



## LIBRO SEXTO

### DE LA CONTEMPLACIÓN SERÁFICA

#### CAPÍTULO PRIMERO

##### CÓMO LA CONTEMPLACIÓN SERÁFICA ES PERFECCIÓN DE LA VOLUNTAD

**D**IJIMOS arriba cómo la contemplación querúbrica es perfección del entendimiento de la fe y de todas las virtudes intelectuales y hábitos científicos; ahora nos resta explicar cómo la contemplación seráfica es perfección de la voluntad y de la caridad, y de todas las virtudes morales que son criadas de la caridad y están en la voluntad.

Es, pues, la contemplación seráfica de tal calidad que, cuando sube de punto y crece en la voluntad, todas cuantas virtudes hay en ella se mejoran y

enriquecen con la compañía de tan noble huésped. La caridad teologal, siendo en sí riqueza del alma y como oro muy puro y precioso, cuando se le añade el ardor seráfico recibe el realce en lo espiritual, que el oro, cuando se le añade un diamante ó rubí, en lo temporal; los cuales suben de punto el oro en valor, estimación y precio; y es engaño pensar que sube y se perfecciona la caridad sin que suban de punto y se perfeccionen todas las virtudes morales. De manera que, si la contemplación seráfica es perfecta como ocho, las virtudes morales de paciencia, humildad, obediencia y pobreza suelen ser perfectas como ocho; y decir que puede haber un alma con contemplación perfecta y con virtudes morales imperfectas, es no entenderlo, y es lo mismo que decir que puede haber un hombre muy rico en oro, plata y perlas, y que no tenga comida buena, ni vestido, ni casa, ni alhajas; es lo mismo que decir que puede haber un hombre rico en fe, esperanza y caridad contemplativa, y que ése sea pobre en las virtudes morales, que son las alhajas de esta casa y las criadas de esta princesa; y así esto no puede ser, sino que, al paso que sube y crece la contemplación, á ese pa-



so se perfeccionan las virtudes morales.

Quiero, pues, explicar más en particular la perfección que recibe la caridad teologal de la gracia actual de la contemplación seráfica con el ejemplo de la hierba del vidrio, la cual, aunque en el campo tenga vida vegetativa con que crece, y sea lustrosa; verde y linda; pero, en caldeándola en el horno del vidrio con el fuego, se convierte en una masa blanda, hermosa, colorada y resplandeciente, de quien se pueden hacer mil formas de vidrios hermosos y resplandecientes.

El ardor de la contemplación seráfica, que es gracia actual, añade las mismas excelencias á la caridad teologal en el espíritu. Lo primero, el amor divino aquí se enciende mucho con nuevo ardor que se le añade. Lo segundo, se hermosea en grande manera con el nuevo lustre y resplandor que recibe, cuando en el fuego de carbón (que antes era la caridad), ahora con esta nueva gracia se convierte en una llama luminosa; calurosa y lustrosa que descubre las cosas del Amado muy de otra manera que hasta entonces. Lo tercero, se hace semejante á la masa blanda y colorada; y como de ésta se hacen varias formas de vidrios, así también

del amor divino preparado y amasado con esta nueva gracia se hacen mil formas y modos admirables de amor. Tratamos con nuestro Dios con el lenguaje amoroso con que le suelen comunicar los más abrasados serafines; le hablamos con lengua de fuego, de afectos tan encendidos como desconocidos para nosotros, que sólo los amantes divinos entienden. Y á la manera que un hombre con fiebre, al paso que va la calentura apoderándose de su cuerpo va perdiendo la gana de comer, y aun lo dulce le parece amargo, y todo lo que antes le daba gusto ahora le repugna, así está el alma de quien se va apoderando este divino fuego de amor contemplativo, que, al paso que crece este incendio, á este paso menguan en él todos los deseos terrenos: el corazón se va despegando de las criaturas al paso que se va pegando al Creador; cobra un grande tedio á todos los pasatiempos corporales y visibles; lo que antes acá, en lo humano, le parecía dulce, ahora le parece amargo; el desprecio le parece honra; la misma honra humana le parece deshonor; todo lo terreno le enfada y cansa, y solamente descansa cuando se acuerda que ha de morir y ver á su Dios, y poseer enton-



ces las cosas divinas con seguridad. De estos afectos diremos más abajo en su lugar.



## CAPÍTULO II

### PRÁCTICA DE LA CONTEMPLACIÓN ÍGNEA

AL amor divino teologal comparé arriba con la hierba del vidrio; y al ardor seráfico que se añade comparé con aquel ardor, calor encendido, hermosura y resplandor que recibe la masa del vidrio en el fuego. Ahora comparo la voluntad con el horno ardiente del vidrio; y á los actos unitivos contemplativos, que son de tan diferentes formas, modos y maneras, comparo á los varios vidrios y labores que hacen, y á los que nacen de la gracia contemplativa, que es como la masa, de donde proceden tan varios y admirables modos y actos.

Comienzo por el amor contemplativo igneo, que, como este elemento tiene tanta semejanza con el fuego del amor divino, es forzoso usar de términos propios del fuego material para explicar los secretos del fuego espiri-

tual. Así como el fuego elemental tiene dos partes, unas densas, intensas y calurosas, que se recogen hacia lo más secreto é interior del leño, y de quien se apoderan; y las otras partes, que son sutiles, ágiles, transparentes y delicadas, se convierten en llamas; lo mismo pasa en el fuego contemplativo, el cual tiene unos actos unitivos muy intensos, calurosos, y que tiran hacia lo interior del alma con sumo encogimiento de los afectos y recogimiento de todas las potencias vitales; y como la brasa encendida, cuanto más la penetra el fuego, tanto más se resuelve y convierte poco á poco en menuda ceniza que le cubre y conserva mejor, así también, cuanto más este fuego del amor divino y contemplativo se recoge hacia lo interior del alma, tanto más se cubre el alma con la ceniza de su propio conocimiento; y con esta humildad, como con ceniza espiritual, se conserva mejor este fuego de caridad; y como, cuando se echan materias olorosas en las brasas, suben los perfumes convertidos en exhalaciones, que recrean grandemente el sentido del olfato, así, cuando el alma tiene abrasados afectos del amor divino, los afectos de las virtudes mo-



rales, como vapores, se exhalan juntamente con los incendios del amor; ama y adora; ama y se humilla; ama y se resigna y desea obedecer; ama y desea trabajos para obedecer; ama y llora sus culpas pasadas.

Y como el fuego, apoderándose de un tronco que pesa veinte arrobas, en penetrándole lo hace tan ligero que no pesa veinte libras, lo mismo digo de este amor, el cual, si excede á la voluntad, y de allí, rebosando, se comunica al corazón, se comunica una cualidad espiritual al cuerpo tan activa y eficaz, que, estando en éxtasis, se hace un cuerpo como espiritualizado; tanto que, si antes pesaba cuatro arrobas, después, en el éxtasis que comunica este amor ígneo, se hace tan ligero, que no pesa cuatro adarmes, y á veces se ponen tan ligeros como unas plumas. Es grande el amor que arde en el horno de la voluntad; y como la masa caliente del vidrio recibe forma y figura en los varios moldes que están junto al horno, así este amor se amolda en el ejercicio de las virtudes morales que están más conjuntas con el estado de cada uno. Buena es la contemplación que se amolda á las obligaciones que cada uno tiene.

### CAPÍTULO III

#### PRÁCTICA DE LA CONTEMPLACIÓN FLÁMEA

Así como el fuego elemental tiene unas partes sutiles, diáfanas, tenues y muy lúcidas, que se convierten en una hermosa y resplandeciente llama, la cual se mueve con grande agilidad hacia la esfera del fuego que está en lo cóncavo del cielo de la Luna, mostrando con este movimiento la gana que tiene de desunirse del tizón negro en donde se alimenta; lo mismo digo del amor contemplativo flámeo, cuyos actos vitales, sutiles, lúcidos y ágiles son de tal calidad, que siempre con ansias amorosas arrebatan el corazón arriba hacia Dios, deseando verle, y que el alma se desuna del tizón negro del cuerpo, para unirse más íntima y vivamente con su Dios. Estos afectos á veces se convierten en unas ansias sumamente congojosas que afligen con ternura al corazón y atormentan con dulzura al alma, por ver que no puede desunirse tan presto del cuerpo para unirse más vivamente con su Dios, á quien con un simple conocimiento de fe viva y luminosa trae muy pre-



sente en lo intelectual. El cual conocimiento levanta una amorosa llama en la voluntad, que enciende y abraza en llamas vivas de amor todo lo interior del alma.

La voluntad inflamada en amor divino, á veces suele producir en el órgano sensible del corazón una cualidad espiritual ó corpórea que frecuentemente le embriaga con una suavidad celestial que le comunica. Otras veces la inflama con un calor sensible que nace de la llama invisible del amor que arde, causando á veces calentura con nuevo modo de alteración, y así la sangre se inflama, ó el corazón da latidos, ó el rostro se pone colorado. Y aun conocí yo uno que tenía el lado del corazón ileno de ampollas coloradas, del ardor que tenía en el corazón cuando le comunicaba Dios esta oración.

Cuando con la fuerza del amor flámeo hay exceso mental que causa éxtasis corporal, entonces el cuerpo extático, no tan solamente se pone ligero como pluma, sino que, haciéndose ágil como llama, sube por el aire. Y como un cohete, con ser cuerpo grave, mientras le dura el fuego sube con agilidad por el aire, y acabándose el fue-

go, luego baja á la tierra; lo mismo pasa á estos cuerpos extáticos, los cuales, mientras les dura el fuego del amor flámeo, se les comunica la cualidad de la agilidad por aquel breve espacio, con la cual suben por el aire, y, en acabándose, luego bajan otra vez al suelo. Este éxtasis nace de principio infuso, que no depende de fantasmas; y así, aunque el cuerpo esté ocioso y sin sentidos, la parte superior del alma está en una altísima contemplación y unión con Dios, la cual por remate deja en la persona grande ver-güenza, recogimiento, recato, humildad y sumo recelo de su propia miseria y flaqueza.



## CAPÍTULO IV

PRÁCTICA DE LA CONFIRMATIVA  
Y RESIGNATIVA CONTEMPLACIÓN

NUESTRA propia voluntad y nuestro propio juicio son las joyas de mayor estima que tienen los hombres, y estas dos joyas en nuestro poder son los principios de donde nacen nuestros defectos; pero cuando se apodera de nos-



otros la gracia de la contemplación seráfica, al punto resignamos y hacemos una fiel entrega de todos nuestros queeres y placeres en manos del Amado. Y como el vidriero, de la masa del vidrio bien preparada con el fuego y muy purificada, sin tener lo terrestre y opaco de la hierba, de donde se hizo, ya convierte un pedazo en figura de un ángel, ya de otro pedazo hace la figura de un serafín; allí hace la figura de una virgen, mártir ó confesor, conforme el artífice quiere, sin que la masa tenga voluntad alguna en lo que hace su dueño. Lo mismo hace Dios, como Maestro mayor de esta obra: cuando halla la voluntad tan blanda, pura, tierna y sin deseos ni afectos de cosas materiales, tan pura en la intención, tan segura en la abnegación, tan sólida y bien fundada en la verdadera humildad, le comunica de repente una sutileza angelical en el entender, un incendio seráfico en amar. Y como, en el agua que hierve con el mucho calor, saltan y sobresalen unos borbollones grandes, que luego caen y se recogen, así en esta alma abrasada, y que hierve con este calor divino, saltan deseos de martirio, hambre y sed de padecer por el Amado, pro-

pósitos de hacer más y más penitencias, estimación de lo divino y desprecio de lo humano; y todos éstos son borbollones de amor, que por tantas maneras desea dar gusto á su Amado, para cumplirlo todo con pura obediencia. Está el alma atentísima para ver qué quiere ó gusta su Amado: si quiere Dios entonces que padezca tormentos, los tormentos son sus contentos; las honras le parecen deshonoras; los vestidos viles, rotos y remendados, le parecen telas preciosas; los ayunos, cilicios, disciplinas y abstinencias le parecen corta penitencia. Y si Dios le muestra que sería su voluntad que fuese al Infierno, en tal caso, de mejor gana iría al Infierno que no al Cielo. Antes, viendo entonces con una simple ojeada los tormentos de los condenados, aunque fuesen parientes y amigos, por ver que esto es voluntad de Dios, no se entristece; antes se alegra de ver que se cumple la voluntad de Dios en todo. Aquí en este paso, los afectos naturales suben á ser afectos morales y buenos; los afectos están elevados; la esperanza parece una segura confianza; la obediencia tiene aquí muy especial excelencia. ¡Dichosa el alma que, con virtud ajena, re-



presenta tantos personajes divinos! Pero en faltando esta gracia vuelve el alma á su primera pobreza.



## CAPÍTULO V

### PRÁCTICA DE LA ABNEGACIÓN CONTEMPLATIVA

LA abnegación espiritual consiste en estar entrambos apetitos, espirituales y sensitivos, despegados, limpios y puros de todo afecto de criaturas, sin que amen, deseen, pidan ni apetezcan por entonces otra cosa más que á solo Dios. Y aunque es verdad que Dios, por el atributo de la inmensidad, está por esencia, presencia y potencia íntimamente presente en todas las criaturas, como causa universal y primer principio de quien depende su ser y conservación; pero cuando el alma llega por la gracia divina á esta pureza que decimos y á esta como desnudez, se suele vestir del Criador con la unión del ilapso, en donde Dios, como primer principio vital y vida sobrenatural de nuestra vida natural, sin ser causa formal, sino causa eficiente,

asistente y elevante, comunica á las dos potencias del entendimiento y voluntad un nuevo vigor y vitalidad para entender y amar lo que es divino. Y como el fuego metido substancialmente en los poros del hierro, con un secreto ilapso hace que el hierro, siendo duro, seco, obscuro y frío, arda, luzca, queme y resplandezca, como si fuese fuego sin serlo, asimismo el alma, revestida de Dios con virtud divina, entiende, ama, goza, ve, oye y siente lo divino; huele, sin olfato, un olor espiritual que no es de acá; juzga un sabor, no con el paladar y la lengua, sino con otro modo superior que yo aquí no sé cómo lo podré explicar; ve con otros ojos otros accidentes invisibles para el cuerpo, muy apacibles para el alma. Y como el pez en el agua, dondequiera que se mueva y vuelva, no halla sino agua, así el alma endiosada, arriba, abajo, en sí, fuera de sí, en el Cielo y en la Tierra, en todas partes no halla sino á Dios y sólo á Dios. Y como un águila, sin pestañear, se regala mirando fijamente al Sol, así esta dichosa alma está con una simple vista, sin otros discursos ni ciencias de otros objetos, mirando al Sol de Justicia, que es su Amado.



Y en esta vista siente sumo regalo pacífico, placentero y sosegado; y con un solo puro acto delicado, sutil, abrasado y constante, persevera largo tiempo, sin que el alma se pueda por entonces divertir en otra cosa. ¡Oh, quién pudiera referir los secretos y regalados accidentes que se hallan con este paso!

Pero como se suele forrar un traje de brocado con una tela basta, para que dure más, así suele Dios forrar estos favores con grandes dolores de cuerpo y fuertes desamparos del alma. Y créanme, que ni las honras mundanas, ni las riquezas, regalos y todos los demás bienes temporales pueden desvanecer tanto al hombre como los bienes de la gracia, y más si es un cuarto de hora de lo muy regalado de la contemplación, que suele, como vino fuerte, embriagarnos. Y por esto tiene Dios cuidado de mezclárnoslos con el agua de mil sinsabores, dolores y persecuciones, sin lo cual rara es la humildad en tanta alteza.



## CAPÍTULO VI

DE LA SOLEDAD AFECTIVA QUE TIENEN  
Á VECES LOS CONTEMPLATIVOS

Es engaño muy grande pensar que los contemplativos están siempre en un mismo estado; antes no hay cosa más sujeta á mudanzas que la contemplación, adonde la sequedad suma suele estar pegada con la suavidad; la ausencia de Dios penosa suele estar pared en medio de la regalada presencia suya; y la aficción con el contemplativo tiene grande afinidad con la consolación. Ahora no quiero tratar del desamparo obscuro, penoso y fuerte, en donde Dios se nos esconde con sus gracias y favores, sino tratar de la soledad afectiva cuando el alma regalada no siente tanto regalo y la presencia de su Amado como ella quería, y entonces brota en estas tristes y tieras quejas:

Hermosura mía, ¡cuán poco á poco te conocí y cuán presto te perdí! Yo sin Ti estoy sin mí, y en perdiéndote á Ti me pierdo á mí: que como yo en Ti me hallo á mí, no es mucho que en perdiéndote á Ti me pierda á mí. Har-



tura sin hambre, ¿adónde fuiste? Belleza sin mancilla, ¿en dónde te escondiste? Verdad sin mentira, ¿en dónde me dejaste? ¡Ay vida alegre de mi triste vida! ¿De qué sirve vivir en esta triste vida sin Ti? ¡Oh Rey de mi afligida alma! ¿En dónde estás, qué haces, en qué te detienes? ¿Es posible que mi soledad no haga fuerza á tu bondad? ¿Hasta cuándo, Jesús mío, he de vivir sin Ti? Jesús de mi vida, ¿quién podrá sufrir esta tan larga ausencia de Ti?

Quando este afecto crece, se van amontonando tantos amorosos sentimientos juntos, que el alma, de puro afectuosa y tierna, se enmudece. Y como cuando están muchos forcejeando juntos para salir de una puerta, ninguno sale, por impedirse los unos á los otros, de la misma manera son tantos los tiernos sentimientos que aquí juntos quiere la voluntad, que, impidiendo los unos á los otros, ninguno se manifiesta; así queda el alma como pasmada con suave espanto y con amoroso desfallecimiento. Si la fuerza de esta oración es muy interior, y nada de ella se comunica al cuerpo, dura mucho y regala más; pero si prorrumpie el alma en tiernos coloquios y que-

jas amorosas de palabras con su Amado, suele haber lágrimas, ternura y otras alteraciones corpóreas; pero esto, aunque regale mucho, dura poco, por ser violento.



## CAPÍTULO VII

SOLILOQUIOS DEL ALMA CUANDO HALLA  
Á SU AMADO

No es la contemplación como las ciencias humanas, que tienen primeros principios, de donde salen consecuencias; porque en ella no hay principio alguno de que se sigan, ni tras este paso se sigue forzosamente estotro paso ó grado de contemplación; ni quien hiciere esta ó aquella diligencia hallará luego devoción, dulzura y lágrimas; antes toda la contemplación depende más de los sucesos contingentes é inopinados, que no de consecuencias forzosas. Dígolo con el fin de que ninguno piense que tras un paso de la contemplación se seguirá éste, y no otro; que yo aquí hablo de cosas que suelen suceder en algunas personas, y no en todas. Digo, pues, que el soliloquio



afectivo suele venir cuando el alma habla á su Amado; y como el soliloquio pasado fué triste y lloroso, así el presente suele ser alegre y lleno de una suavidad placentera.

¡Oh Jesús de mi vida!, ¿adónde has estado ausente? Sol de mi vida, ¿qué nube te escondió? Gozo de mi alma, ¿adónde te fuiste? ¡Oh Amado de mi corazón, cuánto se alegra mi pobre alma con tu amorosa presencia!

En este paso suele el alma, de puro tierna y regalada, suspenderse mucho, con lo cual tiene grande remisión en las operaciones de los sentidos exteriores: oye, ve y siente mal; y entonces no está para hablar con los hombres. Y como quien está junto á un espejo cristalino, en donde hiere el sol con la reverberación vecina, se reviste de una nueva claridad y resplandor, con sólo estar en presencia del espejo cristalino, así suele á veces estar el alma en este paso, en presencia de su Amado, como junto á un espejo cristalino, de donde saltan muchos rayos de luz, dulzura, claridad, ardor, fervor y otras semejantes gracias, que de nuevo le obligan á otros coloquios tiernos y amorosos, diciendo: Dios mío, vida mía, alegría mía, hermosura de los

serafines, ¿cómo es posible que una Majestad tan amable me ame tanto á mí, que soy una maldad tan abominable? Señor y Padre de mi alma, ¿qué dirán los ángeles si ven que pones los ojos en un muladar tan asqueroso como yo soy? Amado de mi alma, ¿no eres Tú la sabiduría del Padre, que ni puede engañar ni ser engañado? Pues ¿cómo puede ser sin engaño que tu Bondad ame tanto á mi maldad? Ámeme yo á Ti, aunque luego me muera. Hónrete yo á Ti, aunque sea á costa de afrentas mías. Ya, Dios, no quiero otra cosa sino á Ti; todo lo demás me da en rostro. Si estos afectuosos coloquios son muy interiores, duran y regalan mucho; si salen á lo exterior con gemidos, lágrimas, sollozos y otras semejantes acciones sensitivas, presto se suelen acabar.

---

### CAPÍTULO VIII

PRÁCTICA DE LA CONTEMPLACIÓN QUE SE LLAMA NEBLINA Ó NIEBLA ESPIRITUAL

EN la contemplación, á veces es necesario usar de términos metafóricos, tomados de cosas materiales; tal es este



término de niebla ó neblina. Así como una persona metida en una nube ó neblina no ve por entonces más de lo que está con él en la nube, y habla con él, así también, cuando el alma recibe esta gracia, le encubre de todo punto la criatura para descubrirle mejor al Creador.

Es, pues, esta gracia una luz muy clara, pura, fuerte y resplandeciente, que de tal manera nos descubre al Creador, que nos encubre de todo punto toda criatura, y esto nace de la vehemente atención, intención y viveza que tiene el conocimiento de la fe viva, con la cual tenemos muy presente y unido con nosotros á Dios. De este conocimiento nace una llama ardiente en la voluntad, que de tal manera le ocupa y arrebatada los afectos hacia el Creador, que por entonces no apetece ni quiere ni desea otra cosa. Y como cuando la luz del sol de medio día hierre con mucha fuerza á unos ojos flacos, los ciega y causa tinieblas, lo mismo pasa algunas veces en la infusión de esta luz, la cual, por ser tan clara, fuerte y viva, y ser la potencia nuestra intelectual tan flaca, en su primera infusión la ofusca y en cierta manera la ofende y ciega, y la causa unas

tinieblas que, con un pavor suave y espanto deleitoso y encogimiento humilde y tierno, va disponiendo y elevando y fortificando poco á poco la potencia, hasta que se haga capaz de esta desacostumbrada luz; pues como la columna de los israelitas causaba á ellos luz y á los egipcios tinieblas, así esta luz, que alumbraba al alma en lo divino, le causa tinieblas en lo humano. Aquí el alma está como la zarza de Moisés, que se abrasa y no se quema. Siendo este paso muy pacífico y sosegado, se llama sueño del alma, no del cuerpo; si queda el alma absorta dentro de sí misma, se llama sepultura.

Está el alma, á veces, en este paso como un río manso y profundo, cuya corriente no se puede percibir con los ojos hacia qué parte va; pero si le echan una pajita, que sobrenada, con el movimiento de la paja se echa de ver hacia qué parte corre el río. La unión que aquí tiene el alma es tan profunda, pacífica, quieta y sosegada, tan retirada de todo esto sensible, que no se puede entonces bien percibir si el alma hace algo ó solamente padece, por ser esta acción muy semejante á la pasión vital. Pero si entonces brota algún tierno suspiro ó algún suave re-



quiebro con el Amado, ú otro semejante afecto, que cual pajita sobresale y nada en este rio de deleites celestiales, luego se echa de ver que el alma se mueve totalmente hacia Dios; que sin acción ni pasión vital inmanente, ni hay ni puede haber contemplación. Ha menester el alma una solidísima humildad en esta oración; y, si no, se perderá con gran facilidad en vanidad. En saliendo de esta contemplación, mal se puede explicar la persona que la tuvo; antes, á veces, he visto á éstos, muy torpes, sin poder explicarse; como Moisés después que habló al Señor.



## CAPÍTULO IX

### PRÁCTICA DE LA LIBERTAD DE ESPÍRITU

EN nuestra alma hay una parte superior, que es el entendimiento y la voluntad; y hay otra parte inferior, que es todo lo sensitivo interno y externo. Mientras el alma informa al cuerpo, no puede recibir alguna especie inteligible en el entendimiento, sin que primero entre por uno de los cinco sentidos; de allí pasa al sentido común; de allí

sube á la imaginación; desde allí el entendimiento agente, aprovechándose de estas ideas, las adelgaza y desnuda de sus materialidades; y en estando la especie espiritualizada, la imprime en el entendimiento pasible, en donde se hace principio con el entendimiento pasible de la operación vital é intelectual; con lo que el alma entiende los objetos que se le aplicaron mediante los sentidos. Y éste es el modo ordinario de entender el alma, mientras informa al cuerpo.

Pero si Dios, como puede hacerlo milagrosamente, sin dependencia alguna de los sentidos internos ó externos, infundiese una especie espiritual en el entendimiento que representase objetos divinos y sobrenaturales en cuyo amor ardiese y se abrasase la voluntad, esta tal oración se llamaría libertad de espíritu, que quiere decir que la parte superior, que es el entendimiento y la voluntad, en esta ocasión está libre é independiente de los sentidos internos y externos; pues el principio intelectual que tiene no es adquirido mediante los sentidos, sino infuso inmediatamente por Dios.

El que está en esta oración se puede comparar á un monte alto, cuya cum-



bre, por subir arriba de la media región del aire, no recibe peregrinas impresiones, aunque en su falda haya tempestades, granizos y torbellinos; así sucede á esta alma contemplativa, cuya cumbre ó parte superior, que es el entendimiento y la voluntad, sube á tanta alteza de oración con esta gracia infusa que recibe, que no le inquietan, ni le puede inquietar por entonces, las distracciones, sequedades, tentaciones, imágenes ni otras peregrinas impresiones que suelen inquietar al contemplativo más espiritual, cuando está en oración; y no importa que entonces haya ocupaciones exteriores de ver, oír ó hablar en los sentidos exteriores, que son la falda de este monte contemplativo. Porque así como los sentidos no ayudan ni cooperan para esta oración, tampoco pueden estorbar por más distraídos que anden. Quien tiene esta oración, parece que tiene dos naturalezas, con dos operaciones distintas, en un mismo supuesto; con el alma, obra sobrenaturalmente con principio infuso; con el cuerpo, obra naturalmente con principios adquiridos. La porción superior del entendimiento y de la voluntad entiende, ama, goza y se une con afectos secretísimos con su

Amado, sin que lo estorben ni ayuden los sentidos. La porción inferior, que son los sentidos, tratan con los hombres como si no hubiese algún impedimento interior en el alma; y en esto consiste la libertad de espíritu, que se comunica á muy pocas almas.



## CAPÍTULO X

CÓMO LOS CONTEMPLATIVOS  
HAN MENESTER RECREACIONES  
TEMPORALES ALGUNAS VECES

Así como las águilas, además de las alas con que vuelan hacia el cielo, han menester de los pies que tienen para andar en el suelo y picar algunas veces en los muladares, para que después, con mayor vigor del cuerpo, puedan volar hacia el cielo á fin de contemplar al Sol, así también los contemplativos (y más si son muy retirados y encerrados), además de las alas de la contemplación han menester de los pies de una honesta recreación y deben picar un poco en este muladar de los gustos y recreaciones temporales, lícitas y honestas y proporciona-



das á su estado, como el de salir un poco al huerto ó campo ó hurtar aquel día de las distribuciones forzosas, adelantar la oración mental, dispensar en algunas no forzosas penitencias, tomar un poco de regalo más de lo ordinario en el comer, beber, reir y hablar, gozar de un poco de música decente, cantar con decencia, y otras semejantes recreaciones, porque muchas veces está achacoso el cuerpo y oprimida la salud con la mucha ocupación y atención interior. Por eso conviene dar algo más de cebada y descanso temporal al asnillo del cuerpo, para que mejor sirva al alma y camine con mayor viveza al paso de la gracia; que esto, en no pasando á extremo, alivia el cuerpo y conserva la salud, sin la cual mal se puede acudir á las virtudes exteriores de barrer, fregar, tomar disciplina y ayunar y estudiar para leer, predicar y confesar; que sin estas virtudes exteriores suelen ser flacas, tibias y remisas las interiores. Que si un hombre, que es tenido por espiritual en una comunidad, á título de achacoso, se levanta tarde y se acuesta temprano, tiene regalos y privilegios particulares, suele escandalizar mucho á la comunidad; pues para no llegar á este

extremo se debe, de cuando en cuando, usar con templanza de las recreaciones corporales; que esto sirve para conservar la salud, para desahogar lo interior, para fomentar la unión y la fraternal caridad; y cuanto los espirituales austeros, melancólicos y de condición áspera les parece molestia, tanto les parece bien á todos los espirituales discretos, apacibles y prudentes. Lo que digo es, que sepan que todo extremo es malo y que conviene que los que tratan de oración tengan algunos alivios en común, y no importa que algunos los rehusen en particular.



## CAPÍTULO XI

### PRÁCTICA DE LA CONTEMPLACIÓN OSCURA

No piensen los mundanos que la vida de los contemplativos es ociosa, siendo en sí tan laboriosa y tan llena de infinitas cruces y dificultades, que se hallan en el ejercicio de las virtudes morales. Por esto tengo por muy santo el instituto que de tal manera usa de la soledad, que á su tiempo no falta á la vida de la Comunidad, para que la que se