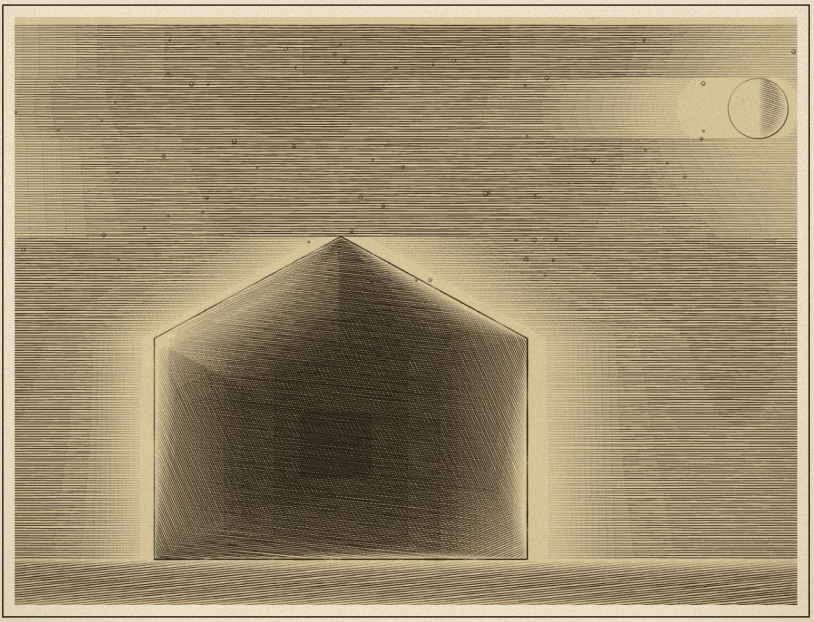
AVISOS ESPIRITUALES

San Juan de la Cruz



La lámpara encendida

MMXXVI

Avisos espirituales

San Juan de la Cruz

La lámpara encendida

Edición digital de La lámpara encendida, 2026.

Texto de dominio público: texto original de San Juan de la Cruz (siglo XVI).

Portada y maquetación: La lámpara encendida.

Esta edición es gratuita. Puedes leerla, copiarla y compartirla libremente.

Escucha este libro completo, leído en voz baja para dormir, en nuestro canal de YouTube «La lámpara encendida».

Índice

Dichos de luz y amor

Puntos de amor

Avisos copiados en Beas

Avisos de la madre María de Jesús

Avisos de Antequera

Otros avisos

Dichos de luz y amor

Prólogo.

También, ¡oh Dios 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 caminar, de luz para el camino y de amor en el caminar.

Quédese, pues, lejos la retórica del mundo; quédense las parlerías y elocuencia seca de la humana sabiduría, flaca e ingeniosa, 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 la vida, condiciones y virtudes, y en la forma de la desnudez y pureza de su espirítu.

Mas dala tú, Padre de misericordias, porque sin ti no se hará nada, Señor.

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.

¡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?

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.

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.

El que solo se 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.

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

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

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

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

El que cargado cae, dificultosamente se levantará cargado.

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

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

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

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.

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

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

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

Más indecencia e impureza lleva el alma para ir a Dios, si lleva en si 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 razonal 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.

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.

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 que lo vean los hombres, pero ni lo hace porque lo sepa el mismo Dios; el cual, aunque nunca lo hubiese de saber, no ce-

saría de hacerle los mismos servicios con la misma alegría y pureza de amor.

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

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 pegó.

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

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.

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.

Oración del alma enamorada.

¡Señor Dios, amado mío! Si todavía te acuerdas de mis pecados para no hacer lo que te ando pidiendo, haz en ellos, Dios mío, tu voluntad, que es lo que yo más quiero, y ejercita tu bondad y misericordia y serás conocido en ellos.

Y si es que esperas a mis obras para por ese medio concederme mi ruego, dámelas tú y óbramelas, y las penas que tú quisieras aceptar, y hágase. Y si a las obras mías no esperas, ¿qué esperas, clementísimo Señor mío?; ¿por qué te tardas?

Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo , pues le quieres, y dame este bien, pues

que tú también lo quieres.

¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos si no le levantas tú a ti en pureza de amor, Dios mío?

¿Cómo se levantará a ti el hombre, engendrado y criado en bajezas, si no le levantas tú, Señor, con la mano que le hiciste?

No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste en tu único Hijo Jesucristo, en que me diste todo lo que quiero. Por eso me holgaré que no te tardarás si yo espero.

¿Con qué dilaciones esperas, pues desde luego puedes amar a Dios en tu corazón?

Míos son los cielos y mía es la tierra; mías son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores; los ángeles son míos, y la Madre de Dios y todas las cosas son mías; y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí.

Pues ¿qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti. No te pongas en menos ni repares en meajas que se caen de la mesa de tu Padre.

Sal fuera y gloríate en tu gloria, escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón.

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

No da lugar el apetito a que le mueva el ángel cuando está puesto en otra cosa.

Secado se ha mi espíritu, porque se olvida de apacentarse en ti.

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.

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.

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.

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 sólo nace del espíritu de Dios, que se comunica no por mundo ni carne.

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.

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

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.

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 mi.

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

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.

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

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

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

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

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.

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

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

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.

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.

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

Date al 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.

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

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.

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

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

Mira que son muchos los llamados y pocos 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.

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

Pues que en la hora de la cuenta te ha de pesar de no haber empleado este tiempo en servicio de Dios, ¿por qué no le ordenas y empleas ahora como lo querrías haber hecho cuando te estés muriendo?

Si quieres que en tu espíritu nazca la devoción y que crezca el amor de Dios y apetito de las cosas divinas, limpia el alma de todo apetito y asimiento y pretensión, de manera que no se te 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 más hagas, no aprovecharás.

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; las deja todas eso tras 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 aprovecha al hombre ganar todo el mundo si deja perder su alma?.

Puntos de amor

Refrene mucho la lengua y el pensamiento y traiga de ordinario el afecto en Dios, y calentársele ha el espíritu divinamente.

No apaciente el espíritu en otra cosa que en Dios. Deseche las advertencias de las cosas y traiga paz y recogimiento en el corazón.

Traiga sosiego espiritual en advertencia de Dios amorosa; y cuando fuere necesario hablar, sea con el mismo sosiego y paz.

Tenga ordinaria memoria de la vida eterna, y que los que más abatidos y pobres y en menos se tienen, gozarán de más alto señorío y gloria en Dios.

Alégrese ordinariamente en Dios, que es su salud, y mire que es bueno el padecer de cualquiera manera por el que es bueno.

Consideren cómo han menester ser enemigas de sí mismas y caminar por el santo rigor a la perfección, y entiendan que cada palabra que hablaren sin orden de obediencia se la pone Dios en cuenta.

Intimo deseo de que Dios la dé lo que Su Majestad sabe que le falta para honra suya.

Crucificada interior y exteriormente con Cristo. Vivirá en esta vida con hartura y satisfacción de su alma, poseyéndola en su paciencia.

Traiga advertencia amorosa en Dios, sin apetito de querer sentir ni entender cosa particular de él.

Ordinaria confianza en Dios, estimando en sí y en las Hermanas lo que Dios más estima, que son los bienes espirituales.

Entrese en su seno y trabaje en presencia del Esposo, que siempre está presente queriéndola bien.

Sea enemiga de admitir en su alma cosas que no tienen en sí sustancia espiritual, porque no la hagan perder el gusto de la devoción y el recogimiento.

Bástele Cristo crucificado, y con él pene y descanse, y por esto aniquilarse en todas las cosas exteriores e interiores.

Procure siempre que las cosas no sean nada para ella, ni ella para las cosas; mas, olvidada de todo, more en su recogimiento con el Esposo.

Ame mucho los trabajos y téngalos en poco por caer en gracia al Esposo, que por ella no dudó morir.

Tenga fortaleza en el corazón contra todas las cosas que le movieren a lo que no es Dios, y sea amiga de la pasión de Cristo.

Traiga interior desasimiento a todas las cosas y no ponga el gusto en alguna temporalidad, y recogerá su alma a los bienes que no sabe.

El alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa.

Al pobre que está desnudo le vestirán, y al alma que se desnudare de sus apetitos, quereres y no quereres, la vestirá Dios de su pureza, gusto y voluntad.

Hay almas que se revuelcan en el cieno, como los animales que se revuelcan en él, y otras que vuelan, como las aves que en el aire se purifican y limpian.

Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma.

Los trabajos los hemos de medir a nosotros, y no nosotros a los trabajos.

El que no busca la cruz de Cristo, no busca la gloria de Cristo.

Para enamorarse Dios del alma, no pone los ojos en su grandeza, mas en la grandeza de su humildad.

El que tuviere vergüenza de confesarme delante de los hombres, también la tendré yo de confesarle delante de mi Padre, dice el Señor.

El cabello que se peina a menudo estará esclarecido y no tendrá dificultad en peinarse cuantas veces quisiere; y el alma que a menudo examinare sus pensamientos, palabras y obras, que son sus cabellos, obrando por amor de Dios todas las cosas, tendrá muy claro su cabello, y mirarle ha el Esposo su cuello, y quedará preso en él y llagado en uno de sus ojos, que es la pureza de intención con que obra todas las cosas.

El cabello se comienza a peinar de lo alto de la cabeza, si queremos esté esclarecido; todas nuestras obras se han de comenzar desde lo más alto del amor de Dios, si quieres que sean puras y claras.

No comer en pastos vedados, que son los de esta vida presente, porque bienaventurados son los que han hambre y sed de justicia, porque ellos serán hartos. Lo que pretende Dios es hacernos dioses por participación, siéndolo él por naturaleza, como el fuego convierte todas las cosas en fuego.

Toda la bondad que tenemos es prestada, y Dios la tiene por propia obra; Dios y su obra es Dios.

La sabiduría entra por el amor, silencio y mortificación. Grande sabiduría es saber callar y no mirar dichos ni hechos ni vidas ajenas.

Todo para mí y nada para ti.

Todo para ti y nada para mí.

Déjate enseñar, déjate mandar, déjate sujetar y despreciar y serás perfecta.

Cinco daños causa cualquier apetito en el alma: el primero, que la inquieta; el segundo, que la enturbia; el tercero, que la ensucia; el cuarto, que la enflaquece; el quinto, que la oscurece.

La perfección no está en las virtudes que el alma conoce de sí, mas consiste en las que nuestro Señor ve en el alma, la cual es carta cerrada, y así no tiene de qué presumir, mas estar el pecho por tierra acerca de sí.

El amor no consiste en sentir grandes cosas, sino en tener grande desnudez y padecer por el Amado.

Todo el mundo no es digno de un pensamiento del hombre, porque a sólo Dios se debe; y así, cualquier pensamiento que no se tenga en Dios, se le hurtamos.

Las potencias y sentidos no se han de emplear todas en las cosas, sino lo que no se puede excusar, y lo demás dejarlo desocupado para Dios.

No mirar imperfecciones ajenas, guardar silencio y continuo trato con Dios, desarraigarán grandes imperfecciones del alma y la harán señora de grandes virtudes.

Las señales del recogimiento interior son tres: la primera, si el alma no gusta de las cosas transitorias; la segunda, si gusta de la soledad y silencio y acudir a todo lo que es más perfección; la tercera, si las cosas que solían ayudarle le estorban, como es las consideraciones y meditaciones y actos, no llevando el alma otro arrimo a la oración sino la fe y la esperanza y la caridad.

Si un alma tiene más paciencia para sufrir y más tolerancia para carecer de gustos, es señal que tiene más aprovechamiento en la virtud.

Las condiciones del pájaro solitario son cinco. La primera, que se va a lo más alto; la segunda, que no sufre compañía, aunque sea de su

naturaleza; la tercera, que pone el pico al aire; la cuarta, que no tiene determinado color; la quinta, que canta suavemente.

Las cuales ha de tener el alma contemplativa: que se ha de subir sobre las cosas transitorias, no haciendo más caso de ellas que si no fuesen; y ha de ser tan amiga de la soledad y silencio, que no sufra compañía de otra criatura; ha de poner el pico al aire del Espíritu Santo, correspondiendo a sus inspiraciones, para que, haciéndolo así, se haga más digna de su compañía; no ha de tener determinado color, no teniendo determinación en ninguna cosa, sino en lo que es voluntad de Dios; ha de cantar suavemente en la contemplación y amor de su Esposo.

Los hábitos de voluntarias imperfecciones que nunca acaban de vencerse, no solamente impiden a la divina unión, pero para llegar a la perfección, como son: costumbre de hablar mucho, algún asimientillo sin vencer, como a persona, vestido, celda, libro, tal manera de comida y otras conversaciones y gustillos en querer gustar de las cosas, saber y oír y otras semejantes.

Avisos copiados en Beas

El que con puro amor obra por Dios, no solamente no se le da de que lo sepan los hombres, pero ni lo hace porque lo sepa el mismo Dios; el cual aunque nunca lo hubiese de saber, no cesaría de hacer los mismos servicios y con la misma alegría y amor.

Otro para vencer los apetitos: Traer un ordinario apetito de imitar a Jesucristo en todas sus obras, conformándose con su vida, la cual debe considerar para saberla imitar y haberse en todas las cosas como él se hubiera.

Para poder hacer esto, es necesario que cualquiera apetito o gusto, si no fuere puramente por honra y gloria de Dios, renunciarlo y quedarse en vacío por amor de él, que en esta vida no tuvo ni quiso más de hacer la voluntad de su Padre, la cual llamaba su comida y manjar.

Para mortificar las cuatro pasiones naturales, que son: gozo, tristeza, temor y esperanza, aprovecha lo siguiente: Procurar siempre inclinarse no a lo más fácil, sino a lo más dificultoso. No a lo más sabroso, sino a lo más desabrido; no a lo más gustoso, sino a lo que no da gusto.

No inclinarse a lo que es descanso, sino a lo más trabajoso. No a lo que es consuelo, sino a lo que no es consuelo; no a lo más, sino a lo menos. No a lo más alto y precioso, sino a lo más bajo y despreciado.

No a lo que es querer algo, sino a lo que no es querer nada. No andar buscando lo mejor de las cosas, sino lo peor, y traer desnudez y vacío y pobreza por Jesucristo de cuanto hay en el mundo.

Para la concupiscencia: Procurar obrar en desnudez y desear que los otros lo hagan. Procurar hablar en desprecio y desear que todos

lo hagan. Procurar pensar bajamente de sí y desear que los otros lo hagan.

Tenga fortaleza en el corazón contra todas las cosas que le movieren a lo que no es Dios, y sea amiga de las pasiones por Cristo.

Prontitud en la obediencia, gozo en el padecer, mortificar la vista, no querer saber nada, silencio y esperanza.

Jhs. Magdalena del Espíritu Santo. Refrene mucho la lengua y el pensamiento y traiga de ordinario el afecto en Dios, y calentársele ha el espíritu divino mucho. Léale muchas veces.

Avisos de la madre María de Jesús

Levantarse sobre sí, no hacer asiento en cosa en nada.

Estar vuelta contra sí, airada y jamás parada.

Huir con el pensamiento de cabe ellas, cerrando la puerta a todas.

Limpio de todas aficiones, pensamientos e imágenes.

El dulce canto suspires con compunción y lágrimas.

Avisos de Antequera

Cuanto más te apartas de las cosas terrenas, tanto más te acercas a las celestiales y más hallas en Dios.

Quien supiere morir a todo, tendrá vida en todo.

Apártate del mal, obra bien y busca la paz.

Quien se queja o murmura ni es perfecto ni aun buen cristiano.

Humilde es el que se esconde en su propia nada y se sabe dejar a Dios.

Manso es el que sabe sufrir al prójimo y sufrirse a sí mismo.

Si quieres ser perfecto, vende tu voluntad y dala a los pobres de espíritu, y ven a Cristo por la mansedumbre y humildad y síguelo hasta el Calvario y sepulcro.

Quien de sí propio se fía, peor es que el demonio.

Quien a su prójimo no ama, a Dios aborrece.

Quien obra con tibieza, cerca está de la caída.

Quien huye de la oración, huye de todo lo bueno.

Mejor es vencerse en la lengua que ayunar a pan y agua.

Mejor es sufrir por Dios que hacer milagros.

Otros avisos

Si gloriarte quieres y no quieres parecer necio y loco, aparta de ti las cosas que no son tuyas, y de lo que queda habrás gloria. Mas, por cierto, si todas las cosas que no son tuyas apartas, en nada serás tornado, pues de nada te debes gloriar si no quieres caer en vanidad.

Mas descendamos ahora especialmente a los dones de aquellas gracias que hacen a los hombres graciosos y agradables delante de los ojos de Dios; cierto es que de aquellos dones no te debes gloriar, que aun no sabes si los tienes.

¡Oh, cuán dulce será a mi la presencia tuya, que eres sumo bien! Allegarme he yo con silencio a ti y descubrirte he los pies porque tengas por bien de me juntar contigo en matrimonio a mí, y no holgaré hasta que me goce en tus brazos.

Y ahora te ruego, Señor, que no me dejes en ningún momento en mi recogimiento, porque soy desperdiciadora de mi alma.

Desasida de lo exterior, desaposesionada de lo interior, desapropiada de las cosas de Dios, ni lo próspero la detiene ni lo adverso la impide.

El alma que está unida con Dios, el demonio la teme como al mismo Dios.

El más puro padecer trae y acarrea más puro entender.

El alma que quiere que Dios se le entregue todo, se ha de entregar toda, sin dejar nada para sí.

El alma que está en unión de amor, hasta los primeros movimientos no tiene.

Los amigos viejos de Dios por maravilla faltan a Dios, porque están ya sobre todo lo que les puede hacer falta.

Amado mío, todo lo áspero y trabajoso quiero para mí, y todo lo suave y sabroso quiero para ti.

La mayor necesidad que tenemos para aprovechar es de callar a este gran Dios con el apetito y con la lengua, cuyo lenguaje que él más oye, sólo es el callado amor.

Desancillar para buscar a Dios. La luz que aprovecha en lo exterior para no caer, es al revés en las cosas de Dios, de manera que es mejor no ver, y tiene el alma más seguridad.

Más se granjea en los bienes de Dios en una hora que en los nuestros toda la vida.

Ama el no ser conocida de ti ni de los otros. Nunca mirar los bienes ni los males ajenos.

Andar a solas con Dios; obrar en el medio; esconder los bienes de Dios.

Andar a perder y que todos nos ganen es de ánimos valerosos, de pechos generosos; de corazones dadivosos es condición dar antes que recibir, hasta que vienen a darse a sí mismos, porque tienen por gran carga poseerse, que más gustan de ser poseídos y ajenos de sí, pues somos más propios de aquel infinito Bien que nuestros.

Grande mal es tener más ojo a los bienes de Dios que al mismo Dios. Oración y desapropio.

Mire aquel infinito saber y aquel secreto escondido. ¡Qué paz, qué amor, qué silencio está en aquel pecho divino, qué ciencia tan levantada es la que Dios allí enseña, que es lo que llamamos actos anagógicos, que tanto encienden el corazón.

Mucho se desmejora y menoscaba el secreto de la conciencia todas las veces que alguno manifiesta a los hombres el fruto de ella, porque entonces recibe por galardón el fruto de la fama transitoria.

Hable poco, y en cosas que no es preguntado no se meta.

Siempre procure traer a Dios presente y conservar en sí la pureza que Dios le enseña.

No se disculpe ni rehúse ser corregido de todos; oiga con rostro sereno toda reprensión; piense que se lo dice Dios.

Viva como si no hubiese en este mundo más que Dios y ella, para que no pueda su corazón ser detenido por cosa humana.

Tenga por misericordia de Dios que alguna vez le digan alguna buena palabra, pues no merece ninguna.

Nunca deje derramar su corazón, aunque sea por un credo.

Nunca oiga flaquezas ajenas, y si alguna se quejare a ella de otra, podrále decir con humildad no le diga nada.

No se queje de nadie; no pregunte cosa alguna, y si le fuere necesario preguntar, sea con pocas palabras.

No rehúse el trabajo, aunque le parezca no lo podrá hacer. Hallen todos en ella piedad.

No contradiga. En ninguna manera hable palabras que no vayan limpias.

Lo que hablare sea de manera que no sea nadie ofendido, y que sea en cosas que no le pueda pesar que lo sepan todos.

No niegue cosa que tenga, aunque la haya menester.

Calle lo que Dios le diere y acuérdese de aquel dicho de la esposa: Mi secreto para mí.

Procure conservar el corazón en paz; no le desasosiegue ningún suceso de este mundo; mire que todo se ha de acabar.

No pare mucho ni poco en quién es contra ella o con ella, y siempre procure agradar a su Dios. Pídale se haga en ella su voluntad. Amele mucho, que se lo debe.

Doce estrellas para llegar a la suma perfección: amor de Dios, amor del prójimo, obediencia, castidad, pobreza, asistir al coro, penitencia, humildad, mortificación, oración, silencio, paz.

Nunca tomes por ejemplo al hombre en lo que hubieres de hacer, por santo que sea, porque te pondrá el demonio delante sus imperfecciones sino imita a Cristo, que es sumamente perfecto y sumamente santo, y nunca errarás.

Buscad leyendo y hallaréis meditando; llamad orando y abriros han contemplando.