# San Giovanni della Croce - Gradi di perfezione

1. Non commettere un peccato per tutto l’oro del mondo, evitare qualsiasi peccato veniale deliberato, come pure ogni altra imperfezione conosciuta.

2. Cercare di essere sempre alla presenza di Dio, sia essa reale, immaginaria o unitiva, compatibilmente con i propri impegni.

3. Non fare cosa né dire parola importante che Cristo non avesse fatto o detto se si fosse trovato nella situazione in cui mi trovo io e avesse avuto la mia età e la mia salute.

4. In tutte le cose cerchi l’onore e la maggior gloria di Dio.

5. Per nessuna occupazione di questo mondo trascuri l’orazione mentale che è nutrimento dell’anima.

6. Non trascuri l’esame di coscienza con la scusa delle occupazioni e faccia una penitenza per ogni mancanza a questo proposito.

7. Si penta amaramente per ogni tempo perso o non impiegato nell’amare Dio.

8. In tutte le cose, eccelse o umili, abbia Dio come fine, poiché diversamente non crescerà nella perfezione e nel merito.

9. Non manchi mai all’orazione e quando proverà aridità e difficoltà, perseveri ugualmente in essa, perché spesso Dio vuole vedere ciò che ha nell’anima e questo non si prova nelle cose facili e piacevoli.

10. Del cielo e della terra scelga sempre le cose più umili, come pure il luogo e l’ufficio più umile.

11. Non s’intrometta mai in ciò che non le viene comandato, né si ostini in cosa alcuna, anche se ha ragione. In ciò che le è comandato, poi, se le danno il dito (come si dice) non prenda tutta la mano; in questo alcuni si sbagliano, convinti di essere obbligati a fare ciò a cui, se vi riflettono bene, nessuno li ha obbligati.

12. Non si preoccupi mai degli affari altrui, buoni o cattivi che siano, perché, oltre al pericolo che vi è di peccare, sono causa di distrazione e di poco raccoglimento.

13. Cerchi sempre di confessarsi con molta conoscenza della propria miseria, con chiarezza e purezza.

14. Anche se le cose che deve fare per il suo ufficio le riescono difficili e sgradite, non si perda d’animo, perché non sarà sempre così; Dio, che prova l’anima facendole sentire fatica nel precetto (cfr. Sal 93 [94], 19.22 Volg.), in breve gliene farà provare il bene e il profitto.

15. Ricordi sempre che tutto ciò che le accade, di bene o di male, viene da Dio, affinché nel primo caso non s’insuperbisca e nel secondo non si scoraggi.

16. Ricordi sempre di essere venuto solo per essere santo e non tolleri quindi che nella sua anima regni qualcosa che non conduca alla santità.

17. Cerchi sempre di accontentare gli altri più che se stesso e così non proverà invidia né spirito di proprietà verso le cose altrui. Questo va inteso per le cose che sono conformi alla perfezione, perché Dio si adira profondamente contro coloro che antepongono il beneplacito degli uomini al suo.