

TEOLOGÍA ESPIRITUAL

SÍNTESIS DE SUS FUNDAMENTOS



Fray Julián de Cos, O.P.

Salamanca 2019

FRAY JULIÁN DE COS, O.P.

TEOLOGÍA ESPIRITUAL

SÍNTESIS DE SUS FUNDAMENTOS

SALAMANCA 2019

03-07-2020

Este libro ha sido editado por el propio autor y puede descargarse gratuitamente en:

<https://www.dominicos.org/estudio/recurso/teologia-espiritual/>

La portada ha sido creada a partir de una imagen tomada de:

<https://www.vinilostickers.com/pegatina-paloma-simbolo-paz.html>

ÍNDICE

PRESENTACIÓN DEL LIBRO	7
1. CUESTIONES INTRODUCTORIAS SOBRE ESPIRITUALIDAD	9
Significados de «espiritualidad»	9
Cuatro dimensiones de la espiritualidad	10
Hacia el interior	10
Hacia el mundo	10
Hacia los otros	11
Hacia lo trascendente	12
2. EL DESARROLLO HISTÓRICO Y LAS FUENTES	13
Desarrollo histórico	13
Fuentes objetivas y subjetivas de la Teología Espiritual	15
3. LA IMAGEN QUE TENEMOS DE DIOS.....	17
4. EL ALMA HUMANA.....	21
Alma más cuerpo	21
Amor más razón.....	23
5. LA ORACIÓN.....	25
El sentido de la oración cristiana	25
Las virtudes teologales	26
6. REQUISITOS DE LA VIDA DE ORACIÓN.....	29
Actitudes.....	29
Formación.....	30
Leyes generales.....	30
7. EL CONTENIDO DE LA ORACIÓN	33
Perdón y humillación	33
Alabanza y adoración.....	33
Petición.....	34
Acción de gracias.....	35
Ofrecimiento	36
8. TRES MODOS DE CONOCER ESPIRITUALMENTE A DIOS.....	37
Teología simbólica.....	37

Teología discursiva	38
Teología mística.....	39
9. LA ASCESIS.....	41
¿Qué es la ascesis?	41
El verdadero sentido de la ascesis	41
Bases bíblicas.....	42
La ascesis posibilita la mística	43
10. LA MÍSTICA.....	45
¿Qué es la mística?	45
Ascesis y mística.....	45
Características de la experiencia mística	46
11. LAS MEDIACIONES DE LA VIDA ESPIRITUAL	49
¿Qué es una «mediación»?.....	50
Diversas mediaciones	50
La Palabra de Dios	51
La liturgia	51
Los sacramentos	51
La Virgen María y los santos	52
12. EL CRECIMIENTO INTERIOR	53
Las Sagradas Escrituras.....	53
La Santa Iglesia	54
El tiempo espiritual.....	55
Salto escatológico	55
13. LA CONVERSIÓN Y LA CRISIS	57
La conversión.....	57
La crisis	58
La dura crisis pasiva	58
Qué hacer durante la crisis	60
14. LAS ETAPAS DEL CRECIMIENTO ESPIRITUAL.....	61
Los tres grados clásicos	61
Principiantes	61
Avanzados.....	62
Perfectos.....	62
La guía del Espíritu Santo y la propia experiencia	63

Hacia la perfección.....	64
15. EL ESPÍRITU SANTO.....	65
El Espíritu como realidad personal de Dios.....	65
Su carácter femenino y masculino	66
Transmisor de la gracia divina.....	66
El Espíritu nos guía a la auténtica felicidad	67
16. LA GRACIA, LAS VIRTUDES Y LAS BUENAS OBRAS	69
La gracia.....	69
Las virtudes.....	69
Las buenas obras	70
BIBLIOGRAFÍA.....	73

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

Este librito recopila una colección de 16 artículos que resumen los fundamentos de la Teología Espiritual. Fueron publicados en la revista *Vida Sobrenatural*¹ en los años 2016 al 2018, concretamente en los números 703 al 719.

Como todo lo que se publica en *Vida Sobrenatural*, está escrito con un lenguaje comprensible, pero con el debido rigor académico.

Nuestro objetivo es dar a conocer esta rama de la Teología, y animar a nuestros lectores a que sigan después formándose.

¹ <http://vidasobrenatural.dominicos.org/>

1. CUESTIONES INTRODUCTORIAS SOBRE ESPIRITUALIDAD

El erudito jesuita Charles André Bernard (1923-2001) define así la Teología Espiritual: «...es una disciplina teológica que, basándose en los principios de la revelación, estudia la experiencia espiritual, su desarrollo progresivo y sus estructuras y sus leyes»². Es decir, es un análisis teológico de la espiritualidad. Por ello, vamos a comenzar viendo a qué se refiere el término «espiritualidad».

SIGNIFICADOS DE «ESPIRITUALIDAD»

Este término tiene su origen en la versión latina del Nuevo Testamento, donde se emplea «*spiritualis*» para traducir el término griego «*pneumatikos*» usado por san Pablo (cf. 1Cor 2,13-15; 9,11; 14,1) y que hace referencia, básicamente, a *lo espiritual*. Escuchemos al Apóstol:

«Y nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que viene de Dios, para conocer las gracias que Dios nos ha otorgado, de las cuales también hablamos, no con palabras aprendidas de sabiduría humana, sino aprendidas del Espíritu, expresando realidades espirituales» (1Cor 2,12-13).

Habrá que esperar a los inicios del siglo XX para que comience a usarse el término «espiritualidad» para hacer referencia a las diversas realidades del espíritu humano. Empezó utilizándose en francés –*spiritualité*– y a partir de entonces se fue traduciendo a otras lenguas y convirtiéndose en un término cada vez más conocido. Asimismo, fuera de la Iglesia, esta palabra ha ido adquiriendo diferentes significados.

En la actualidad, los tratados de Teología Espiritual afirman que «espiritualidad» puede referirse también a *vivir bajo la acción del Espíritu Santo*, de tal forma que «vida espiritual» sería sinónimo de «vida en el Espíritu»³. En este sentido, dice Fernando Bermúdez:

² Charles André BERNARD, *Introducción a la Teología Espiritual*, Verbo Divino, Estella 2001², p. 56.

³ Cf. Saturnino GAMARRA, *Teología espiritual*, BAC, Madrid 2000³, p. 36.

«La espiritualidad consiste en vivir según el Espíritu, es decir, vivir la presencia de Dios en nuestras vidas, cumpliendo su voluntad. Así lo dijo Jesús: “No todo el que dice ‘Señor, Señor’ entrará en el reino de los cielos, sino el que pone en práctica la voluntad de mi Padre” (Mt 7,21). Espiritualidad viene a ser como un clima, una forma de pensar y actuar en nuestras relaciones con los demás, con el mundo y con Dios»⁴.

En conclusión, dentro de la Iglesia, el término «espiritualidad» hace referencia a *la relación entre Dios y el ser humano*, una relación que se lleva a cabo entre el espíritu humano y el Espíritu divino.

CUATRO DIMENSIONES DE LA ESPIRITUALIDAD

Ciertamente, la espiritualidad es amplísima, pues nuestro espíritu puede relacionarse con Dios abriéndose hacia muy diversas dimensiones: hacia nuestro interior, hacia el mundo, hacia los otros y hacia lo trascendente.

Hacia el interior

Podemos referirnos con diferentes términos al «interior» de la persona: «alma», «corazón», «espíritu» o «lo profundo». Nuestro interior es lo que somos realmente. En él reside nuestra forma de ser. Y no es inmutable, sino libre y responsable de su destino. El Pecado Original nos hace susceptibles de tomar el camino del mal, pero podemos libremente optar por el camino del bien. Dependiendo del camino vital que tomemos y de los avatares de nuestra vida, nuestro interior, nuestro espíritu, se irá acomodando o no al Espíritu de Dios.

Del interior de la persona hablaremos en el capítulo 4 de este estudio.

Hacia el mundo

Desde que existe el ser humano, éste ha buscado y encontrado a Dios contemplando el mundo que le rodea e interactuando con él.

⁴ Fernando BERMÚDEZ LÓPEZ, *Espiritualidad en un mundo globalizado. Un desafío ético-profético*, Editorial San Pablo, Madrid 2011, p. 17.

Contemplando su entorno, el ser humano ha descubierto que hay «Algo» que es más que físico –pues lo trasciende todo– y que, además, da sentido a nuestra existencia, respondiendo a preguntas como: ¿de dónde venimos?, ¿por qué existimos?, ¿qué nos ocurre tras la muerte?

Las Escrituras nos hablan de cómo la naturaleza nos habla de Dios. Sobre todo los Salmos y los Evangelios. En este sentido es clave esta frase de san Pablo: «*Lo invisible de Dios, su eterno poder y su divinidad, se ha hecho visible desde la creación del mundo, a través de las cosas creadas*» (Rm 1,20). A este camino espiritual se le podría denominar «espiritualidad ecológica». Y se abre al menos en tres sendas: la *naturalista*, que busca contemplar a Dios por medio del conocimiento de la amada naturaleza; la *franciscana*, que busca contemplar a Dios por medio de la confraternización con la amada naturaleza; y la *ecologista*, que busca contemplar a Dios por medio de la defensa de la amada naturaleza. Obviamente, estas tres sendas son compatibles, pues todos podemos conocer, confraternizar y defender la naturaleza a la vez.

Hacia los otros

El ser humano es esencialmente relacional. Todos, de algún modo, necesitamos relacionarnos con otras personas para subsistir. Sabemos que existe la vida eremítica –o solitaria– dentro de la Iglesia, pero los eremitas necesitan sentirse miembros de la comunidad eclesial universal, a la que ellos se unen en su oración. No sólo se trata de relacionarnos con Dios comunitariamente, asimismo todos tenemos experiencia de que Dios nos habla por medio de otras personas que, en cierta manera, hacen la labor de ángeles o profetas, es decir, de transmisores de su divina palabra.

Pero queda algo muy importante: al relacionarnos con otras personas, nos estamos también relacionando con Dios por medio de ellas. Eso es lo que Jesús nos explica en la parábola del Juicio Final:

«Entonces el Rey dirá a los que tenga a su derecha: “Venid, benditos de mi Padre, y recibid en herencia el Reino que os fue preparado desde el comienzo del mundo, porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; estaba de paso, y me alojasteis; desnudo, y me vestisteis;

enfermo, y me visitasteis; preso, y me vinisteis a ver”» (Mt 25,34-36).

Hacia lo trascendente

Llamamos «trascendente» al misterio que envuelve toda la realidad y está por encima de ella. Aunque un ateo puede decir que lo trascendente son, simplemente, las leyes físicas, los cristianos sabemos que se trata de un ser superior: Dios, del cual nos hablan las Sagradas Escrituras.

Pues bien, la espiritualidad nos abre hacia ese Dios que lo trasciende todo, y en el que encontramos la fuente de todo el sentido y de toda certidumbre. Recordemos estas palabras de Jesús: «*Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida*» (Jn 14,6).

De Dios hablaremos en el capítulo 3.

2. EL DESARROLLO HISTÓRICO Y LAS FUENTES

DESARROLLO HISTÓRICO

La Sagrada Escritura es la fuente de toda reflexión teológica. Ella nos aporta los datos doctrinales esenciales de nuestra fe y, asimismo, los elementos de carácter práctico que nos ayudan a relacionarnos con Dios. Por eso constituye la base y el punto de partida de la Teología Espiritual. Después, los Padres de la Iglesia, en los primeros siglos de la era cristiana, hicieron comentarios que han ayudado a comprender y dar un verdadero sentido a dichas Escrituras, enriqueciéndola con elementos de la cultura grecorromana. En estos primeros siglos, a lo aportado por las Escrituras se van a incorporar algunos elementos del estoicismo y el platonismo, así como la sabiduría ascética y mística de los monjes del desierto. Todo ello va a constituir las bases de la espiritualidad cristiana. Destacan en esta época, entre otros, estos autores: Orígenes (ca. 185-254), Evagrio Pónico (ca. 345-399), san Agustín de Hipona (354-430) y Dionisio Areopagita (ca. 480-530).

Tras la caída del Imperio Romano, la Iglesia se limitó a conservar los textos bíblicos y patrísticos pues carecía de la cultura necesaria para elaborar nueva teología. Ésta llegó en los siglos XII y XIII, cuando las Escuelas Catedralicias situadas en las nuevas y boyantes ciudades medievales elaboraron novedosos modos de estudiar que permitieron hacer teología. Hasta entonces, los grandes teólogos eran también buenos maestros espirituales, pero, desgraciadamente, en el siglo XIV la teología y la espiritualidad van a separarse por dos motivos: la teología se hace muy académica y poco experiencial y, a su vez, la espiritualidad se simplifica para evitar confundir al pueblo fiel. La última escuela espiritual que se apoya en alta teología es la escuela renana, fundada por el Maestro Eckhart (ca. 1260-ca. 1327).

Llegado el siglo XVI aparecen buenos tratados de espiritualidad –destacando los de fray Luis de Granada (1504-1588)–, también surgen estudios metódicos sobre el discernimiento y la dirección espiritual –el más destacado son los *Ejercicios Espirituales* de san Ignacio de Loyola (1491-1556)– y, además, se escriben textos místicos que describen con bastante detalle la experiencia del

ascenso hacia la unión con Dios –sobresaliendo los de santa Teresa de Jesús (1515-1582) y san Juan de la Cruz (1542-1591)–.

Pues bien, a partir fundamentalmente de esta literatura espiritual española, en los siglos XVII y XVIII se elaboran tratados espirituales muy sistemáticos en los que se distingue entre dos caminos espirituales diferentes: la *Teología Ascética*, que trata sobre lo que la persona ha de hacer para relacionarse con Dios; y la *Teología Mística*, que versa sobre cómo Dios nos guía interiormente a las más altas cotas de unión con Él.

Estos tratados son la base de la *Teología Espiritual* del siglo XX, que comienza a impartirse académicamente –separada de las otras ramas de la teología– en 1919, cuando los dominicos crean la cátedra de *Ascética y Mística* en la Pontificia Universidad de Santo Tomás de Aquino –más conocida como *Angelicum*– y un año más tarde también lo hacen los jesuitas en la Pontificia Universidad Gregoriana. Además, el Papa Pío XI, en *Deus scientiarum Dominus* (1931), ordena que en los seminarios y Facultades de Teología se incluya la asignatura de *Ascética y Mística* en sus programas escolares.

También en esta época se levantan voces en contra de la separación de la ascética y la mística, entre las que destaca la del fundador de la revista *Vida Sobrenatural*: fray Juan González Arintero (1860-1928). Éste y otros autores consideran que el camino espiritual que todo creyente ha de recorrer hacia Dios es a la vez ascético y místico, y afirman que todos estamos llamados a alcanzar la santidad.

Pasado el renovador Concilio Vaticano II (1962-1965), el estudio de la espiritualidad va a cambiar sustancialmente: se va a dar importancia al Espíritu Santo –del que se hablaba poco en la teología escolástica–, se unen definitivamente ascética y mística como un camino único espiritual, y en ciertos ámbitos cristianos se toman –moderadamente– algunos elementos de la psicología y de otras religiones para facilitar la experiencia cristiana de Dios.

FUENTES OBJETIVAS Y SUBJETIVAS DE LA TEOLOGÍA ESPIRITUAL

Nuestra relación con Dios no es algo puramente subjetivo, es decir, no se apoya sólo en nuestra propia experiencia, sino que hay un elemento decisivo que nos permite hacerla objetiva, esto es, compartida con otras personas: se trata de la fe de la Iglesia, que todos compartimos y nos ha sido dada de lo Alto.

Ciertamente, en la espiritualidad se entrelazan lo personal con lo institucional, pues, si bien la relación con Dios nos transforma interiormente, esta experiencia hay que vivirla con la Iglesia y en la Iglesia. Por otra parte, aunque nos cuesta mucho expresar nuestra experiencia de Dios con meras palabras o teorías, pues es algo que nos supera intelectualmente, esto no impide que pueda ser racionalizada teológicamente por medio de tratados espirituales, o simplemente, hablando sobre ello con nuestro confesor o con un amigo de confianza.⁵

Pues bien, esta racionalización teológica de la espiritualidad se apoya en varias *fuentes objetivas* que hemos visto al estudiar el desarrollo histórico de la Teología Espiritual. La fuente principal, obviamente, es la Sagrada Escritura. Después está la Tradición, que recopila lo elaborado por el Magisterio de la Iglesia –es decir, por los Concilios, Sínodos, obispos y teólogos–, así como lo aportado por los maestros espirituales, los fieles cristianos y la liturgia. Y además, contamos con la experiencia de la Iglesia que aparece en las biografías de los santos y maestros espirituales, las actas de canonización y la religiosidad popular. De todo esto sacamos datos objetivos y contrastables.⁶

La *fente subjetiva* es nuestra propia experiencia personal y comunitaria de Dios, que es imprescindible para entender y dar sentido a los datos objetivos de la espiritualidad. Una persona que no tiene conciencia de su relación con Dios, no va a ser capaz de comprender esta rama de la teología, pues se limitará a estudiarla

⁵ Cf. BERNARD, *Introducción...*, pp. 31-34; Karl Heinz NEUFELD, «Espiritualidad», en Wolfgang BEINERT, *Diccionario de Teología Dogmática*, Herder, Barcelona 1990, pp. 261-262.

⁶ Cf. Diego de PABLO MAROTO, *El «camino cristiano». Manual de Teología Espiritual*, Universidad Pontificia de Salamanca Salamanca 1996, pp. 85-90.

como algo puramente científico. Pero no es fácil tener conciencia de nuestra propia experiencia de Dios. Afortunadamente hay una serie de saberes científicos que nos son de gran ayuda: la Psicología, la Sociología, la Antropología, la Historia de las Religiones, la Fenomenología de la Religión y, obviamente, la Historia de la Espiritualidad Cristiana, en la que podemos conocer cómo ha evolucionado la relación entre Dios y el ser humano y cómo esta relación ha tenido que adaptarse a muy diversas circunstancias y superar crisis y dificultades.⁷

⁷ Cf. Charles André BERNARD, *Teología Espiritual. Hacia la plenitud de la vida en el Espíritu*, Sígueme, Salamanca 2007, pp. 116-119; *Introducción...*, pp. 66-70; MAROTO, *op. cit.*, pp. 85-90.

3. LA IMAGEN QUE TENEMOS DE DIOS

Dice el teólogo dominico Albert Nolan:

«Todo el mundo tiene un dios, en el sentido de que para todo el mundo hay algo que ocupa el primer lugar: el dinero, el poder, el prestigio, la propia persona, la carrera, el amor, etc. Tiene que haber algo en la vida que actúe como fuente de sentido y de energía, algo a lo que considerar, al menos implícitamente, como la fuerza de la propia vida. Si piensas que la prioridad de tu vida la constituye una persona trascendente, tendrás un Dios con mayúscula. Si, por el contrario, consideras que tu valor supremo lo constituye una causa, un ideal o una ideología, tendrás un dios con minúscula. Pero en uno u otro caso tendrás algo que para ti es divino»⁸.

Nolan está hablando a nivel experiencial, por eso define a dios –con minúscula– como la «fuente de sentido y energía» de nuestra propia vida. Pero también podemos hablar de dios como de aquello que *da sentido al universo*, ya sean las leyes físicas que hacen que todo funcione, o ya sea un Ser superior –en cuyo caso hablamos de un Dios con mayúscula–. Ciertamente, es muy antiguo el problema de definir a este Ser superior y qué lugar ocupa en el universo y en nuestra propia vida. Y es algo importantísimo en espiritualidad, pues nuestra relación con Él depende en gran medida de cómo le concibamos.

A lo largo de la historia de la Iglesia la imagen de Dios ha variado mucho. En tiempos de las persecuciones (siglos I-III) los cristianos sentían en lo hondo de su corazón la presencia alentadora del Espíritu de Jesús, que compartía con ellos sus padecimientos y dificultades, así como sus alegrías e ilusiones. Pero, llegada la Paz de Constantino (313), a medida que el Imperio Romano se va cristianizando, Jesús pasa a ser concebido por el pueblo fiel como el «Dios del Imperio» y, así, a finales del siglo IV surge la imagen de «Jesucristo Pantocrátor» que, sentado sobre un trono y con ropajes de emperador, gobierna el universo. Esta imagen era emplazada

⁸ Albert NOLAN, «¿Quién es este hombre?». *Jesús, antes del cristianismo*, Sal Terrae, Maliaño 1981, p. 221.

dentro de las iglesias en lo más alto del presbiterio, sobre el altar. Debajo del Pantocrátor solía representarse a uno o varios santos que hacían de intermediarios entre el pueblo y Dios. En paralelo, María va a ser la «Theotokos» -la Madre de Dios-, y se la representa como si fuese la madre del emperador, sentada en un trono, con el Niño Jesús sentado en sus rodillas.

La espiritualidad que se desarrolla en torno al Pantocrátor es muy significativa, pues, así como para acceder al emperador era necesario hacerlo por medio de un mediador que esté próximo a él, los cristianos pensaban que también había que buscar un mediador para ser escuchado por Jesús. Obviamente, los mejores mediadores eran los mártires, pues habían seguido a Cristo dando su vida. Es entonces cuando el culto a los santos como intercesores nuestros ante Dios tomó gran fuerza. Pues bien, el culto a Jesús Pantocrátor duró aproximadamente ocho siglos, pues fue asumido en la Edad Media por los reinos germanos que invadieron Europa. Desgraciadamente, los germanos y los celtas introdujeron en la espiritualidad cristiana ciertos elementos de carácter *animista* -creencia en los espíritus-, *supersticioso* -creencia en la buena o mala suerte- y *mágico* -creencia en poderes ocultos-. Todos estos elementos extraños han sido depurados por la Iglesia.

Dado que Europa, por entonces, era muy rural, y el ser humano vivía en y de la naturaleza, se pensaba que Dios hablaba profusamente por medio de ella. Así por ejemplo, se creía que los fenómenos meteorológicos eran premios o castigos de Dios, según mejorasen o estropeasen las cosechas o el pasto del ganado. Además, al igual que los vasallos y los siervos debían contentar a su señor feudal por medio de ofrendas, el creyente de aquella época pensaba que debía hacer lo mismo con Dios, a base, por ejemplo, de dar limosna a los pobres, peregrinar a un santuario o haciendo alguna penitencia. Como vemos, la imagen de Dios era más propia del Antiguo Testamento que de los Evangelios.

Pero en los siglos XII y XIII las ciudades vuelven a tener importancia en Europa y las cruzadas conducen a muchos cristianos a Tierra Santa -donde Jesús nació, predicó, murió y resucitó-. Entonces se produce un gran cambio en la mentalidad del pueblo fiel, naciendo el Gótico, que va ofrecer una imagen de Jesús muy humana y evangélica: crucificado en la Cruz, sufriendo por nuestros

pecados. Y a María se la muestra como a una dulce madre que cuida de su Hijo, y del pueblo fiel. Ahora el creyente se relaciona con Dios fundamentalmente por medio de la razón y del corazón, no a través de elementos naturales. La imagen sufriente de Jesús se agudiza en el siglo XIV debido a las guerras y pestes que por entonces azotan Europa, y se difunde mucho la imagen de la «Pietà», en la que María sostiene el cuerpo de su difunto Hijo. Asimismo, la escuela espiritual de la *devotio moderna* va a animar al creyente a meditar los pasajes de la vida de Jesús y a imitar sus actitudes y valores.

Pero, décadas más tarde, llega el Renacimiento (siglos XV y XVI), que difunde el humanismo griego. Por ello, a nivel espiritual, se va a fomentar la búsqueda de Dios en el interior de la persona, expresando con gran detalle qué se experimenta interiormente. El resultado es la espiritualidad española, que comienza con el Recogimiento Franciscano –el cual nos anima a recogernos dentro de nosotros mismos para unirnos amorosamente a Dios– y llega a su culmen con la Mística Carmelitana.

La crisis interna que por entonces sufre la Iglesia, además del surgimiento de la Reforma protestante, van a hacer que se convoque el Concilio de Trento (1545-1563), que influyó enormemente en la espiritualidad de los siglos XVII y XVIII. Frente al protestantismo, la Iglesia va a mostrar la grandeza de la fe católica por medio del expresivo arte barroco. Donde más se va a notar es en el culto a María, pues, dado que los protestantes lo rechazan, la Iglesia lo va a elevar hasta lo más alto, promoviéndose la devoción a la Asunción de María y, sobre todo, a la Inmaculada Concepción.

Pero llega la Revolución Francesa (1789) y los sucesivos movimientos liberales en toda Europa (siglo XIX), y todo queda trastocado. La Iglesia pierde su poder terreno y es cruelmente atacada. Ante esta realidad, se va a promover mucho la piedad popular por medio de la cual el pueblo fiel expresa su amor a Dios. Va sobresalir el culto al Sagrado Corazón y a la Virgen –que se aparece milagrosamente en varios lugares–, así como la tierna devoción a san Antonio de Padua con el Niño Jesús en brazos.

Tras la Segunda Guerra Mundial (siglo XX) cambia mucho la realidad sociopolítica, y ello va a animar a la Iglesia a convocar el Concilio Vaticano II (1962-1965), que promueve una imagen muy

contemporánea de Jesús y María. Sabemos que también toma preponderancia el Espíritu Santo. Pero en los años 90 llegó la llamada «Posmodernidad», la cual está promoviendo en la sociedad actual una especie de «consumismo espiritual» en el que se nos anima a construir nosotros mismos la imagen de Dios que mejor se acomoda a nuestros propios intereses y gustos.

A lo largo de la historia hemos visto cómo la imagen de Dios ha variado dependiendo de la realidad social, pero siempre –con sus más y sus menos– se ha circunscrito a lo revelado por las Escrituras. Ahora, esto ha cambiado. Aunque la gran mayoría de los cristianos permanecen fieles a la fe de la Iglesia, y como ya dijimos en el capítulo anterior, la espiritualidad cristiana se ha enriquecido gracias a un *moderado* contacto con la psicología y otras religiones, actualmente encontramos a algunos cristianos que, mal influenciados por la sociedad posmoderna, intentan orar a un dios con *excesivos* elementos tomados de otras religiones, es decir, a un dios que no es el que predicó su Hijo.

Esto es un grave problema pues, si no nos relacionamos con el Dios predicado por Jesús, entonces no nos relacionamos realmente con Él, y por tanto, no oramos, sino que nos limitamos a hacer un ejercicio mental. De nada sirve saber mucho de espiritualidad si después nos servimos de ella para relacionarnos con un ídolo, con un ser imaginario o con nosotros mismos. De ahí la importancia de conocer teológicamente a Dios.

4. EL ALMA HUMANA

En el anterior capítulo de nuestro estudio hemos visto la gran importancia que tiene la imagen que tenemos de Dios. De ella va a depender nuestra forma de orar. Pues bien, asimismo es fundamental la imagen que tenemos de nosotros mismos. Pero aquí nos encontramos con una dificultad terminológica, pues, por ejemplo, así como los términos que se emplean en Derecho Canónico son muy precisos para evitar equívocos jurídicos, en espiritualidad pasa, en buena medida, lo contrario.

¿A qué nos referimos con los términos «alma», «espíritu» o «interior»? Todo depende de qué autor los esté empleando. Pero, en sentido amplio, podemos considerarlos sinónimos, y hacen referencia a la dimensión humana que se abre a lo Trascendente, es decir, a Dios. El término «corazón» es más confuso, pues, o bien puede referirse a nuestros afectos y pasiones, o bien puede ser un sinónimo de «alma».

El Génesis nos dice que «Dios formó al hombre con polvo del suelo, e insufló en sus narices aliento de vida, y así resultó el hombre un ser viviente» (Gn 2,7). Ese «aliento de vida» es nuestra dimensión espiritual, que no la tiene ningún otro ser terrenal, pues sólo al ser humano se la ha dado. Las piedras, los animales y las plantas sólo tienen una dimensión terrena. Por eso ellos no son conscientes de la existencia de Dios. Si pensamos en la evolución de las especies, podemos decir que Dios creó al ser humano cuando a un tipo de homínido le insufló su «aliento de vida» y, así, éste descubrió lo Trascendente.

Pero, se nos plantean dos cuestiones muy importantes: ¿dónde está el alma dentro de nosotros?, ¿y de qué está compuesta?

ALMA MÁS CUERPO

Para responder a la primera cuestión va a ser fundamental el modelo antropológico que manejamos. La Biblia emplea el modelo hebreo, que es *monista*, es decir, concibe al ser humano como una unidad, de tal forma que todo él ha sido creado por Dios, todo él ha sido redimido por su Hijo, en todo él habita su Espíritu y todo él

será conducido al Cielo tras la resurrección. En la Biblia no se hacen distinciones espirituales entre cuerpo y alma. Éstas aparecen con el platonismo, que es *dualista*, pues distingue claramente la parte espiritual –que nos asemeja a Dios y, por tanto, es buena– y la parte corpórea –que nos diferencia de Dios y, por consiguiente, es mala–. Aunque la Iglesia siempre ha rechazado todo dualismo, hay que reconocer que ha habido autores cristianos que, influenciados por el platonismo, han acentuado su sospecha contra lo material y corpóreo. Por ello encontramos escritos espirituales que nos animan a «castigar al cuerpo» para así «liberar al alma», o nos hablan de la «lucha» del alma contra el cuerpo. Pero éstas son exageraciones que la Iglesia rechaza.

San Pablo, que no está influenciado por el platonismo, considera que nuestro espíritu abarca a la totalidad de nuestra persona (cf. 1Cor 16,18; 2Tim 4,22). Y en modo alguno desdeña nuestro cuerpo, es más, dice lo siguiente: «¿No sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en vosotros y lo habéis recibido de Dios, y que no os pertenecéis?» (1Cor 6,19). Pero ello no impide que nos prevenga de la debilidad de nuestra «carne» (cf. Gal 4,13; 2Cor 2,17; 10,2; Rm 7,25), de hecho, él mismo reconoce esto:

«Pues bien sé yo que nada bueno habita en mí, es decir, en mi carne; en efecto, querer el bien lo tengo a mi alcance, mas no el realizarlo, puesto que no hago el bien que quiero, sino que obro el mal que no quiero» (Rm 7,18-19).⁹

Tras el Concilio Vaticano II, la Iglesia ha asumido plenamente la concepción unitaria del ser humano, pero no se trata de una visión unitaria estricta, que sólo acepta la dimensión material y considera a la persona como el animal más evolucionado. La Iglesia considera que estamos formados de dos dimensiones: una corpórea, sujeta a las leyes físicas, por eso envejecemos, y otra espiritual, que nos abre a lo Trascendente. Así se expresa en la Constitución *Gaudium et spes*:

⁹ Cf. Gustavo GUTIÉRREZ, *Beber en su propio pozo, Sígueme, Salamanca 1989*⁵, pp. 74-86; Luis ALONSO SCHÖKEL, Juan MATEOS, *Nueva Biblia Española, Cristiandad, Madrid 1975*, p. 1967; Yves CONGAR, *Sobre el Espíritu santo, Sígueme, Salamanca 2003*, pp. 54-55.

«Uno en cuerpo y alma, el hombre, por su misma condición corporal, reúne en sí los elementos del mundo material, de tal modo que, por medio de él, éstos alcanzan su cima y elevan la voz para la libre alabanza del Creador» (n. 14).

Es decir, nuestro cuerpo está íntimamente unido al alma, de tal forma que con él podemos relacionarnos con Dios. Recordemos, por ejemplo, el pasaje de la Hemorroisa en el que ella se limita a tocar los vestidos de Jesús y entonces *«dándose cuenta de la fuerza que había salido de Él, se volvió entre la gente y decía: ¿Quién me ha tocado los vestidos?»* (Mc 5,30; cf. 24-34). En muchas iglesias hay un crucifijo cerca de la puerta para que el pueblo fiel pueda orar tocando respetuosamente los pies de Cristo. Obviamente, también podemos relacionarnos con Dios con nuestra mente: reflexionando sobre Él, y con nuestro corazón: amándole. Porque el alma abarca toda nuestra persona.

AMOR MÁS RAZÓN

¿Y de qué está compuesta nuestra alma? Dentro de los modelos espirituales monistas, destaca el propuesto por santo Tomás, que se apoya en la antropología aristotélica. Nos dice que el alma consta de voluntad y entendimiento. La voluntad es la que hace que nos movamos y es donde residen el amor y los otros deseos y pasiones. El entendimiento es quien guía nuestros movimientos y donde residen la razón y otras formas de pensar. Pues bien, santo Tomás nos dice que nuestro amor no debe dejarse guiar por nuestros apetitos corporales –ni por cualquier otro mal deseo– sino por la recta razón de nuestro entendimiento. Pero cuando el amor no se deja guiar por éste, se queda ciego y entonces nos puede llevar a cualquier «lugar», por ejemplo, a amar a un ser imaginario, a un ídolo o a nosotros mismos, en vez de a Dios. Es decir, el entendimiento es el que dirige correctamente nuestro amor hacia Dios¹⁰.

Pero también es el entendimiento el que nos hace conscientes de que realmente estamos amando. Por ejemplo, si santa Teresa de

¹⁰ Cf. LUIS DE GRANADA, *Obras completas*, 52 vols., FUE, Madrid 1994-2006, Tomo IX, pp. 285-295.

Jesús es capaz de describir su unión con Dios de este modo: «*Ansí en el templo de Dios, en esta morada suya, sólo Él y el alma se gozan con grandísimo silencio*»¹¹, es porque su entendimiento así lo captó. De ahí la importancia que tiene que nuestro entendimiento esté en todo momento atento a lo que ocurre. Más adelante, en el capítulo 10, hablaremos más pausadamente de la experiencia mística.

Baste ahora con saber que somos una unidad en la que hay dos dimensiones, una corporal y otra espiritual. Ésta última, habiendo sido insuflada por Dios, nos constituye en seres humanos.

¹¹ TERESA DE JESÚS, *Séptima Morada*, 3,11.

5. LA ORACIÓN

EL SENTIDO DE LA ORACIÓN CRISTIANA

La oración es un ejercicio contemplativo en el que comunicamos algo a Dios. El significado del verbo «orar» está muy emparentado con el de «hablar». La «oratoria» es el arte del bien hablar.

Y Dios, ¿nos comunica algo en la oración?: eso sería lo deseable, pero depende sólo de Él. De hecho, muchas veces sentimos que nuestra oración es un monólogo en el que Dios – aparentemente – no dice nada.

¿Y es necesario comunicarnos por medio de palabras?: obviamente, no. Por ejemplo, podemos comunicar a Dios nuestro amor, limitándonos a amarle en silencio, como la madre que tiene a su bebé en brazos y, sin decirle nada, le transmite todo su cariño.

¿Y para qué oramos?: esta pregunta tiene muchas respuestas, tantas como tipos de oración: alabanza, acción de gracias, arrepentimiento, bendición, etc. La más normal es la petición, de hecho, santo Tomás afirma que...

«...oramos para ser escuchados. Pero lo que escucha Dios son los deseos, según aquellas palabras de los salmos 9,39 y 10,17: “El Señor escuchó los deseos de los pobres”. Luego la oración es un deseo»¹².

Pero hay otro motivo muy importante para orar: estar con Dios.

«De ahí lo que dice Dionisio: “Cuando invocamos a Dios en nuestras oraciones, nos acercamos mentalmente y sin velos a Él”. Este es también el sentido en que el Damasceno dice que la oración es “la elevación de nuestra mente a Dios”»¹³.

¹² TOMÁS DE AQUINO, *Suma de Teología*, II-II, 83, 1.

¹³ *Ibid.*

También podemos orar con el fin de madurar interiormente, buscando nuestra unión con Dios en el centro de nuestro ser¹⁴. Ciertamente, en tanto que la oración nos acerca Dios, en cierto modo nos «diviniza», porque Dios influye en nuestra forma de ser y hace que nos parezcamos a Él.

Pero, asimismo, requiere por nuestra parte una coherencia de vida. Es muy conocido el antiguo dicho castellano: «*A Dios rogando y con el mazo dando*». Es una tentación que anida en todos nosotros la de llevarnos bien con Dios –porque de Él depende nuestra salvación–, pero despreocupándonos de hacer el bien a los demás. Jesús nos alerta sobre ello en la parábola del Juicio Final: «...*porque tuve hambre, y no me disteis de comer; tuve sed, y no me disteis de beber...*» (Mt 25,42). Éstos no participan del Reino de Dios. Por eso, la persona orante debe intentar ser una buena persona.

Hemos dado varios motivos para querer orar, todos ellos muy válidos. Pero la persona verdaderamente contemplativa no ora para nada, es decir, no busca ninguna compensación o ganancia. Su oración es absolutamente gratuita. Se dirige a Dios sin pensar en lo que Él le pueda dar a cambio ni en los beneficios que le pueda deparar este ejercicio espiritual. El contemplativo le regala su oración a su Amado.

LAS VIRTUDES TEOLOGALES

Para poder orar necesitamos, fundamentalmente, las tres virtudes teologales. La *fe* cristiana es indispensable para dirigirnos a Dios, y no a un ser imaginario inventado por nosotros, lo cual puede ocurrirnos a todos, pues lo más cómodo es construir mentalmente un dios a nuestra medida, que no nos exija lo que no nos gusta y que nos dé siempre la razón. Para evitar reemplazar a Dios por una especie de «hada madrina» imaginaria es muy importante compartir y contrastar nuestra fe con otros cristianos, en el seno de la Iglesia. Y es fundamental participar de la Eucaristía y de los otros sacramentos. Cuando alguien nos dice: «yo no voy a Misa, pero oro todos los días», cabe preguntarnos: «¿a quién rezará esta persona?».

¹⁴ Cf. BERNARD, *Teología...*, pp. 501-502.

Jesús le daba una gran importancia a la fe. Así se lo dice a muchos, por ejemplo, al ciego Bartimeo: «“Vete, tu fe te ha salvado”. Y al instante, recobró la vista y le seguía por el camino» (Mc 10,52). Todos recordamos ese pasaje en el que Jesús desciende del monte Tabor con tres discípulos y se encuentra con que sus otros discípulos no son capaces de curar a un epiléptico, pues su oración no es atendida por Dios. Y Jesús les dice:

«Os aseguro que si tuvieseis fe del tamaño de un grano de mostaza, diríais a esta montaña: “Trasládate de aquí a allá”, y la montaña se trasladaría; y nada sería imposible para vosotros» (Mt 17,20).

La *esperanza* es otro importante requisito. El anciano Simeón sabía que vería al Salvador antes de morir, y así pasó (cf. Lc 2,25-32). Cuando oramos, hemos de hacerlo con la esperanza de que algún día hablaremos a Dios cara a cara, en el Reino celestial. Pues la oración no es más que un anticipo imperfecto de lo que en la otra vida viviremos en plenitud. Efectivamente, así lo define el Catecismo:

«La esperanza es la virtud teologal por la que aspiramos al Reino de los cielos y a la vida eterna como felicidad nuestra, poniendo nuestra confianza en las promesas de Cristo y apoyándonos no en nuestras fuerzas sino en los auxilios de la gracia del Espíritu Santo»¹⁵.

Y también es necesario el *amor caritativo*. Porque Dios no es una «máquina expendedora» que se limita a darnos lo que le pedimos. Es alguien que nos conoce y nos ama. Por eso, si no oramos con un amor caritativo a Dios, difícilmente será buena nuestra oración. De hecho, dice san Juan: «*Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor*» (1 Jn 4,8). Es tan importante el amor, que santa Teresa de Jesús llega a decir lo siguiente:

«No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama»¹⁶.

¹⁵ *Catecismo de la Iglesia Católica*, Asociación de Editores del Catecismo, Madrid, 1992, n. 1817.

¹⁶ TERESA DE JESÚS, *Vida*, 8, 2.

En el próximo capítulo hablaremos de otros importantes requisitos de la vida de oración.

6. REQUISITOS DE LA VIDA DE ORACIÓN

El sabio jesuita Charles André Bernard (1923-2001) considera que la oración es un *arte* y, como tal, requiere unas actitudes y una buena formación, además de respetar unas leyes básicas. Veámoslo.

ACTITUDES

La primera es la de saber hacer *silencio interior*, acallando nuestra mente y nuestros sentidos, para así recogerlos en lo más profundo de nuestro corazón ante la presencia de Dios, para amarle con todo nuestro corazón. Y para hacer silencio interior, es muy conveniente que haya silencio –o al menos sosiego– en nuestro exterior.

La siguiente actitud de la que habla Bernard es la *soledad*. Pero no se trata de sentirnos solos, sin compañía, sino de saber estar a solas con Dios y con nosotros mismos. Antiguamente, cuando la vida era sencilla, era fácil disfrutar de la soledad. Pero actualmente resulta difícil y doloroso para muchas personas, que necesitan estar continuamente escuchando la radio, viendo la televisión, comprobando los mensajes en el teléfono móvil, o hablando con alguien. Bernard considera que esta dificultad puede tener, entre otras, estas causas: la debilidad de nuestra fe –porque quizás no conozcamos suficientemente a Dios–, que tengamos un problema afectivo no resuelto, que no seamos capaces de recogerlos, o que temamos encontrarnos a solas con nosotros mismos. Y podemos añadir otro posible motivo: que la soledad, simplemente, nos aburra. Pero todas estas dificultades podemos vencerlas con constancia y la ayuda de Dios.

Para orar también se requiere *abnegación*, es decir, la capacidad de renunciar a nuestros gustos, caprichos o intereses para alcanzar un bien mucho mayor: hablar con Dios. Se trata de algo complicado, pues hay que supeditar nuestro disfrute físico o mental a nuestro bienestar espiritual. Esto supone renunciar a esos placeres que se interponen a la oración. Pero, obviamente, no debemos rechazar todos los placeres, pues los hay buenos y saludables, como conversar con un amigo o escuchar el canto de un pájaro. Por otra parte, también es necesaria la abnegación para superar las crisis

interiores que uno sufre a medida que madura espiritualmente. Como vemos, la abnegación está íntimamente relacionada con la ascesis, de la que hablaremos en el capítulo 9.

Y, por último, el ejercicio de la oración también requiere de nosotros una buena *disposición* interior, reconociendo que somos limitados y que, por tanto, no todo depende de nosotros mismos, sino sobre todo de Dios.

FORMACIÓN

Además de actitudes, Bernard considera que necesitamos una buena base teológica y doctrinal que nos sirva de referencia en nuestro camino hacia la unión con Dios, y nos evite cometer graves errores que nos hagan desistir o, peor aún, que nos hagan construir mentalmente otro dios más acorde a nuestros intereses personales. Por ello, es recomendable pertenecer a un grupo de formación cristiana o leer buenos libros de temática espiritual o teológica.

LEYES GENERALES

La primera de las leyes de las que habla Bernard es la *unidad interior*: toda nuestra vida espiritual ha de estar encaminada en una misma dirección. Por tanto, hemos de intentar no dispersarnos con devociones, celebraciones u oraciones demasiado dispares que nos impidan seguir un camino espiritual bien definido. Asimismo, es importante que logremos conjugar nuestra actividad apostólica con nuestra oración y con la celebración de la Eucaristía. A nivel mental, conviene vivir habitualmente con cierto recogimiento, obrar con pureza de intención, procurar la paz interior y la serenidad exterior y tener una actitud de elevación de espíritu.

Bernard, asimismo, nos dice que es bueno tener un *corazón desapegado* y una *intención pura*, pues nos ayudará a discernir el tema de nuestras meditaciones, para que éstas nos ayuden realmente a unirnos a Dios, y no se conviertan en reflexiones sobre nuestra actividad pastoral, nuestros problemas cotidianos o nosotros mismos, lo cual ocurre a menudo si no estamos atentos.

También es necesario *prepararnos para orar*, haciéndonos conscientes de lo que vamos a hacer y presentándonos con una actitud correcta ante Dios. Pero la preparación puede ser también «remota», por ejemplo, orando unos minutos antes de acostarnos para así levantarnos bien preparados para la oración matinal, o mediante una buena lectura espiritual. Dice al respecto Bernard:

«Quizás esto parezca menos personal, pero de hecho el fruto de la oración no debe buscarse día tras día, sino a largo plazo: sólo poco a poco, en la unión con Dios, se va formando la conciencia cristiana»¹⁷.

El *tiempo de la oración* es fundamental. Además de determinar ese tiempo físicamente –por ejemplo, orando media hora después de levantarnos y otra media hora antes de acostarnos–, debemos asegurarnos que ese tiempo lo dedicamos realmente a Dios, pues puede pasar que durante el tiempo de la oración busquemos disfrutar de la consolación interior, relajarnos o resolver algún problema personal. Pues, como bien sabemos, el fin principal de la oración no consiste en obtener beneficios –corporales, psicológicos o espirituales–, sino, simplemente, relacionarnos con Dios. De ahí que no baste que físicamente dediquemos un tiempo a orar: durante ese tiempo Dios debe ser el centro de nuestros pensamientos y sentimientos. Obviamente, es inevitable que de vez en cuando nos distraigamos al orar. Pero otra cosa muy diferente es que, intencionadamente, dediquemos el rato en que hacemos oración para pensar en otras cosas. Eso sería una farsa. Recordemos que la mejor oración es la que regalamos gratuitamente a Dios, sin esperar nada a cambio.

Por eso, debemos ser *fieles* a ese espacio de tiempo que diariamente dedicamos a la oración. A veces, cuando vamos a orar, puede surgir en nuestra mente la duda de si no sería mejor invertir ese tiempo en otras cosas –aparentemente– más útiles. Es muy importante superar esas incertidumbres, pues acudir así a la oración no tiene mucho sentido. A veces esto es debido a que oramos para cumplir un precepto. En cambio, para la persona que ora para darse gratuitamente a Dios, ese tiempo se convierte en un maravilloso presente que muestra lo mucho que le ama. Es más, dicho tiempo se

¹⁷ BERNARD, *Teología...*, p. 507.

transforma: deja de ser un tiempo meramente cronológico –que se mide con el reloj– y se transforma en tiempo kairológico, es decir, en ese momento tan esperado de encuentro con Dios, un tiempo que no es terreno, sino celestial, porque Dios se hace presente en nuestra vida.¹⁸

¹⁸ Cf. *Ibid.*, pp. 504-508.

7. EL CONTENIDO DE LA ORACIÓN

Ciertamente, la mejor oración es la que brota con sincera espontaneidad de nuestro corazón. Por ello, no es necesario seguir un orden rígido a la hora de dirigirnos a Dios en nuestra oración particular. Si en el momento de la oración necesitamos darle gracias por algo: se las damos; si sentimos que debemos pedirle perdón, se lo pedimos; si estamos llenos de amor por Él: le abrazamos con nuestro corazón; si tenemos que pedirle algo: le suplicamos; y si queremos ofrecernos a Él: así lo hacemos.

Pero en muchas ocasiones llegamos al momento de la oración con el corazón apagado, sin ganas de decir nada, o falta de «inspiración». En ese caso, los maestros espirituales nos aconsejan comenzar por el arrepentimiento y la alabanza, tal y como hacemos al comienzo de la Eucaristía dominical. Veámoslo.

PERDÓN Y HUMILLACIÓN

Ayuda mucho a recogernos junto a Dios, el expresarle nuestras más sinceras disculpas por no ser siempre fieles a su sabia voluntad. Al reconocernos imperfectos pecadores, nos ponemos ante Dios en el lugar que nos corresponde: como pequeñas criaturas que nada somos sin nuestro Creador.

Además, el pedir perdón con auténtico remordimiento, nos abre al amor misericordioso de Dios. Esta experiencia puede hacernos llorar interiormente de dolor por nuestros pecados, pero sobre todo de alegría al sentirnos acogidos por la misericordia divina. Es lo que los antiguos monjes del desierto llamaban: la «oración de las lágrimas». Vivimos su máxima expresión en el sacramento de la Reconciliación, cuando la gracia del Espíritu Santo limpia nuestras faltas y nos sentimos renacidos interiormente.

ALABANZA Y ADORACIÓN

Si la oración de perdón nos ayuda a situarnos correctamente frente a Dios, la oración de alabanza nos hace conscientes del lugar que Él ocupa en nuestra existencia, pues reconocemos de todo

corazón todo lo que Él es: nuestro amadísimo Padre todo-poderoso y todo-misericordioso, dejando que nuestro corazón se deshaga en halagos ante Él.

La alabanza, a su vez, nos conduce a la adoración, es decir, a expresar nuestro amor apasionado por Dios. Efectivamente, las experiencias del perdón y de la alabanza encienden nuestro corazón, y lo convierten en una llama de amor por nuestro adorado Creador. Es un momento de ternura y cariño que vivimos inmersos en una gran consolación interior.

PETICIÓN

Como decíamos en el capítulo 5 de este estudio sobre la Teología Espiritual, la oración de petición es la más común. La mayoría de las veces la gente se dirige a Dios para pedirle algo. De hecho, la expresión: «voy a orar por ti», se entiende como «voy a pedir a Dios por ti» y no «voy a dar gracias a Dios por ti» o «voy a alabar a Dios por ti».

Sin embargo, a veces escuchamos a algunos teólogos que dicen que la oración de petición no tiene sentido, pues Dios es un Padre misericordioso que ya conoce nuestras necesidades y no necesita que le pidamos que nos socorra, pues ya lo hace aunque no se lo pidamos.

Este argumento tiene cierta lógica, pero, curiosamente, Jesús, a pesar de ello, nos dice que debemos pedir con insistencia:

«Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá. ¿O hay acaso alguno entre vosotros que al hijo que le pide pan le dé una piedra; o si le pide un pez, le dé una culebra? Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que se las pidan!» (Mt 7,7-11).

Esto se ve reflejado en la «parábola del juez injusto» (cf. Lc 18,1-8), que atiende a la viuda por la insistencia de su petición, y que

Jesús finaliza con esta moraleja: «¿Pues Dios no hará justicia a sus elegidos que le gritan día y noche?».

Así explica santo Tomás la oración de petición:

«La necesidad de dirigir nuestras oraciones a Dios no es para ponerle en conocimiento de nuestras miserias, sino para convencernos a nosotros mismos de que tenemos que recurrir a los auxilios divinos en tales casos. [...]

Si en los demás casos Dios exige nuestras oraciones, es para utilidad nuestra, pues así nos convencemos de la seguridad de que nuestras súplicas llegan a Dios y de que Él es el autor de nuestros bienes»¹⁹.

Asimismo, la oración de petición nos ayuda a establecer un encuentro cordial con Dios, a quien ponemos en sus manos hasta los más pequeños detalles de nuestra vida. A este respecto, dice Jesús Espeja:

«La oración de petición viene a ser así un medio imprescindible para vitalizar la presencia de Dios que, ocurra lo que ocurra, da sentido a nuestra existencia»²⁰.

ACCIÓN DE GRACIAS

«Es de bien nacido el ser agradecido», dice el refrán castellano. Y son muchas las cosas por las que debemos dar gracias a Dios. En ciertas ocasiones, lo hacemos espontáneamente de todo corazón, sobre todo cuando sentimos que Dios nos ha liberado de un grave peligro. Pero, desgraciadamente, a veces estamos tan absortos en lo malo, en lo que nos falta o en nuestros sufrimientos, que no somos capaces de ver lo mucho que Dios hace por nosotros. Por eso, el dar gracias a Dios, además de ser un acto de justicia para con Él, puede suponer un magnífico ejercicio espiritual –e incluso psicológico– que nos ayude a ver la vida con más optimismo y que evite que nos encerremos en la negatividad.

¹⁹ TOMÁS DE AQUINO, *op. cit.*, II-II, q. 83, a. 2, ad 1 y 3.

²⁰ Jesús ESPEJA: «¿Tiene sentido la oración de petición?», <http://blogs.periodistadigital.com/iglesia-dialogo.php/2013/10/18/itiene-sentido-la-oracion-de-peticion-20>, (20.10.13).

Dar gracias a Dios nos hace experimentar una gran alegría y aumenta nuestra esperanza. Asimismo, nos lleva espontáneamente a la alabanza y adoración de la divina fuente de todo nuestro bien.

OFRECIMIENTO

Fray Luis de Granada nos anima a ofrecernos a Dios. No sólo a nosotros mismos, también todo lo que hacemos, disfrutamos y padecemos en nuestra vida cotidiana, para que ello sirva para gloria y honra de Nuestro Señor²¹.

En efecto, el ofrecimiento tiene dos sentidos: podemos ofrecernos para servir a Dios en la construcción de su Reino, aquí, en este mundo, pero también podemos ofrecerle nuestra vida, poniéndola en manos de su providencia, en vez de en nuestras propias cualidades, en nuestro dinero, o en nuestro poder. Así, al ofrecernos a Dios, nos vaciamos de nosotros mismos y nos llenamos de Él, como ese árbol al borde de un río del que nos habla el profeta Jeremías:

«¡Bendito el hombre que confía en el Señor
y en él tiene puesta su confianza!
Él es como un árbol plantado al borde de las aguas,
que extiende sus raíces hacia la corriente;
no teme cuando llega el calor
y su follaje se mantiene frondoso;
no se inquieta en un año de sequía
y nunca deja de dar fruto» (Jr 17,8-10).

²¹ Cf. LUIS DE GRANADA, *op. cit.*, Tomo V, 157 y Tomo XIV, p. 103.

8. TRES MODOS DE CONOCER ESPIRITUALMENTE A DIOS

Dionisio Areopagita (ca. 480-530), en su obra *Los nombres de Dios*, distingue tres modos de conocerle: la *teología simbólica*, la *teología discursiva* y la *teología mística*²², que pueden resultarnos muy útiles para orar.

TEOLOGÍA SIMBÓLICA

Dice Dionisio: «*En la teología simbólica he tratado de las analogías que puedan tener con Dios los seres que nosotros observamos*»²³. Se trata de un método contemplativo muy simple, ideado para gente sencilla, novicios y principiantes en el camino espiritual. Nos anima a acceder a Dios a partir de un elemento material que simbolice alguna cualidad divina. Por ejemplo, en el pasillo de nuestra casa hay una bella planta. Pues bien, se trataría de contemplar la belleza de esa planta, para que, así, de modo simbólico, podamos contemplar la belleza de su Creador.

Este camino espiritual es algo paradójico, pues nos permite tener una relación con Dios por medio de algo (en nuestro ejemplo, la planta) que, en cierto sentido, es semejante a Dios, pero que, a su vez, es totalmente diferente a Él, pues Dios es infinito e inaccesible²⁴. Por eso Dionisio nos previene contra el peligro de confundir al símbolo (es decir, la planta) con Dios:

«Pero hay que tener especial cuidado para usar debidamente las semejanzas y desemejanzas. No puede establecerse una relación de identidad, sino que, teniendo en cuenta la distancia entre los sentidos y el entendimiento, se acomodarán según corresponda a cada cual»²⁵.

La teología simbólica la podemos aplicar, obviamente, a todo aquello que captan nuestros sentidos. Por ejemplo, es bien sabido que el suave olor del incienso nos habla simbólicamente del aroma

²² Cf. PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *Obras completas*, BAC, Madrid 1990, p. 303.

²³ *Ibid.*, p. 375.

²⁴ Cf. Teodoro H. MARTÍN, «Introducción», en PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *op. cit.*, pp. 3-115, pp. 74-79.

²⁵ PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *op. cit.*, p. 129.

celestial. También podemos relacionarnos con Dios al contemplar un retablo, al escuchar el canto gregoriano o al beber la cristalina agua que brota en un santuario.

TEOLOGÍA DISCURSIVA

El segundo método espiritual para contemplar a Dios se basa en nuestra capacidad reflexiva. El punto de partida de nuestro ascenso a Dios es un objeto –o un ser vivo– captado por nuestros sentidos. Pero, en vez de contemplar en él algo que simbolice a Dios, lo que hacemos ahora es razonar en torno a un concepto –o principio universal– que vemos en dicho objeto y, de ese modo, ascendemos razonadamente a la fuente de dicho concepto, que es Dios²⁶.

Por ejemplo, estudiando el firmamento, vemos que las estrellas siguen un movimiento uniforme. No son ellas las que se mueven a sí mismas, sino que siguen una ley natural. Esta ley no ha surgido espontáneamente de la nada, sino que ha tenido que ser creada por alguien, el cual sólo puede ser un ser superior: Dios. Y así concluimos que Dios es el regidor del cosmos, lo cual nos mueve a contemplarle.

Como vemos, mediante este modo de conocimiento, el alma del cristiano asciende racionalmente desde las criaturas hacia su Creador²⁷. Muchos científicos fortalecen su fe mediante este camino espiritual, pues encuentran a Dios dando sentido a las cosas que descubren en sus investigaciones, y esto les impulsa a contemplarle en la intimidad de su laboratorio.

La Iglesia también nos invita a relacionarnos con Dios por medio de la razón haciendo *lectio divina*, es decir, reflexionando y orando textos bíblicos u otros escritos religiosos. Y, fruto de esa meditación, llegamos a la contemplación de Dios.

²⁶ Cf. PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *op. cit.*, p. 303.

²⁷ Cf. PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *op. cit.*, pp. 285. 299; MARTÍN, *op. cit.*, pp. 70-84.

TEOLOGÍA MÍSTICA

Hemos visto cómo la teología simbólica y la teología discursiva guían al alma hasta los umbrales de Dios, pero de ahí no pasan, porque Él está envuelto en una «nube» que nuestras facultades no son capaces de franquear. En efecto, siguiendo los ejemplos anteriores, por medio de la observación de una planta hemos contemplado la belleza de Dios, y por medio de la reflexión sobre el movimiento de las estrellas le hemos contemplado como regidor del cosmos. Pero eso no nos permite «penetrar» en el misterio de Dios, pues Él no es ni meramente bello ni meramente regidor del universo, sino infinitamente más que eso. Si los métodos simbólico y discursivo nos han llevado hasta la frontera marcada por nuestras capacidades humanas, la teología mística nos permite ir más allá, para adentrarnos en Dios²⁸.

En efecto, ésta nos anima a superar todo lo que por medio de la teología simbólica y la teología discursiva atribuimos imperfectamente a Dios, para que, superando esas imperfecciones, podamos penetrar en el misterio divino y, dentro de él, nos unamos al Señor.

Se trata, por tanto, de un contacto experiencial con Dios que supera todo aquello que somos capaces de captar con nuestros sentidos y lo que podemos pensar con nuestra razón. Pues bien, los místicos nos dicen que así podemos contemplar tan intensamente a Dios que, extasiados y sobrecogidos ante su presencia, podemos llegar a sentirnos embargados por un amor indescriptible que nos une a Él, sumidos en el misterio y el silencio. Esa es la experiencia mística. Así lo explica Dionisio al comienzo de su obra *Teología mística*:

«Esto te pido, Timoteo, amigo mío, entregado por completo a la contemplación mística. Renuncia a los sentidos, a las operaciones intelectuales, a todo lo sensible y a lo inteligible. Despójate de todas las cosas que son y aun de las que no son. Deja de lado tu entender y esfuérate por subir lo más que puedas hasta unirse con Aquel que está más allá de todo ser y

²⁸ Cf. PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *op. cit.*, p. 303; MARTÍN, *op. cit.*, p. 73.

de todo saber. Porque por el libre, absoluto y puro apartamiento de ti mismo y de todas las cosas, arrojándolo todo y del todo, serás elevado espiritualmente hasta el divino Rayo de tinieblas de la divina Supraesencia»²⁹.

Para poder unirnos realmente a Dios, la teología mística nos pide que neguemos todo lo que no es Él. Al alcanzar la experiencia mística, Dionisio siente cómo Dios «no tiene razón, ni nombre, ni conocimiento. No es tiniebla ni luz, ni error ni verdad. Absolutamente nada se puede afirmar ni negar de [Él]»³⁰. A esta forma de ascender hacia Dios se la llama *teología apofática* o *teología negativa*³¹.

Ahora podemos preguntarnos: ¿si los sentidos y la inteligencia no pueden elevarnos hasta la unión mística con Dios, qué lo puede hacer? La respuesta es fácil: el amor. Siguiendo a los autores neoplatónicos, Dionisio considera que eso que nos impulsa por encima de nuestras capacidades humanas es el *eros*, es decir, el amor. Sólo el amor nos permite introducirnos en el misterio divino.

Por ejemplo, pensemos que estamos contemplando una imagen de la Virgen María y nos quedamos prendados de su ternura, una ternura que nos habla de su Hijo. Pero, meditando, nos percatamos de que la ternura de Jesús es mucho mayor que la simple ternura que todos conocemos, pues es infinita e inabarcable. Entonces, súbitamente, la empezamos a sentir en nuestro corazón como algo que nos desborda... y nosotros, instintivamente, respondemos con nuestro amor... el cual nos impulsa a introducirnos en el Corazón de Jesús, fuente de la ternura plena y eterna... y, nos unimos a Él. En ese estado de unión mística, nuestro intelecto no razona, ni recuerda, ni imagina... se limita a contemplar...

²⁹ PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *op. cit.*, p. 371.

³⁰ *Ibid.*, p. 379.

³¹ Cf. Charles André BERNARD, *Teología simbólica*, Monte Carmelo, Burgos 2005, p. 160; MARTÍN, *op. cit.*, p. 89.

9. LA ASCESIS

Vamos a tratar por separado la ascesis y la mística, pero teniendo siempre en cuenta que se trata de dos caras de una misma moneda, como bien lo explica fray Antonio Royo Marín (1913-2005):

«La ascética y la mística se compenetran mutuamente como dos aspectos distintos de un mismo camino espiritual, en cuya etapa primera predominan los ascéticos, y en la segunda, los místicos. El asceta comienza ya a recibir desde los primeros pasos de su vida espiritual cierta influencia más o menos latente o intensa de los dones del Espíritu Santo (mística) y el místico más encumbrado realiza con frecuencia actos francamente ascéticos con ayuda de la gracia ordinaria»³².

¿QUÉ ES LA ASCESIS?

El término «ascesis» procede del griego *askesis, askema*, que significa «ejercicio», «ejercitación» en algo.

Podríamos definir la ascesis cristiana como *el esfuerzo que nosotros ponemos de nuestra parte para seguir a Cristo*³³. Ese esfuerzo se concentra fundamentalmente en liberarnos de todas aquellas pulsiones, instintos y caprichos que nos alejan de Dios. Por eso el P. Charles André Bernard define la ascesis cristiana como *el ejercicio voluntario que realiza el creyente intentando «subordinar las tendencias negativas a la luz de la razón y el dinamismo de la gracia» divina*³⁴.

EL VERDADERO SENTIDO DE LA ASCESIS

En ciertos ámbitos espirituales dualistas –que consideran al cuerpo como un mero estorbo al que hay que doblegar– se ha visto a la ascesis como un acercamiento a Dios por medio del sufrimiento corporal, de tal forma que –según estos–, cuanto más se padece

³² Antonio ROYO MARÍN, *Teología de la perfección cristiana*, BAC, Madrid 2002¹⁰, n. 492 (p. 652).

³³ Johanna LANCZKOWSKI, «Ascética», en Peter DINZELBACHER (ed.), *Diccionario de la Mística*, Monte Carmelo, Burgo, 2000, pp. 114-119, pp. 114-115.

³⁴ BERNARD, *Introducción...*, p. 149.

físicamente, más cerca se está de Dios. Esto no lo aprueba la Iglesia y, de hecho, lo ha combatido, no sólo porque el cuerpo no es malo, sino porque este tipo de espiritualidad suele provocar soberbia entre los que la practican, al considerarse más «santos» que los demás³⁵.

El famoso artista jesuita Marko Ivan Rupnik considera que el sufrimiento que padece nuestro cuerpo al renunciar a un placer, ha de ayudar a nuestro corazón a saborear el amor de Dios. Lo expresa con gran sencillez por medio de esta oración:

«Señor, mientras yo renuncio a este alimento que de por sí me gusta mucho, como sabes bien, dame la gracia de poder gustar en el corazón tu amor que ya se ha manifestado hacia mí en tantas circunstancias»³⁶.

Por otra parte, la ascesis no debe reducirse a lo corporal, también debe abarcar nuestra dimensión psicológica –luchando contra las manías, prejuicios y malos pensamientos que nos alejan de Dios– y nuestra dimensión afectiva –rechazando todo afecto desordenado que anida en nuestro interior–. De hecho, esto suele resultar más difícil que las privaciones corporales.

BASES BÍBLICAS

En las Sagradas Escrituras encontramos los fundamentos de la verdadera ascesis cristiana. Podemos considerar el éxodo del Pueblo de Israel por el desierto como el paradigma de la ascesis del Antiguo Testamento. De hecho, la Iglesia establece un paralelo entre los cuarenta años que pasaron las tribus israelitas purificándose en el desierto para poder entrar en la Tierra Prometida, y los cuarenta días que dura la Cuaresma como tiempo de preparación para celebrar la Resurrección del Señor.³⁷

En el Nuevo Testamento tenemos también grandes referencias, comenzando por san Juan Bautista, «*que no comía pan ni bebía vino*» (Jn 7,33) y «*llevaba un vestido de piel de camello; y se alimentaba de*

³⁵ Cf. Marko Ivan RUPNIK, *El arte de la vida. Lo cotidiano en la belleza*, Fundación Maior, Madrid 2013, p. 96.

³⁶ *Ibid.*, p. 94.

³⁷ Johanna LANCZKOWSKI, *op. cit.*, pp. 115-117.

langostas y miel silvestre» (Mc 1,6). Por eso los judíos lo tenían por un gran asceta. Cosa que no ocurría con Jesús, «*que come y bebe*» (Lc 7,34). Sin embargo, nosotros sabemos que sí lo era, como lo muestran los cuarenta días que pasó en el desierto –en claro paralelismo con los cuarenta años del éxodo–, donde venció las tentaciones del demonio (cf. Mt 4,1-11).

Asimismo, Él cumplió junto a sus discípulos los ayunos judíos (cf. Mc 2,18), aunque no practicaban una ascesis extrema, pues Jesús no quería que ésta les impidiese tener un contacto cercano con todo tipo de personas (cf. Jn 2,1-14; Lc 7,36; 10,39; Mt 9,11). Por ello fue considerado «*un comilón y un borracho, amigo de publicanos y pecadores*» (Lc 7,34). Para Jesús lo importante es el Reino de Dios, y por él es capaz de renunciar a todo: a tener un lugar donde reclinar la cabeza (cf. Mt 8,20), a la buena fama, e incluso a su propia vida. Y exige a sus discípulos que hagan lo mismo (cf. Lc 9,57), llevando una vida de pobreza (cf. Mt 19,21) y dejando a su familia (cf. Mt 19,29). Además, les invita a guardar celibato (cf. Mt 19,12). Y tras su Muerte y Resurrección, las comunidades cristianas también seguirán su exigencia ascética (cf. Hch 2,44-45; 4,32), destacando en ello el apóstol san Pablo (cf. 2Cor 7,10).

Desde entonces, se han desarrollado multitud de formas de ascesis, generalmente condicionadas por las circunstancias sociales y culturales, gracias a las cuales ha florecido la santidad en el seno de la Iglesia.

LA ASCESIS POSIBILITA LA MÍSTICA

Decíamos al comienzo que ascesis y mística son dos dimensiones inseparables de la vida espiritual. Efectivamente, la ascesis nos aporta el autodomínio y la libertad necesarios para ponernos místicamente en manos de Dios³⁸.

Pero no sólo eso, si realmente deseamos madurar interiormente y alcanzar la santidad, Dios se sirve de la ascesis para mostrarnos que no lograremos conseguirlo sólo con nuestro

³⁸ Cf. Javier GARRIDO, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, Sal Terrae, Maliaño 1987, pp. 243-244.

esfuerzo, sino que necesitamos de la ayuda divina. Dejemos que nos lo explique el sabio monje cisterciense André Louf (1929-2010):

«Ésta [la ascesis], obligatoriamente, debe conducir al quebrantamiento del corazón, ese punto muerto o punto de agotamiento [...] a partir del cual el poder de Jesús podrá trabajar y desplegar su gracia pascual, realizando así, en el abajamiento y la humildad del asceta, maravillas que se escapan totalmente de su pobre esfuerzo»³⁹.

Es así como cobran todo su sentido estas palabras de san Pablo:

«Por eso me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando me siento débil, entonces es cuando soy fuerte» (1Cor 12,10).

³⁹ André LOUF, *El camino cisterciense*, Verbo Divino, Estella 1980³, p. 89.

10. LA MÍSTICA

Como decíamos en el capítulo anterior, aunque estudiamos por separado la ascética y la mística, se trata de dos dimensiones del mismo camino espiritual cristiano.

¿QUÉ ES LA MÍSTICA?

El término «mística» proviene de la raíz griega *myo*, que significa «callar» o «cerrar». En los primeros tiempos de la Iglesia, *mystikos* expresaba el «sentido oculto» que Dios transmitía por medio de las Sagradas Escrituras y los ritos sacramentales. Más adelante, Dionisio Areopagita (ca. 480-ca. 530) emplea el término *teología mística* para hablar del encuentro con Dios oculto en el misterio, más allá de nuestras capacidades físicas e intelectuales. Lo cual vimos en el capítulo 8.

Pero, en el siglo XIII, santo Tomás de Aquino (ca. 1224-1274) y san Buenaventura (1221-1274) van a preferir referirse a la *mística* de un modo más genérico, afirmando que se trata de un «conocimiento experiencial de Dios», distinguiéndolo del conocimiento especulativo –por medio de la razón– y del conocimiento analógico –por medio de semejanzas–⁴⁰. Y así ha llegado hasta nuestros días. En la actualidad, Martín Velasco define teológicamente a la *mística* como «una forma especial de conocimiento de Dios que consiste en una determinada experiencia de unión con lo divino»⁴¹.

ASCESIS Y MÍSTICA

Sabemos que, en nuestro camino espiritual hacia el encuentro con Dios, lo que ponemos de nuestra parte lo llamamos *ascesis*, y lo que pone Dios de la suya es la *mística*. La ascesis nos aporta el control necesario sobre nosotros mismos para poder ser dóciles a la experiencia mística, la cual nos pone en contacto con Dios, para que

⁴⁰ Cf. Josef SUDBRACK, «Mística», en Peter DINZELBACHER (ed.), *Diccionario de la Mística*, Monte Carmelo, Burgos 2000, pp. 732-737, pp. 732-733.

⁴¹ Juan MARTÍN VELASCO, *Mística y humanismo*, PPC, Madrid 2007, p. 55.

sea Él mismo quien nos guíe hacia la unión mística con Él, fin último del camino cristiano, cuya plenitud sólo alcanzaremos en el Cielo.

CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA MÍSTICA

Ciertamente, el término «experiencia mística» ha adquirido muchos y diversos significados, algunos de los cuales nada tienen que ver con la espiritualidad de la Iglesia⁴². Nosotros, obviamente, vamos a hablar de la experiencia mística cristiana, la cual tiene una serie de características bastante claras. Veámoslas.

Novedosa. Si nos preguntamos dónde radica la base de la experiencia mística de Dios, Martín Velasco afirma que la primera característica es «*su fundamental y radical novedad en relación con la vida ordinaria*». Se produce una...

«...verdadera “ruptura de nivel existencial”, que origina un antes y un después en la vida de la persona, la aparición de una nueva forma de conciencia y la toma de contacto con nuevas formas o niveles de la persona y de la realidad en su conjunto»⁴³.

Plural. Es algo que nos puede acontecer en diferentes lugares y momentos, y ante diversas imágenes o situaciones. El motivo es muy sencillo: Dios está en todas partes⁴⁴.

Puntual y habitual. Hay experiencias místicas que son puntuales, por ejemplo, cuando llegamos a un santuario tras una larga caminata, y ante la hermosa imagen de la Virgen, sentimos de repente un intenso amor divino. Pero las personas cercanas interiormente a Dios pueden notar habitualmente su presencia, aunque estén realizando actividades cotidianas, por ejemplo,

⁴² Cf. Juan MARTÍN VELASCO, *El fenómeno místico. Estudio comparado*, Trotta, Madrid 2003², pp. 17, 32-33; *Mística...*, p. 53; Manuel BELDA, *Guiados por el Espíritu de Dios. Curso de Teología Espiritual*, Palabra, Madrid 2006, p. 340.

⁴³ MARTÍN VELASCO, *El fenómeno...*, p. 294.

⁴⁴ Cf. PABLO MAROTO. *op. cit.*, pp. 283-286.

comprando pan en el supermercado. Obviamente, ello no impide que ocasionalmente tengan fuertes experiencias místicas⁴⁵.

Gozosa. Los místicos afirman que su encuentro con Dios les produce un gozo, una alegría y una paz indescriptibles⁴⁶. Fray Luis de Granada lo describe así:

«El contentamiento que tengo es tan grande que pienso que en esta vida no se puede tener mayor; y algunas veces tengo escrúpulo de ver cómo me da Dios el Paraíso en esta vida»⁴⁷.

Iluminadora y oscura. Dado que la experiencia mística va más allá de lo que captamos con nuestros sentidos y nuestra inteligencia, resulta profundamente iluminadora. Gracias a ella se ve la realidad con una claridad tal, que podría compararse con lo que experimenta un ciego de nacimiento que queda sanado. Job lo expresa diciéndole a Dios: «Ahora te han visto mis ojos» (Job 42,5). Ciertamente, esto hace que se refuerce y se esclarezca nuestra fe⁴⁸. Pero, a pesar de eso, el encuentro con Dios no deja de ser misterioso, pues nos introduce en una dimensión que no es espacio-temporal. Al sobrepasar nuestros límites racionales y sensitivos, dejamos de ser capaces de conceptualizar lo que captamos. Por eso, los místicos lo describen con expresiones como «rayo de tiniebla» o «nube luminosa».⁴⁹

Pasiva y gratuita. Otro rasgo importante de la experiencia mística es la pasividad. Si en la ascesis nosotros controlamos activamente la situación, en la mística es Dios quien la controla, y nosotros nos limitamos a dejarnos conducir pasivamente por Él. La propia experiencia mística no acontece cuando nosotros lo deseamos sino cuando Dios así lo quiere. Pues bien, esta pasividad transforma nuestro modo de mirar el mundo. Ya no se trata de una mirada que

⁴⁵ Cf. BERNARD, *Introducción...*, p. 158; María Jesús MANCHO, *El léxico de los místicos: del tecnicismo al simbolismo*, en Juan MARTÍN VELASCO (ed.), *La experiencia mística. Estudio interdisciplinar*, Trotta, Madrid 2004, pp. 219-246, pp. 219-221; Jesús LOPEZ-GAY, «La phénomène mystique», en *Dictionnaire de Spiritualité*, vol. X, Beauchesne, París 1980, 1894-1902, p. 1898.

⁴⁶ Cf. MARTÍN VELASCO, *El fenómeno...*, pp. 332-333.

⁴⁷ LUIS DE GRANADA, *op. cit.*, Tomo XIX, pp. 16-17.

⁴⁸ Cf. MANCHO, *op. cit.*, pp. 219-221.

⁴⁹ Cf. MARTÍN VELASCO, *El fenómeno...*, pp. 341, 345, 351-352; *Mística...*, p. 60; «El fenómeno místico en la historia y en la actualidad», en *La experiencia...*, pp. 15-49, p. 19.

busca, sino de una mirada que se limita a contemplar, a recibir la luz de lo que está mirando, de tal forma que percibe la presencia de Dios de modo gratuito⁵⁰. Por eso Fray Luis de Granada se pone de este modo en manos de su Creador:

«Vos, Señor, que sois camino, verdad y vida [Jn 14,6], guiadme en este camino con vuestra providencia, enseñad mi entendimiento con vuestra verdad, y dad vida a mi ánima con vuestro amor»⁵¹.

Simple y totalizante. La simplicidad de la experiencia mística conduce, según Martín Velasco, a una «contemplación sumamente unificada en la que toda la actividad del sujeto se reduce a acoger la presencia amorosa que se le otorga por pura benevolencia»⁵². Y en esa simplicidad, el místico tiene una visión totalizante de su entorno, pues no lo analiza ni lo mide, sino que lo contempla en su conjunto, sintiéndose íntimamente integrado en él⁵³.

Caritativa. Y, por último, no debemos olvidar que la verdadera experiencia mística nos empuja a darnos caritativamente a los demás. Por ello, si tenemos una experiencia interior que nos encierra en nosotros mismos o nos hace ver a los demás como estorbos o como personas que nada tienen que ver con nosotros, eso significa que dicha experiencia, por muy grata que sea, no es mística, es decir, no proviene de Dios, sino que es una mera experiencia psicológica que hay que rechazar.

⁵⁰ Cf. MARTÍN VELASCO, *El fenómeno...*, pp. 324-325.

⁵¹ FRAY LUIS DE GRANADA, *op. cit.*, IX, pp. 45-46.

⁵² MARTÍN VELASCO, *El fenómeno...*, p. 337.

⁵³ Cf. *Ibid.*, pp. 322-324.

11. LAS MEDIACIONES DE LA VIDA ESPIRITUAL

La oración cristiana se dirige a Dios Padre, por medio de su Hijo, Nuestro Señor, en el Espíritu Santo que habita en nosotros. Dice el propio Jesús:

«En verdad, en verdad os digo: el que crea en mí, hará él también las obras que yo hago, y hará mayores aún, porque yo voy al Padre. Y todo lo que pidáis en mi nombre, yo lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. Si me pedís algo en mi nombre, yo lo haré. Si me amáis, guardaréis mis mandamientos; y yo pediré al Padre y os dará otro Paráclito, para que esté con vosotros para siempre el Espíritu de la verdad, a quien el mundo no puede recibir, porque no le ve ni le conoce. Pero vosotros le conocéis, porque mora con vosotros» (Jn 14,13-17).

Ciertamente, Jesús es el Mediador ante el Padre. Pero ello no impide que Dios se haga presente en nuestra vida por medio de otras mediaciones que nos ayudan a comunicarnos con Él. Santa Teresa de Lisieux (1873-1897), en su *Historia de un Alma*, nos habla de las muchas mediaciones que ella encontró en su vida, y que le ayudaron a encontrar a Dios. Nos habla, obviamente, de la oración (cf. m.A, 33 v^o) y los sacramentos –concretamente de la Reconciliación (cf. m.A, 16v^o), la Primera Comunión (cf. m.A, 35 r^o) y la Confirmación (cf. m.A, 36 v^o)–; también de su devoción a la Virgen (cf. m.A, 2 r^o), a sus parientes difuntos (cf. m.A, 44 r^o) y a los santos (cf. m.B, 3 r^o); hace referencia a los ejercicios espirituales (cf. m.A, 33 v^o), a las estampas y lecturas (cf. m.A, 31 v^o), al ambiente familiar (cf. m.A, 4 v^o) y conventual (cf. m.A, 69 r^o-v^o) y a sus superiores (cf. m.A, 78 r^o); asimismo, encontró a Dios en su habitación (cf. m.A, 43 r^o), en la naturaleza (cf. m.A, 11 v^o), en su peregrinación a Roma (cf. m.A, 55 v^o) y en sus muchas pruebas (cf. m.A, 3 r^o) y sufrimientos (cf. m.A, 36 r^o-v^o), sabiendo, además, que pronto moriría de tuberculosis. De esto último dice:

«Después de haberme quedado hasta media noche [del Jueves Santo] ante el monumento, volví a nuestra celda. Pero apenas había apoyado la cabeza en la almohada, cuando sentí como un flujo que subía, que me subía borboteando hasta los labios. Yo no sabía lo que era, pero pensé que a lo mejor me iba a

morir, y mi alma se sintió inundada de gozo... [...]. Estaba íntimamente convencida de que Jesús, en el aniversario de su muerte, quería hacerme oír una primera llamada» (cf. m.C, 4 v^o-5 r^o).

Sorprende la capacidad que tenía esta joven santa de conectar con Dios en los más variados ámbitos de su vida.

¿QUÉ ES UNA «MEDIACIÓN»?

Sabemos que un elemento importante de nuestra vida espiritual consiste en contemplar a Dios en el mundo que nos rodea. No se trata de una ilusión mental, sino de algo muy real, pues, dado que Dios es el Creador, de un modo u otro se hace presente en todo lo creado. Dice Josep Otón:

«No es posible separar el fuego de la leña que lo alimenta. Sin madera que se consuma, la llama se apaga. Pero la madera no es el fuego. Algo parecido nos sucede con Dios. Siempre se nos revela a través de algo. Sin ese “algo” no podríamos conocerlo. Pero ese “algo” no es Dios. Conocemos a Dios por medio de personas, lugares, experiencias, sentimientos, conceptos, símbolos, actos de amor... Sin estas mediaciones nos resultaría completamente inaccesible. Son instrumentos que nos acercan al Misterio. El problema surge cuando confundimos alguna de estas mediaciones con el propio Dios»⁵⁴.

San Pablo lo expresa de este modo en la Carta a los Romanos: «*Lo invisible de Dios, su eterno poder y su divinidad, se ha hecho visible desde la creación del mundo, a través de las cosas creadas*» (Rm 1,20). Efectivamente, contemplando lo puramente físico, podemos contemplar a Dios.⁵⁵

DIVERSAS MEDIACIONES

Santa Teresa de Lisieux nos sirve de ejemplo de la gran variedad de modos en los que Dios puede hacerse presente en

⁵⁴ Josep OTÓN, *La mística de la Palabra*, Sal Terrae, Maliaño 2014, p. 102.

⁵⁵ BERNARD, *Teología...*, pp. 362-363.

nuestra vida. Pero nosotros vamos a centrarnos en los más importantes y significativos.

La Palabra de Dios

Las Sagradas Escrituras son la Palabra de Dios. Por medio de ellas se ha revelado y lo sigue haciendo en el seno de la Iglesia. Así se lo dice san Pablo a su discípulo Timoteo:

«Tú, por tu parte, permanece fiel a lo que aprendiste y aceptaste, sabiendo de quién lo has aprendido, y que desde el principio conoces las Sagradas Escrituras, que te guiarán a la salvación por medio de la fe en Jesucristo. Toda Escritura ha sido inspirada por Dios, y es útil para enseñar, para persuadir, para reprender, para educar en la rectitud, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto y esté preparado para hacer el bien» (2 Tim 3,14-17).

La liturgia

Ésta posibilita el dialogo de la comunidad cristiana con Dios. Además de una celebración, es una oración dirigida a Él por medio de palabras y gestos, siendo fundamental invocar al Espíritu, pues, como dice san Pablo: «*Nadie puede decir: "¡Jesús es Señor!" sino movido por el Espíritu Santo*» (1Cor 12,3). Pero, sobre todo, a través de la liturgia Dios nos habla y se hace presente en medio de nuestra comunidad. Por todo ello, el culto litúrgico nos ayuda a ser adoradores *en espíritu y en verdad* (cf. Jn 4,23-24).⁵⁶

Los sacramentos

Un elemento fundamental de la liturgia son los sacramentos. En el Concilio Vaticano II se afirma que éstos...

«...están ordenados a la santificación de los hombres, a la edificación del Cuerpo de Cristo y, en definitiva, a dar culto a Dios; pero, en cuanto signos, también tienen un fin pedagógico. No sólo suponen la fe sino que, a la vez, la alimentan, la robustecen y la expresan por medio de palabras

⁵⁶ Cf. Yves CONGAR, *El Espíritu Santo*, Herder, Barcelona 1991², pp. 132 y 259; Pedro FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, *Introducción a la ciencia litúrgica*, San Esteban, Salamanca 1992, p. 54.

y cosas; por esto se llaman sacramentos de la fe. Confieren ciertamente la gracia, pero también su celebración prepara perfectamente a los fieles para recibir con fruto la misma gracia, rendir el culto a Dios y practicar la caridad»⁵⁷.

El principal de los sacramentos es la Eucaristía. En ella Dios se hace presente en medio de la comunidad reunida, en la escucha de su Palabra, en el sacerdote que preside la ceremonia *in persona Christi* y, sobre todo, por medio de su Cuerpo y Sangre: el más supremo alimento espiritual.

La Virgen María y los santos

Estando los santos en el Cielo en continua presencia de Dios, nuestra devoción a ellos nos conduce derechamente hacia Él. Los santos encarnan los valores cristianos y nos muestran que es posible vivir el Evangelio en este mundo. Contemplando su vida podemos ver que los sufrimientos y dificultades que nuestro seguimiento de Cristo puede acarrear, es compensado con creces por la felicidad que aporta el estar junto a Él.

Y esto es así de un modo supremo en la Virgen María, nuestra Madre e intercesora celestial, que nos muestra tiernamente que nada aporta más sentido a nuestra vida que ser fieles a su Hijo. El Concilio Vaticano II nos da unas pautas para su culto:

«Recuerden, finalmente, los fieles, que la verdadera devoción no consiste ni en un sentimentalismo estéril y transitorio ni en una vana credulidad, sino que procede de la fe auténtica, que nos induce a reconocer la excelencia de la Madre de Dios, que nos impulsa a un amor filial hacia nuestra Madre y a la imitación de sus virtudes»⁵⁸.

⁵⁷ *Sacrosanctum Concilium*, n. 59.

⁵⁸ *Lumen Gentium*, n. 67.

12. EL CRECIMIENTO INTERIOR

La conversión a la fe cristiana y, sobre todo, el sacramento del Bautismo, constituyen el punto de partida de nuestro camino espiritual hacia la unión con Dios. La gracia del Espíritu Santo que recibimos en el Bautismo no nos hace santos de repente, sino que es tarea de cada uno de nosotros y de nuestra comunidad, el que aprovechemos esta gracia para madurar hacia la santidad.⁵⁹

LAS SAGRADAS ESCRITURAS

La principal referencia del crecimiento espiritual la encontramos en la Biblia. Según Daniel de Pablo Maroto, «*el hecho de hablar de un Antiguo y de un Nuevo Testamento, indica que, objetivamente, se ha dado una revelación progresiva y una experiencia de la misma en el pueblo, desde la elección de Abrahán hasta la muerte y resurrección de Jesucristo, desde el Génesis al Apocalipsis*»⁶⁰. La experiencia liberadora de Dios que tuvo el Pueblo de Israel, alcanza su culmen en la experiencia redentora de Jesús Resucitado que tenemos los cristianos.

La vivencia del Pueblo de Israel en el desierto es paradigmática. Tras ser liberados por Dios, los israelitas se mostraron como personas espiritualmente inmaduras, pues pronto buscaron un ídolo al que adorar (cf. Ex 32-34). Por eso Dios les hizo madurar espiritualmente durante cuarenta años en el desierto, para así poder entrar en la Tierra Prometida.

En el Nuevo Testamento, el Reino de Dios predicado por Jesús es como una semilla que se desarrolla hasta convertirse en un árbol (cf. Lc 13,18-19). También es como un campo de trigo que crece y después se siega (cf. Mt 13,24-30). La vida cristiana requiere recorrer el camino de crecimiento marcado por Jesús. Él mismo nos dice: «*Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre sino por mí*» (Jn 14,6). Y ese camino se recorre llevando la cruz, pues todo

⁵⁹ Cf. Jesús ESPEJA, *Para comprender los sacramentos*, Verbo Divino, Estella 1996, pp. 37, 54-56; *Los sacramentos cristianos. Encuentros de gracia*, San Esteban, Salamanca 2003, pp. 65-67; TOMAS DE AQUINO, *Suma de Teología* (5 vols.), BAC, Madrid 1988-1994, III, q. 68, a. 9, ad 2 y 3.

⁶⁰ PABLO MAROTO, *op. cit.*, p. 145.

crecimiento, toda purificación interior, requiere un sacrificio (cf. Mt 10,38).

Curiosamente, mientras Jesús estaba con sus discípulos, éstos se mostraban como personas espiritualmente inmaduras, a pesar de lo mucho que Jesús se esforzaba en enseñarles con sus palabras y sus obras. Sabemos que, para alcanzar la madurez, tuvieron que pasar por la dura prueba de la Muerte y Resurrección de su Maestro y, sobre todo, por la experiencia de Pentecostés, cuando el Padre y el Hijo les enviaron su Espíritu (cf. Hch 2,1-41).

San Pablo también tuvo que vivir un largo proceso de maduración, en el que pasó de ser el gran perseguidor de cristianos a ser el gran Apóstol. Por eso, por propia experiencia, describe la vida cristiana como una carrera (cf. 1Cor 9,24-27) cuya meta es Cristo (cf. Fil 3,13-14).⁶¹

LA SANTA IGLESIA

Como decíamos al comienzo de este capítulo, para crecer espiritualmente necesitamos el apoyo de una comunidad cristiana de referencia. Ésta puede ser nuestra familia, nuestra parroquia o la comunidad laical o religiosa a la que pertenecemos. Conviviendo con nuestros *hermanos*, caminamos hacia Dios todos juntos y, así, maduramos en comunidad.

Pero nuestra principal referencia es la Iglesia en su conjunto. Si bien, en cuanto que es humana, siempre tiene deficiencias que debe subsanar, sin embargo, en tanto que es el Cuerpo Místico de Cristo (cf. 1Cor 12,27), es santa, y transmite a sus miembros su santidad, que proviene del mismo Dios. Así lo expresó el Concilio Vaticano II:

«La Iglesia creemos que es indefectiblemente santa, pues Cristo, el Hijo de Dios, quien con el Padre y el Espíritu Santo es proclamado “el único santo” (cf. 1Tes 5,19; 1Jn 4,1), amó a la Iglesia como a su esposa, entregándose a sí mismo por ella para santificarla (cf. Ef 5,25-26), la unió a sí como su propio

⁶¹ Cf. *Ibid.*, pp. 145-148.

cuerpo y la enriqueció con el don del Espíritu Santo para gloria de Dios»⁶².

Pues bien, María, la Madre de Dios, es el principal modelo de santidad que tiene la Iglesia y el prototipo de nuestro propio crecimiento espiritual.⁶³

EL TIEMPO ESPIRITUAL

Si bien vivimos en el mundo físico, y es en él donde debemos contemplar a Dios y vivir el Evangelio, lo cierto es que no somos de él. Nos lo dice Jesús: «Yo, al elegiros, os he sacado del mundo» (Jn 15,19). En efecto, no somos de este «reino», sino que estamos consagrados al Reino de Dios. Por eso, el camino cristiano no se rige por el tiempo cronológico, sino por el tiempo espiritual. Dios no interviene en nuestra vida mirando el reloj, sino cuando considera que ha llegado la hora, es decir, el *kairós*.

Hay un *kairós* para comenzar nuestra andadura espiritual, otros diversos *kairós* para superar obstáculos y ascender escalones, también hay un *kairós* que determina nuestra unión con Dios en esta vida, y otro para cuando lo hagamos definitiva y plenamente en el Cielo. Y es que en la vida espiritual las cosas no trascurren mecánicamente, sino sólo cuando Dios así lo desea. Por eso, si queremos madurar interiormente, es importante tener muy en cuenta el tiempo espiritual.⁶⁴

SALTO ESCATOLÓGICO

La escatología es la rama de la teología que estudia el final de los tiempos y nuestro paso de esta vida a la eterna. Hacia ella se dirige nuestro caminar terreno. Pero nosotros somos libres de vivir teniendo en cuenta, o no, lo que la muerte nos deparará.

⁶² *Lumen Gentium*, n. 39.

⁶³ Cf. PABLO MAROTO, *op. cit.*, p. 165; Saturnino GAMARRA, *Teología espiritual*, BAC, Madrid 2000³, pp. 184-185.

⁶⁴ Cf. BERNARD, *Teología...*, pp. 529-532.

Cuando no sólo vivimos en el tiempo cronológico –lo cual es inevitable si queremos sobrevivir en este mundo– sino que, además, experimentamos interiormente el tiempo espiritual, nuestra vida terrena pasa a ser, en cierta medida, un anticipo de la vida eterna (cf. Jn 6,47; 20,30-31).

Éste es el sentido que tiene la vida monástica, en la que todo está ordenado para que el tiempo cronológico y los avatares mundanos molesten lo mínimo posible el tiempo espiritual en el que están inmersos las monjas y los monjes. Así nos muestran que todos podemos vivir –según nuestras posibilidades– el tiempo espiritual, a la espera de la definitiva vida eterna. Esta gran labor testimonial de la vida monástica la explica Timothy Radcliffe de un modo bastante ingenioso: «*El monasterio es como la cola en la parada de autobús, un signo de esperanza de que vendrá el autobús*»⁶⁵.

Y por fin, tras la resurrección, seremos plenamente imagen y semejanza de Dios, alcanzando así, por gracia suya, la definitiva perfección espiritual, culmen del camino que comenzamos en el Bautismo.

⁶⁵ Timothy RADCLIFFE, «Una vida contemplativa», en *Una vida contemplativa*, San Esteban, Salamanca 2001, pp. 7-43, p. 11.

13. LA CONVERSIÓN Y LA CRISIS

LA CONVERSIÓN

La conversión espiritual no es simplemente una transformación o un cambio. Según Charles André Bernard hace referencia al propósito que uno tiene para esforzarse en culminar tal cambio, lo cual también requiere de la ayuda divina.

En primera instancia, la conversión hace referencia a la intención de creer en el Evangelio, como exhortaba Jesús en Galilea: «*El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; convertíos y creed en la Buena Nueva*» (Mc 1,15). Pero, tras esta primera experiencia de conversión, en la que pasamos de la increencia a la fe, hay otras, porque el camino espiritual está surcado de peldaños que requieren de nuestra conversión para poder subirlos y así madurar interiormente.

Efectivamente, Bernard nos dice que algunos autores místicos –como santa Teresa de Ávila (1515-1582), la beata María de la Encarnación (1599-1672), el beato Carlos de Foucauld (1858-1916) y santa Teresa de Lisieux (1873-1897)– también definen como «conversión» al *comienzo de su vida espiritual* que, en el fondo, no es otra cosa que una segunda llamada en la que Cristo nos pide una mayor intimidad con Él y un mayor compromiso con el Evangelio.

Hay, asimismo, una *conversión definitiva*, que es cuando nos proponemos entregarnos totalmente a Dios, de un modo sincero y constante. Esto suele acontecer después de una experiencia interior muy especial, por ejemplo, en el trascurso de un retiro espiritual, escuchando una homilía o leyendo un pasaje de los Evangelios.⁶⁶

San Atanasio de Alejandría nos narra así la conversión definitiva de san Antonio Abad:

«Cuando entró de nuevo en la casa del Señor y oyó que el Señor decía en el Evangelio: “No os preocupéis por el día de mañana” [Mt 6,34], no pudiendo permanecer más, salió y dio a la gente modesta el dinero que había guardado. Dejó a su

⁶⁶ BERNARD, *Teología...*, pp. 534-536.

hermana al cuidado de unas vírgenes conocidas y fieles, para que fuera instruida en la virginidad, y él se entregó a la vida ascética delante de su casa, vigilándose a sí mismo y viviendo con gran disciplina»⁶⁷.

LA CRISIS

Toda conversión, como acabamos de ver, conlleva un cambio, y todo cambio supone un cierto sufrimiento, es decir, una crisis. De hecho, el término griego «crisis» significa «cambio».

A todos nos cuesta cambiar. Cuando nos convertimos tenemos que adaptarnos a nuestra nueva situación interior, pues dejamos de sentir, pensar y hacer las cosas de antes y, sobre todo, varía nuestra relación con Dios y con el mundo. Tenemos que dejar antiguas costumbres –que no eran buenas–, y adoptar otros hábitos más saludables para nuestra persona. Y todo eso nos descoloca, nos pone en crisis.

San Juan de la Cruz distingue entre la *crisis activa* que vivimos a causa de los pasos que nosotros hemos dado para cambiar, a la cual llama «noche del sentido», y la *crisis pasiva* provocada por los cambios que Dios opera en nosotros, llamada «noche del espíritu». Generalmente, esta última es mucho más dura, porque no la vemos venir y, sobre todo, porque la transformación interior que Dios –místicamente– puede hacer en nosotros es mucho más fuerte y profunda que la que nosotros podemos lograr –ascéticamente– con nuestras propias fuerzas.

Pero no todos vivimos igual los periodos de crisis, porque eso depende de Dios, de nosotros mismos y de otras muchas circunstancias. Por eso, en ocasiones las crisis son duras y largas, y otras veces son cortas y livianas. Y hay personas que sobrellevan mucho mejor los periodos de crisis que otras.

La dura crisis pasiva

Hay un texto que explica bien el sentido de la *crisis pasiva*: el libro de Job. En él se nos narra la historia de un hombre santo al que

⁶⁷ ATANASIO, *Vida de Antonio*, 3, 1.

Dios deja a merced del demonio para que le ponga a prueba. Entonces el demonio le arrebató todas sus posesiones, su familia y su salud. Y por último, Dios mismo le retira su presencia, sometiendo a Job a una exasperante sequedad interior, y sumiéndole de este modo en el dolor y la angustia, ya que no entiende por qué le está pasando eso, pues él no ha hecho nada malo. Casi todo este libro transcurre así, con Job quejándose amargamente de su situación, durante un periodo de tiempo que parece interminable. Pero, de repente, Dios se le hace presente de nuevo en su vida, mostrándole que no tiene motivos para quejarse contra Él, pues Él está infinitamente por encima de todo. Entonces Job exclama: «*Ahora te han visto mis ojos*» (Job 42,5).

Es decir, a Job, que era una magnífica persona, Dios le quiso ayudar a convertirse definitivamente a Él, someténdole a un proceso de purificación interior fortísimo en el que Job tuvo que desprenderse –o «desasirse»– de todas sus seguridades, para así poder encontrar a Dios con un alma absolutamente vacía, sin nada que le impida amarle plenamente. Y lo consiguió.

El libro de Job nos muestra que los dos aspectos más duros de la crisis pasiva son: el no encontrar sentido a lo que uno está sufriendo y el no saber cuánto durará dicha prueba. Pero cada uno vive esto a su modo, según la voluntad de Dios.

En definitiva, la *conversión pasiva* provoca en nosotros –generalmente– meternos en un oscuro túnel que parece no tener salida y en el que no encontramos nada a lo que agarrarnos. Se trata de un proceso purificador cuyo paradigma lo encontramos en el éxodo del Pueblo de Israel por el desierto. La dureza de esta experiencia hace que muchas personas no sean capaces de soportarla y decidan dar media vuelta, regresando a «Egipto», es decir a su estado espiritual anterior y más inmaduro.

Pero también hay quienes consiguen llegar hasta la salida del túnel, es decir, a la «Tierra prometida». Por eso podemos encontrarnos con personas santas que se han convertido definitivamente a Dios. Se trata de auténticos místicos que ven contemplativamente al Amado y viven movidos dócilmente por las mociones de su Santo Espíritu. A eso deberíamos aspirar todos, y si

ponemos todo de nuestra parte, Dios nos enviará la gracia necesaria para lograrlo.

Qué hacer durante la crisis

Ante todo, como Job, no debemos perder la fe. Aunque estemos a mal con Dios porque no entendemos nuestro sufrimiento, no debemos desentendernos de Él.

Fray Luis de Granada, en su *Libro de la oración y meditación*, además, nos da estos consejos: hacer un riguroso examen de conciencia para saber si la crisis ha sido causada por habernos desviado del buen camino; si así descubrimos nuestra culpa: entonces debemos pedir perdón a Dios; asimismo, debemos seguir en todo momento con nuestro ritmo de oración, aunque sea duro, pues, si bien la oración no es placentera durante la crisis, sí es muy provechosa; y, por último, nos aconseja aumentar nuestras precauciones para no caer en la tentación, mirando atentamente nuestras palabras, obras, sentimientos y pensamientos...

«...porque como por entonces nos falte la alegría espiritual, que es tan principal remo de esta navegación, es menester suplir allí con cuidado y diligencia lo que falta de gracia; aunque ésta también sea gracia, y muy grande gracia»⁶⁸.

⁶⁸ LUIS DE GRANADA, *op. cit.*, Tomo I, p. 379; cf. pp. 378-380.

14. LAS ETAPAS DEL CRECIMIENTO ESPIRITUAL

El Bautismo es el punto de partida de un largo camino espiritual en el que la persona madura poco a poco como creyente y se une cada vez más a Dios. A este proceso se le conoce como «divinización», pues nuestro crecimiento espiritual nos conforma progresivamente a «imagen y semejanza» de Dios (cf. Gn 1,26). Se alcanza la cumbre cuando, después de vencer muchas vicisitudes, con su ayuda nos unimos a Él.

Ciertamente, Dios tiene reservado para cada uno de nosotros un camino diferente, pues somos distintos y vivimos en ambientes y circunstancias diversas. Pero los maestros espirituales, tras recorrer la totalidad de este camino, coinciden en afirmar que han pasado por varias etapas que, a grandes rasgos, son coincidentes.

LOS TRES GRADOS CLÁSICOS

Orígenes (182-252), gran teólogo de la Escuela de Alejandría, tras analizar su propia experiencia espiritual –y, suponemos, la de otros que la compartieron con él–, determinó los tres «grados» clásicos del crecimiento espiritual: los *principiantes*, los *avanzados* y los *perfectos*, sirviendo de pauta para sus discípulos y para muchos otros que, a lo largo de la historia de la Iglesia, estudiaron sus escritos. Aunque hay otros esquemas de maduración interior, estos tres grados clásicos de Orígenes han sido, a la postre, los más difundidos en la Iglesia. Veámoslos a continuación.

Principiantes

Se trata de personas recién bautizadas o que, por diversas causas, aún no han madurado interiormente. Cuando leen o escuchan las Sagradas Escrituras no son capaces de ir más allá de la pura literalidad. Por ejemplo, ven la parábola del hijo pródigo (cf. Lc 15,12-32) como un simple cuento con final feliz.

Si bien sienten la ayuda de Dios, su relación con Él se basa fundamentalmente en su propio esfuerzo personal, pues tienen que luchar contra las muchas tentaciones que les acucian interiormente. También deben esforzarse por guiarse en la vida de un modo virtuoso.

Avanzados

Son cristianos con una cierta experiencia espiritual. Son capaces de descubrir por sí solos las lecciones morales, teológicas o sapienciales de los textos bíblicos. Por ejemplo, en la parábola del hijo pródigo descubren el valor del perdón y de la misericordia divina.

Aunque no bajan la guardia frente a las tentaciones, y deben seguir esforzándose por ser fieles al Evangelio, en su ascenso espiritual sienten cada vez más cómo la acción del Espíritu divino les guía y les da fuerzas para seguir el buen camino.

No les cuesta contemplar a Dios en su entorno y, tanto es así, que poco a poco van descubriendo que el mundo físico, en el fondo, es pura vanidad en comparación con su Creador.

Perfectos

Y por fin llegamos a esas personas que, tras dejar de lado todo lo banal y pecaminoso, han alcanzado la unión con Dios. Cuando leen la Biblia, son capaces de descubrir su sentido espiritual más profundo. Volviendo a la parábola del hijo pródigo, descubren en ella, por ejemplo, que Dios les anima a que, junto a Él, esperen pacientemente el arrepentimiento y la conversión de aquellos que les han herido o les han defraudado.

Ya no necesitan ninguna mediación física para contemplar a Dios en su vida, pues lo sienten muy dentro de ellos. Aunque siguen siendo personas vigilantes y esforzadas en su camino espiritual, se dejan llevar dócilmente por su Amado. Se sienten tan identificadas con Dios, que no son capaces de distinguir su propio amor ni su propia voluntad de la de Él. Así lo expresaba san Pablo, el primer autor místico de la Iglesia:

«Con Cristo estoy crucificado: y no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí; la vida que vivo al presente en la carne, la vivo en la fe del Hijo de Dios que me amó y se entregó a sí mismo por mí» (Ga 2,19-20).

Curiosamente, aunque han llegado a la cumbre, se sienten inferiores a todos y no dejan que se les tenga en consideración,

porque han descubierto que sin Dios no son nada. San Rafael Arnaiz (el hermano Rafael, 1911-1938), dos semanas antes de morir y alcanzar la plena y eterna unión con Dios, escribía lo siguiente en la enfermería de su monasterio:

«Hoy cojo la pluma para seguir como siempre alabando a Dios. Quisiera no hablar de mí mismo... y hablar sólo de Jesús, ¡pero tengo a mi Dios tan adentro! ¡Es tan maravillosa la obra que Él está haciendo en mi alma!, que al referir y contar lo que a mí, pobre y miserable pecador, acontece en mis relaciones con Él..., a Él le doy gloria.

Yo bien quisiera desaparecer, y en cierto modo así me pasa, pues Él lo llena todo... ¡Qué bueno es Dios! Nada hice yo por Jesús y, sin embargo... ¡Qué grande es su misericordia!... De esto no sé salir y no sé seguir adelante.

Mi alma se abisma en tanta maravilla y enmudece. Sólo veo una pobre criatura sacada del mundo, ¡y de qué mundo!, por la gracia, y sólo la gracia de Dios, y traída a la soledad para, allí, sin ella casi darse cuenta, cooperar a una de las más grandes y maravillosas grandezas de Dios...»⁶⁹.

LA GUÍA DEL ESPÍRITU SANTO Y LA PROPIA EXPERIENCIA

Como decíamos al comienzo, estas etapas no dejan de ser algo meramente orientativo para que sepamos, más o menos, donde nos encontramos. No se trata de pretender subir estos peldaños tal y como aquí aparecen. Está bien leer los escritos de los grandes místicos para saber cómo Dios les condujo a ellos –por ejemplo, las *Moradas* de santa Teresa de Jesús o la *Subida al Monte Carmelo* de san Juan de la Cruz–, pues probablemente de ahí obtengamos algunas buenas ayudas, pero en modo alguno debemos pretender seguir literalmente sus pasos, pues a cada uno Dios nos ha dado nuestro propio camino.

Por eso, fray Luis de Granada, en su *Libro de la oración y meditación*, después de indicar a sus lectores *principiantes* varias

⁶⁹ HERMANO RAFAEL (Rafael ARNAIZ), *Obras completas*, Monte Carmelo – Monasterio de San Isidro de Dueñas, Burgos 1988, p. 804. (10 de abril de 1938).

sencillas pautas para comenzar su camino espiritual –y para no tomar una senda equivocada–, les recomienda que, cuando consideren que ya están lo suficientemente avezados espiritualmente, presten atención a lo que van aprendiendo por propia experiencia y sobre todo, a lo que el Espíritu Santo les comunica interiormente:

«Bien sé que hay otras muchas más [cosas] que decir; pero éstas remito al magisterio del Espíritu Santo y a la experiencia de cada día: la cual también ha de tomar por maestra el que quiere andar este camino. Porque mi intento no fue más que poner a los novicios y principiantes en él»⁷⁰.

HACIA LA PERFECCIÓN

En el capítulo anterior estudiamos en qué consiste la conversión y la crisis espiritual. Veíamos cómo a medida que avanzamos hacia la unión con Dios, debemos subir una serie de peldaños que exigen de nosotros una conversión y nos hacen pasar –generalmente– por una dura crisis purificadora.

Muchos de nuestros lectores se encuentran ahora en el nivel de *avanzados*. Si hacen memoria, algunos recordarán que no les fue fácil superar el nivel de *principiante*, y cómo, en su proceso de maduración, pasaron por momentos de sequedad e incertidumbre, hasta que superaron la prueba y retomaron su relación con Dios de una forma más íntima y cercana. Y quizás haya otros a los que este proceso no les resultó especialmente duro y difícil.

Pero, en todo caso, el camino no acaba ahí, debemos seguir adelante y *convertirnos definitivamente* a Dios, para alcanzar la unión mística con Él. A algunos –o a muchos– Él les hará pasar por un oscuro y largo «túnel» o, dicho de otro modo, por un amargo camino de crisis interior. Sea como sea el camino, no debemos olvidar que los que han superado esta prueba nos dicen que merece la pena llegar hasta el final, y alcanzar la *perfección*. Porque en ella está la auténtica felicidad.

⁷⁰ LUIS DE GRANADA, *op. cit.*, Tomo I, p. 457.

15. EL ESPÍRITU SANTO

«¿No sabéis que sois santuario de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?» (1Cor 3,16). Esta pregunta de san Pablo apunta hacia la importancia que tiene el Espíritu Santo en nuestra vida.

EL ESPÍRITU COMO REALIDAD PERSONAL DE DIOS

Considerar al Espíritu Santo como *Persona* nos ayuda superar la idea de que se trata de un simple dinamismo impersonal que emana de Dios, pues es mucho más que eso. Recordemos que el Credo de Nicea-Constantinopla dice que el Espíritu Santo «*con el Padre y el Hijo recibe una misma adoración y gloria*»⁷¹.

Ciertamente, en ocasiones el Espíritu Santo aparece en la Escritura o en la experiencia cristiana más como una fuerza o un dinamismo que como una Persona. Hay que reconocer que es más difícil hablar de Él como Persona que hacerlo del Padre o del Hijo, pues el Espíritu Santo oculta intencionadamente su rostro y evita ponerse ante nosotros. Pero san Pablo deja claro que el Espíritu Santo es el mismo Dios en cuanto comunicado, activo y presente en otros (cf. 1Cor 2,12; 1Tes 4,8) y, asimismo, nos muestra indicios de su personalidad (cf. 1Cor 2,10; Gal 4,6) y de su igualdad con las otras dos Personas en el ser (cf. 1Cor 12,4-6; 2Cor 13,13).

En los Hechos de los Apóstoles podemos apreciar un proceso hacia la personalización del Espíritu Santo, el cual interviene decisivamente en determinadas ocasiones en la historia de la salvación como sujeto divino y, a su vez, diferente de Dios Padre y Dios Hijo.

En el Evangelio de san Juan es -como Jesús (cf. 1Jn 2,1)- «otro Paráclito» (cf. Jn 14,16), que también nos enseña (cf. Jn 14,26). Según el teólogo dominico Yves Congar:

«Que el Espíritu sea sujeto de actos, que sea, juntamente con Jesús, “otro Paráclito” (cf. Jn 14,16), que el texto hable en masculino, incluso después de la palabra *pneuma*, que es del

⁷¹ Heinrich DENZINGER, Peter HÜNERMANN, *El Magisterio de la Iglesia*, Herder, Barcelona 2000², n. 150.

género neutro, todo esto atribuye caracteres personales al Espíritu»⁷².

Asimismo, en la carta a los Efesios se dice: «No entristezcáis al Espíritu Santo de Dios» (Ef 4,30). El hecho de que podamos entristecerle es una prueba definitiva de que podemos dirigirnos a Él de persona a Persona y decirle «Tú».⁷³

SU CARÁCTER FEMENINO Y MASCULINO

Congar subraya que a la persona del Espíritu Santo le han atribuido a veces un carácter femenino. Por ejemplo, muchos Padres de la Iglesia anteriores al concilio de Nicea –entre otros: Teófilo de Antioquía († 183), san Ireneo (ca. 130-ca. 202) y las *Homilías clementinas* (ca. 220)–, basándose en el Antiguo Testamento, han identificado al Espíritu con la sabiduría –*shekinah*– (cf. Sab 9,17).

Por otra parte, también ha influido el hecho de que la palabra hebrea *ruah* –es decir, espíritu o aliento– pertenece al género femenino. Pero san Jerónimo afirma que «Espíritu», siendo femenino en hebreo, en griego es neutro y en latín es masculino, lo que muestra la no sexualidad de Dios.

Además, si bien en las Escrituras aparece Dios con rasgos maternos (cf. Is 66,13; Os 11,1-4.8; Jer 31,20) y Jesús con sentimientos femeninos (cf. Mt 9,36; Mc 1,41; Lc 7,13), éstas evitan sexualizar a Dios. Buena prueba de ello es que en Gen 1,27 se dice: «Creó, pues, al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios lo creó, varón y mujer los creó». Este texto nos indica que en Dios debe darse, bajo una forma trascendente, algo que responda a la masculinidad y la femineidad.⁷⁴

TRANSMISOR DE LA GRACIA DIVINA

El Espíritu Santo hace que sean eficaces en la Iglesia las *mediaciones de gracia divina*. Estas mediaciones son, entre otras, las Escrituras y los sacramentos. Asimismo, el Espíritu actúa

⁷² CONGAR, *El Espíritu...*, p. 84.

⁷³ Cf. CONGAR, *Sobre...*, pp. 97-98. cf. *El Espíritu...*, pp. 69-70 y 75.

⁷⁴ Cf. CONGAR, *El Espíritu...*, pp. 588-594.

secretamente allí donde estas mediaciones o la propia Iglesia no llegan, al menos visiblemente (cf. Rm 8,20-21).

Pero no sólo el Espíritu Santo habita en nuestro corazón, también lo hacen el Padre y el Hijo (cf. Jn. 14,23). Por eso, los dones del Espíritu Santo son los dones de toda la Trinidad. Las tres Personas divinas no están ociosas en lo más profundo de nuestra alma, sino que nos mantienen sin cesar en la existencia, continuando su obra creadora y poniendo en acción todas nuestras capacidades.⁷⁵

EL ESPÍRITU NOS GUÍA A LA AUTÉNTICA FELICIDAD

Tanto las Escrituras (cf. Jn 16,13; Rm 8,14) como los maestros espirituales, insisten en la importancia que tiene el que nos dejemos guiar por el Espíritu Santo.

Esta conducción explica, no sólo los «excesos» y «proezas» de los santos, sino sobre todo su alegría en las «pruebas». Esto es así porque, movidos por el Espíritu Santo, las más duras exigencias somos capaces de interiorizarlas y vivirlas como exigencias del amor, que es, sin duda, el más importante de los dones que el Espíritu Santo nos otorga (1Cor 13,1-12).⁷⁶

San Pablo le decía a los cristianos de la comunidad de Roma: «*El Reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo*» (Rm 14,17). Obviamente, el Apóstol no habla de una alegría mundana –superficial y transitoria–, sino de la *alegría verdadera*, esa que colma de gozo el corazón humano. La alegría de sentir cómo el Espíritu ora dentro de nosotros (cf. Rm 8,26).

Frente al pecado, que es fuente de tristeza, solamente guiados por el Espíritu es posible alcanzar semejante alegría en medio de los padecimientos por los que pasaban las primeras comunidades

⁷⁵ Cf. Michel-Marie PHILIPON, *Los dones del Espíritu Santo*, Palabra, Madrid 1998⁵, 118-121; Yves CONGAR, «Pneumatología Dogmática», en Bernard LAURET, François REFOULÉ (dir), *Iniciación a la práctica de la Teología II. Dogmática 1*, Cristiandad, Madrid 1984, pp. 463-493, p. 489;

⁷⁶ Cf. CONGAR, «Pneumatología...», p. 469; JUAN PABLO II, *Catequesis sobre el Espíritu Santo*, Renovación Carismática Católica, Madrid 1991, p. 231.

cristianas. San Pablo sabía bien de lo que hablaba pues lo había experimentado (cf. 2Cor 12,10).

El teólogo José Comblin compara esta alegría con la de los pobres, perseguidos y marginados. Es la alegría que da la verdadera libertad sincera e inocente, que no se alcanza a costa de otros, y que tiene la certeza de una victoria futura (cf. Jn 15,11). Es la alegría de la víspera del martirio. La alegría de la solidaridad y de la amistad actual, que es ya comienzo de aquello que nos espera (cf. Rm 8,38), la alegría eterna, la felicidad divina.⁷⁷

⁷⁷ Cf. José COMBLIN, *El Espíritu Santo y la liberación*, Paulinas, Madrid 1987, p. 180; JUAN PABLO II, *Catequesis...*, pp. 273-276.

16. LA GRACIA, LAS VIRTUDES Y LAS BUENAS OBRAS

Para acabar este estudio sobre la Teología Espiritual, vamos a tratar tres elementos fundamentales de nuestra vida espiritual.

LA GRACIA

En el Catecismo de la Iglesia Católica podemos leer que la *gracia* es «una participación en la vida de Dios» (n. 1997).

Una vez que recibimos la gracia en el Bautismo, si libremente decidimos hacer buen uso de ella, ésta hace brotar en nosotros las virtudes que, a su vez, nos animan a obrar correctamente y, a la postre, nos conducen a Dios. Podemos decir que la gracia es una «semilla de la vida eterna»⁷⁸.

LAS VIRTUDES

También recurrimos al Catecismo para saber qué es una *virtud*: «es una disposición habitual y firme a hacer el bien» (n. 1803). Por ello, las virtudes son una parte fundamental de nuestro camino de maduración espiritual.

Podemos distinguir dos grupos: las teologales –fe, esperanza y caridad– y las cardinales –justicia, templanza, prudencia y fortaleza–

Las primeras siempre conciernen a Dios. Así lo explica santo Tomás: «La fe y la esperanza alcanzan a Dios en cuanto que de Él nos viene tanto el conocimiento de la verdad como la consecución del bien, pero la caridad alcanza a Dios mismo de tal manera que descansamos en Él»⁷⁹. Y, de este modo, tanto nuestro entendimiento como nuestra voluntad no sólo tienden hacia Dios, sino que, en cierto sentido, se sumergen en Él, pues gracias a ambas potencias del alma podemos alcanzar la unión con Él y, por tanto, nuestra conversión definitiva.

⁷⁸ BERNARD, *Introducción...*, p. 79; cf. pp. 78-79.

⁷⁹ TOMÁS DE AQUINO, *op. cit.*, II-II, q.23, a.5.

Asimismo, las virtudes teologales nos mueven a dar culto a Dios, siendo sumisos a su voluntad y correspondiendo a su gratuito amor. Este culto, si bien lo expresamos por medio de la oración personal y la liturgia comunitaria, interiormente lo establecemos por medio de nuestra fe, nuestra esperanza y nuestra caridad.⁸⁰

En cambio, las *virtudes cardinales* son capacidades humanas que regulan nuestros actos conforme al Evangelio. Así, gracias a la *prudencia* empleamos convenientemente nuestras cualidades y aquello que tenemos a nuestra disposición para hacer el bien. La *justicia* es la virtud de dar a cada uno lo que realmente se merece. La *fortaleza* nos proporciona el coraje y el valor necesarios para amar a Dios y hacer su voluntad. Y la *templanza* impide que nos dejemos llevar por nuestras pasiones pecaminosas.

LAS BUENAS OBRAS

Jesús se retiraba a menudo a orar para reunirse interiormente con su Padre. Pero su vida espiritual no consistía sólo en eso. Sin embargo, en ciertas ocasiones, han surgido movimientos que, erróneamente, han creído que el único fin de la espiritualidad es hacernos gozar de la experiencia de Dios dentro de nosotros. Jesús, en efecto, gozó con su Padre, pero también, y sobre todo, difundió el Reino de Dios por medio de su predicación y sus buenas obras.

Efectivamente, una característica fundamental de la espiritualidad cristiana es que ha de ser coherente, y la coherencia la dan las buenas obras. El viejo proverbio castellano de «*a Dios rogando y con el mazo dando*», habla de esas personas, supuestamente muy «espirituales», con las que no puedes contar para que te echen una mano.

En cambio, cuando somos una persona verdaderamente «espiritual» y «virtuosa», de nosotros brotan espontáneamente las buenas obras. No hacemos el bien buscando una contrapartida o un beneficio, sino que obramos por amor, lo cual hace que nuestras obras sean realmente «buenas». Así lo dice san Pablo:

⁸⁰ Cf. BERNARD, *Introducción...*, pp. 79-81.

«Aunque hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, soy como bronce que suena o címbalo que retiñe.

Aunque tuviera el don de profecía, y conociera todos los misterios y toda la ciencia; aunque tuviera plenitud de fe como para trasladar montañas, si no tengo amor, nada soy.

Aunque repartiera todos mis bienes, y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, nada me aprovecha» (1Cor 1-3).

Es bueno que de vez en cuando nos hagamos estas preguntas: ¿está mi vida espiritual realmente encaminada hacia Dios?, ¿cómo sé que aquel con quién me relaciono dentro de mi corazón no es un invento de mi imaginación? Jesús nos ayuda a dar respuesta a ello:

«Por sus frutos los conoceréis. ¿Acaso se recogen uvas de los espinos o higos de los abrojos? Así, todo árbol bueno da frutos buenos, pero el árbol malo da frutos malos. Un árbol bueno no puede producir frutos malos, ni un árbol malo producir frutos buenos. Todo árbol que no da buen fruto, es cortado y arrojado al fuego. Así que por sus frutos los reconoceréis» (Mt 7,16-20).

Pues bien, sólo de Jesús recibimos la gracia necesaria para dar buenos frutos. Esa gracia es como la sabia que nutre a la rama –que somos nosotros–, la mantiene firmemente unida al tronco –que es Jesús– y le hace dar buenos frutos. Sabemos que esto ya lo dijo Jesús:

«Permaneced en mí, como yo en vosotros. Lo mismo que el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid; así tampoco vosotros si no permanecéis en mí.

Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto; porque separados de mí no podéis hacer nada.

Si alguno no permanece en mí, es arrojado fuera, como el sarmiento, y se seca» (Jn 15,4-6).

En la medida en que demos malos frutos, eso significará que aún no estamos íntimamente unidos a Jesús.

Pidamos, pues, a Dios la gracia necesaria para alcanzar la unión con Él.

BIBLIOGRAFÍA

- Luis ALONSO SCHÖKEL, Juan MATEOS, *Nueva Biblia Española, Cristiandad, Madrid 1975, 1967.*
- ATANASIO, *Vida de Antonio, Ciudad Nueva, Madrid 1995.*
- Manuel BELDA, *Guiados por el Espíritu de Dios. Curso de Teología Espiritual, Palabra, Madrid 2006.*
- Fernando BERMÚDEZ LÓPEZ, *Espiritualidad en un mundo globalizado. Un desafío ético-profético, Editorial San Pablo, Madrid 2011.*
- Charles André BERNARD, *Introducción a la Teología Espiritual, Verbo Divino, Estella 2001².*
- , *Teología simbólica, Monte Carmelo, Burgos 2005.*
- , *Teología Espiritual. Hacia la plenitud de la vida en el Espíritu, Sígueme, Salamanca 2007.*
- Catecismo de la Iglesia Católica, Asociación de Editores del Catecismo, Madrid 1992.*
- José COMBLIN, *El Espíritu Santo y la liberación, Paulinas, Madrid 1987.*
- Yves CONGAR, «Pneumatología Dogmática», en Bernard LAURET, François REFOULÉ (dir), *Iniciación a la práctica de la Teología II. Dogmática 1, Cristiandad, Madrid 1984, 463-493.*
- , *El Espíritu Santo, Herder, Barcelona 1991².*
- , *Sobre el Espíritu santo, Sígueme, Salamanca 2003* Saturnino GAMARRA, *Teología espiritual, BAC, Madrid 2000³.*
- Heinrich DENZINGER, Peter HÜNERMANN, *El Magisterio de la Iglesia, Herder, Barcelona 2000².*
- Jesús ESPEJA, *Para comprender los sacramentos, Verbo Divino, Estella 1996.*
- , *Los sacramentos cristianos. Encuentros de gracia, San Esteban, Salamanca 2003.*

- , «¿Tiene sentido la oración de petición?», <http://blogs.periodistadigital.com/iglesia-dialogo.php/2013/10/18/itiene-sentido-la-oracion-de-peticion-20>, (20.10.13).
- Pedro FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, *Introducción a la ciencia litúrgica*, San Esteban, Salamanca 1992.
- Saturnino GAMARRA, *Teología espiritual*, BAC, Madrid 2000³.
- Javier GARRIDO, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, Sal Terrae, Maliaño 1987.
- Gustavo GUTIÉRREZ, *Beber en su propio pozo*, Sígueme, Salamanca 1989⁵.
- HERMANO RAFAEL (Rafael ARNAIZ), *Obras completas*, Monte Carmelo - Monasterio de San Isidro de Dueñas, Burgos 1988.
- JUAN PABLO II, *Catequesis sobre el Espíritu Santo*, Renovación Carismática Católica, Madrid 1991
- Johanna LANCZKOWSKI, «Ascética», en Peter DINZELBACHER (ed.), *Diccionario de la Mística*, Monte Carmelo, Burgos 2000, 114-119.
- Jesús LOPEZ-GAY, «La phénomène mystique», en *Dictionnaire de Spiritualité*, vol. X, Beauchesne, París 1980, 1894-1902.
- André LOUF, *El camino cisterciense*, Verbo Divino, Estella 1980³.
- LUIS DE GRANADA, *Obras completas*, 52 vols., FUE, Madrid 1994-2006
- María Jesús MANCHO, *El léxico de los místicos: del tecnicismo al simbolismo*, en Juan MARTÍN VELASCO (ed.), *La experiencia mística. Estudio interdisciplinar*, Trotta, Madrid 2004, 219-246.
- Teodoro H. MARTÍN, «Introducción», en PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *Obras completas*, BAC, Madrid 1990, 3-115.
- Juan MARTÍN VELASCO, *El fenómeno místico. Estudio comparado*, Trotta, Madrid 2003².

- , «El fenómeno místico en la historia y en la actualidad», en Juan MARTÍN VELASCO (ed.), *La experiencia mística. Estudio interdisciplinar*, Trotta, Madrid 2004, 15-49
- , *Mística y humanismo*, PPC, Madrid 2007.
- Karl Heinz NEUFELD, «Espiritualidad», en Wolfgang BEINERT, *Diccionario de Teología Dogmática*, Herder, Barcelona 1990, 261-262.
- Albert NOLAN, «¿Quién es este hombre?». *Jesús, antes del cristianismo*, Sal Terrae, Maliaño 1981.
- Josep OTÓN, *La mística de la Palabra*, Sal Terrae, Maliaño 2014.
- Diego de PABLO MAROTO, *El «camino cristiano». Manual de Teología Espiritual*, Universidad Pontificia de Salamanca, Salamanca 1996.
- Michel-Marie PHILIPON, *Los dones del Espíritu Santo*, Palabra, Madrid 1998⁵.
- PSEUDO DIONISIO AREOPAGITA, *Obras completas*, BAC, Madrid 1990.
- Timothy RADCLIFFE, «Una vida contemplativa», en *Una vida contemplativa*, San Esteban, Salamanca 2001, pp. 7-43.
- Antonio ROYO MARÍN, *Teología de la perfección cristiana*, BAC, Madrid 2002¹⁰.
- Marko Ivan RUPNIK, *El arte de la vida. Lo cotidiano en la belleza*, Fundación Maior, Madrid 2013.
- Josef SUDBRACK, «Mística», en Peter DINZELBACHER (ed.), *Diccionario de la Mística*, Monte Carmelo, Burgos 2000, 732-737.
- TERESA DE JESÚS, *Obras completas*, BAC, Madrid 2003⁹.
- TERESA DE LISIEUX, *Historia de un alma*, Monte Carmelo, Burgos 2000.

TOMAS DE AQUINO, *Suma de Teología* (5 vols.), BAC, Madrid 1988-1994.