# San Giovanni della Croce - Detti di luce e amore

[Prologo](#_Toc392928408)

[1. Trascrizione dell’autografo di Andújar](#_Toc392928409)

[2. Spunti d’amore](#_Toc392928410)

[3. (Detti raccolti da Maddalena dello Spirito Santo, carmelitana scalza di Beas)](#_Toc392928411)

[4. (Detti ricordati da Maria di Gesù)](#_Toc392928412)

[5. Altri avvisi](#_Toc392928413)

## 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 compiaci 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? Miei 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 scalderà 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’avere 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 passeggere; 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?