL DEMONIO

10. De otras tres cautelas debe usar el que aspira a la perfección para librarse del demonio, su segundo enemigo. Para lo cual has de advertir que, entre las muchas astucias de que el demonio usa para engañar a los espirituales, la más ordinaria es engañarlos debajo de especie de bien y no debajo de especie de mal; porque sabe que el mal conocido apenas lo tomarán. Y así siempre te has de recelar de lo que parece bueno, mayormente cuando no interviene obediencia. La sanidad de esto es el consejo de quien le debes tomar.

Primera cautela

11. Sea la primera cautela que jamás, fuera de lo que de orden estás obligado, te muevas a cosa, por buena que parezca y llena de caridad, ahora para ti, ahora para otro cualquiera de dentro y fuera de casa, sin orden de obediencia. Ganarás en esto mérito y seguridad: excúsaste de propiedad y huyes el daño y daños que no sabes, que te pedirá Dios en su tiempo, y si esto no guardas en lo poco

dice l'apostolo Giacomo: *Se qualcuno pensa d'essere religioso senza tener a freno la lingua, la sua religione è vana* (Gc 1,26). E ciò s'intende detto non meno della lingua interiore che di quella esteriore.

ACCORGIMENTI CONTRO IL DEMONIO

10. Colui che aspira alla perfezione, deve far uso di altri tre accorgimenti per liberarsi dal demonio, che è il suo secondo nemico. A tale scopo devi tener presente che, tra le molte astuzie usate dal demonio per ingannare le persone spirituali, la più frequente è quella di abbindolarle per mezzo delle apparenze del bene e non per mezzo delle apparenze del male. Egli, infatti, sa che difficilmente le persone spirituali accoglierebbero il male conosciuto come tale.

Perciò, devi sempre diffidare di quel che si presenta come bene, soprattutto quando non è comandato dall'obbedienza.

La sicurezza viene dal consiglio di colui al quale lo devi domandare.

Primo accorgimento

11. Il primo accorgimento sia questo: ad eccezione di ciò a cui sei obbligato dal tuo stato di vita, non intraprendere mai alcuna iniziativa, senza il comando dell'obbedienza, nonostante che ti sembri buona e motivata soltanto dalla carità. E ciò, sia che riguardi te stesso o qualche altra persona che viva nella tua comunità o fuori di essa. Con questo accorgimento, acquisterai merito e sicurezza, eviterai lo spirito di possesso e sfuggirai al danno o ai danni che tu non conosci, ma dei quali Dio un giorno ti chiederebbe conto. Ma se in questo non porrai la tua attenzione, quan-

y en lo mucho, aunque más te parezca que aciertas, no podrás dejar de ser engañado del demonio o en poco o en mucho. Aunque no sea más que no regirte en todo por obediencia, ya yerras culpablemente, pues *Dios más quiere obediencia que sacrificios* (1 Re 15,22), y las acciones del religioso no son tuyas, sino de la obediencia, y si las sacare de ella, se las pedirán como perdidas.

Segunda cautela

12. La segunda cautela sea que jamás mires al prelado con menos ojos que a Dios, sea el prelado que fuere, pues le tienes en su lugar; y advierte que el demonio mete mucho aquí la mano. Mirando así al prelado es grande la ganancia y aprovechamiento, y sin esto grande la pérdida y el daño. Y así con grande vigilancia vela en que no mires en su condición, ni en su modo, ni en su traza, ni en otras maneras de proceder tuyas; porque te harás tanto daño, que vendrás a trocar la obediencia de divina en humana, moviéndote o no te moviendo sólo por los modos que ves visibles en el prelado, y no por Dios invisible, a quien sirves en él. Y será tu obediencia vana o tanto más infructuosa cuanto más tú, por la adversa condición del prelado, te agravas o por la buena condición te aligeras. Porque dígote que mirar en estos modos a grande multitud de religiosos tiene arruinados en la perfección, y sus obediencias son de muy poco valor delante de los ojos de Dios, por haberlos ellos puesto en estas cosas acerca de la obediencia.

Si esto no haces con fuerza, de manera que vengas a que no se te dé más que sea prelado uno que otro, por lo

tunque ti sembri d'agire con prudenza, non potrai evitare d'essere ingannato dal demonio o nel poco o nel molto.

E quand'anche si trattasse di scostarti soltanto di poco dall'obbedienza, già sbaglieresti colpevolmente, perché *Dio desidera più l'obbedienza che non i sacrifici* (1Sam 15,22). Del resto, le azioni del religioso *non sono sue*, ma dell'obbedienza, e se le sottrae ad essa, gliene sarà chiesto conto come di opere perdute.

Secondo accorgimento

12. Il secondo accorgimento sia che tu non abbia mai da considerare il prelado che ti sarà dato, chiunque egli sia, con minore considerazione di quella che dai a Dio, perché lo hai in sua vece. E stai attento, perché qui il demonio si dà molto da fare. Se considererai il prelado in questo modo, ne avrai grande guadagno e profitto, mentre in caso contrario, la tua perdita e il danno saranno grandi. Evita perciò con grande attenzione di badare al suo carattere o alle sue qualità o alla sua indole naturale o al suo modo di comportarsi, perché altrimenti ti farai tanto danno da cambiare l'obbedienza da divina in umana, agendo o non agendo soltanto in base ai comportamenti che vedi nel prelado e non a motivo del Dio invisibile che tu servi in lui. In tal caso, la tua obbedienza sarà inutile, e tanto più infruttuosa quanto più ti rallegri o ti rattristi per il carattere dolce o difficile del prelado. Ti assicuro, infatti, che il demonio ha rovinato nella perfezione una grande moltitudine di religiosi perché si sono comportati in questo modo; e le loro obbedienze sono di valore assai scarso davanti a Dio, perché essi, nell'obbedire, hanno posto la loro attenzione su tali cose.

Se su questo punto non ti fai violenza in modo tale che, almeno per quanto riguarda il tuo modo particolare di sentire, ti sia indifferente che sia prelado sia uno piuttosto

que a tu particular sentimiento toca, en ninguna manera podrás ser espiritual ni guardar bien tus votos.

Tercera cautela

13. La tercera cautela, derechamente contra el demonio, es que de corazón procures siempre humillarte en la palabra y en la obra, holgándote del bien de los otros como del de ti mismo y queriendo que los antepongan a ti en todas las cosas, y esto con verdadero corazón. Y de esta manera vencerás en el bien el mal (Rm 12,21), y echarás lejos el demonio y traerás alegría de corazón. Y esto procura ejercitar más en los que menos te caen en gracia. Y sábetete que si así no lo ejercitas, no llegarás a la verdadera caridad ni aprovecharás en ella.

Y seas siempre más amigo de ser enseñado de todos que querer enseñar aun al que es menos que todos.

CONTRA SÍ MISMO Y SAGACIDAD DE SU SENSUALIDAD

14. De otras tres cautelas ha de usar el que se ha de vencer a si mismo y su sensualidad, su tercer enemigo.

Primera cautela

15. La primera cautela sea que entiendas que no has venido al convento sino a que todos te labren y ejerciten. Y así, para librarte de todas las turbaciones e imperfecciones que se te pueden ofrecer acerca de las condiciones y trato de los religiosos y sacar provecho de todo acaecimiento,

di un altro, in nessun modo potrai essere persona spirituale né praticare perfettamente i tuoi voti.

Terzo accorgimento

13. Il terzo accorgimento che va direttamente contro il demonio, è che volentieri tu abbia da cercar sempre di umiliarti, sia con le parole sia con le opere, rallegrandoti del bene degli altri come se fosse tuo, e desiderando che essi ti siano preferiti in ogni cosa. Ma occorre che tu faccia questo con cuore sincero. In tal modo vincerai il male con il bene (Rm 12,21), scaccerai il demonio lontano da te e godrai la gioia del cuore. Questo, però, cerca di farlo più verso coloro che ti sono meno simpatici. Sappi, ancora, che se non farai così, non arriverai alla vera carità, né progredirai in essa.

Inoltre, preferisci sempre d'essere ammaestrato da tutti, piuttosto che di voler insegnare, fosse pure al più ignorante di tutti.

[ACCORGIMENTI] CONTRO SE STESSI E CONTRO L'ATTRATTIVA DELLA PROPRIA SENSUALITÀ

14. Di più, colui che vuole vincere se stesso e la propria sensualità, che è *il suo terzo nemico*, deve far uso di altri tre *accorgimenti*.

*Primo accorgimento*⁵

15. Il primo accorgimento è che ti persuada d'essere venuto in convento soltanto per essere da tutti plasmato e addestrato nella virtù. Perciò, se vorrai liberarti da ogni turbamento e imperfezione che ti si possa presentare a riguardo del carattere o del comportamento dei religiosi e

conviene que pienses que todos son oficiales que están en el convento para ejercitarte, como a la verdad lo son, y que unos te han de labrar de palabra, otros de obra, otros de pensamientos contra ti, y que en todo esto tú has de estar sujeto, como la imagen lo está ya al que la labra, ya al que la pinta, ya al que la dora.

Y si esto no guardas, no sabrás vencer tu sensualidad y sentimientos, ni sabrás haberte bien en el convento con los religiosos, ni alcanzarás la santa paz, ni te librarás de muchos tropiezos y males.

Segunda cautela

16. La segunda cautela es que jamás dejes de hacer las obras por la falta de gusto o sabor que en ellas hallares, si conviene al servicio de Dios que ellas se hagan. Ni las hagas por solo el sabor y gusto que te dieren, sino conviene hacerlas tanto como las desabridas, porque sin esto es imposible que ganes constancia y que venzas tu flaqueza.

Tercera cautela

17. La tercera cautela sea que nunca en los ejercicios el varón espiritual ha de poner los ojos en lo sabroso de ellos para asirse de ello y por sólo aquello hacer los tales ejercicios, ni ha de huir lo amargo de ellos, antes ha de buscar lo desabrido y trabajoso de ellos y abrazarlo, con lo cual se pone freno a la sensualidad. Porque de otra manera, ni perderás el amor propio ni ganarás amor de Dios.

per trarre vantaggio da qualsiasi avvenimento, occorre che ti convinca che tutti coloro che vivono in convento, hanno il compito, com'è in verità, di metterti alla prova. Alcuni dovranno fare questo lavorandoti con la parola, altri con l'azione, altri ancora pensando male di te. A tutto questo tu devi assoggettarti come una statua nelle mani di colui che l'intaglia, o che la dipinge o indora⁶.

Se, invece, non ti comporterai così, non riuscirai a vincere la tua sensualità e i tuoi sentimenti, né saprai comportarti bene con i religiosi nel tuo convento, né mai otterrai la santa pace, né ti libererai dai molti inciampi e mali.

Secondo accorgimento

16. Il secondo accorgimento è di non mai tralasciar di fare le cose, se il farle concorre alla gloria di Dio, perché in esse non trovi quel gusto e piacere che vorresti trovarvi. E neppure le devi fare per il solo piacere o gusto che ti dessero. È bene invece che tu le compia come compii quelle disgustose. Senza di questo, infatti, ti è impossibile acquistare la perseveranza e vincere la svogliatezza⁷.

Terzo accorgimento

17. Il terzo accorgimento che l'uomo spirituale deve usare è di non porre mai, negli esercizi dello spirito, l'attenzione su ciò che essi hanno di piacevole allo scopo di attaccarvi, e di non compierli solo per il piacere che ne ricava. E neppure deve evitare ciò che di sgradevole ci fosse in essi, ma piuttosto cercare e abbracciare ciò che in essi ci fosse di disgustoso e faticoso, perché in tal modo si domina la sensualità.

Agendo in modo diverso, non perderà l'egoismo, né progredirà nell'amore di Dio.

AVISOS A UN RELIGIOSO
PARA ALCANZAR LA PERFECCIÓN

CONSIGLI A UN RELIGIOSO
PER L'ACQUISTO
DELLA PERFEZIONE¹

INTRODUZIONE

Le corrispondenze ed affinità tra questi *consigli* e i precedenti *accorgimenti* sono tante: letterarie, contenutistiche e cronologiche.

Anch'essi si dichiarano e si confermano compendio di insegnamenti già trasmessi, verbalmente o per iscritto, e anticipazioni sintetiche di punti chiave che troveranno più ampio sviluppo in opere e commenti successivi.

Nulla si può invece comprovare con sicurezza circa l'identità del religioso cui son dedicate queste pagine.

JESÚS MARIAE FILIUS

1 Pidióme Su santa caridad mucho en pocas palabras; para lo cual era necesario mucho tiempo y papel. Viéndome, pues, falto de todas estas cosas, procuré de resumirme y poner solamente algunos puntos o avisos, que en suma contienen mucho y que quien perfectamente los guardare alcanzará mucha perfección.

El que quisiere ser verdadero religioso y cumplir con el estado que tiene prometido a Dios, y aprovechar en las virtudes y gozar de las consolaciones y suavidad del Espíritu Santo, no, no podrá si no procura ejercitar con grandísimo cuidado los cuatro avisos siguientes, que son: resignación, mortificación, ejercicio de virtudes, soledad corporal y espiritual.

2. Para guardar lo primero, que es resignación, le conviene que de tal manera viva en el monasterio como si otra persona en él no viviese.

Y así, jamás se entremeta, ni de palabra ni de pensamiento, en las cosas que pasan en la comunidad ni de las particulares, no queriendo notar ni sus bienes, ni sus males, ni sus condiciones; y, aunque se hunda el mundo, ni querer advertir ni entrometerse en ello, por guardar el sosiego de su alma; acordándose de la mujer de Lot, que,

JESUS MARIAE FILIUS

1. Con poche parole, Vostra Carità² mi ha chiesto molte cose. Per rispondere a tutto in modo soddisfacente, sarebbe necessario disporre di molto tempo e di molta carta. Ma siccome manco sia dell'uno sia dell'altra, cercherò di riassumere, offrendole soltanto alcune riflessioni o consigli che, in sintesi, contengono molto e che conducono ad alta perfezione chi li osservasse fedelmente.

Chi, dunque, vorrà essere vero religioso e adempiere ciò che ha promesso a Dio nel proprio stato di vita, progredire nelle virtù e godere delle consolazioni e della grazia dello Spirito Santo, sappia che non potrà esserlo se non s'impegna a vivere con grandissima diligenza i seguenti quattro consigli, che sono: sopportazione, mortificazione, esercizio delle virtù, solitudine fisica e spirituale.

2. Per praticare il primo consiglio, la sopportazione, è necessario che ella viva in convento come se in esso non vi fosse nessun altro.³

Perciò non s'intrometta mai, né con la parola né con il pensiero, in ciò che succede in comunità o che capita ai singoli religiosi, evitando di osservare quello che fanno, di bene o di male. Neppure badi al loro carattere: sprofondasse il mondo intero, non vi faccia caso, né vi s'intrometta, per non perdere la serenità della sua anima. Si ricordi della moglie di Lot che, per aver voltato la testa alle grida

porque volvió la cabeza a mirar los clamores y ruido de los que perecían, se volvió en dura piedra (Gn 19,26).

Esto ha menester guardar con gran fuerza, porque con ello se libraré de muchos pecados e imperfecciones y guardará el sosiego y quietud de su alma, con mucho aprovechamiento delante de Dios y de los hombres.

Y esto se mire mucho, que importa tanto, que por no lo guardar muchos religiosos, no sólo nunca les lucieron las otras obras de virtud y de religión que hicieron, mas fueron siempre hacia atrás de mal en peor.

3. Para obrar lo segundo y aprovecharse en ello, que es mortificación, le conviene muy de veras poner en su corazón esta verdad, y es que no ha venido a otra cosa al convento sino para que le labren y ejerciten en la virtud, y que es como la piedra, que la han de pulir y labrar antes que la asienten en el edificio.

Y así, ha de entender que todos los que están en el convento no son más que oficiales que tiene Dios allí puestos para que solamente le labren y pulan en mortificación, y que unos le han de labrar con la palabra, diciéndole lo que no quisiera oír; otros con la obra, haciendo contra él lo que no quisiera sufrir; otros con la condición, siéndole molestos y pesados en sí y en su manera de proceder; otros con los pensamientos, sintiendo en ellos o pensando en ellos que no le estiman ni aman.

Y todas estas mortificaciones y molestias debe sufrir con paciencia interior, callando por amor de Dios, entendiendo que no vino a la Religión para otra cosa sino para que lo labrasen así y fuese digno del cielo. Que, si para

e al tumulto di quelli che morivano, si trasformò in dura pietra (Gn 19,26).

È necessario che pratichi questo consiglio con grande impegno. Con esso, infatti, si libererà da molti peccati e imperfezioni, e conserverà la serenità e la tranquillità dello spirito, con altri numerosi vantaggi, davanti a Dio e agli uomini.

Rifletta molto su questo consiglio perché è molto importante; per non averlo praticato, molti religiosi non soltanto non brillarono mai nelle opere di virtù e di religione, ma regredirono, andando sempre di male in peggio⁴.

3. Per praticare il secondo, la mortificazione, e progredire in esso, è necessario che si metta bene in testa questa verità: di non essere venuto in convento se non per essere raffinato ed esercitato nelle virtù; e che lei è come una pietra, che altri devono ripulire e levigare, prima che sia usata per la costruzione dell'edificio.

Deve dunque capire che tutti coloro che vivono in convento non sono altro che degli incaricati posti lì da Dio al solo scopo di dirozzarla e perfezionarla nella mortificazione. Alcuni devono lavorarla con la parola, dicendole quel che non vorrebbe udire; altri con l'opera, facendo contro di lei quel che non vorrebbe sopportare; altri con il loro carattere, rendendosi fastidiosi e molesti, in sé e con il loro modo di fare; altri con i pensieri, accorgendosi o pensando dentro di sé, che non la stimino né la amino⁵.

Ebbene, tutte queste mortificazioni e fastidi deve sopportarli con pazienza interiore, tacendo per amor di Dio, persuaso di non essere entrato in Religione⁶ per altro scopo che per essere così lavorato e divenire degno del cielo.

esto no fuera, no había para qué venir a la Religión, sino estarse en el mundo buscando su consuelo, honra y crédito y sus anchuras.

4. Y este segundo aviso es totalmente necesario al religioso para cumplir con su estado y hallar la verdadera humildad, quietud interior y gozo en el Espíritu Santo. Y, si así no lo ejercita, ni sabe ser religioso, ni aun a lo que vino a la Religión; ni sabe buscar a Cristo, sino a sí mismo; ni hallará paz en su alma, ni dejará de pecar y turbarse muchas veces.

Porque nunca han de faltar ocasiones en la Religión, ni Dios quiere que falten, porque, como trae allí a las almas para que se prueben y purifiquen, como el oro con fuego y martillo (Eccli 2,5), conviene que no falten pruebas y tentaciones de hombres y de demonios, fuego de angustias y desconsuelos.

En las cuales cosas se ha de ejercitar el religioso, procurando siempre llevarlas con paciencia y conformidad con la voluntad de Dios, y no llevarlo de manera que, en lugar de aprovecharle Dios en la probación, le venga a reprobar por no haber querido llevar la cruz de Cristo con paciencia.

Por no entender muchos religiosos que vinieron a esto, sufren mal a los otros; los cuales al tiempo de la cuenta se hallarán muy confusos y burlados.

5. Para obrar lo tercero, que es ejercicio de virtudes, le conviene tener constancia en obrar las cosas de su Re-

Che se non fosse venuto in Religione per questo scopo, non c'era motivo che si facesse religioso: poteva benissimo restarsene nel mondo, cercandovi consolazione, gloria e fama, assieme alle proprie comodità.

4. Questo secondo consiglio, è assolutamente necessario perché il religioso possa adempiere gli obblighi del proprio stato e acquistare la vera umiltà, la tranquillità interiore e il gaudio nello Spirito Santo. Ma se non pratica in questo modo tale consiglio, non sa che cosa vuol dire essere religioso, e neppure che cosa sia venuto a fare in Religione; non sa cercare Cristo, ma se stesso, non avrà pace nel suo spirito, non cesserà di peccare e di alterarsi spesso.

Nella Religione non devono dunque mai mancare queste occasioni, né Dio vuole che manchino. Infatti, come chiama le anime alla Religione perché siano provate e purificate come l'oro, con fuoco e martello (Sir 2,5), così non devono mancare difficoltà e tentazioni, di uomini e demoni, fuoco di angustie e di tribolazioni⁷.

Il religioso deve esercitarsi in queste cose, cercando sempre di prenderle con pazienza e in sintonia con la volontà di Dio, evitando di affrontarle in modo tale che, invece di meritargli l'approvazione di Dio, sia da Lui disapprovato per non aver voluto portare con pazienza la Croce di Cristo.

Poiché molti religiosi non hanno capito di essere venuti in Religione per questo scopo, mal sopportano gli altri. Ma al tempo del rendiconto si troveranno molto confusi e delusi.

5. Per praticare il terzo, l'esercizio delle virtù, occorre che sia perseverante nel compiere gli obblighi propri

ligión y de la obediencia, sin ningún respeto de mundo, sino solamente por Dios. Y para hacer esto así y sin engaño, nunca ponga los ojos en el gusto o disgusto que se le ofrece en la obra para hacerla o dejarla de hacer, sino a la razón que hay de hacerla por Dios. Y así, ha de hacer todas las cosas, sabrosas o desabridas, con este solo fin de servir a Dios con ellas.

6. Y para obrar fuertemente y con esta constancia y salir presto a luz con las virtudes, tenga siempre cuidado de inclinarse más a lo dificultoso que a lo fácil, a lo áspero que a lo suave, y a lo penoso de la obra y desabrido que a lo sabroso y gustoso de ella, y no andar escogiendo lo que es menos cruz, pues es carga liviana (Mt 11,30); y cuanto más carga, más leve es, llevada por Dios.

Procure también siempre que tos Hermanos sean preferidos a él en todas las comodidades, poniéndose siempre en más bajo lugar, y esto muy de corazón, porque éste es el modo de ser mayor en lo espiritual, como nos dice Dios en su Evangelio: *Qui se humiliaverit, exaltabitur* (Lc 14,11).

7. Para obrar lo cuarto, que es soledad, le conviene tener todas las cosas del mundo por acabadas, y así cuando, por no poder más, las hubiere de tratar, sea tan desasidamente como si no fuesen.

8. Y de las cosas de allá fuera no tenga cuenta ninguna, pues Dios te ha ya sacado y descuidado de ellas. El negocio que pudiere tratar por tercera persona no lo haga por sí mismo, porque te conviene mucho ni querer ver a nadie, ni que nadie te vea.

del suo Istituto e imposti dall'obbedienza, senza alcun riguardo per quel che ne può pensare il mondo, ma agendo soltanto per amor di Dio. Per poter agire a questo modo e senza inganno non badi mai al piacere o disgusto che potrebbe trarre dalle azioni, per decidere se farle o non farle; ma che il motivo è compierle per di Dio. Così deve fare ogni cosa, piacevole o disgustosa, con la sola intenzione di servire Dio.

6. E per agire con tale risolutezza e perseveranza, ed eccellere presto in virtù, cerchi sempre di propendere più per il difficile che per il facile, per quel che è aspro piuttosto che per quel che è soave, e per quel che è penoso e sgradevole nell'agire che per quel che vi è di gustoso e dilettevole;⁸ e non cerchi di scegliere quel che meno sa di Croce, poiché la Croce è peso leggero (Mt 11,30); quanto più pesa, tanto più è leggera, se portata per amore di Dio.

Inoltre faccia sempre in modo che i suoi confratelli le siano preferiti in tutte le cose vantaggiose, mettendo sempre se stesso all'ultimo posto; lo faccia il più volentieri possibile, perché in quel che riguarda lo spirito, questo significa essere più grandi, come ci dice Dio nel suo Vangelo: *Qui se humiliaverit, exaltabitur* (Lc 14,11)⁹.

7. Per praticare il quarto, la solitudine,¹⁰ è necessario che consideri tutte le cose del mondo come finite. Quando poi, non potendone far a meno, dovesse occuparsene per necessità, lo faccia con sommo distacco, quasi non esistessero.

8. E delle cose del mondo non faccia alcun conto, poiché Dio ti ha già tratto fuori e distolto da esse. Gli affari che potesse sbrigare tramite terza persona, non li tratti direttamente, perché per te è molto meglio desiderare di non vedere nessuno e che nessuno ti veda.

Y advierta mucho que, si a cualquiera de los fieles ha Dios de pedir estrecha cuenta de una palabra ociosa (Mt 12,26), cuánto más al religioso, que tiene toda su vida y obras consagradas a Dios, y se las ha de pedir todas el día de su cuenta.

9. No quiero decir por esto que deje de hacer el oficio que tiene, y cualquiera otro que la obediencia le mandare, con toda la solicitud posible y que fuere necesaria, sino que de tal manera lo haga, que nada se le pegue en él de culpa, porque esto no lo quiere Dios ni la obediencia.

Para esto procure ser continuo en la oración, y en medio de los ejercicios corporales no la deje. Ahora coma, ahora beba, o hable o trate con seglares, o haga cualquier otra cosa, siempre ande deseando a Dios y aficionando a él su corazón, que es cosa muy necesaria para la soledad interior, en la cual se requiere no dejar el alma parar ningún pensamiento que no sea enderezado a Dios y en olvido de todas las cosas que son y pasan en esta mísera y breve vida.

En ninguna manera quiera saber cosa, sino sólo cómo servirá más a Dios y guardará mejor las cosas de su instituto.

10. Si estas cuatro cosas guardare Su Caridad con cuidado, muy en breve será perfecto, las cuales de tal manera se ayudan una a otra, que, si en una faltare, lo que por las otras fuere aprovechando y ganando, por aquella en que falta se le va perdiendo.

E ricordi bene che se Dio a ogni fedele chiederà stretto conto anche di una sola parola inutile (Mt 12,26), quanto più al religioso, la cui vita e le cui opere Gli sono interamente consacrate.

9. Con questo non intendo dire di trascurare di compiere l'ufficio che ricopre o qualsiasi altra mansione l'obbedienza le affidi, con tutta la necessaria sollecitudine possibile, ma solo suggerirle di compierle in modo tale da non riportarne la minima macchia di colpa, perché questo non lo vuole né Dio, né l'obbedienza.

Perciò cerchi di mantenersi in continua orazione, non la tralasci nemmeno in mezzo alle attività corporali. Che mangi o beva, parli o tratti con secolari o faccia qualsiasi altra cosa, tutto faccia col desiderio sempre rivolto a Dio innamorando di Lui il suo cuore, cosa molto necessario per la solitudine interiore. Essa esige che non si lasci nell'anima alcun pensiero che non sia orientato a Dio, dimenticando tutte le cose che sono e passano in questa misera e breve vita.

Per nessuna ragione voglia sapere altro, ma solo come ancor più servire Dio e meglio custodire le cose del suo Istituto.

10. Se Vostra Carità praticherà diligentemente questi quattro consigli, in brevissimo tempo diverrà perfetto. Sono talmente connessi tra loro che, se mancasse anche in uno solo, perderebbe quel che ha acquistato e guadagnato con gli altri.

GRADOS DE PERFECCION

GRADI DI PERFEZIONE

INTRODUZIONE

Computare le tappe di un cammino per *passi* o per *gradini* era fatto normale nella letteratura spirituale, abituata a pensare che tale cammino era di fatto sempre in *salita* – come Giovanni della Croce titolerà una sua opera – o era ancor più radicalmente una *scala*.

Per vero, per il nostro Autore, attento a tener conto anche dei riverberi soggettivi e psicologici dei progressi oggettivi, tali gradi si riferiscono in qualche modo anche all'intensità, al fervore, alla *temperatura* del fuoco della fede. La corrispondenza fra le due cose non è automatica, ma non è assente. Come non è assolutamente tassativo il numero (17) dei *gradi* di perfezione, più sicuramente dovuto a problemi redazionali incontrati dal testo.

Una cosa è certa: per Giovanni della Croce la traiettoria della fede non si può scavalcare d'un balzo, ed è falsa ogni teoria, ascetica o mistica, che diffonda tali vane illusioni. Lungo questo paziente cammino, dice l'Autore, il *legno verde e umido* della nostra indifferenza, freddezza e insensibilità religiosa va portato a giusta temperatura, perchè deumidifichi e consenta così alla fede di far sprizzar fiamme, non fumo.

1. No hacer un pecado por cuanto hay en el mundo, ni hacer ningún venial a sabiendas, ni imperfección conocida.

2. Procurar andar siempre en la presencia de Dios, o real, o imaginaria, o unitiva, conforme con las obras se compadeciere.

3. No hacer cosa ni decir palabra notable que no la dijera o hiciera Cristo si estuviera en el estado que yo estoy y tuviera la edad y salud que yo tengo.

4. Procure en todas las cosas la mayor honra y gloria de Dios.

5. Por ninguna ocupación dejar la oración mental, que es sustento del alma.

6. No dejar el examen de conciencia por las ocupaciones, y por cada falla hacer alguna penitencia.

7. Tener gran dolor por cualquier tiempo perdido o que se le pasa en que no ame a Dios.

8. En todas las cosas altas y bajas tenga por fin a Dios, porque, de otra manera, no crecerá en perfección y mérito.

1. Non commettere coscientemente peccato alcuno per nessuna cosa al mondo, né alcun peccato veniale, né imperfezione volontaria.

2. In accordo con i propri impegni, cercar di vivere sempre alla presenza di Dio, reale, immaginaria o unitiva.

3. Non fare cosa né dire parola di rilievo che Cristo non avrebbe detto o fatto se si fosse trovato nella stessa situazione in cui io mi trovo e avesse avuto la mia stessa età e salute.

4. In ogni cosa cercare il maggior onore e la maggior gloria di Dio.

5. Nessun impegno sia motivo per tralasciare l'orazione mentale, che è nutrimento dell'anima.

6. Non tralasciare l'esame di coscienza a motivo delle occupazioni e per ogni mancanza imporsi una qualche penitenza.

7. Suscitare in sé vivo dolore per ogni attimo di tempo perduto o trascorso senza amare Dio.

8. In ogni cosa, sublime o umile, avere come scopo Dio, poiché diversamente non si crescerà in perfezione e merito.

9. Nunca falte en la oración, y cuando tuviere sequedad y dificultad, por el mismo caso persevere en ella, porque quiere Dios muchas veces ver lo que tiene en su alma, lo cual no se prueba en la facilidad y gusto.

10. Del cielo y de la tierra siempre lo más bajo y el lugar y oficio más ínfimo.

11. Nunca se entremeta en lo que no le es mandado ni porfíe en cosa alguna, aunque sea el que tiene razón. Y en lo que le fuese mandado, si le dieren el pie (como dicen), no se tome la mano, que algunos se engañan en esto, entendiendo que tienen obligación de hacer lo que nada les obliga si bien lo mirasen.

12. De las cosas ajenas, buenas o malas, nunca tenga cuenta, porque, allende del peligro que hay de pecar, es causa de distracciones y poco espíritu.

13. Procure siempre confesarse con mucho conocimiento de su miseria y con claridad y pureza.

14. Aunque las cosas de su obligación y oficio se le hagan dificultosas y acedas, no desmaye por entonces en ellas, porque no ha de ser siempre así, y Dios, que prueba el alma fingiendo trabajo en el precepto (Sal 93,20), de allí a poco le hará el bien y ganancia.

15. Siempre se acuerde que todo lo que por él pasare, próspero o adverso, viene de Dios, para que así ni en lo uno se ensoberbezca ni en lo otro desmaye.

16. Acuérdesse siempre cómo no ha venido más de a

9. Non manchi mai nell'orazione, e quando si trovasse in aridità e in difficoltà, proprio per questo perseveri in essa; perché sovente Dio desidera vedere quanto lei conserva nella sua anima, cosa che non emerge da ciò che è facile e piacevole.

10. Del cielo e della terra, scelga sempre le cose più umili e il posto e il ruolo di minor prestigio.

11. Non s'ingerisca in ciò che non le è comandato, né si ostini in alcuna cosa, avesse anche ragione. E in quel che le fosse comandato, se come si dice le dessero un dito, non si prenda anche la mano¹. In questo non pochi s'ingannano, convinti d'essere obbligati a fare quello a cui niente li obbliga, se ci pensassero bene.

12. Delle cose altrui, buone o cattive, non faccia mai caso; perché, oltre al pericolo di peccare, è anche causa di distrazione e di poco spirito.

13. Cerchi di confessarsi sempre con seria valutazione della propria miseria, con schiettezza e semplicità.

14. Anche se gli impegni e i compiti cui si è tenuti, le si facessero difficili e sgraditi, nemmeno allora si perda d'animo, perché non sarà sempre così, e Dio che prova l'anima facendole sentire faticoso il lavoro comandato (Sal 94,20), in breve gliene farà vedere il beneficio e l'utilità.

15. Si ricordi sempre che tutto quanto le potrà succedere, favorevole o avverso, viene da Dio, così che nell'uno non s'insuperbisca e nel secondo non si scoraggi.

16. Si ricordi sempre che non è venuto che per esse-

ser santo, y así, no admita reinar cosa en su alma que no encamine a santidad.

17. Siempre sea amigo más de dar a otros contento que a sí mismo, y así, no tendrá envidia ni propiedad acerca del prójimo. Esto se entiende en lo que fuere según perfección, porque se enoja Dios mucho contra los que no anteponen lo que a él place al beneplácito de los hombres.

Soli Deo honor et gloria.

re santo, e perciò non tolleri che nella sua anima domini qualcosa che non conduca a santità.

17. Preferisca sempre accontentare gli altri più che se stesso, e così non proverà invidia, né desiderio delle cose del prossimo. Questo va inteso per le cose che riguardano la perfezione, perché Dio si sdegna molto con coloro che non antepongono ciò che piace a Lui a ciò che piace agli uomini.

*Soli Deo honor et gloria.*²