

**SAN JUAN DE LA CRUZ**

**CAUTELAS, AVISOS Y  
SENTENCIAS**

**APOSTOLADO MARIANO**

**Recaredo, 44**

**41003 — Sevilla**

Con licencia eclesiástica  
ISBN 84-7693-252-9  
Depósito Legal: B. 33209-93  
Printed in Spain  
Impreso en España

## A LAS ALMAS FERVOROSAS

Son las *Cautelas*, *Avisos* y *Sentencias* de San Juan de la Cruz —por quienes tanto has suspirado—, los que ahora te presento reunidos, para que puedas traerlos continuamente entre las manos y en tu bolsillo, como deseabas.

*San Juan de la Cruz*, en vida, supo llevar las almas, que con él se confesaban y dirigían, hasta la más alta perfección; las introducía el fervor en el corazón y las hacía entregarse, alegres y generosas, a la práctica de las virtudes y en los brazos suavísimos de Dios.

En sus escritos dejó todo el caudal de ciencia mística, que Dios le había comunicado; y, dejó juntamente, aquella su especial manera de poner fuego santo y encendidos deseos de perfección en cuantos corazones han latido al pasar la vista por ellos. *El Santo* vive, amoroso, en sus mismos escritos, como escondido, dándoles vida y ale-

grándoles con la atrayente sonrisa de amor, que en ellos se percibe.

Las almas entusiastas de *San Juan de la Cruz*— y lo son cuantas han leído o sus obras o su vida— ha ya tiempo que preguntaban, con interés, día tras día, por aquellos breves escritos suyos; breves, pero que son el resumen de todas sus obras y la explicación de su santidad excelsa: *Los avisos, las Cautelas...*

Leyendo sus obras, se ven acá y allá diseminados —como columnas que sostienen el edificio, como puntales de duro hierro de las grandes construcciones modernas, sobre los cuales se levanta toda la fábrica—, se ven diseminados los pensamientos básicos del *Místico Doctor* perfectamente encadenados y explicados. Son los pensamientos dominantes en la ideología del *Santo* y que, solos, escuetos, grandiosos, los hallamos reunidos en sus *Avisos*.

No hay Kempis, ni pensador alguno, que le supere ni le iguale en fervor ni en profundidad.

No hay resumen más perfecto, ni más práctico, ni más lógico, para llegar a la santidad: para vencer las dificultades del camino, que conduce a ella y esclarecer sus dudas y tinieblas; para abrazarse regocijado con el dolor de la cruz, al

sentir el beso del amor divino; que llene el pecho de una fuerza y determinación jamás sentida y nos una con el mismo Dios.

Gran razón tenías al buscar esta joya y poderla traer continuamente contigo, alma fervorosa; aprópiate los afectos del que pudo y supo escribir la *Oración del alma enamorada*; vive esto que aquí se te ofrece tan brevemente y serás santa, y experimentarás lo que es amar a Dios.

Son los pensamientos y afectos del místico Doctor de la Iglesia; del gran psicólogo sobrenatural; del corazón enamorado de la luz divina como pocos; del que supo modelar santos y dar aliento para serlo, como los más aventajados directores de espíritu.

Ve lo que el último de los Carmelitas te presenta, deseando darte gusto en lo que hace tiempo buscabas.

*El Santo bendito*, Cantor del amor divino, nos alcance, alma fervorosa, que tú y yo tengamos esa dicha de ser también santos.

Dios, en su misericordia, tal te haga, cual yo para ti le pido.

Segovia, junto al Sepulcro del Santo en la fiesta de los Desposorios de la Virgen, de 1929.

UN CARMELITA DESCALZO.

## Nota a esta edición

Todo el texto de este librito está tomado del volumen tercero de la edición crítica que de los escritos de San Juan de la Cruz publicó en 1914 el P. Gerardo.

Los «avisos y sentencias espirituales» se han reeditado muchas veces desde el siglo XVII.

Esta edición es reproducción de la que hizo en 1929 en Segovia el P. Valentín de San José, siendo joven Prior del convento fundado por San Juan de la Cruz en la misma ciudad. Lleva el frente el piadoso prologuito, lleno de unción, que le puso el editor, muerto en olor de santidad en el Desierto Carmelitano de San José de Batuecas, en 1981.

*Codesal*

## CAUTELAS

**Que ha menester traer siempre delante de sí el que quisiere ser verdadero religioso y llegar en breve a la perfección, dirigidas a las carmelitas descalzas de Beas**

1. El religioso que quiere llegar en breve al santo recogimiento, silencio, espiritual desnudez y pobreza de espíritu, donde se goza el pacífico refrigerio del Espíritu Santo, y se llega un alma a unir con Dios, y se libra de todos los impedimentos de toda criatura de este mundo, y se defiende de las astucias y engaños del demonio, y libra de sí mismo, tiene necesidad de ejercitar los documentos siguientes:

2. Con ordinario cuidado, y sin otro trabajo ni otra manera de ejercicio, no faltando de suyo a lo que le obliga su estado, irá a gran perfección a mucha priesa, ganando todas las virtudes por junto y llegando a la santa paz.

3. Para lo cual es primero de advertir, que todos los daños, que el alma recibe, nacen de los enemigos del alma, que son: mundo, demonio y carne. El mundo es el enemigo menos dificultoso. El demonio es más oscuro de entender. La carne es más tenaz que todos, y duran sus acometimientos mientras dura el hombre viejo.

4. Para vencer uno de estos enemigos, es menester vencerlos todos tres; y enflaquecido el uno, se enflaquecen esotros; y vencidos todos tres, no le queda al alma más guerra.

## CONTRA EL MUNDO

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

### Primera cautela

6. La primera es, que, acerca de todas las personas, tengas igual amor, igual olvido, ora sean deudos, ora no lo sean, quitando el corazón de aquéllos, tanto como de éstos; y aun en alguna manera más de los parientes, por temor que la

carne y sangre no se aviven con el amor natural, que entre los deudos siempre vive, el cual siempre conviene mortificar para la perfección espiritual. Tenlos a todos como por extraños y, de esta manera, cumples mejor con ellos que, poniendo la afición, que debes a Dios, en ellos. No ames a una persona más que a otra, que errarás; porque aquél es digno de más amor, que Dios ama más; y no sabes tú a cuál ama Dios más. Pero olvidándolos igualmente a todos, según te conviene para el santo recogimiento, te librarás para del yerro de más y menos en ellos. No pienses nada de ellos, ni bienes ni males; huye de ellos cuanto buenamente pudieres. Y si esto no guardas, no sabrás ser religioso, ni podrás llegar al santo recogimiento, ni librarte de las imperfecciones que esto trae consigo; y si en esto te quieres dar alguna licencia, o en uno o en otro te engañará el demonio, o tú a ti mismo, con algún color de bien o de mal. En hacer esto, hay seguridad; porque, de otra manera, no te podrás librar de las imperfecciones y daños que saca el alma de las criaturas.

## Segunda cautela

7. La segunda cautela contra el mundo, es acerca de los bienes temporales; en lo cual es menester, para librarse de veras de los daños de este género y templar la demasía del apetito, aborrecer toda manera de poseer. Ningún cuidado debes tener de ello; no de comida, no de vestido, no de otra cosa criada, ni del día de mañana, empleando este cuidado en otra cosa más alta, que es, buscar el reino de Dios, que los demás, como Su Majestad dice (1), nos será añadido; pues no ha de olvidarse de ti el que tiene cuidado de las bestias. Con esto adquirirás silencio y paz en los sentidos.

## Tercera cautela

8. La tercera cautela es muy necesaria para que te sepas guardar en el convento de todo daño acerca de los religiosos; la cual, por no la tener muchos, no solamente perdieron la paz y bien de su alma, pero vinieron y vienen ordinariamente

(1) Mat., VI 33.

a dar en muchos males y pecados. Esta es: que te guardes, con toda guarda, de no poner el pensamiento, y menos la palabra, en lo que pasa en la comunidad; qué sea o haya sido de algún religioso en particular; no de su condición, no de su trato, no de sus cosas, aunque más graves sean; ni con color de celo, ni de remedio, digas cosa alguna, sino a quien de derecho conviene decirlo a su tiempo; y jamás te escandalices ni maravilles de cosa que veas o entiendas, procurando tú guardar tu alma en el olvido de todo aquello.

9. Porque si quieres mirar en algo, aunque vivas entre ángeles, te parecerán muchas cosas no bien, por no entender tú la sustancia de ellas. Para lo cual toma ejemplo de la mujer de Lot, que, porque se alteró en la perdición de los sodomitas y volvió la vista atrás, a mirar lo que pasaba, la castigó el Señor volviéndola en estatua de sal (1). Para que entiendas, que quiere Dios que, aunque vivas entre demonios, de tal manera quiere que vivas entre ellos, que ni vuelvas la cabeza del pensamiento a sus cosas, sino que las dejes totalmente, procurando tú traer tu

(1) *Gén.*, XIX, 26.

alma pura y entera en Dios, sin que un pensamiento de eso ni de esotro te lo estorbe. Y para esto, ten por averiguado que, en los conventos y comunidades nunca ha de faltar algo en que tropezar; pues nunca faltan demonios que procuran derribar los santos; y Dios lo permite para ejercitarlos y probarlos. Y si tú no te guardas, como está dicho, como si no estuvieses en casa, no podrás ser verdaderamente religioso, aunque más hagas; ni llegar a la santa desnudez y recogimiento, ni librarte de los daños que hay en esto. Porque no lo haciendo así, aunque más buen fin y celo lleves, en uno o en otro, te cogerá el demonio; y harto cogido estás, cuando ya das lugar a distraer el alma en algo de ello. Acuérdate de lo que dice el Apóstol Santiago: *Si alguno piensa que es religioso no refrenando su lengua, la religión de éste vana es* (1). Lo cual se entiende no menos de la lengua interior que de la exterior.

## CONTRA EL DEMONIO

10. De tres cautelas debe usar el que aspira a

(1) *Jacob.*, 1, 26.

la perfección, para librarse del demonio, su segundo enemigo. Para lo cual se ha de advertir, que entre las muchas cautelas que el demonio usa para engañar a los espirituales, la más ordinaria es engañarlos debajo de especie de bien, y no debajo de especie de mal; porque ya sabe él que el mal conocido, apenas lo tomarán. Y así, siempre te has de recelar de lo que parece bueno, mayormente cuando no interviene obediencia. La seguridad y acierto en esto es el consejo de quien le debes tomar.

### **Primera cautela**

11. Sea la primer cautela que jamás, fuera de lo que de orden estás obligado, te muevas a cosa, por bien que parezca y llena de caridad, ahora para ti, ahora para otro cualquiera de dentro o fuera de casa, sin orden de la obediencia; y ganarás con esto mérito y seguridad. Excúsate de propiedad, y huirás del demonio y daños que no sabes, de que te pedirá Dios cuenta a su tiempo. Y si esto no guardas, en lo poco y en lo mucho, aunque más te parezca que aciertas, no podrás dejar de ser engañado del demonio, o en poco o en mucho. Y aunque no sea más que no regirte en

todo por la obediencia, ya yerras culpablemente; pues Dios más quiere obediencia que sacrificios (1), y las acciones del religioso no son tuyas, sino de la obediencia; y si las sacare de ella, se las pedirán como perdidas.

## Segunda cautela

12. La segunda cautela sea, que jamás mires al prelado como a menos que a Dios, sea el prelado quien fuere; pues le tienes en su lugar. Y advierte, que el demonio, enemigo de humildad, mete mucho aquí la mano. Mirando así al prelado, es mucha la ganancia y aprovechamiento; y sin esto, grande la pérdida y el daño. Y así, con gran vigilancia, vela en no mirar a su condición, ni en su modo, ni en su traza, ni en otras maneras de proceder tuyas; porque te harás tanto daño, que vendrás a trocar la obediencia de divina, en humana, moviéndote o no te moviendo, sólo por los modos que vieres visibles en el prelado, y no por Dios invisible a quien sirves en él. Y será tu obediencia vana, o tanto más infructuosa, cuan-

(1) I Reg. XV, 22.

do tú, por la adversa condición del prelado, más te agravas; o por la buena condición, te alegras. Porque te digo que, con hacer mirar en estos modos, a grande multitud de religiosos tiene el demonio arruinados en la perfección; y sus obediencias son de muy poco valor ante los ojos de Dios, por haberlos ellos puesto en estas cosas acerca de la obediencia. Si en esto no te haces fuerza, de manera que vengas a que no se te dé más que sea prelado uno que otro, por lo que a tu particular sentimiento toca, en ninguna manera podrás ser espiritual ni guardar bien tus votos.

### **Tercera cautela**

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

aprovecharás en ella. Y seas siempre más amigo de ser enseñado de todos, que de querer enseñar al que es menos que todos.

## **CONTRA LA CARNE**

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

### **Primera cautela**

15. La primera cautela sea entender que no has venido al convento sino a que todos te labren y ejerciten; y así, para librarte de las imperfecciones y turbaciones, que se pueden ofrecer acerca de las condiciones y tratos de los religiosos, y sacar provecho de todo acaecimiento, conviene que pienses que todos son oficiales, como a la verdad lo son, los que están en el convento, para ejercitarte: que unos te han de labrar de palabra, otros de obra, otros de pensamiento contra ti; y que, en todo esto, has de estar sujeto como la imagen lo está al que la labra, y al que la pinta y al que la dora. Y si esto no guardas, no sabes vencer tu

sensualidad y sentimiento, ni sabrás haberte bien en el convento con los religiosos, ni alcanzarás la santa paz, ni te librarás de muchos tropiezos y males.

### **Segunda cautela**

16. La segunda cautela es, que jamás dejes de hacer las obras por la falta de gusto o sabor que en ellas hallares, si conviene al servicio de Dios que ellas se hagan; ni las hagas por solo el sabor o gusto que te dieren, si no conviene hacerlas tanto como las desabridas; porque, sin esto, es imposible ganes constancia y venzas tu flaqueza.

### **Tercera cautela**

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

## CUATRO AVISOS A UN RELIGIOSO PARA ALCANZAR LA PERFECCION

Jesús

1. Pidióme su santa Caridad mucho en pocas palabras; para lo cual, era necesario mucho tiempo y papel. Viéndome, pues, falto de todas estas cosas, procuraré de resumirme y poner solamente algunos puntos o avisos, que en suma, contienen mucho; y que quien perfectamente los guardare alcanzará mucha perfección. El que quisiere ser verdadero religioso y cumplir con el estado que tiene prometido a Dios, y aprovechar en las virtudes y gozar de las consolaciones y suavidad del Espíritu Santo, no podrá, si no procura ejercitar, con grandísimo cuidado, los cuatro avisos siguientes que son: 1.º *Resignación*; 2.º *Mortificación*; 3.º *Ejercicios de virtudes*; 4.º *Soledad corporal y espiritual*.

## Aviso primero

2. Para guardar lo primero, que es *Resignación*, le conviene que, de tal manera viva en el monasterio, como si otra persona en él no viviese; y así, jamás se entrometa, ni de palabra ni de pensamiento, en las cosas que pasan en la comunidad, ni de los particulares; no queriendo notar ni sus bienes, ni sus males, ni sus condiciones; y aunque se hunda el mundo, ni querer advertir, ni entrometerse en ello, por guardar el sosiego de su alma, acordándose de la mujer de Lot, que, porque volvió la cabeza a mirar los clamores y ruido de los que perecían, se volvió en dura piedra. Esto ha menester guardar con gran fuerza; porque con ello se librárá de muchos pecados e imperfecciones y guardará el sosiego y quietud de su alma con mucho aprovechamiento delante de Dios y de los hombres. Y esto se mire mucho; que importa tanto, que, por no guardar muchos religiosos, no sólo nunca les lucieron las otras obras de virtud y religión que hicieron, mas fueron siempre hacia atrás de mal en peor.

## Aviso segundo

3. Para obrar lo segundo y aprovecharse en ello, que es *Mortificación*, le conviene, muy de veras, poner en su corazón esta verdad, y es: que no ha venido a otra cosa al convento, sino para que le labren y ejerciten en la virtud; y que es como la piedra, que la han de pulir y labrar antes que la asienten en el edificio. Y así, ha de entender que, todos los que están en el convento, no son más que oficiales que tiene Dios allí puestos, para que solamente le labren y pulan en mortificación; y que unos le han de labrar con la palabra, diciéndole lo que no quisiera oír; otros, con la obra, haciendo contra él lo que no quisiera sufrir; otros, con la condición, y siéndole molestos y pesados en sí y en su manera de proceder; otros, con los pensamientos, sintiendo en ellos o pensando en ellos que no le estiman ni aman; y todas estas mortificaciones y molestias, debe sufrir con paciencia interior, callando por amor de Dios, entendiendo que no vino a la religión para otra cosa, sino para que lo labrasen, y así, fuese digno del cielo; que si para esto no fuera, no había para qué venir a la religión, sino estarse en el mundo buscando su consuelo, honra y crédito, y sus anchuras.

4. Y este segundo aviso es totalmente necesario al religioso, para cumplir con su estado y hallar la verdadera humildad, quietud interior y gozo en el Espíritu Santo. Y si así no lo ejercita, ni sabe ser religioso, ni aun a lo que vino a la religión, ni sabe buscar a Cristo, sino a sí mismo; ni hallará paz en su alma, ni dejará de pecar y turbarse muchas veces; porque nunca han de faltar ocasiones en la religión, ni Dios quiere que falten; porque como trae allí a las almas para que se prueben y purifiquen, como el oro con fuego y martillo, conviene que no falten pruebas y tentaciones de hombres y de demonios, fuego de angustias y desconsuelos. En las cuales cosas se ha de ejercitar el religioso, procurando llevarlas siempre con paciencia y conformidad con la voluntad de Dios, y no llevarse de manera que, en lugar de aprobarle Dios en la aprobación, le venga a reprobar por no haber querido llevar la cruz de Cristo con paciencia. Por no entender muchos religiosos que vinieron a esto, sufren mal a los otros, los cuales, al tiempo de la cuenta, se hallarán muy confusos y burlados.

### **Aviso tercero**

5. Para obrar lo tercero, que es *Ejercicio de virtudes*, le conviene tener constancia en obrar

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

6. Y para obrar fuertemente y con esta constancia, y salir presto a luz con las virtudes, tenga siempre cuidado de inclinarse más a lo dificultoso que a lo fácil, a lo áspero que a lo suave, y a lo penoso de la obra y desabrido, que a lo sabroso y gustoso de ella, y no andar escogiendo lo que es menos cruz, pues es carga liviana; y cuanto más carga, más leve es, llevada por Dios. Procure también siempre que los hermanos sean preferidos a él en todas las comodidades, poniéndose siempre en el más bajo lugar, y esto muy de corazón; porque este es el modo de ser mayor en lo espiritual, como nos dice Dios en su Evangelio: *Qui se humiliat exaltabitur* (1).

(1) Luc., XIV, 11.

## Aviso cuarto

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

8. Y de las cosas de allá fuera no tenga cuenta ninguna; pues Dios le ha sacado y descuidado de ellas; el negocio que pudiera tratar por tercera persona, no lo haga por sí mismo, porque le conviene mucho; ni querer ver a nadie, ni que nadie le vea. Y advierta mucho que, si a cualquiera de los fieles ha Dios de pedir estrecha cuenta de una palabra ociosa, ¿cuánto más al religioso, que tiene su vida y obras consagradas a Dios, se las ha de pedir todas el día de su cuenta?

9. No quiero decir por esto que deje de hacer el oficio que tiene, y cualquiera otro que la obediencia le mandare con toda la solitud posible y que fuese necesaria; sino que de tal manera lo haga, que nada se le pegue en él de culpa; porque esto no lo quiere Dios ni la obediencia. Para esto, procure ser continuo en la oración, y, en medio de los ejercicios corporales, no la deje; ahora coma, ahora beba, o hable, o trate con seculares,

o haga cualquiera otra cosa, siempre ande deseando a Dios y aficionando a él su corazón; que es cosa muy necesaria para la soledad interior, en la cual se requiere no dejar el alma parar ningún pensamiento que no sea enderezado a Dios, y en olvido de todas las cosas que son y pasan en esta mísera y breve vida. En ninguna manera quiera saber cosa, sino sólo cómo servirá más a Dios y guardará mejor las cosas de su instituto.

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

## GRADOS DE PERFECCION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14. Aunque las cosas de su obligación y oficio se le hagan dificultosas y acedas no desmaye

por entonces en ellas; porque no ha de ser siempre así; y Dios, que prueba el alma fingiendo trabajo en el precepto, de allí a poco le hará sentir el bien y ganancia.

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

16. Acuérdate siempre cómo no ha venido más de a ser santo; y así no admita reinar cosa en su alma que no encamine a santidad.

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

## AVISOS Y SENTENCIAS ESPIRITUALES

### Prólogo

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

Amas Tú, Señor, la discreción; amas la luz; amas el amor sobre las demás operaciones del alma. Por eso estos dichos serán de discreción para el caminante, de luz para el camino, y de amor en el caminar. Quédese, pues, lejos la retó-

rica del mundo; quédense las parlerías y elocuencia seca de la humana sabiduría, flaca y engañosa, de que nunca tú gustas, y hablemos palabras al corazón, bañadas en dulzor y amor, de que tú bien gustas, quitando, por ventura, delante, ofendículos y tropiezos a muchas almas, que tropiezan no sabiendo, y no sabiendo van errando, pensando que aciertan, en lo que es seguir a tu dulcísimo Hijo Nuestro Señor Jesucristo, y hacerse semejantes a él en vida, condiciones y virtudes, en la forma de la desnudez y pobreza de su espíritu. Mas dale tú, Padre de misericordia; porque sin ti no se hará nada, Señor.

\* \* \*

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

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

3. Aunque el camino es llano y suave para los

hombres de buena voluntad, el que camina, caminará poco, y con trabajo, si no tiene buenos pies, y ánimo y porfía animosa en eso mismo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Más indecencia e impureza lleva el alma para ir a Dios si lleva en sí el menor apetito de cosa del mundo, que si fuese cargada de todas las

feas y molestas tentaciones y tinieblas que se pueden decir, con tal que su voluntad racional no las quiera admitir; antes el tal, entonces puede confiadamente llegar a Dios, por hacer la voluntad de su Majestad que dice: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo os recrearé».

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

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

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

22. Dos veces trabaja el pájaro que se asentó en la liga, es a saber: en desasirse y limpiarse de ella; y de dos maneras pena el que cumple su

apetito: en desasirse, y, después de desasido, en purgarse de lo que de él se le pega.

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

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

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

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

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

28. El alma dura en su amor propio, se endurece. Si tú, en tu amor, oh buen Jesús, no suavizas el alma, siempre perseverará en su natural dureza.

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

30. No te conocía yo a ti, Señor mío, porque todavía quería saber y gustar cosas.

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

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

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

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

35. No da lugar el apetito a que le mueva el ángel, cuando está puesto en otra cosa. Secado se ha mi espíritu, porque se olvidó de apacentarse en ti.

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

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

38. Mira, que la flor más delicada, más presto

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

51. Mira que, pues Dios es inaccesible, no repares en cuanto tus potencias pueden comprender y tu sentido sentir; porque no te satisfagas con menos y pierda tu alma la ligereza conveniente para ir a él.

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

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

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

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

56. A la tarde te examinarán en el amor. Aprende a amar él como Dios quiere ser amado y deja tu condición.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

71. Mira que son muchos los llamados y poco los escogidos, y que si tú de ti no tienes cuidado, más cierta está tu perdición que tu remedio, mayormente siendo la senda que guía a la vida eterna tan estrecha.

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

73. Pues que en la hora de la cuenta te ha de pesar de no haber empleado este tiempo en ser-

vicio de Dios; ¿por qué no le ordenas y empleas ahora como lo querrías haber hecho cuando te estés muriendo?

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

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