

SAN GIOVANNI DELLA CROCE

SCRITTI MINORI

1. DETTI DI LUCE E AMORE

Prologo

Mio Dio e dolcezza mia, solo per amor tuo la mia anima si è voluta occupare di queste parole di luce e amore. Io, pur trattandone, non ne ho la pratica e la virtù di cui tu, o mio Signore, ti compiacci più che della loro dotta esposizione; altri forse, però, spinti da queste parole, potranno progredire nel tuo servizio e nel tuo amore, nei quali io difetto. La mia anima potrà così consolarsi di essere stata occasione per te di trovare in altre anime ciò che manca in essa. Tu, o Signore, più di tutte le altre operazioni dell'anima, ami il discernimento, la luce e l'amore; questi detti, quindi, procureranno discernimento a chi cammina, saranno luce ai suoi passi e l'infiammeranno d'amore lungo il percorso. Resti da parte, allora, la retorica del mondo; lasciamo le chiacchiere e l'arida eloquenza dell'umana saggezza, che è debole e ingannatrice e non ti piace; parliamo, invece, al cuore con parole piene di dolcezza e amore, come piace a te. Potremo così rimuovere forse molti ostacoli e inciampi a tante anime che v'incappano per ignoranza e, per ignoranza, si smarriscono, convinte invece di seguire il tuo dolcissimo Figlio, nostro Signore Gesù Cristo, e di farsi simili a lui nella loro vita, nelle loro pratiche di pietà, nelle loro virtù, come pure nello spogliamento e nella povertà di spirito. Concedi tu, o Padre di misericordia, questa grazia, perché senza di te non possiamo far nulla, Signor mio.

1. Trascrizione dell'autografo di Andújar

1. Il Signore ha sempre rivelato agli uomini i tesori della sua sapienza e del suo spirito; ma ora li manifesta maggiormente perché la malizia scopre ogni giorno di più il suo volto.

2. O Signore, mio Dio! Se qualcuno ti cercherà con amor puro e semplice, forse che tu non ti farai trovare secondo i suoi gusti e i suoi desideri, tu che ti mostri sempre per primo e vai incontro a coloro che ti desiderano?

3. Anche se il cammino è facile e piacevole per gli uomini di buona volontà, colui che cammina avanzerà poco e con fatica se non avrà buone gambe, coraggio e tenacia persistente.

4. È meglio portare un pesante fardello insieme a una persona forte che uno leggero insieme a una persona debole; quando sei carico di afflizioni, sei con Dio che è la tua

forza: egli sta con i tribolati; quando sei senza pesi, sei con te stesso, e tu sei debolezza. La virtù e la forza dell'anima, infatti, crescono e si rafforzano nelle prove della pazienza.

5. Colui che vuole rimanere solo e senza l'appoggio di un maestro e di una guida, sarà come l'albero solo e senza padrone in mezzo alla campagna: per quanto abbondanti siano i suoi frutti, non li porterà a maturazione, perché verranno colti dai passanti.

6. L'albero coltivato, custodito e curato dal suo padrone dà i suoi frutti al tempo sperato.

7. L'anima virtuosa, ma sola e senza un maestro, è come un carbone acceso ma isolato; si spegnerà, anziché bruciare a poco a poco.

8. Colui che cade da solo, solo rimane a terra. Tiene in poco conto la sua anima, perché si fida solo di sé.

9. Se dunque non temi di cadere da solo, come pensi di rialzarti da solo? Ricordati che due persone valgono più di una.

10. Chi cade sotto un peso, difficilmente si rialzerà con quel peso addosso.

11. E chi cade perché cieco, non potrà rialzarsi da solo nella sua cecità; anche se si rialzasse, si avvierà nella direzione sbagliata.

12. Dio desidera da te il più piccolo grado di purezza dei coscienza piuttosto che tutte le opere che tu possa compiere.

13. Dio preferisce in te il più piccolo grado di obbedienza e di sottomissione piuttosto che tutti quei servizi che credi di rendergli.

14. Dio stima in te più l'inclinazione all'aridità e alla sofferenza per amor suo che tutte le consolazioni, le visioni e tutte le meditazioni che tu possa fare.

15. Rinnega i tuoi desideri e troverai ciò che il tuo cuore cerca. Che ne sai se i tuoi desideri sono secondo Dio?

16. O dolcissimo amor di Dio, quanto poco sei conosciuto! Chi ne ha scoperto le sorgenti, ha trovato la pace.

17. Anche se sei doppiamente afflitto di non poter fare la tua volontà, non cercare di compierla perché ti troveresti nell'amarezza.

18. L'anima che va a Dio, se nasconde in sé il più piccolo attaccamento alle cose del mondo, possiede un'impurità e un'imperfezione maggiore che se fosse sotto il peso di tutte le spiacevoli e moleste tentazioni o tenebre possibili, perché la sua volontà razionale non vuole acconsentirvi. Essa però può fiduciosamente arrivare 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. L'anima che, malgrado l'aridità e le prove, si sottomette a ciò che detta la ragione, è più gradita a Dio di quella che, senza seguirla, fa tutte le sue cose con piacere.

20. È più gradita a Dio un'azione, anche piccolissima, fatta di nascosto e senza che

venga conosciuta, che mille fatte con il desiderio che siano viste dagli uomini. Colui, infatti, che agisce per Dio con amore purissimo, non solo non si preoccupa minimamente di essere visto dagli uomini, ma neanche da Dio. E allora, anche se Dio non dovesse mai venirne a conoscenza, egli non cesserebbe di rendergli gli stessi servizi con la stessa allegria e purezza di cuore.

21. Un'azione pura e fatta unicamente per Dio forma nel cuore puro un regno ove il Signore è padrone assoluto.

22. L'uccello che si è posato sul vischio deve faticare due volte: prima per liberarsi e poi per pulirsi. Allo stesso modo soffre due volte colui che soddisfa i suoi desideri sregolati: per distaccarsene e, una volta libero, per purificarsi dalle sue sozzure.

23. Colui che non si lascia trascinare dai suoi desideri sregolati vola leggero secondo lo spirito, come l'uccello che non ha perso una sola penna.

24. La mosca che si posa sul miele, si impedisce di volare; così l'anima che vuole rimanere attaccata alla dolcezza dello spirito, ostacola la sua libertà e la sua contemplazione.

25. Non fermarti alle creature se vuoi conservare il volto di Dio limpido e semplice nella tua anima; anzi svuota e allontana completamente il tuo spirito dalle creature e camminerai nella luce divina, perché Dio non è simile ad esse.

26. Preghiera dell'anima innamorata

Signore Dio, amato mio! Se il ricordo dei miei peccati t'impedisce ancora di concedermi ciò che ti chiedo, si compia, mio Dio, la tua volontà, che è quanto desidero di più. Mostra la tua bontà e la tua misericordia e sarai conosciuto attraverso di esse. Se poi aspetti le mie opere per concedermi ciò di cui ti prego, concedimele e compile tu in me; vengano pure le sofferenze che tu desideri accettare da me. Se poi non aspetti le mie opere, cosa aspetti, o clementissimo Signor mio? Perché tardi? Se, infine, dev'essere grazia e misericordia quella che ti chiedo per il tuo Figlio, accetta il mio piccolo contributo, se lo vuoi, e concedimi questo bene, poiché anche tu lo vuoi. Chi potrà mai liberarsi dai suoi modi di agire e dalla sua bassa condizione, se non sei tu, mio Dio, a sollevarlo fino a te nella purezza del tuo amore? Come potrà elevarsi fino a te l'uomo generato e formato nella bassezza, se non lo sollevi tu, o Signore, con la stessa mano con la quale l'hai creato? Non mi toglierai, o mio Dio, ciò che un giorno mi hai dato nel tuo unico Figlio, nel quale mi hai concesso tutto quello che desidero; perciò mi rallegrerò sapendo che non tarderai, se ti aspetto. Perché indugi tanto, se già ora puoi amare Dio nel tuo cuore? Mie sono i cieli e mia la terra, mie sono le genti, miei sono i giusti e miei i peccatori; gli angeli sono miei e mia è la Madre di Dio, tutte le creature sono mie. Dio stesso è mio e per me, perché Cristo è mio e tutto per me. E allora, cosa vuoi, cosa cerchi ancora, anima mia? Tuo è tutto questo ed è tutto per te. Non ti abbassare al di sotto di questo e non accontentarti delle briciole che cadono dalla mensa del Padre tuo. Va' e gloriati della tua gloria; nasconditi in essa e godila, così saranno esauditi i desideri del tuo cuore.

27. Lo spirito profondamente puro non ammette idee estranee né considerazioni umane, ma, solo, nella solitudine di ogni forma, interiormente, in soave quiete, comunica con

Dio e lo conosce in un silenzio divino.

28. L'anima innamorata è un'anima delicata, mite, umile e paziente.

29. L'anima dura s'indurisce nel suo amor proprio.

30. O buon Gesù, se nel tuo amore non addolcisci l'anima, questa rimarrà sempre nella sua naturale durezza.

31. Chi perde l'occasione favorevole è come colui che lascia volar via l'uccello dalla mano; non riuscirà mai più a riprenderlo.

32. O mio Signore, io non ti conoscevo, perché volevo ancora conoscere e gustare le cose di questa terra.

33. Signore Dio, cambi pure tutto, purché troviamo riposo in te.

34. Un solo pensiero dell'uomo vale più di tutto il mondo; quindi solo Dio ne è degno.

35. Ciò che tu non senti, è per l'insensibile; il senso è per il sensibile, e il pensiero per lo spirito di Dio.

36. Ricordati che l'angelo custode non sempre spinge le tue tendenze all'azione, anche se illumina sempre il tuo intelletto. Ora, se vuoi praticare la virtù, non badare al gusto di farlo; ti bastano la ragione e l'intelletto.

37. Lo spirito che si porta alle cose create non può ricevere l'impulso dell'angelo.

38. Il mio spirito si è inaridito, perché ha dimenticato di nutrirsi di te.

39. Non raggiungerai ciò che tu vuoi e desideri maggiormente, né con mezzi tuoi né nella profonda contemplazione, ma solo in una grande umiltà e sottomissione di cuore.

40. Non ti affaticare, perché non gusterai la dolcezza e la gioia dello spirito se non ti eserciterai nella mortificazione di tutto ciò che vuoi.

41. Ricordati che il fiore più delicato appassisce e perde il suo profumo molto presto; non volere, quindi, camminare per la via delle consolazioni spirituali, perché non sarai costante. Scegliti piuttosto uno spirito robusto, distaccato da tutto, e troverai dolcezza e pace in abbondanza: la frutta saporita e duratura si coglie in terra fredda e asciutta.

42. Bada che la tua carne è debole e nessuna cosa al mondo può dare forza e consolazione al tuo spirito, perché ciò che viene dal mondo è mondo e ciò che nasce dalla carne è carne. Lo spirito buono nasce solo dallo spirito di Dio, che non si comunica né per mezzo del mondo né per mezzo della carne (cfr. Gv 3,6).

43. Da' ascolto alla tua ragione per compiere ciò che essa ti dice nelle vie di Dio; ciò ti varrà, presso il tuo Dio, più di tutte le opere che fai senza tale riflessione e più di tutti i gusti spirituali che vorresti provare.

44. Beato colui che, messo da parte il suo gusto e le sue inclinazioni, prima di agire pondera le cose alla luce della ragione e della giustizia.

45. Colui che agisce secondo ragione è come chi si nutre di sostanza; colui invece che segue il gusto della sua volontà è come chi mangia frutta marcia.
46. Tu, o Signore, sai risollevare sempre con gioia e con amore chi ti offende, e io non sono capace di risollevare e onorare chi mi offende.
47. O Signore onnipotente, se una scintilla della tua sovrana giustizia tanto può sul principe mortale che governa e guida gli uomini, cosa non farà mai la tua onnipotente giustizia sul giusto e sul peccatore?
48. Solo se purificherai la tua anima da ciò che possiede o desidera di estraneo, potrai comprendere spiritualmente le cose create; se di esse negherai il desiderio, gusterai la verità che esse racchiudono e comprenderai quanto v'è di certo in esse.
49. O Signore, mio Dio, mai starai lontano da chi si allontana da te. Chi potrà mai dire che tu sei assente?
50. Tiene veramente sottomesse a sé tutte le cose di questo mondo colui che non si compiace di gustarle né prova tristezza per il disgusto.
51. Se vuoi pervenire al santo raccoglimento, non devi attaccarti a cosa alcuna ma rifiutare tutto.
52. Ovunque io vada con te, mio Dio, ovunque tutto mi accadrà come desidero per te.
53. Non potrà raggiungere la perfezione colui che non si propone d'essere soddisfatto di nulla, così che la concupiscenza naturale e quella spirituale siano contenute nel vuoto. Questo, infatti, si richiede per attingere la somma tranquillità e pace dello spirito. In questo modo l'amore di Dio è frequentemente in atto nell'anima pura e semplice.
54. Poiché Dio è inaccessibile, bada di non fermarti a ciò che le tue potenze possono comprendere e i tuoi sensi percepire, per non accontentarti del meno e non lasciare che la tua anima perda la sua facilità di andare a lui.
55. L'anima che non si libera dalle preoccupazioni e non sa rinunciare agli appetiti disordinati, cammina verso Dio come chi tira il carro su per una salita.
56. Dio non vuole che l'anima si turbi minimamente e soffra tormenti; se essa soffre nei casi avversi del mondo, ciò è dovuto alla debolezza della sua virtù, perché l'anima del perfetto si rallegra di ciò per cui soffre quella dell'imperfetto.
57. Il cammino della vita non è fatto di frastuono e di agitazione; esige più mortificazione della volontà che molta scienza. Lo percorrerà più velocemente chi attinge meno dalle cose e dai gusti.
58. Non credere che piacere a Dio consista tanto nel fare molte cose, quanto nel farle con buona volontà, senza spirito di proprietà né rispetto umano.
59. Alla fine sarai esaminato sull'amore. Impara ad amare come Dio vuole essere amato e distaccati da te stesso.
60. Bada di non immischiarti nelle cose altrui e non pensarci nemmeno, perché forse

non potresti assolvere il tuo compito.

61. Non credere che la persona, in cui non brillano quelle che tu ritieni virtù, non sia preziosa agli occhi di Dio a motivo di ciò a cui tu non pensi.

62. L'uomo non sa né godere né soffrire bene, perché non comprende la distanza tra il bene e il male.

63. Cerca di non rattristarti subito per gli avvenimenti tristi del mondo, perché non conosci il bene che essi apportano né se i giudizi di Dio sono ordinati alla gioia eterna degli eletti.

64. Non rallegrarti del benessere temporale, perché non sei sicuro che ti garantisca la vita eterna.

65. Nella sofferenza ricorri subito a Dio con fiducia e troverai forza, luce e sapienza.

66. Nelle gioie e nei piaceri ricorri subito a Dio con timore e verità e non sarai ingannato né sedotto dalla vanità.

67. Prendi come tuo sposo e amico Dio che camminerà con te sempre, e non peccherai, ma saprai amare e troverai tutto ciò che è necessario alla prosperità della tua anima.

68. Riuscirai senza fatica a dominare le persone e ad essere servito dalle creature, se ti dimenticherai di esse e di te stesso.

69. Cerca di stare in pace allontanando da te le preoccupazioni e non pensando minimamente a quanto accade; così servirai Dio come a lui piace e in lui troverai riposo.

70. Ricordati che Dio regna solo nell'anima pacifica e disinteressata.

71. Anche se fai molte cose, ma non impari a rinnegare la tua volontà e a sottometterti, non preoccupandoti di te e delle tue cose, non progredirai nella perfezione.

72. Che giova dare a Dio una cosa se lui ne chiede un'altra? Pensa a ciò che Dio vorrebbe, e fallo, perché così accontenterai di più il tuo cuore che non facendo quello verso cui ti senti portato.

73. Come osi rallegrarti così tanto da perdere ogni timore? Non devi forse comparire davanti a Dio e render conto di ogni minima tua parola e di ogni minimo tuo pensiero?

74. Ricorda che *molti sono i chiamati e pochi gli eletti* (Mt 22,14), e se non ti prendi cura di te stesso, la tua dannazione sarà più sicura della tua salvezza, soprattutto perché stretta è la via che conduce alla vita eterna (cfr. Mt 7,14).

75. Non gioire invano, perché non conosci tutti i tuoi peccati e non sai come Dio ti considera; nutri piuttosto un fiducioso timore verso di lui.

76. Poiché al momento della morte ti dovrai pentire di non aver impiegato il tempo presente a servire Dio, perché non lo organizzi e lo impieghi ora come vorresti averlo fatto in punto di morte?

77. Se vuoi che nel tuo spirito nasca la devozione e cresca l'amore di Dio insieme al

desiderio delle cose divine, libera la tua anima da ogni appetito, disordinato attaccamento e pretesa, in modo da non preoccuparti di nulla. come il malato, cacciato via il cattivo umore, immediatamente si sente bene in salute e ha voglia di mangiare, così tu riacquisterai la forza in Dio se ti libererai da quanto ho detto; in caso contrario, per quanto tu faccia, non ne trarrai profitto.

78. Se vuoi trovare la pace e la serenità dell'anima e servire davvero Dio, non ti accontentare di ciò che hai lasciato, perché forse trovi un impedimento nella via nuova che stai ora percorrendo, come o più di prima. Distaccati da tutto ciò che ti resta e afferra quella sola che ha tutto in sé, cioè la santa solitudine, unita alla preghiera e alla lettura santa e divina; persevera in questa, dimentico di tutte le cose create. A meno che non sia obbligato per dovere a occuparti di qualche altra cosa, sarai più gradito a Dio se saprai custodire e rendere perfetta la tua anima che se le ottenessi tutti i beni di questo mondo messi insieme; infatti *qual vantaggio avrà l'uomo se guadagnerà il mondo intero, e poi perderà la propria anima?* (Mt 16,26).

2. Spunti d'amore

79. Tenga accuratamente a freno la lingua e il pensiero e rivolga abitualmente l'affetto a Dio, così il suo spirito si scalderebbe dell'amore divino.

80. Nutra lo spirito solo di Dio. Lasci ogni attenzione per le cose create e curi la pace e il raccoglimento del cuore.

81. Conservi la serenità spirituale nell'attenzione amorosa a Dio e, quando è necessario parlare, lo faccia con la stessa serenità e la stessa pace.

82. Abbia sempre il pensiero fisso alla vita eterna e pensi che quelli che sono i più disprezzati, i più poveri e i più umili godranno di un potere e di una gloria maggiore in Dio.

83. Si rallegri abitualmente in Dio, che è sua salvezza (Lc 1,47), e ricordi che è bene soffrire qualsiasi cosa per lui che è buono.

84. Considerino quanto sia necessario essere nemiche di se stesse e camminare con santo rigore verso la perfezione. Ricordino, inoltre, che Dio terrà conto di ogni parola detta senza l'ordine dell'obbedienza.

85. Desideri intimamente che Dio le conceda ciò che egli sa che le manca per la sua gloria.

86. Crocifissa interiormente ed esteriormente con Cristo, vivrà in questa vita con grande gioia della sua anima, salvandola con la sua perseveranza (cfr. Lc 21,19).

87. Abbia il pensiero fisso amorosamente in Dio, senza voler sentire o comprendere cose particolari di lui.

88. Abbia continuamente fiducia in Dio, stimando in se stessa e nelle sorelle ciò che Dio stima di più, cioè i beni spirituali.

89. Rientri in se stessa e lavori alla presenza dello Sposo, che è sempre presente e le vuole bene.

90. Sia contraria ad accettare nella sua anima cose senza sostanza spirituale, perché non le facciano perdere il gusto della devozione e il raccoglimento.
91. Le basti Cristo crocifisso e con lui soffra e riposi; per questo si annienti in tutte le cose esteriori e interiori.
92. Faccia in modo che le cose siano un nulla per lei, né lei alcunché per le cose; ma, dimentica di tutto, rimanga nel suo raccoglimento con lo Sposo.
93. Ami molto le sofferenze e le ritenga poca cosa per entrare nelle grazie dello Sposo, che non esitò a morire per lei.
94. Abbia in cuore forza contro tutto quello che l'ha spinta verso ciò che non è Dio e sia amica della passione di Cristo.
95. Si distacchi interiormente da tutte le cose e non trovi gusto in alcun bene temporale e riuscirà così a concentrare la sua anima sui beni che non conosce.
96. L'anima che cammina nell'amore non stanca altri e non si stanca.
97. Il povero che è nudo verrà vestito e l'anima che si spoglia dei suoi appetiti disordinati, dei suoi affetti e delle sue negligenze, sarà vestita da Dio con la sua purezza, il suo gusto e la sua volontà.
98. Ci sono delle anime che si rivoltano nel fango come gli animali, e altre che volano come gli uccelli, che nell'aria si purificano e si puliscono.
99. Il Padre pronunciò una parola: suo Figlio. Questa parla sempre in un eterno silenzio e nel silenzio dev'essere ascoltata dall'anima (2S 22, 3-6).
100. Occorre misurare le sofferenze in rapporto a noi e non noi in rapporto ad esse.
101. Chi non cerca la croce di Cristo non cerca neppure la sua gloria.
102. Dio non guarda la grandezza dell'anima per innamorarsene, ma la grandezza della sua umiltà.
103. *Chi mi rinnegherà davanti agli uomini, anch'io lo rinnegherò davanti al Padre mio che è nei cieli*, dice il Signore (Mt 10,33).
104. I capelli pettinati spesso saranno morbidi e non sarà difficile pettinarli ogni volta che si vuole. Così l'anima che esaminerà spesso i suoi pensieri, le sue parole e le sue azioni, che sono i suoi capelli, facendo tutto per amor di Dio, avrà capelli ben ravviati. Lo Sposo le guarderà il collo e ne rimarrà invaghito e ferito in uno dei suoi occhi, cioè nella purezza d'intenzione con cui fa tutte le cose. I capelli vanno pettinati dalla sommità della testa, se vogliamo che siano ben lisci; così, tutte le nostre azioni devono prendere inizio dall'alto dell'amore di Dio, se vogliamo che siano pure e luminose.
105. Il cielo è stabile e non soggetto a generazione; così pure le anime, che sono di natura celeste, sono stabili, non soggette a generare appetiti o altre cose, perché nel loro modo di essere sono simili a Dio, che è eternamente immutabile.
106. Non sfamarti con pasti proibiti, che sono quelli della vita presente: *beati son quelli*

che hanno fame e sete di giustizia, perché saranno saziati (Mt 5,6). Dio vuole farci dèi per partecipazione, essendo lui Dio per natura, al pari del fuoco che trasforma ogni cosa in fuoco.

107. Tutta la bontà che possediamo ci è data in prestito; Dio solo la possiede per sua natura: Dio e la sua opera sono Dio stesso.

108. La sapienza entra nell'anima mediante l'amore, il silenzio e la mortificazione. Grande saggezza è saper tacere, senza guardare alle parole, ai fatti e alla vita altrui.

109. Tutto per me e nulla per te.

110. Tutto per te e nulla per me.

111. Lascia che ti ammaestrino, che ti comandino, ti sottomettano e ti disprezzino, e sarai perfetta.

112. Qualsiasi appetito provoca cinque danni all'anima: la inquieta, la turba, la sporca, la indebolisce e la offusca (1S 6-10).

113. La perfezione non sta nelle virtù che l'anima pensa di avere, ma in quelle che nostro Signore vede nell'anima, che è uno scrigno sigillato; essa, quindi, non dev'essere presuntuosa, ma, per quanto la riguarda, stia con il petto a terra.

114. L'amore non consiste nel sentire grandi cose, ma nell'aver grande nudità di spirito e nel soffrire per l'Amato.

115. Il mondo intero non è degno di un pensiero dell'uomo, poiché esso è dovuto solo a Dio; quindi ogni pensiero che non è rivolto a Dio è a lui rubato.

116. Le nostre potenze e i nostri sensi non devono essere occupati tutti nelle cose di quaggiù, ma solo in quelle indispensabili; il resto va tenuto disponibile per Dio.

117. Ignorare le imperfezioni altrui, osservare il silenzio e l'unione continua con Dio libereranno l'anima da grandi imperfezioni e la renderanno padrona di grandi virtù.

118. Sono tre i segni del raccoglimento: il primo, se l'anima non è attratta dalle cose passeggiere; il secondo, se ama la solitudine, il silenzio e attende solo a tutto ciò che è più perfetto; il terzo, se le cose che abitualmente le erano di aiuto, come le riflessioni, le meditazioni o atti di questo genere, ora la disturbano; l'anima, infatti, non ha altro sostegno nella preghiera che la fede, la speranza e la carità.

119. Se un'anima mostra maggior pazienza nel soffrire e più tolleranza nella privazione dei gusti, è segno che fa grandi progressi nella virtù.

120. Sono cinque le caratteristiche del passero solitario. *Prima*: si porta in alto il più possibile; *seconda*: non sopporta la compagnia nemmeno di quelli della sua specie; *terza*: tende il becco verso il vento; *quarta*: non ha un colore determinato; *quinta*: canta soavemente. Queste devono essere anche le caratteristiche dell'anima contemplativa, che deve tenersi al di sopra delle cose transitorie, comportandosi come se non esistessero, e dev'essere tanto amica della solitudine e del silenzio da non sopportare la compagnia di altre creature; deve protendere il becco al soffio dello Spirito Santo,

corrispondendo alle sue ispirazioni, perché, così facendo, possa diventare più degna della sua compagnia; non deve avere un colore determinato, cioè non deve fissarsi in alcuna cosa, ma solo in ciò che è volontà di Dio; deve cantare soavemente nella contemplazione e nell'amore del suo Sposo.

121. Le abitudini delle imperfezioni volontarie che non si finisce mai di vincere, impediscono non solo l'unione divina, ma altresì il raggiungimento della perfezione; per esempio, l'abitudine di parlare molto, qualche piccolo attaccamento non vinto alle persone, ai vestiti, alla cella, a un libro, a un determinato cibo, a certe conversazioni, a piccole soddisfazioni nel voler gustare le cose, nel sapere, nell'ascoltare e in altre cose simili (1S 11, 3-4).

122. Se vuoi gloriarti senza apparire sciocco e pazzo, distaccati dalle cose che non sono tue e avrai gloria da ciò che resta. Ma, sicuramente, se ti distacchi da tutto ciò che non è tuo, sarai ridotto a nulla; quindi, se non vuoi cadere nella vanità, non devi gloriarti di nulla. Ma veniamo ora in modo particolare ai doni di quelle grazie che rendono gli uomini amabili e gradevoli agli occhi di Dio; proprio di quei doni certamente non devi gloriarti, perché non sai nemmeno se li hai.

123. Quanto sarà dolce per me la tua presenza, che sei il sommo bene! Mi accosterò a te in silenzio per scoprirti i piedi, perché ti degni di unirmi a te in matrimonio, e non mi rallegrerò finché non godrò tra le tue braccia (cfr. Rt 3, 4-9). E ora ti prego, o Signore, di non abbandonarmi mai nel mio raccoglimento, perché non so tenere raccolta la mia anima.

124. Distaccata da ciò che è esteriore, espropriata da ciò che è interiore, spogliata delle cose di Dio, non si lascia accecare dalla prosperità né abbattere dalle avversità.

125. Il demonio teme l'anima unita a Dio tanto quanto Dio stesso (CA 15,3; CB 24,4).

126. La sofferenza più pura conduce e dà luogo a una conoscenza più pura (CA 35,8; CB 36, 12-13).

127. L'anima che desidera che Dio le si conceda interamente, deve concedersi tutta, senza trattenere nulla per sé.

128. L'anima che vive nell'unione d'amore, non ne avverte neppure i primi movimenti.

129. Raramente i vecchi amici di Dio gli vengono meno, perché ormai sono superiori a tutto ciò che potrebbe farli venir meno (CA 16, 8-10; CB 25, 9-11).

130. Amato mio! Voglio ogni asprezza e sofferenza per me e ogni dolcezza e soavità per te!

131. Ciò che occorre di più per progredire è mettere a tacere la nostra lingua e i nostri appetiti di fronte a questo grande Dio, poiché il solo linguaggio che egli ascolta è l'amore silente (L 8, 22.11.1587).

132. Semplificarsi per cercare Dio: la luce che nelle cose di questo mondo serve per non cadere, nelle cose di Dio è il contrario, ragion per cui è meglio che l'anima non veda, così avrà maggiore sicurezza.

133. Si guadagna di più con un'ora nelle cose di Dio che con tutta la vita nelle nostre cose.

134. Ama di non esser conosciuta né da te né dagli altri. Non guardare né ai beni né ai mali altrui.

135. Camminare da sole con Dio, agire nel giusto mezzo, tenere nascosti i beni di Dio.

136. È da coraggiosi e da cuori generosi accettare di perdere e di essere superati da tutti; è proprio dei cuori magnanimi dare piuttosto che ricevere, fino a dare se stessi. Stimando che sia un gran peso possedersi, preferiscono essere posseduti e distaccati da sé, poiché apparteniamo più a quel Bene infinito che a noi stessi.

137. È un gran male guardare più ai beni di Dio che a Dio stesso. Preghiera e distacco.

138. Consideri quella sapienza infinta e quel segreto nascosto; che pace, che amore, che silenzio in quel cuore divino, che scienza sublime quella che Dio insegna lì: tutto questo è ciò che noi chiamiamo atti di elevazione mistica, che tanto infiammano il cuore!

139. Il segreto della coscienza decade e perde molto del suo valore ogni volta che qualcuno ne rivela il frutto agli uomini; in quel caso, infatti, essa riceve in premio il frutto della fama transitoria.

140. Parli poco e non s'intrometta in cose su cui non è interrogato.

141. Procuri di vivere sempre alla presenza di Dio e di conservare in sé la purezza che Dio le insegna.

142. Non si scusi e non rifiuti di essere corretto da tutti; ascolti con volto sereno ogni rimprovero, come se glielo facesse Dio.

143. Viva come se in questo mondo non ci fosse altro che Dio e lei, affinché il suo cuore non possa essere trattenuto da alcuna cosa umana.

144. Consideri misericordia di Dio se talvolta le dicono qualche buona parola, perché non ne merita alcuna.

145. Non lasci mai dissipare il suo cuore, neanche per lo spazio di un credo.

146. Non ascolti le debolezze altrui, e se qualche persona si lamenterà con lei di un'altra, potrà umilmente chiederle di non dirle nulla.

147. Non si lamenti con nessuno, non chieda nulla e se dovesse chiedere qualcosa, lo faccia con poche parole.

148. Non rifiuti il lavoro, anche se pensa di non poterlo fare. Tutti in lei trovino pietà.

149. Non contraddica; mai, per nessun motivo, pronunci parole sconvenienti.

150. Parli in modo da non offendere mai nessuno e dica cose che non le dispiaccia vengano risapute.

151. Non rifiuti di dare qualcosa che possiede, anche se ne ha bisogno.

152. Non parli di ciò che Dio le ha dato e ricordi quel detto della sposa: *Il mio segreto è per me* (Is 24,16 Volg.).

153. Cerchi di conservare il suo cuore nella pace; nessun evento di questo mondo la turbi; ricordi che tutto deve finire.

154. Non pensi né molto né poco a chi le è contro o a chi è con lei, ma cerchi di piacere sempre a Dio. Gli chieda che si compia in lei la sua volontà. L'ami molto, perché è suo volere.

155. *Dodici stelle per arrivare alla somma perfezione*: amor di Dio, amore del prossimo, obbedienza, castità, povertà, presenza in coro, penitenza, umiltà, mortificazione, preghiera, silenzio, pace.

156. Nelle cose che vorresti fare non prendere mai a modello l'uomo, per quanto santo sia, perché il demonio ti metterà davanti le sue imperfezioni. Imita piuttosto il Cristo, che è perfettissima e santissimo, e non sbaglierai mai.

157. Cerca nella lettura e troverai nella meditazione; bussa nella preghiera e ti verrà aperto nella contemplazione.

3. (Detti raccolti da Maddalena dello Spirito Santo, carmelitana scalza di Beas)

158. A chi agisce per Dio con amor puro non solo non importa che lo sappiano gli uomini, ma non si preoccupa nemmeno che lo sappia Dio. Se anche quest'ultimo non dovesse saperlo mai, egli continuerebbe a rendergli gli stessi servizi, con la stessa gioia e lo stesso amore.

159. Altro detto *per vincere gli appetiti disordinati*: coltivare un abituale desiderio di imitare Gesù Cristo in tutte le sue opere, conformandosi alla sua vita, sulla quale occorre meditare per poterla imitare e comportarsi in tutto come avrebbe fatto lui (1S 13,3).

160. Per poter far questo è necessario rinunciare a qualsiasi appetito o gusto che non sia unicamente per la gloria e l'onore di Dio e rimanere nel vuoto per amore di colui che in questa vita non ebbe e non volle altro che fare la volontà del Padre suo, che diceva suo unico cibo (Gv 4,34).

161. *Per mortificare le quattro passioni naturali*, che sono la gioia, la tristezza, il timore e la speranza, tenga conto di quanto segue: Cerchi di scegliere non il più facile, ma il più difficile. Non il più gradevole, ma il più sgradevole; non il più gustoso, ma il più disgustoso. Tenda non a ciò che è riposante, ma a ciò che è faticoso. Non a ciò che dà consolazione, ma a ciò che non è consolazione; non al più, ma al meno. Non al più elevato e prezioso, ma al più basso e di poco prezzo. Non a voler qualcosa, ma a non voler nulla. non andare in cerca del meglio delle cose, ma del peggio, e sopportare per Cristo nudità di spirito, vuoto e povertà di tutto ciò che c'è nel mondo (cfr. 1S 13, 5-6).

162. *Per combattere la concupiscenza*: Cercare di agire con distacco e desiderare che anche gli altri lo facciano. Cercare di parlare con disprezzo di sé e cercare che tutti lo facciano. Cercare di avere poca stima di sé e desiderare che gli altri lo facciano (cfr. 1S 13, 8-9).

163. Abbia un cuore forte contro tutte le cose che vorrebbero spingerla verso ciò che non è Dio e ami soffrire per Cristo.

164. Prontezza nell'obbedienza, gioia nella sofferenza, mortificazione della vista, non voler saper nulla, silenzio e speranza.

165. Tenga accuratamente a freno la lingua e il pensiero e ponga abitualmente amore in Dio, così sarà infiammata dello spirito divino. Lo scruti spesso.

4. *(Detti ricordati da Maria di Gesù)*

166. Elevarsi al di sopra di sé, non fermandosi alle creature.

167. Stare contro di sé, adirata, senza darsi tregua.

168. Fuggire con il pensiero dalle creature, chiudendo la porta a tutte.

169. Pura da ogni affetto, pensiero e immagine, sospiri il dolce canto con compunzione e lacrime.

5. *Altri avvisi*

170. Quanto più ti allontani dalle cose terrene, tanto più ti avvicini a quelle celesti e trovi di più in Dio.

171. Chi saprà morire a tutto, in tutto avrà vita.

172. Rifuggi il male, fa' il bene e cerca la pace.

173. Chi si lamenta e mormora non è perfetto e nemmeno un buon cristiano.

174. Umile è chi si nasconde nel proprio nulla e sa abbandonarsi in Dio.

175. Mite è chi sa sopportare il prossimo e se stesso.

176. Se vuoi essere perfetto, vendi la tua volontà e dalla ai poveri di spirito, vieni a Cristo con la mansuetudine e l'umiltà e seguilo fino al Calvario e al sepolcro.

177. Chi si fida di se stesso, è peggiore del demonio.

178. Chi non ama il prossimo, odia Dio.

179. Chi agisce tiepidamente, presto cadrà.

180. Chi rifugge dalla preghiera, rifugge da tutto ciò che è buono.

181. È meglio vincersi nella lingua che digiunare a pane e acqua.

182. È meglio soffrire per Dio che fare miracoli.

183. Oh, quali beni godremo alla vista della santissima Trinità!

184. Non sospettare di tuo fratello, perché perderesti la purezza del cuore.

185. Sofferenze, tanto più tanto meglio.

186. Cosa sa chi non sa soffrire per Cristo?

2. CAUTELE

Istruzioni e cautele che deve usare chi desidera essere un vero religioso e pervenire alla perfezione.

1. L'anima che intende pervenire in breve tempo al santo raccoglimento, al silenzio interiore, alla nudità e alla povertà di spirito, dove si gode il dolce refrigerio dello Spirito Santo e si raggiunge l'unione con Dio, quest'anima che vuole liberarsi dagli impedimenti di ogni creatura di questo mondo, difendersi dalle astuzie e dagli inganni del demonio, nonché liberarsi da se stessa, deve praticare i seguenti consigli, considerando che tutti i danni che essa riceve derivano dai nemici già detti, cioè *dal mondo, dal demonio e dalla carne*.

2. Il mondo è il nemico meno pericoloso; il demonio è più difficile da scoprire; mentre la carne è la più dura di tutti e i suoi assalti accompagnano l'uomo fino alla vecchiaia.

3. Per vincere uno di questi nemici, occorre sconfiggerli tutti e tre; indebolito uno, si indeboliscono anche gli altri due; una volta vinti tutti e tre, l'anima non ha altre lotte da affrontare.

Contro il mondo

4. Per preservarti completamente dal danno che ti può arrecare il mondo, devi usare tre cautele.

Prima cautela

5. La prima cautela consiste nel nutrire uguale amore e uguale dimenticanza per tutte le persone, siano esse parenti o no, distaccando il cuore da tutti loro; anzi, in qualche modo più dai parenti, per timore che la carne e il sangue non si ravvivino per l'amore naturale che vige sempre tra parenti e che conviene mortificare in vista della perfezione spirituale. Considerali tutti come estranei, così ti comporterai con loro molto meglio che riponendo in loro l'affetto che devi a Dio.

6. Non amare una persona più di un'altra, perché sbaglieresti; è degno di maggior amore colui che Dio ama di più, e tu non sai chi è colui che Dio ama di più. Dimentica tutti nella stessa misura, come conviene in vista del santo raccoglimento; eviterai così di sbagliare, attribuendo loro più o meno delle qualità. Non pensare nulla di loro, non ti occupare di loro, né in bene né in male, ed evitali il più possibile; se non osserverai questo, non saprai essere un buon religioso, non potrai pervenire al santo raccoglimento, né tanto meno potrai liberarti dalle imperfezioni. E se in questo vorrai prenderti qualche libertà, il demonio t'ingannerà certamente in un modo o in un altro, o tu ingannerai te stesso, sotto qualche apparenza di bene o di male. Se agirai così vivrai in sicurezza, altrimenti non riuscirai a liberarti dalle imperfezioni e dai danni che l'anima riceve dalle creature.

Seconda cautela

7. La seconda cautela contro il mondo riguarda i beni temporali. Per premunirsi sicuramente contro i danni da essi prodotti e moderare l'eccessivo desiderio di ottenerli, occorre rifiutare assolutamente di possedere e di preoccuparsi minimamente sia del cibo sia del vestito sia di altre cose create, e neanche del domani, riponendo tale cura in una cosa ben più alta, cioè nel cercare il regno di Dio, vale a dire non venir meno a Dio; *il resto*, infatti, come dice il Signore, *ci verrà dato in sovrappiù* (Mt 6,33). Chi, come il Signore, ha cura delle bestie, non potrà certo dimenticarsi di te. Agendo così raggiungerai il silenzio e la pace dei sensi.

Terza cautela

8. La terza cautela è molto necessaria. Si tratta di saperti difendere dai pericoli che si corrono in convento nei rapporti con gli altri religiosi. Per non averla presa in considerazione, alcuni non solo hanno perso la pace e il bene della loro anima, ma sono caduti e continuano a cadere in gravi mali e peccati. Si tratta di questo: guardati con ogni cura dal pensare e dal parlare di ciò che avviene in comunità, di quanto sia o sia stato di qualche religioso in particolare; non parlare, con il pretesto dello zelo o di rimedio, della sua condizione né del suo modo di fare e delle sue cose, per quanto gravi siano, se non a colui al quale conviene dirlo per diritto, a tempo debito. Non ti scandalizzare né ti meravigliare mai di cose che vedi o senti, cerca piuttosto di mantenere la tua anima al riparo di tutto questo.

9. Se, infatti, intendi scoprire qualcosa, anche se vivessi tra gli angeli molte cose ti sembrerebbero non buone, perché non ne conosci la sostanza. Al riguardo prendi esempio dalla moglie di Lot (Gn 19,26): poiché si fermò a pensare alla rovina dei sodomiti, volgendosi indietro per guardare, il Signore la punì trasformandola in una statua di sale. Questo perché tu comprenda che, anche se vivessi tra demoni, Dio vuole che tu viva tra loro in modo da non volgere neppure il tuo stesso pensiero alle loro cose, che anzi devi trascurare completamente, preoccupandoti solo di portare la tua anima pura e intatta a Dio, senza che la disturbi il pensiero di questo o di quest'altro. A tale riguardo, puoi stare certo che nei conventi e nelle comunità non manca mai qualcosa in cui inciampare, perché ci sono sempre demoni che cercano di far dannare i santi; Dio lo permette per esercitare la loro virtù e metterli alla prova. Se non custodisci te stesso, lo ripeto, comportandoti come se tu non fossi in convento, non potrai essere un buon religioso, per quanto tu faccia, né riuscirai a raggiungere il santo spogliamento e il raccoglimento, né evitare i possibili danni. Se non agirai così, con tutti i tuoi buoni intenti e il tuo zelo, il demonio troverà qualcosa in cui catturarti. Sei già molto preso quando permetti che la tua anima si distraiga in cose di questo genere. Ricordati di quanto dice l'apostolo Giacomo: *Se qualcuno pensa di essere religioso, ma non frena la lingua e inganna così il suo cuore, la sua religione è vana* (Gc 1,26). Questo vale sia per la lingua interiore che per quella esteriore.

Contro il demonio

10. Altre tre cautele deve prendere colui che tende alla perfezione se vuole premunirsi contro il demonio, suo secondo nemico. Al riguardo devi ricordarti che, tra le molte astuzie a cui il demonio ricorre per ingannare gli spirituali, la più comune è quella di ingannarli con l'apparenza del bene e non con quella del male. Sa, infatti, che

difficilmente accetterebbero il male evidente. Devi quindi diffidare sempre di ciò che sembra buono, soprattutto quando non c'è l'obbedienza di mezzo. La certezza in questo caso viene dal consiglio di colui che ti guida.

Prima cautela

11. La prima di tutte le cautele sia questa: non ti decidere mai a fare una cosa, al di fuori di ciò che prescrive la religione, per quanto buona e piena di carità ti possa sembrare, sia per te che per qualsiasi altra persona dentro e fuori convento, senza il comando dell'obbedienza. Così facendo acquisterai merito e sicurezza. Ti libererai dallo spirito di proprietà ed eviterai il danno o i danni che non conosci, dei quali Dio ti chiederà conto a suo tempo. Se, invece, non seguirai nel poco o nel molto questa norma, sebbene ti sembri di agire correttamente, non potrai evitare di essere ingannato dal demonio, nel poco o nel molto. Anche se non si trattasse di agire in tutto per obbedienza, già in questo sei colpevole; *Dio infatti gradisce più l'obbedienza che i sacrifici* (1Sam 15,22). Il religioso non è padrone delle sue azioni, ma ne è padrona l'obbedienza, e quelle sottratte ad essa saranno imputate come perdute.

Seconda cautela

12. La seconda cautela consiste nel considerare sempre il padre superiore, chiunque egli sia, alla stregua di Dio, perché è lui che gli ha dato quell'incarico. Ricordati che in questo il demonio mette sempre lo zampino. C'è grande merito e profitto nel considerare così il padre superiore e grande perdita e danno nell'agire diversamente. Sta' molto attento, quindi, a non fermarti alla sua condizione, al suo modo di fare, alle sue qualità o ad altri suoi comportamenti. Ti faresti tanto danno da cambiare l'obbedienza da divina in umana, lasciandoti muovere o meno solo dai comportamenti esterni del padre superiore e non da Dio invisibile che servi in lui. La tua obbedienza poi sarà tanto più inutile e infruttuosa quanto più tu ti preoccupi per il cattivo umore avverso del padre superiore o ti rallegri per il suo temperamento buono. Ti assicuro, infatti, che questo modo di guardare ha rovinato la perfezione di moltissimi religiosi e la loro obbedienza ha scarsissimo valore agli occhi di Dio, dal momento che nell'obbedire hanno posto la loro attenzione su tali cose. Se non agisci così con decisione, in modo che per te sia indifferente che sia tuo superiore questo o quello, per quanto riguarda i tuoi sentimenti particolari, non potrai assolutamente essere uomo spirituale né osservare bene i tuoi voti.

Terza cautela

13. La terza cautela che devi prendere direttamente contro il demonio è quella di praticare, sinceramente e costantemente, l'umiltà nelle parole e nelle azioni, rallegrandoti del bene degli altri come se fosse tuo e desiderando che vengano preferiti a te in tutto. Devi farlo di vero cuore. Così vincerai il male con il bene, allontanerai il demonio e raggiungerai la gioia del cuore. Questo cerca di fare soprattutto con coloro che non ti sono simpatici. Sappi che se non ti comporterai così, non arriverai alla vera carità né progredirai in essa. Sii sempre più contento di essere ammaestrato da tutti che di voler insegnare al più piccolo di tutti.

Contro se stessi e l'attrattiva della propria sensualità

14. Colui che vuole vincere se stesso e la sua sensualità, suo terzo nemico, deve usare altre tre cautele.

Prima cautela

15. La prima cautela consiste nel capire che sei venuto in convento solo per essere provato ed esercitato da tutti nella virtù. Così, per liberarti da tutti i turbamenti e le imperfezioni che ti possono derivare dal carattere e dal comportamento dei religiosi e per trarre profitto da ogni avvenimento, devi considerare tutti quelli che abitano in convento come ministri di Dio per esercitarti nella virtù, e lo sono per davvero: alcuni devono provarti con le parole, altri con l'azione e altri ancora con pensieri contro di te. In tutto questo devi essere soggetto, fare come l'immagine rispetto a chi la esegue, la dipinge o la indora. Se non farai così, non potrai vincere la tua sensualità e la tua sensibilità, né saprai comportarti bene nel convento con i religiosi, né raggiungerai la santa pace, né ti libererai da numerosi ostacoli e da molti mali.

Seconda cautela

16. La seconda cautela consiste nel non tralasciare mai di fare le cose perché prive di gusto o piacere che vi vorresti trovare, se servono alla gloria di Dio. Non farle per il solo piacere o gusto che ti possono procurare: conviene che tu le faccia esattamente come quelle gradevoli; altrimenti ti sarà impossibile acquistare costanza e vincere la tua debolezza.

Terza cautela

17. La terza cautela sia questa: l'uomo spirituale negli esercizi di pietà non deve mai guardare all'aspetto piacevole per attaccarsi ad esso e farli solo in vista di esso, né deve evitare l'amaro che contengono, ma cercare quanto vi è di sgradito e faticoso e abbracciarlo, per porre un freno alla sensualità. Altrimenti non perderà l'amor proprio né acquisterà l'amor di Dio.

3. QUATTRO CONSIGLI A UN RELIGIOSO

JESUS MARIAE FILIUS

1. Vostra carità mi ha chiesto molte cose in poche parole, ragion per cui mi occorrerebbero molto tempo e molta carta per rispondere adeguatamente. Non avendo né l'uno né l'altra, cercherò di riassumere e di riportare solo alcuni punti o consigli, che sinteticamente contengono molte cose. Chi li osserverà accuratamente raggiungerà un'alta perfezione. Chi vuole essere vero religioso, osservare lo stato di vita che ha promesso a Dio, progredire nelle virtù e godere delle soavi consolazioni dello Spirito Santo, non potrà certamente farlo se non cerca di seguire con estrema cura i quattro consigli seguenti che sono: *la rassegnazione, la mortificazione, l'esercizio delle virtù, la solitudine materiale e spirituale.*

2. Per osservare il *primo* consiglio, quello riguardante la *rassegnazione*, deve vivere in convento come se non vi fosse nessun'altra persona. Non interferisca mai, quindi, né con parole né con il pensiero, nelle cose che accadono in comunità o ai singoli; non stia

a osservare il bene o il male che li riguarda o la loro situazione. Anche se il mondo sprofondasse, non vi faccia caso e non ci pensi, se vuole mantenere la quiete dell'anima; ricordi la moglie di Lot, che diventò duro sasso per essersi voltata alle grida disperate di coloro che stavano morendo (cfr. Gn 19,26). Osservi tutto questo con molta decisione, perché solo così potrà evitare molti peccati e imperfezioni e conservare la pace e la quiete dell'anima, con molto profitto di fronte a Dio e agli uomini. Questo consiglio sia osservato fedelmente, perché è molto importante; molti religiosi che non l'hanno osservato non solo non eccelsero per altre opere di virtù e di religione, ma andarono sempre di male in peggio.

3. Per osservare il *secondo* consiglio, che consiste nel praticare *la mortificazione*, e trarne profitto, occorre che realmente accolga nel suo cuore questa verità: è venuto in convento solo per essere provato ed esercitato nella virtù, come si fa con la pietra che viene squadrata e lavorata prima di essere impiegata nella costruzione. Deve quindi pensare che tutti coloro che sono in convento, sono strumenti messi lì da Dio unicamente per lavorare questa pietra e raffinarla nella mortificazione. Alcuni la lavoreranno attraverso parole che non vorrebbe udire; altri con azioni che non vorrebbe sopportare; altri ancora con il loro comportamento, dimostrandosi molesti e duri in sé e nel loro modo di fare; altri, infine, con i pensieri, poiché si accorgerà e immaginerà che non la stimano né l'amano. Deve sopportare tutte queste mortificazioni e molestie conservando la pazienza nell'intimo, tacendo per amor di Dio, convinto che è venuto in religione per essere messo alla prova e diventare così degno del cielo. Se non è venuto per tale scopo, non avrebbe dovuto abbracciare la vita religiosa, ma rimanere nel mondo cercando la propria consolazione, l'onore, la stima e i propri comodi.

4. Questo secondo avviso è assolutamente necessario perché il religioso possa osservare il suo stato di vita e trovare la vera umiltà, la pace dell'anima e la gioia nello Spirito Santo. Se non l'osserverà, non potrà essere buon religioso, né sapere perché è entrato in religione; non cercherà Cristo ma solo se stesso; non troverà la pace dell'anima, né cesserà di peccare e di turbarsi spesso. Nella vita religiosa non mancheranno mai le occasioni, né Dio vuole che manchino. Infatti, com'è vero che egli vi attira le anime perché siano provate e purificate, come l'oro si prova con il fuoco e il martello, così è bene che non manchino prove e tentazioni di uomini e di demoni e il fuoco delle angustie e delle tribolazioni. Il religioso deve esercitarsi in queste cose, cercando di sopportarle sempre con pazienza e in conformità alla volontà di Dio. Non le prenda in modo tale che Dio, anziché farle trarre profitto dalla prova, la rimproveri per non aver voluto portare la croce di Cristo con pazienza. Molti religiosi, non avendo compreso di essere entrati in convento per questo motivo, sopportano male gli altri e per questo, alla resa dei conti, rimarranno molto confusi e delusi.

5. Per osservare il *terzo* consiglio, che consiste nell'*esercizio delle virtù*, occorre che perseveri nel compiere gli obblighi della vita religiosa e dell'obbedienza, senza alcun rispetto umano, ma solo per amor di Dio. Per riuscire in questo intento, senza pericolo di sbagliare, non guardi mai al piacere o al dispiacere che le deriva dal compiere o non compiere una data azione, ma al fatto che deve compierla per Dio. In breve, deve fare tutte le cose, piacevoli o sgradite che siano, con l'unico scopo di servire Dio in esse.

6. Per operare con forza e con costanza e arrivare presto all'eccellenza delle virtù, cerchi di preferire le cose difficili a quelle facili, le amare alle dolci, quelle più penose a quelle

piacevoli e gustose; non cerchi ciò che ricorda meno la croce, perché questa è un peso leggero (Mt 11,30), tanto più leggero quanto più pesa, se portato per Dio. Inoltre procuri sempre che i fratelli le siano preferiti in ogni comodità e molto volentieri si ponga sempre all'ultimo posto, perché questo è il modo di essere più grandi secondo lo spirito, come dice Dio nel vangelo: *Qui se humiliat, exaltabitur: Chi si abbassa sarà innalzato* (Lc 14,11).

7. Per osservare il *quarto* consiglio, che consiste nel conservare *la solitudine*, occorre ritenere tutte le cose di questo mondo come finite; quando, non potendone fare a meno, dovrà interessarsene, lo faccia come se non esistessero.

8. Non si curi minimamente delle cose del mondo, dal momento che Dio l'ha distolto e allontanato da esse. Non tratti personalmente un affare che può trattare per interposta persona, perché le è di molta utilità non desiderare di vedere né di essere visto da alcuno. Ricordi bene che se Dio chiederà conto a chiunque per ogni parola oziosa, quanto più dovrà chiedere conto di tutto al religioso, che ha consacrato la vita e tutte le sue opere a Dio!

9. Con questo non voglio dire che non svolga più, con tutta la sollecitudine possibile e necessaria, l'ufficio che ha e qualsiasi altro che le viene chiesto per obbedienza, ma lo faccia in modo da non contrarre alcuna colpa, perché questa non è voluta né da Dio né dall'obbedienza. A tale riguardo, cerchi di essere costantemente in preghiera e non l'abbandoni in mezzo alle attività materiali. Quindi, sia che mangi, che beva, che parli, che tratti con i laici, o qualunque altra cosa faccia, abbia sempre Dio nei suoi desideri e negli affetti del cuore. Tutto ciò è indispensabile per la solitudine interiore, onde evitare che l'anima si fermi su alcun pensiero che non sia rivolto a Dio e dimentichi tutte le cose che sono e passano in questa misera e breve vita. Non voglia conoscere altro che il modo di servire maggiormente Dio e osservare meglio gli obblighi del suo istituto.

10. Se Vostra carità osserverà con cura queste quattro cose, sarà perfetto in pochissimo tempo. Tali cose, infatti, sono talmente connesse tra loro, che se lei mancasse in una di esse, perderebbe anche quello che potrebbe aver acquistato e guadagnato nelle altre.

4. GRADI DI PERFEZIONE

1. Non commettere un peccato per tutto l'oro del mondo, evitare qualsiasi peccato veniale deliberato, come pure ogni altra imperfezione conosciuta.

2. Cercare di essere sempre alla presenza di Dio, sia essa reale, immaginaria o unitiva, compatibilmente con i propri impegni.

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

4. In tutte le cose cerchi l'onore e la maggior gloria di Dio.

5. Per nessuna occupazione di questo mondo trascuri l'orazione mentale che è nutrimento dell'anima.

6. Non trascuri l'esame di coscienza con la scusa delle occupazioni e faccia una penitenza per ogni mancanza a questo proposito.
7. Si penta amaramente per ogni tempo perso o non impiegato nell'amare Dio.
8. In tutte le cose, eccelse o umili, abbia Dio come fine, poiché diversamente non crescerà nella perfezione e nel merito.
9. Non manchi mai all'orazione e quando proverà aridità e difficoltà, perseveri ugualmente in essa, perché spesso Dio vuole vedere ciò che ha nell'anima e questo non si prova nelle cose facili e piacevoli.
10. Del cielo e della terra scelga sempre le cose più umili, come pure il luogo e l'ufficio più umile.
11. Non s'intrometta mai in ciò che non le viene comandato, né si ostini in cosa alcuna, anche se ha ragione. In ciò che le è comandato, poi, se le danno il dito (come si dice) non prenda tutta la mano; in questo alcuni si sbagliano, convinti di essere obbligati a fare ciò a cui, se vi riflettono bene, nessuno li ha obbligati.
12. Non si preoccupi mai degli affari altrui, buoni o cattivi che siano, perché, oltre al pericolo che vi è di peccare, sono causa di distrazione e di poco raccoglimento.
13. Cerchi sempre di confessarsi con molta conoscenza della propria miseria, con chiarezza e purezza.
14. Anche se le cose che deve fare per il suo ufficio le riescono difficili e sgradite, non si perda d'animo, perché non sarà sempre così; Dio, che prova l'anima facendole sentire fatica nel precetto (cfr. Sal 93 [94], 19.22 Volg.), in breve gliene farà provare il bene e il profitto.
15. Ricordi sempre che tutto ciò che le accade, di bene o di male, viene da Dio, affinché nel primo caso non s'insuperbisca e nel secondo non si scoraggi.
16. Ricordi sempre di essere venuto solo per essere santo e non tolleri quindi che nella sua anima regni qualcosa che non conduca alla santità.
17. Cerchi sempre di accontentare gli altri più che se stesso e così non proverà invidia né spirito di proprietà verso le cose altrui. Questo va inteso per le cose che sono conformi alla perfezione, perché Dio si adira profondamente contro coloro che antepongono il beneplacito degli uomini al suo.

5. CENSURA E PARERE

Censura e parere che san Giovanni della Croce diede sullo spirito e sul comportamento nella preghiera di una carmelitana scalza. Segovia, 1588-1591.

Il comportamento affettivo di quest'anima sembra avere *cinque difetti*, così da non poterla ritenere animata da autentico spirito. Il *primo* è che sembra avere molta voglia di possedere, mentre il vero spirito comporta sempre un grande spogliamento nei desideri

sregolati. Il *secondo* è che dimostra troppa sicurezza e poco timore di sbagliare interiormente, mentre lo spirito di Dio non ne è mai privo, al fine di custodire l'anima dal male, come dice il Saggio. Il *terzo* è che sembra voler convincere gli altri che ciò che ha è buono, anzi molto buono. Il vero spirito non agisce così, ma, al contrario, desidera essere stimato poco e disprezzato. Del resto tale spirito si comporta in questo modo. Il *quarto* difetto, quello principale, consiste in questo: nel suo comportamento non figurano gli effetti dell'umiltà. Questi, infatti, non appaiono nell'anima – quando le grazie sono, come essa pensa, vere – senza che venga prima lavorata e annientata attraverso un interiore abbattimento di umiltà. Se la sua anima presentasse questi effetti, lei non esiterebbe a manifestarli nel suo scritto, perché la prima cosa che l'anima vuole descrivere e valutare sono gli effetti dell'umiltà, che a motivo della loro evidenza non può certo dissimulare. Sebbene non tutte le ispirazioni che vengono da Dio siano degne di rilievo, tuttavia queste, che essa chiama unione, non mancano mai di tali effetti: *Quoniam antequam exaltetur anima humiliatur: Prima di essere esaltato, il cuore dell'uomo è umiliato* (Pro 18,12 Volg.), e: *Bonum mihi quia humiliasti me: Bene per me se sono stato umiliato* (Sal 118 [119],71). Il *quinto* difetto è che il suo stile e il suo linguaggio non sembrano quelli dello spirito che vorrebbe esprimere, poiché tale spirito insegna uno stile più semplice, senza affettazione e ridondanze, quali si notano nel suo linguaggio. Quando poi dice che «lei l'ha detto a Dio e Dio a lei», sembra una sciocchezza. In breve, io suggerirei che non le comandino e non le lascino scrivere cose del genere, né il confessore accondiscenda di ascoltarla volentieri, se non per disprezzarla e moderarla; la provino nell'esercizio delle nude virtù, soprattutto nel disprezzo, nell'umiltà e nell'obbedienza. Al tocco di questa corda si rivelerà la dolcezza che tante grazie hanno generato in quell'anima; le prove devono essere serie, perché *non c'è demonio che non sopporti qualcosa per salvare il suo onore*.

6. IL MONTE DELLA PERFEZIONE O MONTE CARMELO

Trascrizione del «Monte» dedicato a Maddalena dello Spirito Santo

Nella parte superiore del riquadro si legge: MONTE CARMELO

Cominciando ora dal basso troviamo scritte verticalmente, da sinistra a destra, le seguenti norme, divise in quattro gruppi:

1. Per poter gustare il tutto,
non cercare il gusto in nulla.
Per poter conoscere il tutto,
non voler sapere nulla.
Per poter possedere il tutto,
non voler possedere nulla.
Per poter essere tutto,
non voler essere nulla.

2. Per raggiungere ciò che ora non godi,

devi passare per dove non godi.
Per arrivare a ciò che non sai,
devi passare per dove non sai.
Per arrivare al possesso di ciò che non hai,
devi passare per dove non hai.
Per giungere a ciò che non sei,
devi passare per dove non sei.

3. Se ti fissi su qualcosa,
tralasci di slanciarti verso il tutto.
Se vuoi giungere per davvero al tutto,
devi rinnegarti totalmente in tutto.
E qualora giungessi ad avere il tutto,
devi possederlo senza voler nulla.

4. In questa nudità lo spirito,
trova il suo riposo, perché non
bramando nulla, nulla lo affatica
nell'ascesa verso l'alto, nulla lo sospinge
verso il basso, perché è
nel centro della sua umiltà.

Questi quattro gruppi di sentenze sono come separati dal tracciato dei due percorsi e dell'unico sentiero.

Percorsi

A sinistra di chi guarda, verticalmente: Percorso dello spirito d'imperfezione del cielo: gloria, gioia, sapere, consolazione

A destra, verticalmente: Percorso dello spirito d'imperfezione della terra: possedere, gioia, sapere, consolazione, riposo.

Sentiero centrale

Sentiero del Monte Carmelo spirito di perfezione: nulla, nulla, nulla, nulla, nulla, nulla e anche sul monte nulla.

Orizzontalmente capovolto: Né quello – né quello.

I sei né quello si riferiscono, come evidenza il tratto che parte da essi, ai cinque generi di beni del cielo enumerati nel percorso di sinistra e, inoltre, al cielo in quanto ingloba quanto segue.

Orizzontalmente: Né questo – né questo.

Anche i sei né questo riguardano i cinque generi di beni della terra già trascritti e la terra considerata globalmente.

Sopra la serie dei né quello: Quanto più volli avere tanto meno ebbi.

Sopra la serie dei né questo: Quanto più volli cercare tanto meno ebbi.

A sinistra, verticalmente: Quando ormai non lo voglio, lo possiedo senza volere.

A destra, verticalmente: Quando meno lo voglio, ho tutto senza volere.

Arco dei frutti, virtù e doni

Da sinistra a destra seguendo l'arco: Pace, gioia, allegria, diletto, sapienza, giustizia, forza, carità, pietà.

Nella metà superiore, a sinistra: Non mi dà gloria nulla.

Nella metà superiore, a destra: Non mi dà pena nulla.

Nel cerchio, che raffigura la cima ed è simbolo di Dio (CB 37,7), il testo latino di Ger 2,7 Volg.: Introduxi vos in terram Carmeli ut comederetis fructum eius et bona illius (Hier. 2): Vi feci entrare nella terra del Carmelo perché ne mangiaste i frutti e le delizie.

Dentro il cerchio: Su questo monte dimora solo onore e gloria di Dio.

Nella parte superiore lungo la linea ad arco: Qui non c'è più cammino perché per il giusto non c'è più legge (cfr. 1Tim 1,9); egli è legge a se stesso (cfr. Rm 2,14).

