

## V.

### « CAUTELE » E SUGGERIMENTI DI SAN GIOVANNI DELLA CROCE E DI SANTA TERESA

*Presentiamo al lettore gli opuscoli più celebri indirizzati ai loro religiosi dai due grandi riformatori del Carmelo, opuscoli che restano, anche oggi, un vero tesoro spirituale per le anime consacrate a Dio.*

#### CAUTELE

Quello che deve sempre tenere davanti agli occhi chi intende essere un vero religioso e giungere in breve alla perfezione (scritto indirizzato alle Carmelitane scalze di Beas).

1. Il religioso che intende raggiungere in breve il santo raccoglimento, il silenzio, la nudità spirituale e la povertà di spirito, lo stato nel quale si gode del pacifico refrigerio dello Spirito Santo, e l'anima riesce a unirsi a Dio e si libera da tutti gl'impedimenti che ogni creatura trova in questo mondo, si difende dalle astuzie del demonio e si libera da se stessa, deve mettere in pratica i seguenti insegnamenti:

2. Con una cura ordinaria e senz'altro lavoro o altro genere di esercizio, non mancando, per quanto le è possibile, agli obblighi del suo stato, giungerà a grande perfezione molto rapidamente, conquistando tutte le virtù per giunta e raggiungendo la santa pace.

3. Perciò, in primo luogo, bisogna tener presente che tutti i danni che l'anima riceve, vengono dai nemici dell'anima che sono: il mondo, il demonio e la carne. Il mondo è il nemico meno pericoloso. Il demonio è il più difficile a capirsi. La carne è, fra tutti, il nemico più tenace, e i suoi attacchi durano finché vive l'uomo vecchio.

4. Per vincere uno di questi nemici, occorre vincerli tutti e tre. Indebolendone uno, si indeboliscono tutti, e quando tutti e tre sono stati vinti, l'anima non ha più guerre da combattere.

## CONTRO IL MONDO

5. Per liberarti interamente dal danno che può arrecarti il mondo, devi usare tre cautele.

### Cautela prima

6. La prima è che abbia uguale amore e uguale dimenticanza riguardo alle persone, si tratti di parenti o di non parenti, tenendo il cuore distaccato tanto da questi come da quelli, e, in un certo modo, più dai parenti che dagli altri, per evitare che la carne e il sangue si rinvigoriscano con l'amore naturale che regna sempre fra i parenti e che conviene sempre mortificare per la perfezione spirituale. Considera tutti come estranei, e così, compirai i tuoi doveri verso di loro meglio che dando loro l'affetto che devi a Dio. Non amare una persona più che un'altra per non errare; poiché è degno di maggior amore colui che è più amato da Dio, e tu non sai quale anima Dio ami maggiormente. Dimenticando ugualmente tutti, come ti conviene per il santo raccoglimento, ti libererai dall'errore in cui potresti cadere amandoli più o meno. Non pensare di essi nulla, né bene né male, e fuggi da essi quanto ti è prudentemente possibile. Se non metterai in pratica questo, non saprai essere religioso e non potrai giungere al santo raccoglimento né liberarti dalle imperfezioni che questo porta con sé. E se, in questo, ti vuoi concedere qualche libertà, il demonio ti ingannerà in un modo o in un altro, o ti ingannerai tu stesso con qualche pretesto di bene o di male. Nella pratica di questa cautela stà la sicurezza, e, in altro modo, non ti potrai liberare dalle imperfezioni e dai danni che l'anima riceve dalle creature.

### Cautela seconda

7. La seconda cautela contro il mondo riguarda i beni temporali. A questo proposito, per liberarsi davvero dai beni temporali e regolare le esagerazioni dell'appetito, è necessario aborrire ogni genere di possesso. Il religioso non deve avere nessuna preoccupazione per il cibo, il vestito o altra cosa creata, nè per il domani, indirizzando tutte le sue cure a cose più alte, cioè a cercare il regno di Dio, dato che tutto il resto ci sarà dato per giunta, come dice sua divina Maestà (Mt 6,33). Non si dimenticherà di te Colui che ha cura delle bestie. Con questo, acquisterai il silenzio e la pace nei sensi.

### Cautela terza

8. La terza cautela è molto necessaria perché, nel convento, ti possa difendere dai danni che ti potrebbero causare i religiosi. Molti, per non averne tenuto conto, non solo hanno perduto la pace e il bene della loro anima, ma sono caduti e cadono in molti mali e molti peccati. La cautela consiste in questo: che abbia molta cura di non fissare il tuo pensiero, e, meno ancora, la tua parola su quello che avviene nella comunità; che non badi a quello che avviene o è avvenuto di qualche religioso in particolare; che non badi alla sua personalità, al suo modo di trattare o ai suoi affari, quand'anche si trattasse di cose molto gravi; che né col pretesto dello zelo né per cercare un rimedio, parli di queste cose con qualcuno, se non con quelli a cui conviene dirlo a tempo opportuno, e che non ti scandalizzi né ti meravigli mai delle cose che puoi vedere o udire, procurando di impedire alla tua anima di occuparsi di tutto questo.

9. Infatti, se ti vorrai occupare di qualche cosa, quand'anche vivessi fra gli angeli, ti parrà che molte cose non stiano bene, dato che non le capisci nella loro sostanza. Per questo, ricorda il caso della moglie di Lot, la quale, essendosi preoccupata della perdizione dei sodomiti ed essendosi voltata indietro per vedere quello che succedeva, venne castigata da Dio e trasformata in una statua di sale (cfr. Gn 19,26). Affinché tu comprenda che, quand'anche vivessi fra demoni, Dio vuole che tu viva in modo da non rivolgere alle loro cose uno dei tuoi pensieri, ma che te ne disinteressi del tutto, procurando di portare la tua anima pura e intera a Dio, senza lasciarti disturbare da un pensiero per queste e per altre cose. E per questo, tieni come sicuro che, nei conventi e nelle comunità, non mancherà mai qualche cosa che possa servire di pietra d'inciampo, poiché non sono mai mancati demoni che cercassero di far cadere i santi; e Dio permette che lo facciano per metterli alla prova.

Se non vigili come è stato detto e non ti comporti come se non vivessi nella casa, non potrai essere un vero religioso, per quanto faccia; e non potrai giungere alla santa nudità e al raccoglimento, e quindi, non saprai liberarti dai danni che questo comporta. Infatti, se non farai così, per quanto siano buoni i tuoi intenti e grande il tuo zelo, il demonio ti coglierà in un modo o in un altro; e anzi, seì già stato colto assai gravemente quando

la tua anima si lascia distrarre per qualcosa di quello che abbiamo detto. Ricorda quello che dice l'Apostolo san Giacomo (1,26): *Se uno pensa di essere religioso, ma non mette un freno alla sua lingua, ingannando anzi il suo cuore, la sua religione è vana.* E questo si deve intendere meno della lingua esteriore che di quella interiore.

### CONTRO IL DEMONIO

10. Tre cautele deve usare chi aspira alla perfezione, per liberarsi dal demonio, il suo secondo nemico. A questo riguardo, conviene osservare che, fra le molte astuzie a cui ricorre il demonio per ingannare gli uomini spirituali, la più ordinaria è quella d'ingannarli sotto l'apparenza del bene, e non sotto l'apparenza del male, poiché sa bene che molto difficilmente accetterebbero il male conosciuto. Perciò, devi sempre diffidare di quello che ti pare buono, specialmente quando non c'è di mezzo l'obbedienza. La sicurezza e il successo, in questo, ti sono dati dal consiglio di coloro dai quali lo devi prendere.

#### Cautela prima

11. Sia dunque questa la prima cautela: fuori di quello che costituisce i tuoi doveri ordinari, non deciderti mai per una cosa, per quanto ti sembri buona e piena di carità, sia per te e sia per qualsiasi altro dentro o fuori della casa, senza la disposizione dell'obbedienza. Così, ti assicurerai merito e sicurezza. Evita la proprietà, e fuggirai dal demonio e dai danni che non conosci e di cui Dio ti chiederà conto a suo tempo. Se manchi a questa regola, sia in poco che in molto, anche se sei convinto di far bene, non potrai evitare d'essere ingannato dal demonio in poco o in molto. E anche se non facessi altro che non lasciarti guidare in tutto dall'obbedienza, già sbagli colpevolmente, perché Dio preferisce l'obbedienza ai sacrifici (cfr. 1Re 15,22); e le azioni del religioso non sono sue, se non procedono dall'obbedienza; e se egli le sottrae all'obbedienza, gli saranno contate come perdute.

#### Cautela seconda

12. La seconda cautela è che non consideri mai il superiore, chiunque egli sia, inferiore a Dio, dato che lo hai come suo vicario. E nota che il demonio, nemico dell'umiltà, lavora molto su questo punto. Considerando il superiore in questo modo, guadagni e progredisci molto; e, se non lo fai, perdi anche molto. Perciò, abbi molta

cura di non tener conto delle sue doti personali, del suo modo di fare, del suo stile o di altri particolari della sua condotta, perché ti danneggeresti tanto da arrivare a trasformare l'obbedienza divina in umana e a muoverti o non muoverti solo per gli elementi visibili che noterai nel superiore, e non per il Dio invisibile che servi in lui. E la tua obbedienza sarà vana e tanto più infruttuosa quanto più ti rattristi per le doti indisponibili del superiore e ti rallegri per la sua amabilità. Ti dico, infatti, che, inducendoli ad agire in questo modo, il demonio impedisce la perfezione a una grande moltitudine di religiosi; e le loro obbedienze hanno ben poco valore agli occhi di Dio per il fatto che essi hanno tenuto conto di queste cose riguardo all'obbedienza. Se, in questo, non ti fai violenza fino a ottenere che, per quanto si riferisce ai tuoi sentimenti, non ti importi che il superiore sia questo o quello, non potrai mai, in nessun modo, essere un uomo spirituale né praticare bene i tuoi voti.

### **Cautela terza**

13. La terza cautela, diretta espressamente contro il demonio, è che procuri sempre e di cuore d'umiliarti nei pensieri, nelle parole e nelle opere, rallegrandoti del bene degli altri come del tuo personale e desiderando che gli altri siano preferiti a te in tutto, e facendo tutto questo di vero cuore. In questo modo, vincerai il male col bene e caccerei lontano il demonio e ti procurerai la gioia del cuore. E procura di comportarti così specialmente nelle relazioni con coloro che ti sono meno simpatici. E sappi che, non esercitandoti in questa condotta, non giungerai alla vera carità e non progredirai in essa. E preferisci sempre essere ammaestrato da tutti piuttosto che voler insegnare a quello che è fra tutti il più piccolo.

### **CONTRO LA CARNE**

14. Colui che intende vincere se stesso e la sua sensibilità, il suo terzo nemico, deve usare le tre cautele seguenti.

### **Cautela prima**

15. La prima cautela sia questa: convincerti che non sei venuto al convento, se non perché tutti ti correggano e ti mettano alla prova. Perciò, per liberarti dalle imperfezioni e dai turbamenti che possono sorgere in te per le doti e la condotta dei religiosi e trarre profitto da tutti

gli avvenimenti, ti conviene pensare che tutti, come è in realtà, sono tuoi superiori e si trovano nel convento per metterti alla prova; che alcuni ti devono correggere con la parola, altri con le opere e altri con pensieri contro di te, e che, in tutto questo, devi stare sottomesso come la statua è sottomessa a colui che la scolpisce o la dipinge o la indora. Se non fai questo, non sai vincere la tua sensibilità e il tuo sentimento, non saprai comportarti bene nel convento coi religiosi, non raggiungerai la santa pace e non ti potrai liberare da molti inciampi e da molti mali.

### Cautela seconda

16. La seconda cautela è che non tralasci mai di compiere un atto per il fatto che non trovi in esso alcun gusto o sapore, se è conveniente, per il servizio di Dio, che questo atto si compia. D'altra parte, se non è conveniente, non bisogna che compia questo atto solo per il sapore o il gusto che trovi in esso, esattamente come non compi gli atti disgustosi. Senza fare questo, è impossibile che acquisti la costanza e che vinca la tua debolezza.

### Cautela terza

17. La terza cautela è che l'uomo spirituale, nei suoi esercizi, non deve mai badare al loro aspetto gradevole per amarli e compierli solo per questo motivo; né deve evitarli per il loro aspetto disgustoso, ma piuttosto cercare quello che è difficile e sgradevole e abbracciarlo. In questo modo, si pone un freno alla sensualità. Altrimenti, né perderai l'amor proprio né acquisterai l'amore di Dio.

## QUATTRO SUGGERIMENTI A UN RELIGIOSO PER RAGGIUNGERE LA PERFEZIONE

### Gesù

1. Con poche parole, la vostra carità mi chiese molto; ed erano quindi necessari molto tempo e molta carta. Siccome, però, vedo che mi mancano queste cose, cercherò di essere breve e di esporre solo alcuni punti o suggerimenti, che contengono, in riassunto, molte cose; e chi li metterà in pratica perfettamente, raggiungerà una grande perfezione. Chi intende essere un vero religioso, mantenere le promesse che ha fatte a Dio, progredire

nelle virtù e godere delle consolazioni e della soavità dello Spirito Santo, non potrà raggiungere il suo scopo senza procurare di mettere in pratica con grandissima cura i quattro suggerimenti seguenti che sono: 1. *rassegnazione*; 2. *mortificazione*; 3. *esercizio delle virtù*; 4. *solitudine corporale e spirituale*.

### Primo suggerimento

2. Per mettere in pratica il primo, che è la *rassegnazione*, gli conviene vivere nel monastero come se, in esso, non vivesse altra persona. Perciò, non si immischi mai né con le parole né coi pensieri, nelle cose che succedono nella comunità o nelle cose personali dei religiosi, non dandosi pensiero né dei loro beni né dei loro mali né delle loro doti. E quand'anche sprofondasse il mondo, faccia come se non vedesse nulla e non se ne dia pensiero, per conservare la pace della sua anima, ricordando la moglie di Lot, che, per essersi voltata al richiamo dei clamori e del rumore di coloro che perivano, venne trasformata in una solida pietra. Ha bisogno d'applicarsi a questa pratica con grande forza, perché, in questo modo, si libererà da molti peccati e molte imperfezioni e conserverà la pace e la quiete della sua anima con grande profitto davanti a Dio e davanti agli uomini. E questo si tenga bene in mente, perché è così importante, che, per non averlo fatto, molti religiosi non solo non si distinsero nelle opere di virtù e di religione, ma andarono sempre indietro e di male in peggio.

### Secondo suggerimento

3. Per fare la seconda cosa, che è la *mortificazione*, e ricavarne profitto, conviene che imprima molto profondamente nel cuore questa verità: che è venuto nel convento solo per farsi correggere ed esercitare nella virtù e che è come la pietra che dev'essere smussata e lavorata prima di essere posta nell'edificio. Perciò, deve convincersi che tutti quelli che si trovano nel convento, non sono altro che artigiani che Dio ha messi lì perché lo lavorino e lo perfezionino nella mortificazione. Alcuni lo devono lavorare con le parole, dicendogli quello che non vorrebbe udire; altri lo lavorano con la loro condotta, riuscendogli molesti e pesanti con la loro presenza o col loro modo di fare; altri lo lavorano coi pensieri facendogli comprendere che non lo stimano e non lo amano. E deve sopportare tutte queste mortificazioni e molestie con pazienza interiore, tacendo per amore di Dio, pen-

sando che non è entrato nella vita religiosa, se non perché lo lavorassero e lo rendessero degno del cielo, e che, escluso questo fine, non avrebbe avuto motivo per entrare nella vita religiosa, ma sarebbe piuttosto rimasto nel mondo per cercare la sua consolazione, il suo onore, la sua stima e le sue libertà.

4. Questo secondo suggerimento è assolutamente necessario al religioso per adempiere i doveri del suo stato e trovare la vera umiltà, la quiete interiore e la gioia dello Spirito Santo. Se non lo fa, non sa essere religioso, non sa perché è entrato nella vita religiosa, non sa cercare Cristo, ma se stesso, non troverà pace nella sua anima e non tralascierà di peccare e di turbarsi molte volte. Per questo, infatti, non mancheranno le occasioni nella vita religiosa, e Dio non vuole che vi manchino, poiché, siccome vi chiama le anime perché vengano messe alla prova e purificate, come l'oro viene purificato col fuoco e col martello, conviene che non vi manchino le tentazioni degli uomini e dei demoni, il fuoco dell'angustia e gli sconforti. In queste cose si deve esercitare il religioso, procurando di sopportarle sempre con pazienza e in uniformità con la volontà di Dio, e di non sopportarle in modo che Dio, quando lo esaminerà, invece di approvarlo, debba disapprovarlo per non aver voluto portare la croce di Cristo con pazienza. Siccome non hanno capito che sono venuti per questo fine, molti religiosi sopportano male gli altri, e, quando dovranno rendere conto, resteranno confusi e svergognati.

### Terzo suggerimento

5. Per fare la terza cosa, che è *l'esercizio delle virtù*, gli conviene essere costante nelle cose della sua famiglia religiosa e dell'obbedienza, senza nessun riguardo per il mondo, ma solo per Dio. E, per fare questo senza mai lasciarsi ingannare, non badi al gusto o al disgusto che trova nell'atto per sapere se deve compierlo o lasciarlo, ma badi solo al fatto che deve compierlo per Dio. Perciò, in tutte le cose, gradevoli o sgradevoli, deve agire con l'unico fine di servire Dio in esse.

6. E per agire con fermezza e con costanza e acquistare presto le virtù, abbia sempre cura d'inclinare piuttosto alle cose difficili che a quelle facili, a quelle ingrato che a quelle dolci e al lato penoso e disgustoso dell'opera piuttosto che a quello piacevole e gustoso. Abbia cura di non scegliere la croce più piccola, perché il peso è leg-



gero; e, quanto maggiore è il peso, tanto più è leggero, se è portato per Dio. In più, procuri sempre che i suoi fratelli siano preferiti a lui in tutte le comodità, ponendosi sempre nel luogo più basso, e faccia tutto questo di cuore, poiché questo è il modo di essere maggiore nelle cose spirituali, come ci dice Dio nel Vangelo: *Qui se humiliat, exaltabitur* (Lc 14,11).

#### Quarto suggerimento

7. Per praticare la quarta cosa, che è la *solitudine*, conviene che consideri tutte le cose del mondo come perdute per lui: così, quando se ne dovrà occupare, lo farà con assoluto distacco, come se non esistessero.

8. E non tenga nessun conto delle cose che sono fuori del convento, poiché Dio lo ha tirato fuori e lo ha distaccato completamente da esse. La questione che può trattare per mezzo d'una terza persona, non la tratti personalmente, perché è molto utile, per lui, fare così; e non voglia vedere nessuno né essere visto da chicchessia. E noti bene che, se Dio chiederà conto d'una parola oziosa a qualsiasi fedele, quanto più, nel giorno del rendiconto, lo chiederà al religioso che ha consacrato a Dio la sua vita e le sue opere?

9. Non voglio dire, con questo, che tralasci di compiere il dovere che gli è stato assegnato o qualsiasi altro che gli venga assegnato dall'obbedienza con tutta la sollecitudine che gli è possibile e che è necessaria; voglio dire che lo compia in modo da non macchiarsi di nessuna colpa, poiché questo non è voluto da Dio né dall'obbedienza. Perciò, procuri di essere perseverante nell'orazione, e non la tralasci anche in mezzo agli esercizi corporali: che mangi o beva o parli o conversi con secolari o faccia qualsiasi altra cosa, coltivi sempre il pensiero di Dio e indirizzi a Lui il suo cuore. È una cosa molto necessaria per la solitudine interiore, per la quale si richiede che l'anima non si permetta nessun pensiero che non sia indirizzato a Dio e che dimentichi totalmente tutte le cose che sono e che avvengono in questa misera e breve vita. Non voglia in nessun modo sapere qualche cosa, se non come potrà servire meglio Dio e osserverà meglio le regole del suo istituto.

10. Se la vostra carità praticherà con cura queste quattro cose, sarete perfetto in un tempo molto breve; e queste cose sono così dipendenti l'una dall'altra, che chi manca riguardo a una di esse, va perdendo in questa quello che va guadagnando nelle altre.

## GRADI DI PERFEZIONE

1. Non commettere un peccato per tutto quello che esiste nel mondo, né commettere una mancanza veniale a occhi aperti né permettersi avvertitamente un'imperfezione.

2. Procurare di camminare sempre alla presenza di Dio reale, immaginaria o unitiva, secondo che è compatibile con quello che si sta facendo.

3. Non fare e non dire cosa che non possa fare o dire Gesù Cristo, se si trovasse nella condizione in cui mi trovo io e avesse l'età e la salute che ho io.

4. Cercare in tutto il maggior onore e la maggior gloria di Dio.

5. Per nessuna occupazione tralasciare l'orazione mentale, che è l'alimento dell'anima.

6. Non tralasciare l'esame di coscienza per le occupazioni, e, per ogni colpa, imporsi qualche penitenza.

7. Sentire un grande dolore per tutto il tempo perduto e per quello lasciato passare senza amare Dio.

8. In tutte le cose, alte e basse, abbi come fine Dio; altrimenti, non crescerai nella perfezione e nel merito.

9. Non mancare mai all'orazione; e, quando andrai soggetto ad aridità o a difficoltà, appunto per questo, persevera in essa, perché, spesso, Dio vuole vedere quello che hai nella tua anima; e questo non è facile vederlo quando tutto è facile e dolce.

10. Del cielo e della terra, sempre le cose più basse e il posto e l'ufficio più modesti.

11. Non immischiarti in quello che non ti è stato comandato e non ostinarti in nessuna cosa, anche se hai ragione; e in quello che ti è comandato, se, come si usa dire, ti danno il piede, non prenderti la mano. In questo, alcuni si ingannano, credendosi obbligati a fare quello a cui nulla li obbliga, se ci pensassero bene.

12. Non darti pensiero delle cose altrui, buone o cattive che siano, perché, a parte il pericolo di peccare, questo sarebbe una causa di distrazioni e di poco spirito.

13. Procura di confessarti sempre con una profonda

conoscenza della tua miseria, con chiarezza e con purezza.

14. Anche quando le cose per te obbligatorie ti divengono difficili e ingrato, non scoraggiarti, perché non sarà sempre così: Dio, che mette alla prova l'anima facendole parer duri i suoi precetti, poco dopo, le farà sentire il bene e quello che ha guadagnato.

15. Ricorda sempre che tutto quello che ti succede, buono e cattivo, viene da Dio. Perciò, nelle cose buone, non insuperbirti, e in quelle cattive, non scoraggiarti.

16. Ricorda sempre che sei venuto unicamente per essere santo. Perciò, non lasciar regnare nella tua anima nessuna cosa che non ti aiuti a camminare verso la santità.

17. Inclina sempre a contentare piuttosto gli altri che te stesso; e così, non avrai invidia né gelosia nei riguardi del prossimo. Questo dev'essere inteso di quelle cose che si riferiscono alla perfezione, poiché Dio s'adira grandemente contro coloro che non preferiscono quello che piace a Lui a quello che piace agli uomini.

## AVVISI DI SANTA TERESA DI GESÙ PER LE SUE MONACHE

1. La terra che non è arata, produrrà solo cardi e spine: così è anche dell'intelletto dell'uomo.

2. Dire bene di tutte le cose spirituali, come dei religiosi, i sacerdoti e gli eremiti.

3. Fra molti, parlar sempre poco.

4. Sii modesta in tutte le cose che farai o di cui ti occuperai.

5. Non insistere molto, specialmente nelle cose di poca importanza.

6. Parlare a tutti con gioia moderata.

7. Non mettere in ridicolo nulla.

8. Non riprendere nessuno senza discrezione, umiltà e confusione per se stessa.

9. Adattarsi al temperamento di colui col quale si parla: allegro con l'allegro, triste col triste e, in sostanza, farsi tutto a tutti per guadagnarli tutti.

10. Non parlar mai senza averci pensato bene e aver

raccomandato la cosa a nostro Signore, per non dire cosa che gli possa dispiacere.

11. Non scusarsi mai, se non per una ragione molto probabile.

12. Non dir mai una parola di lode della scienza, delle virtù o del lignaggio, se non hai speranza che possa essere utile; e allora, fallo con umiltà e pensando che quelli sono doni venuti dalla mano di Dio.

13. Non esagerare molto le cose, ma dire con moderazione quello che si pensa.

14. In tutti i discorsi e le conversazioni, si mescoli sempre qualche considerazione spirituale: così, si eviteranno le parole oziose e le mormorazioni.

15. Non affermare mai quello che non hai prima conosciuto.

16. Non farti avanti per esprimere il tuo parere su tutte le cose, se non ti viene chiesto o non lo esige la carità.

17. Quando qualcuno parlerà di cose spirituali, ascolta con umiltà, come fa uno scolaro, e prendi per te quello che dice di buono.

18. Al tuo superiore e al confessore, manifesta le tue tentazioni, imperfezioni e ripugnanze, affinché ti consigli e ti indichi il rimedio per vincerle.

19. Non stare fuori della cella e non uscirne senza una ragione; e, quando esci, chiedi al Signore la grazia di non offenderlo.

20. Non mangiare e non bere, se non alle ore fissate; e allora, farlo con grande riconoscenza a Dio.

21. Fare tutto come se vedessi realmente Sua Maestà: in questo modo, l'anima guadagna molto.

22. Non ascoltare e non dire mai male di nessuno, se non di te stessa; e quando ti rallegri di questo, vai progredendo molto.

23. Indirizza a Dio ogni atto che compi, offrendoglielo e chiedendogli che sia per il suo onore e la sua gloria.

24. Quando sarai allegra, non manifestarlo con risa smodate, bensì con una gioia umile, modesta, affabile ed edificante.

25. Considerati sempre serva di tutti, e in tutti vedi

Cristo nostro Signore: così, avrai per Lui rispetto e riverenza.

26. Sii sempre pronta a eseguire l'obbedienza, come se, nel tuo priore o superiore, ti comandasse Cristo.

27. In qualsiasi lavoro e in qualsiasi ora, esamina la tua coscienza, e, viste le tue mancanze, procura d'emendartene con la grazia divina: in questo modo, raggiungerai la perfezione.

28. Non pensare alle colpe degli altri, ma alle virtù degli altri e alle tue colpe.

29. Coltivar sempre grande desiderio di soffrire per Cristo in ogni cosa e in ogni occasione.

30. Fa' ogni giorno cinquanta offerte di te stessa a Dio; e fallo con grande fervore e desiderio di Dio.

31. Tieni presente per tutto il giorno quello che hai meditato la mattina, e, in questo, metti molta diligenza, perché è di grande profitto.

32. Conserva gelosamente i sentimenti che il Signore ti comunica, e metti in pratica i desideri che ti dà nell'orazione.

33. Quando ti è possibile, evita sempre la singolarità, che è un grande male per la comunità.

34. Leggi spesso le disposizioni e le regole del tuo istituto e osservalo scrupolosamente.

35. In tutte le cose create, cerca di vedere la Provvidenza e la sapienza di Dio, e lodalo in tutte.

36. Distacca il cuore da tutto; cerca Dio e lo troverai.

37. Non mostrare mai fuori una divozione che non è dentro; ma potrai sempre cercare di nascondere la divozione.

38. Non mostrare mai, se non per grande necessità, la divozione interiore. Il mio segreto è per me, dicono san Francesco e san Bernardo.

39. Non lagnarti del cibo quando non è ben confezionato, ricordando il fiele e l'aceto di Gesù Cristo.

40. A tavola, non parlare con nessuno, e non alzare lo sguardo per guardar in faccia le altre.

41. Pensa alla mensa del cielo, al suo cibo che è Dio e ai suoi commensali che sono gli angeli: alza lo sguardo a quella mensa, desiderando di assiderviti.

42. Davanti al tuo superiore, nel quale devi vedere Gesù Cristo, non parlare, se non quando è necessario, e con grande riverenza.

43. Non fare mai cosa che non possa fare davanti a tutti.

44. Quando un superiore ti comanda una cosa, non dire che un altro comanda la cosa contraria, ma pensa che tutti hanno i loro fini, e fa' quello che ti viene comandato.

47. Nelle cose che non hanno importanza, non essere curiosa per parlarne o per chiederne notizie.

48. Tieni presente la vita passata per piangerne, la tepidezza presente e quello che ti manca per raggiungere il cielo, per vivere nel timore che è causa di grandi beni.

49. Fa' sempre quello che dicono quelli di casa, se non è contrario all'obbedienza, e rispondi a tutti con umiltà e mitezza.

50. Non chiedere cose particolari nel cibo o nel vestito, se non per grande necessità.

51. Non tralasciare d'umiliarti e mortificarti fino alla morte in tutto.

52. Avvezzati a fare sempre atti d'amore, che accendono e inteneriscono l'anima.

53. Compi atti di tutte le altre virtù.

54. Offri tutto al Padre Eterno insieme coi meriti del suo Figlio Gesù Cristo.

55. Sii mansueta con tutti e rigorosa con te stessa.

56. Nelle feste dei santi, pensa alle loro virtù e chiedi al Signore che te le dia.

57. Metti sempre molta diligenza nell'esame della sera.

58. Nei giorni in cui ti comunicherai, medita che, miserabile come sei, devi ricevere il tuo Dio; e, nella meditazione della sera, pensa che lo hai ricevuto.

59. Come superiora, non riprendere mai nessuno con ira, ma solo quando l'ira è passata; così, il rimprovero sarà utile.

60. Datti molto da fare per acquistare la perfezione e la divozione, e, con esse, farai tutto.

61. Esercitarsi molto nel timore del Signore, che porta all'anima la compunzione e l'umiltà.

62. Pensare seriamente con quanta frequenza cambiano le persone e come è scarsa la fiducia che bisogna riporre in esse, e quindi, attaccarsi bene a Dio che non cambia.

63. Procura di trattare delle cose della tua anima con un confessore spirituale e dotto, per comunicargliele e seguire in tutto le sue direttive.

64. Ogni volta che ti comunicherai, chiedi a Dio qualche dono per la sua grande misericordia per cui è venuto nella tua povera anima.

65. Sebbene abbia molti santi come avvocati, raccomandati in modo speciale a san Giuseppe, che è molto potente presso Dio.

66. Nel tempo della tristezza e del turbamento, non tralasciare le opere buone che usavi compiere, come la meditazione e la penitenza, perché il demonio cerca di turbarti appunto per indurti a tralasciarle; anzi, compile più intensamente di quanto usassi fare, e vedrai che il Signore ti aiuterà assai presto.

67. Non manifestare le tue tentazioni e le tue imperfezioni alle più impreparate della casa, per non fare del danno a te e alle altre, ma manifestale piuttosto alle più perfette.

68. Ricorda che hai un'anima sola, che devi morire una volta sola, che hai una vita molto breve e una vita che è molto personale, che vi è una sola gloria e che questa è eterna; e così porrai mano a molte cose.

69. Il tuo desiderio sia quello di vedere Dio; il tuo timore, quello di poterlo perdere; il tuo dolore, quello di non poterlo ancora godere; la tua gioia, quello che ti può portare lassù; e così, vivrai in una grande pace.