# San Giovanni della Croce - Cautele

[Contro il mondo](#_Toc392928470)

[Prima cautela](#_Toc392928471)

[Seconda cautela](#_Toc392928472)

[Terza cautela](#_Toc392928473)

[Contro il demonio](#_Toc392928474)

[Prima cautela](#_Toc392928475)

[Seconda cautela](#_Toc392928476)

[Terza cautela](#_Toc392928477)

[Contro se stessi e l’attrattiva della propria sensualità](#_Toc392928478)

[Prima cautela](#_Toc392928479)

[Seconda cautela](#_Toc392928480)

[Terza cautela](#_Toc392928481)

*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 distragga 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.