

# **LAS CAUTELAS**

**San Juan de la Cruz**

## **INSTRUCCIÓN Y CAUTELAS**

1. El alma 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 alcanza unidad con Dios, y librarse de los impedimentos de toda criatura de este mundo, y defenderse de las astucias y engaños del demonio, y libertarse de sí mismo, tiene necesidad de ejercitar los documentos siguientes, advirtiéndole que todos los daños que el alma recibe nacen de los enemigos ya dichos, que son: mundo, demonio y carne.

2. El mundo es el enemigo menos dificultoso: el demonio es más oscuro de entender; pero la carne es más tenaz que todos, y duran sus acometimientos mientras dura el hombre viejo.

3. Para vencer a uno de estos enemigos es menester vencerlos a todos tres; y enflaquecido uno, se enflaquecen los otros dos, y vencidos todos tres, no le queda al alma más guerra.

## **CONTRA EL MUNDO**

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

### **Primera cautela.**

5. La primera es que acerca de todas las personas tengas igualdad de amor e igualdad de olvido, ahora sean deudos ahora no, quitando el corazón de éstos tanto como de aquéllos y aun en alguna manera más de parientes, por el temor de que la carne y sangre no se avive con el amor natural que entre los deudos siempre vive, el cual conviene mortificar para la perfección espiritual. Tenlos

todos como por extraños, y de esa manera cumples mejor con ellos que poniendo la afición que debes a Dios en ellos.

6. No ames a una persona más que a otra, que errarás; porque aquel es digno de más amor que Dios ama más, y no sabes tú a cuál ama Dios más. Pero olvidándolos tú igualmente a todos, según te conviene para el santo recogimiento, te librarás del yerro de más y menos en ellos.

No pienses nada de ellos, no trates nada de ellos, ni bienes ni males, y 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. Y si en esto te quisieres 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, y 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 y ningún cuidado le dejes tener acerca de ello: no de comida, no de vestido ni de otra cosa criada, ni del día de mañana, empleando ese cuidado en otra cosa más alta, que es en buscar el reino de Dios, esto es, en no faltar a Dios; que lo demás, como Su Majestad dice, nos será añadido (Mt. 6, 33), 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 a dar en grandes males y pecados. Esta es que guardes con toda guarda de poner el pensamiento y menos la palabra en lo que pasa en la comunidad; qué sea o haya sido ni 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, sino a quien de derecho conviene, decirlo a su tiempo; y jamás te escandalices ni maravilles de cosas que veas ni 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 en la mujer de Lot (Gn. 19, 26), que porque se alteró en la perdición de los sodomitas volviendo la cabeza a mirar atrás, la castigó el Señor volviéndola en estatua y piedra de sal. Para que entiendas que, aunque vivas entre demonios, quiere Dios que de tal manera vivas entre ellos que ni vuelvas la cabeza del pensamiento a sus cosas, sino que las dejes totalmente, procúranlo tú traer tu 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 qué tropezar, pues nunca faltan demonios que procuren 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 sabrás ser religioso, aunque más hagas, ni llegar a la santa desnudez y recogimiento, ni librarte de lo daños que hay en esto; porque no lo haciendo así, aunque más buen fin y celo lleves, en uno en otro te cogerá el demonio y harto cogido estás cuando ya das lugar a distraer el alma en algo de ello; y 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, 26). Lo cual se entiende no menos de la lengua interior que de la exterior.

## **CONTRA EL DEMONIO**

10. De otras tres cautelas debe usar el que aspira a la perfección para librarse del demonio, su segundo enemigo. Para lo cual has de advertir que, entre las muchas astucias de 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 sabe 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 sanidad de esto es el consejo de quien le debes tomar.

### **Primera cautela.**

11. Sea la primera cautela que jamás, fuera de lo que de orden estás obligado, te muevas a cosa, por buena que parezca y llena de caridad, ahora para ti, ahora para otro cualquiera de dentro y fuera de casa, sin orden, de obediencia. Ganarás en esto mérito y seguridad: excúsaste de propiedad y huyes el daño y daños que no sabes, que te pedirá Dios en 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. Aunque no sea más que no

regirte en todo por obediencia, ya yerras culpablemente, pues Dios más quiere obediencia que sacrificios (1 Re. 15, 22), 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 con menos ojos que a Dios, sea el prelado que fuere, pues le tienes en su lugar; y advierte que el demonio mete mucho aquí la mano. Mirando así al prelado es grande la ganancia y aprovechamiento, y sin esto grande la pérdida y el daño. Y así con grande vigilancia vela en que no mires en 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 no te moviendo sólo por los modos que ves visibles en el prelado, y no por Dios invisible, a quien sirves en él. Y será tu obediencia vana o tanto más infructuosa cuanto más tú, por la adversa condición del prelado, te agravas o por la buena condición te aligeras. Porque dígame que mirar en estos modos a grande multitud de religiosos tiene arruinados en la perfección, y sus obediencias son de muy poco valor delante de los ojos de Dios, por haberlos ellos puesto en estas cosas acerca de la obediencia.

Si esto no haces con 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 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 con verdadero corazón. Y de esta manera vencerás en el bien el mal (Rm. 12, 21), y echarás lejos el 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 querer enseñar aun al que es menos que todos.

## **CONTRA SÍ MISMO Y SAGACIDAD DE SU SENSUALIDAD**

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

### **Primera cautela.**

15. La primera cautela sea que entiendas que no has venido al convento sino a que todos te labren y ejerciten. Y así, para librarte de todas las turbaciones e imperfecciones se te pueden ofrecer acerca de las condiciones y trato de los religiosos y sacar provecho de todo acaecimiento, conviene que pienses que todos son oficiales que están en el convento para ejercitarte, como a la verdad lo son, y que unos te han de labrar de palabra, otros de obra, otros de pensamientos contra ti, y que en todo esto tú has de estar sujeto, como la imagen lo está ya al que la labra, ya al que la pinta, ya al que la dora.

Y si esto no guardas, no sabrás vencer tu sensualidad y sentimientos, 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 y gusto que te dieren sino conviene hacerlas tanto como las desabridas, porque sin esto es imposible que ganes constancia y que 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 ello y por sólo aquello hacer los tales ejercicios, ni ha de huir lo amargo de ellos, antes ha de buscar lo desabrido y trabajoso de ellos y abrazarlo, con lo cual se pone freno a la sensualidad. Porque de otra manera, ni perderás el amor propio ni ganarás amor de Dios.

\*\*\* \*\*

