

*S. Giovanni della Croce*

## ***PAROLE DI LUCE E DI AMORE***

*Avvisi e sentenze spirituali dettati dal Santo  
per Francesca della Madre di Dio, carmelitana scalza di Beas.*

*Gesù e Maria*

Mio Dio e dolcezza mia, per amor tuo l'anima mia si è voluta impegnare anche in queste massime di luce e di amore. poiché io, pur trattandone, non ne possiedo né l'opera né la virtù, della quale, Signore mio, ti compiacci più del discorso e della conoscenza di esse, accadrà che altre persone, spinte da queste parole faranno dei progressi nel tuo servizio e nel tuo amore e così l'anima mia avrà di che consolarsi, essendo stata cagione che tu trovi in altri quello di cui ella difetta.

Tu, Signore, ami la discrezione, ami la luce, ma sopra tutte le altre operazioni dell'anima ami l'amore. Perciò queste parole saranno di guida per chi cammina, di luce per la via e di amore durante il cammino.

Rimanga dunque lontana da esse la retorica del mondo, si abbandonino le ciarle e l'arida eloquenza della sapienza umana, fiacca e artificiosa della quale tu non ti compiacci mai, e diciamo al cuore parole impregnate di dolcezza e di amore, di cui tu molto ti compiacci, togliendo forse numerosi inciampi e ostacoli davanti a molte persone che vi urtano senza saperlo, e senza saperlo vanno avanti errando, convinte di far bene, cioè di seguire il tuo dolcissimo Figlio, Nostro Signore Gesù Cristo, e di farsi simili a Lui nella vita, nelle condizioni e nelle virtù, nella forma della nudità e purezza di spirito. Però concedilo tu, Padre di misericordia, poiché nulla si potrà fare senza di te, o Signore.

### ***AVVISI E SENTENZE***

1 - Il Signore ha sempre manifestato agli uomini i tesori della sua sapienza e del suo spirito, ma li svela ancor maggiormente oggi in cui la malizia discopre di più il suo volto.

2 - O Signore, Dio mio, chi ti cercherà con amore puro e semplice senza trovarti molto conforme ai suoi gusti e ai suoi desideri, poiché tu per primo ti mostri e vai incontro a coloro che ti desiderano?

3 - Anche se per gli uomini di buona volontà la via è facile e leggera, chi cammina progredirà poco e con fatica, se non avrà gambe buone, coraggio e insistenza tenace in essa.

4 - O meglio starsene carico vicino a un forte che essere senza peso presso un debole. Quando sei carico, te ne stai vicino a Dio che è la tua forza, il quale infatti sta con i tribolati; quando sei senza peso, te ne stai presso di te, che sei la tua stessa debolezza. La virtù e la forza dell'anima crescono e si fortificano nei travagli della pazienza.

5 - Colui che vuole restare solo senza il sostegno di un maestro e di una guida, è come un albero solo e senza padrone in un campo, i cui frutti, per quanto abbondanti, verranno colti dai passanti e non giungeranno quindi alla maturità.

6 - L'albero coltivato e custodito con cura dal suo padrone dà i suoi frutti al tempo sperato.

7 - L'anima virtuosa, ma sola e senza maestro, è come il carbone acceso ma isolato, il quale invece di accendersi si raffredderà.

8 - Chi cade da solo, solo resta nella sua caduta e tiene in poco conto la propria anima, poiché l'affida a se solo.

9 - Se dunque non temi di cadere da solo, come presumi di rialzarti da solo? Ricordati che due persone congiunte hanno più forza di una sola.

10 - Chi cade con un peso addosso, difficilmente si rialzerà con il suo peso.

11 - Chi cade perché è cieco, come cieco non si rialzerà da solo, e se vi riuscirà, si incamminerà per una via non giusta.

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

13 - Dio preferisce in te il minimo grado di obbedienza e di sottomissione a tutti quei servizi che tu pensi di rendergli.

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

15 - Rinnega i tuoi desideri e troverai quello che il tuo cuore desidera. Che sai tu se il tuo appetito è secondo Dio?

16 - O dolcissimo amore di Dio, mal conosciuto! Chi ne scoprì le sorgenti, ha trovato riposo.

17 - Anche se rimani fra l'arezza, non cercare di compiere la tua volontà poiché, compiendola, ti sentirai doppiamente amareggiato.

18 - L'anima che nel suo cammino verso Dio trova in se il più piccolo desiderio di cosa del mondo, ha una impurità e una imperfezione maggiore che se fosse carica di tutte le turpi e moleste tentazioni e tenebre possibili, purché la sua volontà rifiuti di acconsentirvi. Anzi, costei può allora accostarsi con confidenza a Dio per compiere il volere di Sua Maestà che dice: Venite a me, voi che siete affaticati e stanchi, e io vi ristorerò (Mt. 11,28).

19 - Piace di più a Dio quell'anima la quale con aridità e travaglio si sottomette a quanto è ragionevole che quella la quale, mancando in ciò, compie tutte le sue azioni in mezzo alle consolazioni.

20 - A Dio piace di più un'azione, per quanto piccola, fatta di nascosto e senza il desiderio che sia conosciuta, che mille altre compiute con il desiderio che siano vedute dagli uomini. Infatti a colui che agisce per Dio con purissimo amore, non solo non importa di essere veduto dagli uomini, ma non agisce neppure per essere veduto da Dio; anzi se questi non dovesse saperlo, l'anima non cesserebbe di rendere a Lui gli stessi servizi con la stessa allegrezza e con la stessa purezza di amore.

21 - Un'azione fatta interamente e puramente per Dio, con un cuore puro, crea tutto un regno per chi la fa.

22 - n passero che si è posato sul vischio, si affatica doppiamente e nel distaccarsene e nel pulirsi. Soffre del pari in due maniere chi soddisfa il suo appetito: nel distaccarsene e, una volta libero, nel purificarsi di quanto di esso gli è rimasto attaccato.

23 - Chi non si lascia trascinare dagli appetiti, secondo lo spirito volerà leggero come un uccello a cui non mancano penne.

24 - La mosca che si posa sul miele, rende impossibile il suo volo, l'anima, che non vuol rinunciare al sapore dello spirito, impedisce la sua libertà e la sua contemplazione.

25 - Non ti mostrare alle creature, se nella tua anima desideri conservare chiara e semplice la faccia di Dio. Piuttosto vuota e distacca del tutto il tuo spirito da quelle e camminerai sotto la divina luce, poiché Dio non è simile ad esse.

### ***ORAZIONE DELL'ANIMA INNAMORATA***

Mio Signore, mio Amato, se non compi quello che io ti chiedo perché ancora ti ricordi dei miei peccati, fai pure, o Dio mio, riguardo ad essi la tua volontà, che è quanto io cerco di più; usa la tua bontà e misericordia e sarai conosciuto in essi. E se tu attendi le mie opere per concedermi ciò di cui ti prego, concedimele e compile tu e vengano pure le pene che tu desideri accettare da me, ma se tu non aspetti le mie opere, che cosa aspetti, o clementissimo mio Signore? Perché tardi? Se infine deve essere grazia e misericordia quella che ti chiedo nel tuo Figlio, accetta il mio piccolo contributo perché lo vuoi e concedimi questo bene, poiché vuoi anche questo.

Chi potrà mai liberarsi dal suo modo di agire e dalla sua condizione imperfetta, se tu, o Dio mio, non lo sollevi a te in purezza di amore?

Come si innalzerà a te l'uomo generato e cresciuto in bassezza, se tu, o Signore, non lo sollevi con la mano con cui lo creasti?

Non mi toglierai, Dio mio, quanto una volta mi hai dato nel tuo unico Figlio Gesù Cristo, nel quale mi hai concesso tutto ciò che io desidero; perciò io mi rallegrerò pensando che tu non tarderai, se io attendo.

Perché indugi a lungo, potendo tu subito amare Dio dentro il tuo cuore?

Miei sono i cieli e mia la terra, miei sono gli uomini, i giusti sono miei e miei i peccatori. Gli Angeli sono miei e la Madre di Dio, tutte le cose sono mie. Lo stesso Dio è mio e per me, poiché Cristo è mio e tutto per me. Che cosa chiedi dunque e che cosa cerchi, anima mia? Tutto ciò è tuo e tutto per te. Non ti fermare in cose meno importanti e non contentarti delle briciole che cadono dalla mensa del Padre tuo. Esci fuori e vai superba della tua gloria. Nasconditi in essa e gustala ed otterrai quanto chiede il tuo cuore.

26 - Lo spirito molto puro non si distrae in estranee attenzioni né in considerazioni umane ma, solo, nella solitudine di tutte le forme, con saporosa quiete interiore comunica con Dio, la cui conoscenza avviene soltanto nel silenzio divino.

27 - L'anima innamorata è un'anima dolce, mite, umile e paziente.

28 - L'anima dura indurisce nel suo amor proprio. Se tu, o Gesù, nel tuo amore non la rendi dolce, ella resterà sempre nella sua durezza naturale.

29 - Chi perde l'occasione, è come chi lasciò volar via di mano l'uccello che non potrà essere più ripreso.

30 - Non ti conoscevo, o Signore mio, perché volevo ancora conoscere e gustare le cose.

31 - Che cambi pure tutto, o Signore Dio, purché noi troviamo riposo in te.

32 - Un solo pensiero dell'uomo vale più del mondo intero, perciò Dio solo è degno di esso.

33 - Per ciò che è insensibile ciò che tu non senti per sensibile il senso, e per lo spirito di Dio il pensiero.

34 - Ricorda che il tuo Angelo custode non sempre muove l'appetito all'azione, anche se illumina sempre la ragione. Pertanto, per esercitarti nella virtù, non attendere il gusto, perché ti sono sufficienti la ragione e l'intelletto.

35 - Quando l'appetito è posto in altra cosa, non si lascia muovere dalla mozione dell'Angelo.

36 - Il mio spirito si è inaridito, perché si dimentica i riposare in te.

37 - Tu non troverai quello che desideri o maggiormente brami, né per questa tua strada né per quella dell'alta contemplazione, ma in una grande umiltà e sottomissione di cuore.

38 - Convinciti che non entrerai nel sapore e nella soavità di spirito, se non ti darai alla mortificazione di tutto ciò che desideri.

39 - Ricordati che il fiore più delicato più presto appassisce e perde l'odore, perciò guardati dal camminare per le vie del gusto che non sarai costante. Scegliti invece uno spirito robusto, distaccato da tutte le cose e troverai dolcezza e pace in abbondanza : infatti i frutti saporiti e duraturi si raccolgono in un terreno freddo e arido.

40- Bada che la tua carne è debole e che nessuna cosa del mondo può dare forza e conforto al tuo spirito poiché ciò che nasce dal mondo è mondo e ciò che nasce dalla carne è carne; lo spirito buono nasce solo dallo spirito divino, il quale non si comunica né per mezzo del mondo né per mezzo della carne.

41 - Fai un patto con la tua ragione di compiere quanto ella ti dice nel cammino di Dio: ciò presso di Lui ti varrà più di tutte le opere che fai senza tale riflessione e di tutti i gusti spirituali che tu desideri.

42 - Felice colui il quale, messi da parte i propri gusti e le proprie inclinazioni, prima di agire considera le cose al lume della ragione e della giustizia.

43 - Chi agisce secondo la ragione è come colui che si nutre di cibi sostanziosi; chi invece si muove dietro al gusto della volontà è come chi si nutre di frutta fradicia.

44 - Tu, Signore, sollevi di nuovo con gioia e con amore chi ti offende e io non sollevo e onoro di nuovo chi mi irrita.

45 - O potente Signore, se una scintilla della tua sovrana giustizia produce tanti effetti nel principe mortale che governa e muove i popoli, che cosa non farà la tua giustizia onnipotente sul giusto e sul peccatore?

46 - Se avrai liberato la tua anima da attaccamenti e proprietà estranei, comprenderai le cose secondo lo spirito, e se in essi avrai rinnegato l'appetito, gusterai della loro verità, intendendo

quanto vi è di certo in esse.

47 - Signore, mio Dio, non ti allontani da chi non si allontana da te: come possono dire che tu sei un assente?

48 - Ha vinto veramente tutte le cose chi, pur gustandole, non vi trova piacere né si affligge per il disgusto.

49 - Se vuoi giungere al santo raccoglimento, devi avanzare non accettando ma rifiutando.

50 - Dovunque io vada con te, Dio mio; tutto mi accadrà come io desidero per te.

51 - Non potrà giungere alla perfezione colui che non si sforza di contentarsi di nulla, di modo che la concupiscenza naturale e spirituale stiano contente nel vuoto, il che appunto si richiede per giungere alla somma tranquillità e pace di spirito. In tal maniera l'amore di Dio è spesso in atto nell'anima pura e semplice.

52 - Poiché Dio è inaccessibile, procura di non fermarti in quello che le tue potenze possono comprendere e i tuoi sensi percepire, affinché tu non ti senta soddisfatto. del meno e la tua anima non perda la leggerezza necessaria per salire a Dio.

53 - Come colui che tira un carro su per una salita, così cammina verso Dio l'anima che non respinge la preoccupazione e non spegne l'appetito.

54 - Non è volontà di Dio che l'anima si turbi di qualche cosa e che soffra tormenti: se essa nei casi avversi del mondo soffre, ciò accade per la debolezza della sua Virtù, poiché l'anima del perfetto si rallegra in ciò in cui si affligge quella di un imperfetto.

55 - Il cammino della vita ama poco il frastuono e l'agitazione ed esige più la mortificazione della volontà che la molta scienza. Camminerà più velocemente per esso, chi dalle cose e dai gusti avrà preso il meno.

56 - Non credere che piacere a Dio consista tanto nel compiere molte opere, quanto nel farle con buona volontà senza attaccamento e rispetto umano.

57 - Nella sera sarai esaminato sull'amore. Impara ad amare Dio come Egli vuole essere amato e lascia il tuo modo di fare e di vedere.

58 - Procura di non ingerirti nelle cose altrui e non permettere che passino neppure per la tua memoria, perchè forse non potrai condurre a compimento la tua opera.

59 - Poiché in una persona non risplendono le virtù che tu credi, non pensare che ella sia meno preziosa agli occhi di Dio a causa di ciò a cui tu non pensi.

60 - L'uomo non sa né godere né soffrire bene, non comprendendo la differenza fra il bene e il male.

61 - Cerca di non rattristarti subito dei casi avversi del mondo, poiché non conosci il bene che essi portano seco, un bene preordinato nei giudizi di Dio per il gaudio sempiterno degli eletti.

62 - Non ti rallegrare nelle prosperità temporali, poiché non sai con certezza se esse ti assicurino la vita eterna.

63 - Nelle tribolazioni ricorri subito con fiducia a Dio e sarai rinvigorito, illuminato e ammaestrato.

64 - Nelle gioie e nei piaceri ricorri subito a Dio con timore e verità e non sarai ingannato né preso dalla vanità.

65 - Prendi Dio per sposo e amico con cui stare sempre; non peccherai, saprai amare e le cose necessarie ti andranno prosperamente.

66 - Senza fatica assoggetterai le persone e sarai servito dalle cose, se di esse e di te stesso ti dimenticherai.

67 - Vivi in pace allontanando da te le preoccupazioni senza darti pensiero di quanto accade; servirai così a Dio come a Lui piace e ti riposerai in Lui.

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

69 - Anche se tu compi molte azioni, non profitterai nella perfezione se non imparerai a rinnegare la tua volontà e a sottometterti, lasciando ogni cura di te e delle tue cose.

70 - A che serve che tu dia al Signore una cosa quando da te ne richiede un'altra? Rifletti a quello che Dio vuole e compilo; per questa via il tuo cuore sarà soddisfatto più che con quelle cose alle quali ti porta la tua inclinazione.

71 - Come osi rallegrarti così tanto senza timore, poiché devi comparire dinanzi a Dio a render conto della minima parola e del minimo pensiero?

72 - Pensa che molti sono i chiamati e pochi gli eletti e che se tu non prendi cura di te stesso, è più certa la tua dannazione che la tua salvezza, specialmente perché il sentiero che guida alla vita eterna è tanto angusto.

73 - Non ti rallegrare vanamente, sapendo quanti peccati hai commesso e non sapendo come Dio sia disposto verso di te: temi con fiducia.

74 - poiché al momento della resa dei conti ti dovrai pentire di non avere impiegato bene questo tempo nel servizio di Dio, perché ora non lo ordini e non lo impieghi come vorresti aver fatto in punto di morte?

75 - Se desideri che nel tuo spirito nasca la devozione, cresca l'amore di Dio e il desiderio delle cose divine, purifica l'anima da ogni appetito, attaccamento ed esigenza, di maniera che non ti importi nulla di nulla. Infatti come il malato, appena cacciato fuori l'umore cattivo, si sente bene in salute e sente nascere la voglia di mangiare, così tu, se ti curi come è stato detto, riacquisterai la salute di Dio: senza di ciò, invece, benché tu faccia molto, non ne trarrai profitto.

76 - Se desideri trovare la pace e la consolazione dell'anima e servire veramente a Dio, non ti accontentare di ciò che hai lasciato, poiché forse trovi un impedimento nelle cose in cui ti occupi come o più di prima. Lascia invece tutte le altre cose che ti rimangono e restringiti ad una sola che porta seco tutto il resto, che è la santa solitudine accompagnata dall'orazione e dalla santa e divina lettura, e persevera in essa, dimenticando tutte le cose. Se queste non ti spettano per obbligo, piacerai di più a Dio, se saprai custodire e perfezionare te stesso che se le guadagnassi tutte insieme, giacché: Che gioverà all'uomo guadagnare tutto il mondo se lascia che la sua anima si perda? (Mt.

16, 26).

***SPUNTI DI AMORE***  
***Ad altre Carmelitane Scalze di Beas***

1 - Freni molto la lingua e il pensiero e volga ordinariamente l'affetto a Dio e il suo spirito si scaldereà divinamente.

2 - Non pasca lo spirito in altra cosa all'infuori di Dio; allontani ogni attenzione alle cose ed abbia pace e raccoglimento nel cuore.

3 - Conservi la serenità spirituale con attenzione amorosa a Dio e, quando sia necessario, parli con la stessa serenità e pace.

4 - Abbia il ricordo perenne della vita eterna e pensi che coloro i quali sono più umili e poveri e si stimano di meno, godranno un dominio e una gloria più alta in Dio.

5 - Si rallegri abitualmente in Dio, che è la sua salvezza, e pensi essere cosa buona il soffrire in qualunque modo per colui che è buono.

6 - Considerino come sia necessario essere nemiche di se stesse e camminare nel santo rigore verso la perfezione e riflettano che Dio chiederà loro conto di ogni parola che avranno detto senza l'ordine dell'obbedienza.

7 - Abbia un intimo desiderio che Dio le dia quanto Egli sa che le manca per la sua gloria.

8 - Crocifissa interiormente ed esteriormente con cristo, vivrà in questo mondo con grande soddisfazione dell'anima sua, possedendola nella sua pazienza.

9 - Rimanga in un'amorosa avvertenza senza desiderio di voler sentire o intendere cose particolari di Lui.

10 - Abbia una continua fiducia in Dio, stimando in se e nelle sue sorelle quello che più stima il Signore, cioè i beni dello spirito.

11 - Entri nel suo intimo e lavori alla presenza dello Sposo, il quale è sempre presente e le vuole bene.

12 - Sia restia ad ammettere nell'anima sua cose che non hanno in sé sostanza spirituale, perché non le facciano perdere il gusto della devozione e il raccoglimento.

13 - Le basti Cristo Crocifisso, con Lui soffra e riposi e perciò si renda un nulla in tutte le cose esteriori ed interiori.

14 - Procuri sempre che le cose siano un niente per lei ed ella un niente per esse ma, dimentica di tutto, rimanga nel suo raccoglimento con lo Sposo.

15 - Ami molto i patimenti e non creda che siano troppo per entrare nelle grazie dello Sposo, il quale non esitò a morire per lei.

16 - Abbia in cuore la forza contro tutte le cose che vorrebbero condurla a ciò che non è Dio e sia amica della passione di Cristo.

17 - Abbia un interno distacco da tutte le cose e non ponga il gusto in nessuna cosa temporale e l'anima sua raccoglierà beni inaspettati.

18 - L'anima che cammina nell'amore non annoia gli altri né stanca se stessa.

19 - Il povero che è nudo sarà vestito; così l'anima la quale si spoglierà dei suoi appetiti, dei suoi affetti, del suo volere e disvolere, sarà rivestita da Dio della sua purezza, del suo gusto e della sua volontà.

20 - Ci sono delle anime che, come alcuni animali, si rivoltano nel fango, ed altre che volano come gli uccelli i quali nell'aria si purificano e si puliscono.

21 - Il Padre pronunciò una parola, che fu suo Figlio e sempre la ripete in un eterno silenzio; perciò in silenzio essa deve essere ascoltata dall'anima.

22 - Dobbiamo misurare le sofferenze in rapporto a noi, non noi in rapporto ad esse.

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

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

25 - Anch'io, dice il Signore, mi vergognerà di confessare davanti al Padre mio colui il quale si vergognerà di confessarmi davanti agli uomini (Mt. 10, 32).

26 - I capelli ravviati spesso, diventeranno lisci e non presenteranno difficoltà a pettinarsi quando si vuole. L'anima la quale esamina spesso i suoi pensieri, le sue parole e le sue opere, che sono i suoi capelli, facendo ogni cosa per amore di Dio, avrà i suoi capelli molto lisci. Lo Sposo le guarderà il collo, ne rimarrà rapito e piagato in uno dei suoi occhi, cioè nella purezza di intenzione con cui ella opera in ogni azione. Se vogliamo che i capelli diventino lisci, si deve cominciare a pettinarli dalla sommità della testa; se vuoi che le azioni siano pure e limpide, queste devono prendere inizio dal punto più alto dell'amore di Dio.

27 - Il cielo è fisso e non è soggetto a generazioni; così le anime che sono di natura celeste sono stabili e non vanno soggette a generare appetiti o altre cose di nessun conto, poiché nel loro modo di essere sono simili a Dio e non si muovono mai.

28 - Non mangiare nei pasti proibiti che sono quelli della vita presente, poiché beati coloro i quali hanno fame e sete della giustizia, che saranno saziati (Mt. 5, 6). Ciò che Dio desidera è di farci dei per partecipazione, essendo lui Dio per natura, come il fuoco trasforma ogni cosa in fuoco.

29 - Tutta la bontà che abbiamo ci è stata imprestata, solo Dio l'ha per opera propria: Dio e la sua opera sono Dio.

30 - La sapienza entra in noi per mezzo dell'amore, del silenzio e della mortificazione. Grande saggezza è il saper tacere senza guardare né alle parole né ai fatti né alla vita altrui.

31 - Tutto per me e niente per te.



32 - Tutto per te e niente per me.

33 - Lasciati ammaestrare, lasciati comandare, lasciati sottomettere e disprezzare e sarai perfetta.

34 - Ciascun appetito causa cinque danni all'anima: primo la inquieta, secondo la intorbida, terzo la insudici, quarto la indebolisce, quinto la rende oscura.

35 - La perfezione non consiste nelle Virtù che l'anima conosce in sé ma in quelle che Nostro Signore vede in lei, la quale è uno scrigno sigillato, e così ella non ha di che presumere ma, per quanto la riguarda, di stare col petto in terra.

36 - L'amore non consiste nel provare grandi sentimenti, ma nell'avere grande nudità e nel patire per amore dell'Amato.

37 - Il mondo intero non è degno di un pensiero dell'uomo, poiché esso solo è dovuto a Dio, perciò noi rubiamo a Dio qualsiasi pensiero che non sia diretto a Lui.

38 - Non bisogna occupare totalmente le potenze e i sensi nelle cose, ma solo in quanto è indispensabile; il resto conviene lasciarlo libero per Iddio.

39 - non guardare alle imperfezioni altrui, l'osservare il silenzio e il continuo tratto con Dio, sono cose che estirperanno grandi imperfezioni dall'anima e la renderanno padrona di grandi virtù.

40 - I segni del raccoglimento interiore sono tre: primo: se l'anima non prova piacere nelle cose transitorie; secondo: se trova soddisfazione nella solitudine e nel silenzio e nell'attendere a quanto è di maggiore perfezione; terzo: se le cose che prima solevano esserle di aiuto, come le considerazioni, le meditazioni e gli atti, la disturbano, non avendo l'anima altro appoggio nell'orazione che la fede, la speranza e la carità.

41 - Se un'anima ha maggiore pazienza nel soffrire e più tolleranza nell'essere privata di gusti è segno che ha fatto maggiori progressi nella virtù.

42 - Le proprietà del passero solitario sono cinque: prima: si porta più in alto possibile; seconda: non sopporta la compagnia di altri uccelli neppure della stessa specie; terza: tende il becco verso il vento; quarta: non ha un colore determinato; quinta: canta soavemente. L'anima contemplativa deve avere queste cinque proprietà, e cioè deve elevarsi al di sopra delle cose transitorie, non facendo di esse alcun caso come se non esistessero, e deve essere così amica della solitudine e del silenzio da non sopportare compagnia di altra creatura. Deve inoltre tendere il becco al soffio dello Spirito Santo, corrispondendo alle sue ispirazioni, affinché comportandosi in tal modo si renda maggiormente degna della sua compagnia. Non deve avere un colore determinato, non lasciandosi determinare da alcuna cosa, ma solo da ciò che è volontà di Dio; deve infine cantare soavemente nella contemplazione e nell'amore del suo Sposo.

43 - Le abitudini delle imperfezioni volontarie che non si finiscono mai di vincere, non solo impediscono di unirsi con Dio, ma anche di pervenire alla perfezione. Tali sono: l'abitudine di parlar molto, qualche piccolo attaccamento non vinto a una persona, a un vestito, a una cella, a un libro, a una determinata qualità di cibo, a determinate conversazioni, a certe preferenze nel voler gustare le cose, sapere, udire e in altri casi simili.

44 - Se vuoi gloriarti ma senza sembrare sciocco e pazzo, allontana da te le cose che non sono tue ed avrai gloria di ciò che ti rimane. Ma certamente se tu allontani quanto non è tuo, sarai ridotto a nulla; perciò non devi gloriarti di nulla, se non vuoi cadere nella vanità. Ma veniamo ora

specialmente a quei doni che rendono gli uomini graziosi e amabili agli occhi di Dio: è certo che di questi doni tu non ti devi gloriare, poiché non sai neppure se li possiedi.

45 - O quanto mi sarà dolce la presenza di te che sei il sommo bene! lo mi avvicinerò a te con silenzio a scoprierti i piedi, affinché tu ti degni unirmi a te in matrimonio, e non riposerò finché non godrò fra le tue braccia. Ti prego ora, o Signore, che non mi lasci in nessun tempo nel mio raccoglimento, perchè io sono dissipatrice della mia anima.

46 - Distaccata da ciò che è esteriore, espropriata di ciò che è interiore, spogliata delle cose di Dio, né le prosperità la tratterranno né le avversità la impediranno.

47 - Il demonio teme come Dio l'anima che è unita al Signore.

48- La sofferenza più pura porta seco una conoscenza più pura.

49 - L 'anima la quale desidera che Dio le si conceda interamente, deve darsi tutta senza conservare nulla per sé.

50 - L'anima che vive nell'unione di amore, non ha neppure i primi movimenti.

51 - I vecchi amici di Dio difficilmente gli vengono meno, poiché sono ormai al di sopra di tutto quello che li potrebbe far mancare.

52 - Amato mio, voglio per me ogni cosa aspra e faticosa, e tutto ciò che è soave e sa poroso lo voglio per te.

53 - Ciò che più importa per progredire è far tacere dinanzi a questo grande Dio la nostra lingua e il nostro appetito, poiché il solo linguaggio che Egli ascolta è il silenzioso amore.

54 - Semplificarsi per cercare Dio: la luce che nelle cose esteriori è utile per non cadere, nelle cose di Dio è il contrario, di modo che in esse è meglio che l'anima non veda e possederà in tal modo maggior sicurezza.

55- Si guadagna più in un'ora con i beni di Dio che in tutta la vita con i nostri.

56 - Ama di non essere conosciuta ne da te ne dagli altri; non guardare né ai beni né ai mali altrui.

57 - Camminare da sola con Dio, operare nel giusto mezzo e celare i beni di Dio.

58 - E' da anime coraggiose scapitare nelle cose e far sì che tutti ci sorpassino, è da petti generosi, da cuori magnanimi dare piuttosto che ricevere, fino al punto di dare se stessi. . Infatti essi stimano il possedersi un peso così grande da provar piacere nell'essere posseduti e staccati da sé, poiché apparteniamo di più a quel Bene infinito che a noi.

59 - E' un grande male mirare più ai beni di Dio che a Dio stesso. Orazione e spogliamento.

60 - Consideri quell'infinita sapienza e quel segreto nascosto. Che pace, che amore, che silenzio si trova in quel cuore divino, che scienza sublime è quella che Dio insegna, cioè quelli che noi chiamiamo atti anagogici, che tanto infiammano il cuore!

61 - Perde molto di valore il segreto della coscienza ogni volta che qualcuno manifesta agli

uomini il bene che è in essa, poiché allora riceve come premio il frutto della fama transitoria.

62 - Parli poco e non si intrometta in cose su cui non è interrogato.

63 - Procuri di avere sempre presente Dio e di conservare in sé la purezza che Egli le insegna.

64 - Non si discolpi né ricusi di essere corretto da tutti, ascolti con volto sereno ogni riprensione: pensi che sia Dio a dirle tali cose.

65 - Viva come se in questo mondo non vi fosse nessuno all'infuori di Dio e di lei, affinché il suo cuore non possa essere trattenuto da cosa umana.

66 - Ritenga come favore di Dio il fatto che talvolta le sia detta qualche buona parola, giacché non ne merita alcuna.

67 - Non permetta mai che il suo cuore si dissipi, neppure per il tempo di un credo.

68 - Non ascolti le debolezze altrui e, se qualche persona si lamenterà con lei di un'altra, potrà pregarla con umiltà di non dirle niente.

69 - Non si lamenti di nessuno, non domandi cosa alcuna e, se sarà necessario che ella faccia qualche domanda, lo faccia con poche parole.

70 - Non rifiuti un lavoro, quantunque le sembri di non poterlo compiere; tutti trovino in lei pietà.

71 - Non contraddica: in nessuna maniera pronunzi parole sconvenienti.

72 - Parli in modo che nessuno ne rimanga offeso e di cosa di cui non le debba dispiacere che tutti la conoscano.

73 - Non rifiuti di dare cosa che possiede, anche se le sia necessaria.

74 - Conservi per sé quello che Dio le concede e ricordi quelle parole della sposa: Il mio segreto per me (Is. 24, 16).

75 - Si sforzi di conservare il cuore in pace e procuri che nessun successo di questo mondo la inquieti: ricordi che tutto deve finire.

76 - Non si fermi né molto né poco a pensare chi è con lei o contro di lei e procuri sempre di piacere al suo Dio. Gli chieda che in lei si compia la sua volontà. Lo ami molto perché è obbligata a farlo.

77 - Dodici stelle per giungere alla somma perfezione : amore di Dio e amore del prossimo, obbedienza, povertà, castità, assistenza al coro, penitenza, umiltà, mortificazione, orazione, silenzio, pace.

78 - Nelle tue azioni non prendere mai a modello l'uomo per santo che sia, perché il demonio ti porrà dinanzi le sue imperfezioni; imita invece Cristo, il quale è sommamente perfetto e santo, e non sbaglierai mai.

79 - Cerca con la lettura e troverai con la meditazione, chiama con la preghiera e ti verrà aperto

con la contemplazione.

**AVVISI COPIATI**  
**DA MADDALENA DELLO SPIRITO SANTO CARMELITANA SCALZA DI BEAS**

1 - Nel cuore abbia la forza di lottare contro tutte le cose che vorranno spingerla verso ciò che non è Dio e ami le sofferenze di Cristo.

2 - Prontezza nell'obbedienza, gioia nella sofferenza, mortificazione della vista, evitare di sapere qualsiasi cosa, silenzio e speranza.

**A MADDALENA DELLO SPIRITO SANTO, BEAS**

Gesù. Maddalena dello Spirito Santo. Freni molto la lingua e il pensiero, metta ordinariamente il suo affetto in Dio e le si riscalderà molto il suo spirito. Lo legga spesso.

**AVVISI CONSERVATI DALLA MADRE MARIA DI GESU'**

- 1 - Elevarsi al di sopra di sé, senza fermarsi su niente.
- 2 - Stare sempre contro di sé, adirata, senza calmarsi mai.
- 3 - Fuggire con il pensiero da esse, chiudendo la porta a tutte.
- 4 - Pura da tutti gli affetti, pensieri e immagini.
- 5- Chieda il dolce canto con compunzione e con lagrime.

**ALTRI AVVISI**

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

- 1 - Chi saprà morire a tutto, avrà la vita in tutto.
- 2 - Allontanati dal male, compi il bene e cerca la pace.
- 3 - Chi si lamenta o mormora non è perfetto, anzi neppure buon cristiano.
- 4 - E' umile colui che si nasconde nel proprio nulla e si abbandona in Dio.
- 5 - E' mansueto chi sa sopportare il prossimo e se stesso.
- 6 - Se vuoi esser perfetto, vendi la tua volontà e dalla ai poveri di spirito, vieni a Cristo nella mansuetudine ed umiltà e seguilo fino al Calvario e al sepolcro.

- 7 - Chi si fida di se stesso, è peggiore del demonio.
- 8 - Chi non ama il prossimo, odia Dio.
- 9 - Chi opera con tiepidezza, è prossimo a cadere.
- 10 - Chi fugge l'orazione, fugge tutto ciò che è buono.
- 11 - E' meglio vincersi nella lingua che digiunare a pane e acqua.
- 12 - E' meglio soffrire per Dio che far miracoli.