Noche oscura del alma

San Juan de la Cruz

ÍNDICE

Noche oscura del alma 5
PREFACIO 9
ESTRUCTURA DE LA OBRA 12
BIOGRAFÍA 15
TERESA, JUAN Y LA NO DUALIDAD 24
Canciones del Alma 27
COMENTARIO A LAS CANCIONES 29
PRÓLOGO 31
LIBRO PRIMERO 32
CAPÍTULO 1 35
CAPÍTULO 2 40
CAPÍTULO 3 45
CAPÍTULO 4 48
CAPÍTULO 5 53
CAPÍTULO 6 55
CAPÍTULO 7 60
CAPÍTULO 8 64
CAPÍTULO 9 70
CAPÍTULO 10 78
CAPÍTULO 11 82
CAPÍTULO 12 87
CAPÍTULO 13 95
CAPÍTULO 14 102
LIBRO SEGUNDO 107
CAPÍTULO 1 107
CAPÍTULO 2 111
CAPÍTULO 3 116
CAPÍTULO 4 120
CAPÍTULO 5 123
CAPÍTULO 6 128
CAPÍTULO 7 133
CAPÍTULO 8 138
CAPÍTULO 9 143
CAPÍTULO 10 151
CAPÍTULO 11 157
CAPÍTULO 12 162
CAPÍTULO 13 167
CAPÍTULO 14 173
CAPÍTULO 15 176
CAPÍTULO 16 179
CAPÍTULO 17 187

CAPÍTULO 18 194
CAPÍTULO 19 199
CAPÍTULO 20 205
CAPÍTULO 21 211
CAPÍTULO 22 216
CAPÍTULO 23 218
CAPÍTULO 24 224
CAPÍTULO 25 227
LIBRO TERCERO 231
CAPÍTULO 1 233
CAPÍTULO 2 234
CAPÍTULO 3 235
CAPÍTULO 4 236
CAPÍTULO 5 237
CAPÍTULO 6 238
CAPÍTULO 7 239
CAPÍTULO 8 240
CAPÍTULO 9 242
CAPÍTULO 10 243
CAPÍTULO 11 244
CAPÍTULO 12 245
CAPÍTULO 13 246
CAPÍTULO 14 247
CAPÍTULO 15 248
CAPÍTULO 16 249
CAPÍTULO 17 250
CAPÍTULO 18 251
CAPÍTULO 19 252
CAPÍTULO 20 253
CAPÍTULO 21 254
CAPÍTULO 22 256
CAPÍTULO 23 257
Obras del mismo autor 258

PREFACIO

San Juan de la Cruz es uno de los grandes maestros de la vida espiritual. Sus escritos, llenos de profundidad mística y belleza poética, han iluminado a innumerables almas en su camino hacia la unión con Dios. Sin embargo, su lenguaje, propio del Siglo de Oro, puede resultar difícil de comprender para el lector contemporáneo, no solo por la evolución natural del español, sino también por la riqueza conceptual y simbólica con la que el santo expresa la experiencia de la *noche oscura del alma*.

El propósito de esta versión es ofrecer una lectura más accesible de su obra, manteniendo intacto su mensaje y su profundidad, pero expresándolo en un español moderno. No se trata de una reinterpretación ni de una simplificación, sino de una actualización lingüística que permita a los lectores de hoy acercarse con mayor claridad a la sabiduría de San Juan de la Cruz.

Se ha procurado respetar al máximo la estructura y el estilo del original, evitando alteraciones en su contenido y cuidando que la belleza de su pensamiento permanezca intacta. Esta adaptación no pretende sustituir el texto clásico, sino servir como una puerta de entrada para quienes desean beneficiarse de su enseñanza sin que la dificultad del lenguaje se convierta en un obstáculo.

Esperamos que esta versión facilite el encuentro con la riqueza espiritual de San Juan de la Cruz y ayude a aquellos que buscan en su mensaje luz y guía para su propio camino interior.

Introducción a la obra

San Juan de la Cruz escribió *La noche oscura* en la segunda mitad del siglo XVI, en el contexto de la Reforma del Carmelo impulsada por Santa Teresa de Jesús. Su obra es una de las cumbres de la literatura mística y ofrece una guía detallada del proceso de purificación espiritual que el alma atraviesa en su camino hacia la unión con Dios.

El origen de *La noche oscura* está estrechamente ligado a la propia experiencia de San Juan de la Cruz. En 1577, mientras trabajaba en la reforma de la Orden del Carmelo, fue arrestado por sus propios hermanos carmelitas calzados, quienes se oponían a los cambios promovidos por los descalzos. Durante nueve meses, sufrió un duro cautiverio en Toledo, donde fue sometido a privaciones y castigos. Fue en este período de encierro y sufrimiento donde maduró gran parte de su pensamiento místico. Allí, en su celda, compuso los primeros versos de su célebre *Noche oscura del alma*, que luego memorizó y recitó para no perderlos, ya que carecía de material para escribir. Tras su fuga en 1578, continuó su labor reformista y, a partir de 1584, comenzó a escribir sus comentarios en prosa sobre estos versos, explicando en profundidad su significado místico y espiritual.

Santa Teresa de Jesús tuvo una profunda influencia en la obra de San Juan de la Cruz, no solo en su contenido, sino también en su estructura y enfoque. Desde el

inicio de la Reforma del Carmelo, Teresa lo consideró su principal colaborador y confidente, influyéndolo en su visión de la vida espiritual. Su enseñanza sobre la "noche del alma", entendida como una purificación necesaria para alcanzar la unión con Dios, sentó las bases para la elaboración de *La noche oscura*. Además, la estructura misma de la obra, con una parte poética y otra de comentario en prosa, refleja el método utilizado por Teresa en sus escritos, especialmente en *El Castillo Interior*.

Los primeros lectores de *La noche oscura* fueron los propios carmelitas descalzos, quienes encontraron en la obra una guía para la vida espiritual y la contemplación mística. Sus escritos circularon inicialmente en forma de manuscritos dentro de la orden, siendo copiados y estudiados por sus discípulos y seguidores. No fue hasta después de su muerte, en 1591, cuando su obra comenzó a difundirse más ampliamente. La primera publicación impresa de *La noche oscura* tuvo lugar en el siglo XVII, junto con otras de sus obras, y fue acogida con admiración por los círculos místicos y teológicos.

Sin embargo, su profundidad y la radicalidad de su mensaje también generaron cierta suspicacia en sectores más conservadores de la Iglesia, especialmente en el contexto de la Inquisición, que veía con recelo algunas expresiones de la mística. A pesar de ello, la obra de San Juan de la Cruz no fue condenada, y con el tiempo se consolidó como un pilar fundamental de la espiritualidad cristiana. Su influencia trascendió los límites del Carmelo, llegando a inspirar a generaciones de teólogos, escritores y buscadores espirituales de diversas tradiciones.

El contexto histórico en el que surge esta obra es el de una España profundamente marcada por la Contrarreforma y la Inquisición. La espiritualidad del Siglo de Oro estaba dominada por una fuerte tensión entre la ortodoxia doctrinal y las corrientes místicas que buscaban una relación más directa con Dios. En este ambiente, San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús promovieron una renovación de la vida espiritual basada en la oración contemplativa y el desapego radical de lo mundano.

La noche oscura no es solo una descripción del sufrimiento del alma en su proceso de purificación, sino también una obra de esperanza. A través de esta profunda transformación interior, el alma es llevada a la plenitud del amor divino. San Juan de la Cruz utiliza la imagen de la noche como metáfora de la desorientación y el dolor que experimenta el alma cuando Dios la priva de los consuelos sensibles para llevarla a una unión más profunda con Él.

Esta obra sigue siendo, siglos después, una referencia fundamental para quienes buscan comprender el camino espiritual en su dimensión más profunda. Su mensaje trasciende épocas y tradiciones, pues describe con claridad la experiencia universal del alma en su búsqueda de Dios.

Para concluir este prefacio, traemos a colación las palabras con las que Edgar Allison Peers, célebre hispanista británico y profundo conocedor del misticismo español del Siglo de Oro, cerró su propia traducción al inglés de *La noche oscura del*

alma en 1952. Su juicio, lleno de admiración y respeto, capta con precisión la grandeza de la obra que el lector tiene entre manos:

«Tal vez no sea una exageración decir que las obras en verso y en prosa de san Juan de la Cruz forman, a la vez, el cántico espiritual más grandioso y más melodioso que jamás haya pronunciado un solo ser humano. El más sublime de todos los místicos españoles, se eleva en alas del Amor divino a alturas que apenas alguno de ellos ha conocido... Fiel al carácter de su pensamiento, su estilo es siempre vigoroso y enérgico, incluso hasta el exceso. Al estudiar sus tratados, tenemos la impresión de una mente maestra que ha escalado las cumbres de la ciencia mística y, desde lo alto, contempla y domina la llanura y los caminos que ascienden... Y en ningún otro lugar resulta tan conmovedoramente humano, porque, aunque lo es incluso en sus pasajes más elevados y sublimes, su manera de entrelazar la filosofía con la teología mística lo hace parecer especialmente cercano».

ESTRUCTURA DE LA OBRA

Noche oscura del alma es una de las obras cumbre de la mística cristiana y de la literatura espiritual universal. En ella, San Juan de la Cruz expone con una profundidad extraordinaria el proceso de purificación que el alma debe atravesar para alcanzar la unión con Dios. La metáfora de la "noche oscura" simboliza un tránsito doloroso, pero necesario, en el que el alma es despojada de todo consuelo sensitivo y de su propia manera de comprender a Dios, para ser elevada a una relación más pura y desinteresada con Él.

La estructura de la obra sigue los versos de una serie de canciones escritas por el propio San Juan de la Cruz al inicio de su tratado. Estas canciones del alma sirven de guía poética y teológica para toda la exposición doctrinal. En total son ocho estrofas que resumen la experiencia de transformación espiritual del alma en su camino hacia la unión con Dios.

Libro Primero: La noche de los sentidos

Este primer libro desarrolla la explicación de la primera canción completa: «En una noche oscura, con ansias en amores inflamada...» Aquí, San Juan de la Cruz explica la noche oscura de los sentidos, que es la purificación de los apegos sensoriales y emocionales en la vida espiritual. El alma deja de encontrar placer en la oración, en los consuelos espirituales y en las experiencias sensibles que antes le daban gozo. Esta aridez no es un castigo, sino un método divino para liberar al alma de su dependencia de los sentidos y prepararla para una relación más profunda con Dios.

San Juan de la Cruz describe los vicios espirituales que afectan a los principiantes en la vida interior, como la soberbia, la avaricia y la gula espiritual, mostrando cómo estos defectos deben ser corregidos para que el alma avance. Es un proceso de despojo que, aunque doloroso, es esencial para progresar en la vida espiritual.

La enseñanza central de este libro es que la verdadera relación con Dios no se basa en sentimientos ni consuelos, sino en la fe pura y en la confianza total en su voluntad, incluso en la oscuridad.

Libro Segundo: La noche del espíritu

Este segundo libro corresponde a la explicación de la segunda canción: «A oscuras y segura, por la secreta escala, disfrazada...» Aquí se describe un estado de purificación aún más profundo: la noche oscura del espíritu. El alma ya no solo es privada de consuelos sensibles, sino que también pierde sus certezas intelectuales y su manera habitual de entender a Dios. Es una fase de mayor oscuridad y sufrimiento interior, donde el alma experimenta confusión, vacío y desolación.

San Juan de la Cruz explica que este proceso es necesario porque incluso en su comprensión de Dios, el alma sigue apegada a conceptos limitados y humanos.

Dios la introduce en una oscuridad total para que aprenda a confiar plenamente en Él sin apoyos ni seguridades.

En este punto, el alma experimenta tentaciones, dudas y una profunda sensación de abandono, similar a la "noche del espíritu" que vivió Cristo en Getsemaní. Sin embargo, este estado es el preludio de la unión transformante con Dios, donde el alma, completamente purificada, llega a la cumbre de la vida espiritual.

La gran enseñanza de esta segunda parte es que la plenitud espiritual solo se alcanza cuando el alma se ha vaciado completamente de sí misma, permitiendo que Dios sea su única luz.

Libro Tercero: La canción del alma unida a Dios

Noche oscura del alma no se termina con el capítulo 25. San Juan de la Cruz solo comenta hasta la segunda canción completa y luego empieza con la tercera. Pero lo cierto es que la obra quedó inconclusa.

San Juan apenas llegó a comentar el primer verso de la tercera canción: «En la noche dichosa, en secreto, que nadie me veía, ni yo miraba cosa, sin otra luz y guía sino la que en el corazón ardía.»

Y ahí se detiene. Aunque menciona que irá explicando sus tres propiedades —y lo hace brevemente—, no desarrolla el resto de la canción ni los siguientes versos, como había hecho con las canciones anteriores.

Por tanto, el capítulo 25 del Libro Segundo es efectivamente el último capítulo completo de la obra, y marca el final del comentario conservado. La tercera canción, tal como figura al principio del libro con sus cinco versos, queda sin exégesis completa.

¿Por qué no continuó? No se sabe con certeza. Algunos estudiosos suponen que San Juan fue interrumpido por otras tareas pastorales o por su enfermedad. Otros creen que ya lo consideraba suficiente, o que su comentario oral fue más extenso y simplemente no lo puso por escrito.

Lo cierto es que la estructura está trazada, la tercera canción está enunciada... pero la obra termina con la explicación de su primer verso.

Este libro tercero se ha redactado con fidelidad al espíritu y estilo de San Juan de la Cruz, a modo de simulación respetuosa y contemplativa. En él se continúa la exégesis del resto de los versos, no solo de la tercera canción, sino también de las canciones restantes, que el propio San Juan dejó sin comentar.

Cada libro, pues, se articula en torno a una o varias canciones. El Libro primero sigue la primera estrofa; el segundo, la segunda estrofa completa. El tercero comienza con la tercera estrofa —que San Juan dejó incompleta— y continúa con las estrofas cuarta a octava, de manera coherente y orgánica.

Este desarrollo no pretende completar la obra como si fuera un añadido autoral, sino ofrecer al lector contemporáneo una meditación guiada sobre la transformación mística que estas canciones expresan. Cada capítulo de este libro tercero aborda un verso o una parte significativa de los mismos, manteniendo el ritmo y el

tono propios del original, y procurando que el contenido sea, ante todo, útil y luminoso para quien desee comprender mejor el proceso de unión del alma con Dios.

Conclusión

Noche oscura del alma es una obra de enorme profundidad teológica y psicológica, que ofrece una guía detallada sobre la purificación interior que todo creyente debe atravesar en su camino hacia Dios. San Juan de la Cruz describe con precisión los obstáculos, pruebas y sufrimientos que el alma enfrenta, pero también la transformación que ocurre cuando aprende a abandonarse completamente en manos de Dios.

Más allá de su contenido místico, esta obra también tiene un gran valor universal, pues describe la lucha del ser humano con su propia limitación, su ego y su necesidad de trascendencia. Es un libro que sigue siendo relevante hoy, porque habla del proceso de maduración espiritual y de la importancia de la entrega total a la verdad, incluso cuando esta se oculta en la oscuridad.

BIOGRAFÍA

San Juan de la Cruz, cuyo nombre de nacimiento fue Juan de Yepes Álvarez, vino al mundo el 24 de junio de 1542 en Fontiveros, un modesto pueblo de la provincia de Ávila, España. Desde sus primeros años, su vida estuvo marcada por la humildad y las dificultades propias de una familia de escasos recursos, circunstancias que, lejos de limitarlo, moldearon profundamente su espiritualidad y su visión del mundo. Hijo de Gonzalo de Yepes y Catalina Álvarez, heredó de sus padres no solo un legado de pobreza y marginación social, sino también valores fundamentales como la fe inquebrantable, el desapego material y el amor incondicional, los cuales se convertirían en pilares de su experiencia mística y de su relación con Dios. Estas raíces humildes, lejos de ser un obstáculo, fueron el terreno fértil donde germinó una de las voces más profundas y luminosas de la mística cristiana.

Infancia y familia: Raíces de su espiritualidad

Gonzalo de Yepes, padre de Juan, provenía de una familia de judíos conversos en Toledo, una identidad que en la España del siglo XVI estaba marcada por la marginación social y la discriminación religiosa. Fue desheredado por su familia al casarse con Catalina Álvarez, una mujer humilde de origen campesino, lo que sumió a la familia en una extrema pobreza. Este desheredamiento enseñó a Gonzalo a vivir desprendido de las posesiones materiales, un valor que transmitió a su hijo. Este desapego material se convirtió en un pilar fundamental de la espiritualidad de San Juan de la Cruz, quien desarrolló una visión mística donde el vacío interior y el desprendimiento conducen a la unión con Dios.

La identidad converso-judía de su padre, marcada por la discriminación social, influyó en Juan una sensibilidad hacia la marginalidad y una búsqueda de identidad espiritual que trascendiera las construcciones sociales. Esto se refleja en su enseñanza mística de despojarse del ego y encontrar la identidad divina en la unión con Dios.

Por otro lado, Catalina Álvarez, tras la muerte de Gonzalo cuando Juan tenía solo tres años, vivió en pobreza extrema, trabajando incansablemente como tejedora y costurera para mantener a sus hijos. Esta abnegación enseñó a Juan el valor del sacrificio y la entrega amorosa, valores que aparecen en su obra como símbolos del amor divino. Catalina poseía una fe inquebrantable y una paciencia serena frente al sufrimiento y las dificultades. Esta fortaleza espiritual influyó en Juan, quien desarrolló una espiritualidad de paciencia y esperanza en medio de la "noche oscura del alma", el vacío espiritual necesario para alcanzar la unión mística con Dios.

Catalina también le enseñó a amar sin condiciones, reflejando un amor materno universal que Juan luego proyectó en su visión mística del amor divino. Este amor incondicional es el motor de la unión mística en sus escritos, donde el alma se une a Dios a través de un amor puro y desinteresado.

Primeros años y formación

Durante sus primeros años, su madre, Catalina, se esforzó por sacar adelante a sus tres hijos en condiciones de gran pobreza. La familia se trasladó a Medina del Campo en busca de mejores oportunidades. Allí, Juan asistió al Colegio de los Niños de la Doctrina, una escuela gratuita para niños pobres donde aprendió a leer, escribir y recitar oraciones. Desde pequeño, mostró un carácter reflexivo y contemplativo, apartándose de los juegos infantiles para dedicarse a la oración y la meditación. También era conocido por su bondad y compasión hacia los pobres, compartiendo su escasa comida con otros niños necesitados.

Para ayudar a su madre, trabajó como monaguillo en la iglesia de San Juan Bautista y como enfermero en el Hospital de las Bubas, un hospital para enfermos de sífilis. Esta experiencia lo marcó profundamente, ya que cuidaba a enfermos desahuciados, limpiando sus heridas y acompañándolos en sus últimos momentos. Fue en este contacto directo con el sufrimiento humano donde desarrolló una compasión profunda y una vocación de servicio que más tarde reflejaría en su espiritualidad mística.

Desde niño, experimentó la marginación social debido a su origen converso y su condición de pobreza. Aunque no sufrió persecución directa, vivió en una sociedad obsesionada con la pureza de sangre, donde ser descendiente de judíos conversos era motivo de sospecha y exclusión. Esta experiencia influyó en su visión mística del desapego del ego y las construcciones sociales, buscando una identidad espiritual universal que trascendiera las barreras sociales y religiosas.

Juventud y vocación religiosa

A los 17 años, Juan ingresó en el Colegio de los Jesuitas de Medina del Campo, donde estudió gramática, retórica, humanidades y latín. En esta etapa, se familiarizó con las obras de San Agustín y Santo Tomás de Aquino, desarrollando una mentalidad analítica y filosófica. También estudió literatura clásica y poesía lírica, lo que influyó en su estilo poético místico.

En 1563, a los 21 años, ingresó en el Convento de los Carmelitas de Santa Ana en Medina del Campo, adoptando el nombre de Fray Juan de San Matías. Desde el principio, mostró una vocación profunda hacia la oración contemplativa y el ascetismo. Se destacaba por su austeridad, disciplina y dedicación a la vida espiritual. Sin embargo, no estaba satisfecho con la relajación en la observancia que había en la Orden Carmelita en ese momento y anhelaba una vida más austera y contemplativa.

En 1564, hizo sus primeros votos como carmelita y fue enviado a estudiar a la Universidad de Salamanca, uno de los centros teológicos más prestigiosos de Europa. Allí, estudió filosofía, teología escolástica y Sagrada Escritura, bajo la dirección de Fray Luis de León, un destacado poeta y teólogo. En Salamanca, Juan profundizó en el misticismo agustiniano y la teología escolástica, desarrollando una visión intelectual y contemplativa de la fe.

A pesar de su éxito académico, sentía una profunda insatisfacción espiritual. Se debatía entre continuar en la Orden Carmelita o unirse a la Cartuja, una orden monástica extremadamente austera y contemplativa.

Encuentro con Santa Teresa de Jesús

El encuentro entre San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Jesús fue un momento crucial que no solo cambió el curso de sus vidas, sino también el rumbo de la espiritualidad mística en el mundo católico. Este encuentro providencial, ocurrido en 1567 en Medina del Campo, marcó el inicio de la Reforma Carmelita, una reforma basada en el retorno a la regla primitiva de los carmelitas, centrada en la austeridad, la contemplación y el amor a Dios en el silencio interior. La colaboración espiritual entre ambos santos es considerada una de las alianzas místicas más poderosas en la historia del cristianismo, y su relación se caracterizó por una profunda conexión espiritual y un mutuo reconocimiento de sus vocaciones místicas.

Contexto antes del encuentro

Antes de conocerse, Santa Teresa de Jesús ya había comenzado su Reforma Carmelita femenina en 1562 con la fundación del Convento de San José en Ávila. Su objetivo era recuperar la observancia estricta de la Regla Primitiva del Carmelo, marcada por la pobreza, el silencio y la oración contemplativa. Sin embargo, Teresa no solo buscaba reformar la rama femenina de la Orden, sino también encontrar colaboradores varones que compartieran su visión mística y reformadora para fundar conventos masculinos de Carmelitas Descalzos.

Por su parte, Juan de la Cruz, después de ingresar en la Orden Carmelita y estudiar en la Universidad de Salamanca, se sentía insatisfecho con la relajación de la disciplina y la falta de contemplación en la observancia carmelita de su tiempo. Aunque había emitido sus votos como carmelita y se destacaba por su dedicación a la vida espiritual, anhelaba una vida más austera y contemplativa. De hecho, estaba considerando dejar la Orden Carmelita para ingresar en la Cartuja, una orden monástica extremadamente austera y contemplativa, cuando el destino lo cruzó con Santa Teresa.

El encuentro en Medina del Campo (1567)

El encuentro tuvo lugar en 1567 en Medina del Campo, cuando Juan regresó a su tierra natal para celebrar su primera misa tras su ordenación sacerdotal. Santa Teresa había llegado a Medina del Campo para fundar el segundo convento de carmelitas descalzas. Al conocer a Juan, inmediatamente percibió su espíritu místico y su ardiente deseo de una vida más austera y contemplativa. En él vio al colaborador ideal para extender su reforma a los conventos masculinos.

Durante su conversación, Santa Teresa compartió su visión de la Reforma Carmelita: un retorno a la Regla Primitiva que implicaba vida de oración continua, austeridad, desapego de los bienes materiales, silencio interior y profundo amor a Dios. Habló de un Carmelo descalzo, basado en la soledad, la contemplación y la

humildad. Juan quedó profundamente impresionado por su visión mística y su amor a Dios, viendo en ella un ejemplo vivo de santidad y entrega total.

Juan confesó a Teresa su deseo de abandonar la Orden Carmelita para ingresar en la Cartuja, buscando una vida más contemplativa. Sin embargo, Teresa lo persuadió de que no abandonara el Carmelo, sino que se sumara a su reforma para revitalizar la espiritualidad carmelita desde dentro. Le dijo: «Para Cartujos, ya hay bastantes en el mundo, pero no hay hombres que quieran vivir como los antiguos profetas de Elías». Esta afirmación conmovió profundamente a Juan, quien aceptó unirse a la Reforma Teresiana.

Este encuentro fue místico y providencial, un reconocimiento espiritual mutuo. Santa Teresa percibió en Juan un alma de contemplativo puro, un místico de oración profunda capaz de vivir la austeridad y el desapego. Juan, por su parte, encontró en Teresa una madre espiritual y guía mística, alguien que encarnaba el amor ardiente a Dios que él también anhelaba.

Nacimiento de los Carmelitas Descalzos (1568)

En 1568, Santa Teresa y Juan de la Cruz decidieron dar el primer paso hacia la Reforma Carmelita masculina. Eligieron un lugar apartado y humilde: Duruelo, una pequeña aldea en la provincia de Ávila, rodeada de campos solitarios y austeros. La elección de este lugar no fue casual; simbolizaba el desapego del mundo y la búsqueda de la soledad y el silencio.

El 28 de noviembre de 1568, junto a Fray Antonio de Jesús, Juan fundó el primer convento de los Carmelitas Descalzos en una casa campesina transformada en ermita. En una ceremonia sencilla, Juan cambió su nombre religioso a "Juan de la Cruz", adoptando el hábito marrón y el manto blanco sin capa de los Carmelitas Descalzos, un símbolo de humildad, penitencia y desapego. Descalzos, como signo de pobreza absoluta, se consagraron a una vida de oración continua, austeridad y silencio contemplativo.

La vida en Duruelo era de una austeridad extrema. Se alimentaban de pan, agua y algunas legumbres, dormían en el suelo sobre esteras de paja, dedicaban largas horas a la oración y al silencio, y trabajaban manualmente para sostener el convento. Santa Teresa describió la escena cuando visitó Duruelo: «Parecían ángeles más que hombres, absortos en la oración y el amor divino».

Esta vida ascética y contemplativa era una radical vuelta a los orígenes del Carmelo, inspirada en Elías y los antiguos ermitaños del Monte Carmelo. Para Juan, este estilo de vida representaba el camino perfecto hacia la unión mística con Dios, basado en el vaciamiento interior y el desapego de todo consuelo terrenal. Aquí compuso algunos de sus primeros poemas místicos, nacidos de su experiencia de contemplación y amor ardiente a Dios.

Expansión de la Reforma y colaboración espiritual

Tras la fundación de Duruelo, la Reforma Carmelita comenzó a expandirse rápidamente. Se fundaron conventos masculinos en Mancera de Abajo, Pastrana y

Alcalá de Henares, extendiendo el espíritu de austeridad, silencio y contemplación. Durante este tiempo, Santa Teresa y San Juan de la Cruz mantuvieron una profunda relación espiritual, basada en un mutuo respeto y amor místico. Se correspondían en cartas y compartían sus experiencias de oración y visiones místicas. Juan se convirtió en el director espiritual de Teresa, ayudándola a profundizar en sus experiencias místicas.

Santa Teresa describía a Juan como un "medio fraile y medio ángel", reconociendo su profunda vida contemplativa y su humildad extrema. Ambos compartían la visión de un Carmelo basado en el amor ardiente a Dios, el silencio interior y el desapego absoluto. Juntos, revolucionaron la espiritualidad mística de su tiempo, dando origen a una tradición mística universal.

Encuentros posteriores y relación espiritual

Aunque solo se vieron en cinco ocasiones documentadas, su vínculo espiritual y místico fue profundo y continuo, manteniéndose unidos en espíritu a través de la oración y la correspondencia espiritual. En 1572, a petición de Santa Teresa, Juan fue llamado a Ávila para servir como confesor y director espiritual del Convento de la Encarnación, donde Teresa era priora. Allí, ejerció una profunda influencia espiritual sobre las monjas, incluyendo a Ana de Jesús y Ana de San Bartolomé, colaboradoras cercanas de Teresa.

Durante este período, Juan comenzó a escribir sus primeros poemas místicos, inspirados por sus experiencias de oración contemplativa y su profunda vida interior. Santa Teresa, por su parte, animó a Juan a expresar sus experiencias místicas en lenguaje poético, alentándolo a escribir obras como el «Cántico espiritual» y la «Llama de amor viva». Su relación espiritual se caracterizó por un intercambio místico continuo, donde ambos se ayudaban mutuamente a discernir sus experiencias de unión con Dios.

El encuentro con Santa Teresa transformó la vida de Juan de la Cruz y lo llevó a descubrir su vocación mística como reformador y poeta de la unión divina. La alianza espiritual entre ambos forjó una de las corrientes místicas más profundas y universales de la historia, un camino de amor y desapego que sigue resonando en la espiritualidad contemporánea. Su relación no solo fue fundamental para la Reforma Carmelita, sino que también dejó un legado espiritual y literario que continúa inspirando a buscadores de Dios en todo el mundo.

Persecución y encarcelamiento

La Reforma Carmelita, impulsada por Santa Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz, encontró una fuerte oposición por parte de los Carmelitas Calzados, quienes no aceptaban el retorno a la austeridad y la estricta observancia de la regla primitiva. Los Calzados, que habían adoptado una forma de vida más relajada y menos rigurosa, veían la Reforma como una amenaza a su modo de vida y a su autoridad dentro de la Orden. Esta tensión entre los Carmelitas Descalzos y los Calzados se intensificó con el tiempo, llegando a un punto crítico en 1577.

En diciembre de ese año, San Juan de la Cruz fue arrestado por orden de los superiores de los Carmelitas Calzados. Fue llevado al Monasterio de Toledo, donde fue encarcelado en una celda diminuta y oscura, prácticamente una mazmorra. Las condiciones de su encarcelamiento eran inhumanas: la celda carecía de ventilación adecuada, estaba fría y húmeda, y apenas recibía luz natural. Juan fue sometido a un aislamiento total, sin contacto con el exterior y con escasas raciones de comida, que consistían principalmente en pan y agua. Además, fue sometido a maltratos físicos y psicológicos, siendo golpeado y humillado regularmente por sus captores.

Este período de nueve meses de encarcelamiento fue una de las pruebas más duras en la vida de San Juan de la Cruz. La celda se convirtió en el escenario de una profunda noche oscura del alma, una experiencia espiritual de desolación, vacío y aparente abandono por parte de Dios. Sin embargo, en medio de este sufrimiento extremo, Juan encontró una fuente de fortaleza en su fe y en su unión mística con Dios. Fue en esta celda donde escribió gran parte de su poema más famoso, «Noche oscura del alma», utilizando trozos de papel que conseguía en secreto y aprovechando los momentos en que sus captores lo dejaban solo.

El poema *«Noche oscura del alma»* es una obra maestra de la literatura mística, en la que Juan describe el proceso de purificación interior que el alma debe atravesar para alcanzar la unión con Dios. En él, utiliza la metáfora de la noche oscura para representar el vacío espiritual y el desapego de todo consuelo terrenal, un estado necesario para que el alma pueda ser iluminada por la presencia divina. A través de versos profundamente simbólicos, Juan expresa cómo, en medio de la oscuridad y el sufrimiento, el alma encuentra la luz de Dios:

«En una noche oscura,
con ansias en amores inflamada,
¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada,
estando ya mi casa sosegada».

Estos versos reflejan no solo su experiencia personal de purificación en la celda de Toledo, sino también su enseñanza mística de que el sufrimiento y el vacío son caminos necesarios para alcanzar la unión con Dios.

En agosto de 1578, tras nueve meses de encarcelamiento, San Juan de la Cruz logró escapar milagrosamente de su celda. Con la ayuda de una monja carmelita descalza, quien le proporcionó una cuerda y le indicó cómo descender por una ventana, Juan huyó del monasterio en plena noche. Aunque el descenso fue peligroso y estuvo a punto de caer, logró llegar al suelo sano y salvo. Refugiándose en el Convento de las Carmelitas Descalzas de Toledo, fue recibido con alegría y alivio por las monjas, quienes lo cuidaron y lo protegieron de sus perseguidores.

Este escape milagroso no solo marcó el fin de su encarcelamiento, sino que también se convirtió en un símbolo de la providencia divina y de la resistencia

espiritual de Juan. A pesar de las terribles condiciones que había soportado, su fe no se quebrantó; al contrario, su experiencia en la celda de Toledo profundizó su comprensión de la noche oscura del alma y fortaleció su compromiso con la Reforma Carmelita.

Tras su escape, Juan se trasladó a Andalucía, donde continuó su labor de fundación de conventos y difusión de la Reforma. Sin embargo, la experiencia del encarcelamiento dejó una huella imborrable en su vida y en su obra. La noche oscura del alma se convirtió en un tema central de su espiritualidad, y su poema homónimo sigue siendo una de las expresiones más profundas y conmovedoras de la mística cristiana.

En resumen, el encarcelamiento de San Juan de la Cruz no fue solo un episodio de persecución y sufrimiento, sino también un momento de profunda transformación espiritual. A través de esta experiencia, Juan no solo consolidó su enseñanza mística, sino que también demostró una fe inquebrantable y un amor ardiente por Dios, que lo convirtieron en uno de los místicos más influyentes de la historia de la espiritualidad cristiana.

Obras místicas y últimos años

Tras su milagrosa fuga del encarcelamiento en Toledo en 1578, San Juan de la Cruz se trasladó a Andalucía, donde continuó su labor de fundación de conventos y difusión de la Reforma Carmelita. Este período, que abarcó desde 1578 hasta su muerte en 1591, fue especialmente fructífero en términos de su producción literaria y su influencia espiritual. Durante estos años, no solo consolidó su legado como reformador, sino que también escribió sus obras más importantes, que se han convertido en pilares de la literatura mística universal.

Fundación de conventos y labor en Andalucía

En Andalucía, Juan fundó varios conventos en ciudades como Baeza, Granada y Málaga. En Baeza, estableció un convento en 1579, donde también se desempeñó como rector del Colegio de los Carmelitas Descalzos, dedicado a la formación de los novicios. Su labor en Baeza fue fundamental para consolidar la presencia de la Reforma en el sur de España. Sin embargo, fue en Granada donde su influencia espiritual y literaria alcanzó su punto más alto.

En Granada, entre 1578 y 1579, San Juan de la Cruz compuso sus obras más importantes: *«Cántico espiritual», «Subida del Monte Carmelo» y «Llama de amor viva».* Estas obras, escritas en verso y acompañadas de comentarios en prosa, representan la cumbre de su pensamiento místico y su experiencia espiritual.

«Cántico espiritual»: Inspirado en el Cantar de los Cantares de la Biblia, este poema describe el viaje del alma hacia la unión con Dios. A través de un diálogo entre el alma (la esposa) y Dios (el Amado), Juan explora las etapas del amor místico, desde el anhelo inicial hasta la unión transformante. El poema está lleno de imágenes poéticas y símbolos, como el ciervo, la noche oscura y el jardín, que representan la búsqueda del alma y su encuentro con lo divino. El «Cántico espiritual»

no solo es una obra literaria, sino también una guía espiritual para quienes buscan profundizar en su relación con Dios.

«Subida del Monte Carmelo»: Esta obra, escrita en prosa, es un tratado místico que explora el proceso de purificación espiritual necesario para alcanzar la unión con Dios. Juan utiliza la metáfora del monte para representar el camino ascendente del alma, que debe despojarse de todo apego terrenal y atravesar la «noche oscura» de los sentidos y del espíritu. La obra es un manual práctico para la vida espiritual, lleno de consejos y reflexiones sobre cómo superar las dificultades y avanzar hacia la santidad.

«Llama de amor viva»: Este poema, considerado una de las cumbres de la poesía mística, expresa la experiencia de unión transformante con Dios. Juan describe el amor divino como una llama que consume el alma, purificándola y uniéndola a Dios en un acto de amor puro y desinteresado. Los versos de este poema son de una belleza y profundidad extraordinarias, y han inspirado a generaciones de creyentes y artistas.

Maestro de novicios y director espiritual

Durante su estancia en Granada, San Juan de la Cruz ejerció como Maestro de novicios y director espiritual, guiando a muchos en la vida mística. Su capacidad para transmitir su experiencia espiritual y su profunda comprensión de los caminos de Dios lo convirtieron en un guía muy apreciado. A través de sus enseñanzas y escritos, ayudó a numerosos religiosos y laicos a profundizar en su relación con Dios y a vivir una vida de oración y desapego.

Cargos de liderazgo y difusión de la Reforma

En 1582, San Juan de la Cruz fue nombrado Superior de varios conventos y Definidor General de los Carmelitas Descalzos, cargos que utilizó para difundir la Reforma Teresiana. Durante este tiempo, viajó extensamente por España, fundando nuevos conventos y consolidando los ya existentes. También revisó y amplió los comentarios en prosa de sus poemas místicos, asegurándose de que su enseñanza espiritual fuera accesible y comprensible para todos.

Sin embargo, a pesar de su éxito en la difusión de la Reforma, Juan enfrentó oposición dentro de la Orden, especialmente por parte del Padre Nicolás Doria, quien había sido elegido Superior General de los Carmelitas Descalzos. Doria, más inclinado hacia una visión administrativa y menos contemplativa de la Orden, entró en conflicto con Juan, quien defendía una vida de austeridad y oración profunda. Esta tensión llevó a la destitución de Juan de sus cargos importantes en 1588, lo que lo dejó en una posición marginal dentro de la Orden.

Últimos años y muerte

A pesar de estas dificultades, San Juan de la Cruz continuó su labor espiritual y literaria con humildad y entrega. En 1591, cayó gravemente enfermo de erisipela, una infección dolorosa de la piel que le causó grandes sufrimientos. Aunque fue

trasladado al Convento de Úbeda para recibir atención médica, su condición empeoró rápidamente.

El 14 de diciembre de 1591, San Juan de la Cruz murió en el Convento de Úbeda, pronunciando sus últimas palabras: «En tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu». Su muerte fue el final de una vida marcada por el sufrimiento, la entrega y una profunda unión con Dios. A pesar de las dificultades que enfrentó, su legado espiritual y literario perduró, convirtiéndolo en uno de los místicos más influyentes de la historia de la Iglesia.

Canonización y legado

San Juan de la Cruz fue canonizado en 1726 por el Papa Benedicto XIII y declarado Doctor de la Iglesia en 1926 por el Papa Pío XI, en reconocimiento a la profundidad teológica y mística de sus escritos. Su obra, caracterizada por un lenguaje simbólico y poético, ha dejado una huella indeleble en la literatura mística universal y en la espiritualidad cristiana. Sus enseñanzas sobre la «noche oscura», el desapego y el amor divino siguen inspirando a buscadores espirituales en todo el mundo, y su vida es un testimonio de fe, humildad y entrega total a Dios.

TERESA, JUAN Y LA NO DUALIDAD

La mística cristiana del Siglo de Oro ofrece dos voces extraordinarias que, desde caminos distintos, confluyen en la experiencia de la unión con lo divino: Teresa de Jesús y San Juan de la Cruz. Ambos relatan encuentros con Dios que disuelven la separación entre el alma y su Creador, pero lo hacen con un lenguaje y una cosmovisión que revelan matices importantes. Desde una perspectiva contemporánea, especialmente a la luz de tradiciones no dualistas como el Advaita Vedānta, el Dzogchen o Un Curso de Milagros, puede decirse que San Juan de la Cruz representa una forma más radical de no-dualismo, mientras que Teresa de Jesús expresa una no-dualidad más afectiva, relacional y narrativa.

Un ejemplo significativo en Teresa aparece cuando escribe: «Mientras reflexionaba sobre esto, justo después de comulgar y de estar en esta misma oración, me preguntaba qué hacía el alma en esos momentos. Entonces, el Señor me respondió: "Se deshace toda ella, hija, para entregarse más a Mí. Ya no es ella quien vive, sino Yo. Al no poder abarcar lo que comprende, entiende sin entender"». (*Libro de su vida*, 18.14). En esta experiencia, se difumina la identidad individual y desaparecen las referencias corporales y psíquicas. Sin embargo, la narradora sigue presente, confundida, tratando de entender lo vivido. Se percibe aún una estructura sujeto-objeto, una relación con lo divino. La no-dualidad aquí es implícita: ha sido tocada, pero no articulada ni asumida como principio.

En contraste, San Juan de la Cruz describe en la estrofa final de la *Noche oscura* una desaparición más radical del yo:

«Quedéme y olvidéme,
el rostro recliné sobre el Amado,
cesó todo, y dejéme,
dejando mi cuidado
entre las azucenas olvidado».

Aquí no hay descripción de lo sucedido ni intento de comprender: hay cesación. El alma ha quedado vacía de sí, sin voluntad, sin pensamiento, sin cuidado alguno. Dios no es el Otro, sino el Todo. La unión es tal que no queda nadie para contarla. El sujeto ha sido trascendido.

Otro ejemplo teresiano que matiza su visión de la interioridad aparece en *Libro de su vida*, 7.6: «Vi con los ojos del alma más claramente que le pudiera ver con los del cuerpo». La distinción entre percepción sensorial y espiritual subraya su convicción de que la verdad no se capta con los sentidos corporales, sino con una forma de visión interna. Esta separación entre el mundo aparente y la realidad interior refleja una intuición no dual: la aparente dualidad se revela como ilusoria desde la

mirada del alma. No obstante, sigue habiendo una observadora que contempla y relata.

San Juan, por su parte expresa esta anulación de la identidad egoica en el comentario a la segunda estrofa, cuando escribe: «Cuando el alma busca estar en paz y quietud interior, cualquier esfuerzo por pensar o sentir algo la distraerá y le hará sentir más sequedad y vacío. [...] Cuanto más intente apoyarse en pensamientos o sentimientos, más sentirá su ausencia, ya que ese camino ya no le aporta el consuelo que antes le daba» (*Noche oscura del alma*, I.10.5). El pensamiento y el sentimiento, modos habituales del yo para orientarse en la experiencia, ya no tienen función. Lo único que resta es el silencio interior.

Más adelante, al comentar el verso «sin otra luz y guía / sino la que en el corazón ardía», afirma que esa luz «no es otra cosa que un toque de amor infuso, que el alma siente dentro de sí sin entender cómo ni de dónde viene» (*Noche oscura del alma*, II.1.2). Ya no hay contenido cognitivo ni sentimiento afectivo reconocible: solo permanece la energía del amor en su forma más desnuda. En esta noche, el alma no busca ni el saber, ni el consuelo, ni el mérito: se deja llevar por lo que no entiende, guiada desde dentro por una luz sin forma.

Para clarificar estas diferencias, puede ser útil observar el siguiente cuadro comparativo:

Aspecto	Teresa de Jesús	Juan de la Cruz
Tono	Emocional, narrativo	Poético, abstracto
Tipo de unión	Absorción del alma en Dios	Disolución del yo en el Amado
Rastro del yo	Como observadora confundida	No, todo ha cesado
Lenguaje	Sensorial, humano, relacional	Vacío, simbólico, sin sujeto
Dios	Presencia que absorbe	Presencia que es todo
Finalidad	Amar a Dios y estar con Él	Ser Dios por participación
No-dualidad	Experiencial, implícita	Ontológica, explícita

Ambos místicos viven la misma Realidad, pero su modo de expresarla revela distintas formas de acceso. Teresa representa la vía del amor, del diálogo con el Amado, de la experiencia como narrativa transformadora. San Juan encarna la vía del vacío, del silencio y la negación, donde solo queda la Presencia sin forma. En este sentido, mientras Teresa conserva un rastro afectivo de dualidad, Juan llega a una expresión apofática que se acerca notablemente a los discursos más puros de la no-dualidad.

Ambas voces son necesarias. Teresa nos humaniza la experiencia de lo divino; Juan nos muestra su desnudez. En conjunto, ofrecen una imagen completa del viaje

espiritual: un camino que va desde el deseo de unión hasta la disolución de toda distancia.

Este texto pretende acompañar y contextualizar una lectura modernizada de la *Noche oscura del alma*, permitiendo al lector o lectora reconocer en sus versos no solo una poética del despojo, sino también una metafísica del Ser que trasciende las formas devocionales. La comparación con Teresa de Jesús no busca contrastar por oposición, sino por complementariedad: mostrar que el misterio de lo divino se revela tanto en el amor encarnado como en el silencio sin forma. Así, Teresa y Juan aparecen no como dos visiones enfrentadas, sino como dos facetas de un mismo despertar espiritual que culmina, más allá de toda imagen, en la experiencia directa de la Unidad.

Canciones del Alma

1. En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada,
¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada
estando ya mi casa sosegada.

2. A oscuras y segura,
por la secreta escala, disfrazada,
¡oh dichosa ventura!,
a oscuras y en celada,
estando ya mi casa sosegada.

3. En la noche dichosa,
en secreto, que nadie me veía,
ni yo miraba cosa,
sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía.

4. Aquésta me guiaba
más cierto que la luz de mediodía,
adonde me esperaba
Quien yo bien me sabía,
en parte donde nadie parecía.

5. ¡Oh noche que guiaste!
¡oh noche amable más que el alborada!
¡oh noche que juntaste
Amado con amada,
amada en el Amado transformada!

6. En mi pecho florido,
que entero para Él solo se guardaba,
allí quedó dormido,
y yo le regalaba,
y el ventalle de cedros aire daba.

7. El aire de la almena,
cuando yo sus cabellos esparcía,
con su mano serena
en mi cuello hería
y todos mis sentidos suspendía.

8. Quedéme y olvidéme,
el rostro recliné sobre el Amado,
cesó todo y dejéme,
dejando mi cuidado
entre las azucenas olvidado.

COMENTARIO A LAS CANCIONES

Las ocho canciones del alma que componen la *«Noche oscura»* son, en realidad, un solo canto desplegado en ocho estrofas, en las que el alma, una vez transformada, narra el proceso de su tránsito desde la noche de los sentidos hasta la plena unión con Dios. La obra de San Juan de la Cruz, aunque inacabada en su desarrollo escrito, revela en su conjunto una arquitectura espiritual coherente y profundamente simbólica. Cada una de estas estrofas contiene una etapa del camino, una clave del proceso de despojamiento y transformación interior.

La primera canción describe la salida del alma en medio de la noche oscura, guiada solo por el fuego interior del amor divino. La acción de salir *«a oscuras y segura»* expresa el abandono confiado en Dios cuando todo lo demás ha sido oscurecido. Esta estrofa da lugar a los Libros Primero y Segundo de la obra, que San Juan desarrolla minuciosamente para explicar la noche del sentido y la noche del espíritu. El alma, purificada por estas noches, se encuentra ya preparada para la unión.

La segunda canción es, en cierto modo, un eco de la primera, pero en un plano más elevado. Repite las imágenes de la noche, la escala secreta, el disfraz espiritual, para revelar cómo el alma, ya adentrada en la vida contemplativa, asciende en silencio por la fe, la esperanza y la caridad. Esta parte también fue comentada directamente por San Juan hasta el capítulo 25, marcando el cierre del comentario conservado.

La tercera canción, que él apenas comienza a glosar, se convierte en punto de partida del Libro Tercero. Allí se recoge la tarea de seguir la senda abierta por el santo: explicar los versos restantes, completando meditativamente lo que quedó en silencio. Esta tercera estrofa muestra al alma ya iluminada, caminando en el secreto, guiada solo por el amor encendido, sin necesidad de otra luz. Es el testimonio de una madurez interior que ya no depende de la comprensión racional, sino que se entrega totalmente al Amado.

La cuarta canción introduce un tono de revelación y de encuentro: el alma ha llegado al lugar del Amado, y lo sabe con certeza. *«Adonde me esperaba / Quien yo bien me sabía»* indica el reconocimiento mutuo y profundo de la identidad entre el alma y Dios. Este lugar donde nadie parecía representa la soledad interior, libre de toda imagen y ruido, donde el alma se sabe en casa.

La quinta canción estalla en la alabanza a la noche misma: *«¡Oh noche que juntaste amado con amada, amada en el Amado transformada!»* Aquí la noche ha dejado de ser tormento para convertirse en el medio glorioso por el cual se ha dado la unión. El alma no solo se ha unido a Dios, sino que ha sido transformada en Él, participando de su ser. Este verso es, en cierto modo, el centro temático de toda la obra: el desposorio espiritual, la metamorfosis del alma en Dios.

La sexta canción describe una escena de intimidad absoluta. El alma habla del lugar de su entrega amorosa, de la herida dulce del Amado, del sueño en el pecho

florido, del ventalle de cedros... Todo en esta estrofa habla del reposo después de la entrega, del amor que descansa, del gozo místico que ya no necesita palabras.

La séptima canción se adentra en el misterio de los sentidos transformados: la percepción ya no es del mundo, sino del Amado. *«Y todos mis sentidos suspendía»* indica que ya no hay barrera entre lo exterior y lo interior, todo está absorbido en el Uno. El alma vive ya desde la unidad, desde la contemplación sin forma, en la que todo lo creado habla de su Amado.

La octava y última canción es el canto de la consumación. La Esposa canta al Amado entre las azucenas, símbolo de la inocencia esencial del alma, en el huerto sosegado, sin vigilancia, en una paz mística definitiva. Es la estrofa del alma plenamente unida y transformada, donde el Amado pacifica su rostro. El alma ha dejado de buscar; ahora solo contempla.

Este conjunto de canciones forma un mapa simbólico del proceso místico. Cada estrofa es un peldaño en la escala de amor, una etapa en el proceso de morir al yo para vivir en Dios. Y aunque la obra escrita se detiene, el canto no se interrumpe. En cada lector, en cada alma sedienta, este poema vuelve a comenzar. Porque la noche oscura, en verdad, no es el final, sino el umbral de la verdadera luz.

PRÓLOGO

En este libro, primero se presentan todas las canciones que se van a explicar. Luego, se analiza cada canción por separado, colocando el texto de la canción antes de su explicación, y después se va desglosando cada verso uno por uno, colocándolo también al principio de su comentario.

En las dos primeras canciones se explican los efectos de las dos purificaciones espirituales: una que afecta a los sentidos y otra que afecta al espíritu. En las otras seis, se describen varios y sorprendentes efectos de la iluminación espiritual y de la unión de amor con Dios.

LIBRO PRIMERO

Empieza la explicación de las canciones sobre el camino que sigue el alma para unirse en amor con Dios, por el padre fray Juan de la Cruz.

Antes de comenzar a explicar estas canciones, es importante entender que el alma las expresa cuando ya ha alcanzado la perfección, es decir, la unión de amor con Dios. Esto ocurre después de haber atravesado grandes dificultades y pruebas a través de la práctica espiritual en el camino estrecho que lleva a la vida eterna, del que habla Jesús en el Evangelio (Mateo 7, 14).[I] Por lo general, el alma debe recorrer este camino para llegar a esa unión tan sublime y dichosa con Dios.

Este camino es tan difícil y son tan pocos los que lo transitan (como también dice el Señor en Mateo 7, 14), que el alma considera una gran dicha y bendición haberlo atravesado y haber llegado a la perfección del amor. En la primera canción, se refiere a este proceso como una «noche oscura», una imagen muy apropiada, como se explicará más adelante en los versos de la canción.

Así, llena de alegría por haber superado este camino difícil y por los bienes que ha obtenido en él, el alma exclama:

PRIMERA CANCIÓN

En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada,
¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada
estando ya mi casa sosegada.

EXPLICACIÓN:

1. En esta primera canción, el alma relata cómo, por amor, logró desprenderse de sí misma y de todas las cosas, muriendo a ellas y a su propio ser mediante una verdadera mortificación. Solo así pudo alcanzar una vida dulce y plena en el amor de Dios. Describe este desprendimiento como una noche oscura, que simboliza aquí la contemplación purificadora. Esta contemplación, que el alma experimenta de manera pasiva, la va liberando poco a poco de todo apego a sí misma y al mundo.

2. El alma afirma que pudo salir de sí misma gracias a la fuerza y al ardor que le dio el amor de su Esposo (Dios) a través de esta contemplación oscura. Además, expresa la gran dicha que sintió al avanzar hacia Dios por este camino difícil con éxito, pues ninguno de sus tres grandes enemigos—el mundo, el demonio y la carne (es decir, los deseos y pasiones humanas)—pudo detenerla. Esto se debe a que la noche de contemplación purificadora hizo que todas sus pasiones y deseos se debilitaran y perdieran fuerza en su interior.

Entonces, el verso dice:

«En una noche oscura».[II]

[I] Mateo 7:14 «Porque estrecha es la puerta y angosto el camino que lleva a la vida, y pocos son los que lo hallan».

[II] San Juan de la Cruz comienza el *Libro Primero* anunciando que va a explicar las canciones del alma que ha alcanzado la perfección. Esto es esencial: no está hablando del proceso mientras ocurre, sino desde el punto de vista de quien ya ha llegado a la meta. Lo que canta el alma en estos versos no es una teoría ni una aspiración, sino la expresión de una experiencia realizada: la unión transformante con Dios.

Pero, paradójicamente, esa exaltación final tiene su raíz en un proceso de vacío, de oscuridad y de negación. San Juan señala con fuerza que esta unión no se alcanza sin antes pasar por un camino estrecho y difícil, el mismo del que habla Jesús en el Evangelio. Ese camino es lo que él llama la *noche oscura*. Y ya desde esta introducción nos da la clave fundamental de la obra: esta noche no es solo una etapa que se soporta para llegar a otra cosa; es el camino mismo de la

transformación. Es el proceso interior mediante el cual el alma se vacía de todo lo que no es Dios —incluso de su propia imagen de Dios— para que Él mismo la llene de su ser.

El alma que habla en estas canciones ha recorrido ese sendero de muerte y renacimiento. Ha vivido el despojo radical de sus consuelos, sus apoyos, sus ideas, sus seguridades. Ha pasado por la noche de los sentidos y por la noche del espíritu, que aquí comenzará a comentar desde sus primeros pasos. Por eso puede ahora cantar con júbilo: «¡Oh dichosa ventura!». No porque la noche haya sido fácil, sino porque, vista desde la meta, revela su sentido luminoso.

El título mismo que antecede a la canción ya nos da la clave: *Sobre la noche de los sentidos*. Este primer libro se centra en la purificación de la parte sensitiva del alma, esa zona de deseos, apetitos y afectos que suelen estar apegados al mundo sensible y a los consuelos espirituales. Para caminar hacia Dios, el alma debe aprender a desapegarse de todo eso, a dejarse conducir por la fe desnuda, sin apoyarse en lo que percibe ni en lo que siente.

En esta introducción, San Juan también establece una pedagogía espiritual: muestra que el camino místico no está reservado a unos pocos privilegiados, sino que es el camino ofrecido a toda alma que quiera amar verdaderamente a Dios. Pero también advierte que son pocos los que se atreven a seguirlo hasta el final, pues exige valentía, desapego y abandono.

El lector que se acerque a este primer libro debe hacerlo con reverencia y honestidad, sabiendo que San Juan no pretende ofrecer consuelos fáciles ni fórmulas de autoayuda espiritual. Lo que ofrece es una guía firme para los que desean seguir a Dios hasta el fondo, cueste lo que cueste. Y lo hace con la autoridad de quien ha recorrido ese camino y ha regresado para contarlo, como un testigo de la noche que lleva a la luz.

CAPÍTULO 1

Se presenta el primer verso y se empieza a hablar de las imperfecciones de los principiantes

1. El alma comienza a entrar en esta noche oscura cuando Dios la saca del estado de principiantes—es decir, de aquellos que aún están en la etapa meditativa en su camino espiritual—y empieza a llevarla al estado de los más avanzados, que son los contemplativos.[I] Esto es para que, atravesando esta etapa de purificación, puedan llegar finalmente al estado de los perfectos, que es la unión divina del alma con Dios.

Para comprender mejor qué es esta noche oscura y por qué Dios guía al alma por este camino, es necesario explicar primero algunas características de los principiantes en la vida espiritual. Aunque trataremos este tema de la forma más breve posible, esta explicación será también de gran provecho para quienes se encuentran en esa etapa inicial, ya que al reconocer la fragilidad de su estado actual, podrán animarse y desear que Dios los introduzca en esta noche, en la que el alma se fortalece en las virtudes y se prepara para recibir los inestimables bienes del amor divino. Aun cuando nos detendremos un poco en ello, no será más de lo necesario para poder comprender luego, con mayor claridad, la noche oscura.

2. Es importante entender que cuando el alma decide entregarse al servicio de Dios con firmeza y determinación, Él suele sostenerla y alimentarla con dulces consuelos espirituales, de la misma manera que una madre amorosa cuida a su hijo pequeño: lo mantiene caliente en su regazo, lo alimenta con leche suave y lo lleva en sus brazos con ternura. Sin embargo, a medida que el niño crece, la madre comienza a retirarle poco a poco estos cuidados y, ocultando su amor tierno, le da a probar un poco de amargura en lugar de dulzura. Lo baja de sus brazos y lo deja en el suelo para que aprenda a caminar, haciéndole pasar ciertas dificultades para que abandone su comportamiento infantil y comience a fortalecerse en cosas mayores y más perfectas.

De la misma manera, la amorosa madre de la gracia de Dios, cuando el alma recién comienza a caminar en su servicio con fervor y entusiasmo, actúa de forma semejante: le hace encontrar gran dulzura y placer en las cosas espirituales sin que apenas tenga que esforzarse. Disfruta de los ejercicios espirituales y siente un profundo gozo en ellos, porque Dios la estrecha en su regazo con su amor tierno, como se alimenta a un niño recién nacido (1 Pedro 2, 2-3).[II]

3. Por eso, en esta etapa inicial, el alma experimenta un gran deleite en la oración y puede pasar largos ratos en ella, incluso noches enteras. Se siente movida con facilidad a la penitencia y el ayuno, y encuentra en la recepción de los sacramentos un consuelo profundo. Todas las prácticas espirituales le resultan placenteras y se siente reconfortada participando en lo divino. Sin embargo, aunque los principiantes se esfuerzan mucho y con gran dedicación en estas prácticas, su compromiso sigue siendo débil e imperfecto desde un punto de vista espiritual.

La razón de esto es que, en realidad, su motivación no es del todo pura, pues su fervor se apoya principalmente en el consuelo y el deleite que encuentran en estas prácticas. Como aún no han sido probados en la lucha interior ni han desarrollado una virtud firme a través de la perseverancia en la adversidad, sus obras y ejercicios espirituales están llenos de muchas imperfecciones.

Es propio de cada alma actuar según la madurez espiritual que ha alcanzado. Como los principiantes aún no han desarrollado hábitos sólidos de virtud, inevitablemente sus obras tienen la fragilidad de quienes aún no han sido fortalecidos en la vida espiritual. Son como niños débiles, cuya voluntad es fácilmente influenciada por el gozo y la satisfacción que encuentran en sus prácticas espirituales.

Para comprender esto con mayor claridad y ver cuán inmaduras pueden ser las acciones de los principiantes, analizaremos sus fallos en relación con los siete pecados capitales. Expondremos algunas de las muchas imperfecciones que suelen acompañar a las almas en este estado, mostrando cómo estos defectos están ocultos bajo sus buenas

obras. Esto permitirá comprender mejor los beneficios de la noche oscura, ya que esta purificación es necesaria para limpiar y fortalecer el alma, eliminando todas estas imperfecciones y llevándola a una mayor perfección en la unión con Dios.[III]

[I] San Juan de la Cruz se refiere a "aquellos que están en la etapa meditativa" como los principiantes en la vida espiritual, es decir, quienes aún dependen de la meditación discursiva y el razonamiento para relacionarse con Dios. En esta fase, el alma usa sus facultades naturales —la imaginación, la memoria y el entendimiento— para reflexionar sobre las verdades divinas y ejercitarse en la oración mental.

Los jesuitas, aunque no son la orden principal asociada con la espiritualidad de San Juan de la Cruz, desempeñaron un papel importante en el desarrollo de caminos espirituales especulativos dentro de la tradición católica, especialmente en los siglos XVI y XVII. Su enfoque sobre la vida espiritual difería del carmelitano en varios aspectos clave, pero también compartía puntos de contacto con el camino descrito en *Noche oscura del alma*.

La Compañía de Jesús, fundada por San Ignacio de Loyola en 1540, promovió una espiritualidad basada en los *Ejercicios Espirituales*, un método estructurado de meditación y discernimiento. Este método enfatizaba el uso activo de la imaginación y el razonamiento en la oración, buscando que el orante interactuara con escenas de la vida de Cristo o reflexionara sobre su estado espiritual con el fin de tomar decisiones concretas en la vida.

San Juan de la Cruz, en cambio, describe en *Noche oscura del alma* cómo, en cierto punto, el alma debe abandonar estos métodos discursivos para entrar en una experiencia más pasiva de contemplación, donde Dios mismo obra en la persona sin necesidad de imágenes ni razonamientos. Mientras los jesuitas promovían la *meditación activa*, San Juan de la Cruz consideraba que, tras una etapa inicial, el alma debía dejarse llevar por la acción divina, incluso si esto implicaba pasar por períodos de aridez espiritual.

A pesar de estas diferencias metodológicas, los jesuitas también influyeron en la teología especulativa sobre la experiencia mística. Teólogos jesuitas como Luis de la Puente y Alfonso Rodríguez escribieron tratados sobre la oración, reconociendo la existencia de estados avanzados de contemplación similares a los descritos por San Juan de la Cruz. Incluso Francisco Suárez, un influyente filósofo y teólogo jesuita, contribuyó a la sistematización de la mística dentro de la teología escolástica.

Si bien hubo algunos jesuitas abiertos a la mística carmelitana, la espiritualidad ignaciana tendía a centrarse más en la acción, el discernimiento práctico y la misión evangelizadora, mientras que la tradición carmelitana —especialmente la de

San Juan de la Cruz y Santa Teresa— promovía una contemplación más profunda, a veces pasiva, y un desapego radical del mundo. Esto llevó en algunos casos a tensiones entre jesuitas y carmelitas, especialmente en la manera de guiar a los fieles en la vida espiritual.

En conclusión, aunque los jesuitas no propusieron un camino espiritual idéntico al de San Juan de la Cruz, sí jugaron un papel importante en la especulación teológica sobre la oración y la contemplación. Su método meditativo sirvió de base para muchas personas en la etapa inicial del camino espiritual, mientras que los carmelitas desarrollaron una doctrina más detallada sobre las etapas avanzadas de la vida mística.

II 1 Pedro 2, 2-3 «Como niños recién nacidos, anhelen la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcan en la salvación, ya que han probado que el Señor es bueno.»

III Este capítulo marca un umbral silencioso pero crucial en el camino espiritual: el momento en que el alma es llamada a dejar atrás la etapa de iniciación —tan fervorosa, tan llena de ternura y dulzura espiritual— para entrar en un terreno mucho más exigente, donde los sentidos ya no sostienen el camino y la luz comienza a apagarse. San Juan no lo dice abiertamente, pero lo insinúa con fuerza: aquí comienza la verdadera madurez espiritual.

La pedagogía de Dios, comparada con la de una madre, revela que el crecimiento espiritual exige frustración. No hay avance si no hay pérdida. Por eso, este capítulo se puede leer como una advertencia contra una trampa muy sutil: confundir el fervor con la madurez, el entusiasmo con la entrega real. San Juan no desvaloriza las etapas primeras —al contrario, las reconoce como necesarias y benditas—, pero advierte que no son el destino final. Quedarse ahí, buscar siempre consuelos y confirmaciones sensibles, es como pretender que un hijo nunca camine por sí mismo porque prefiere los brazos de su madre.

En el fondo, este primer capítulo nos recuerda que Dios actúa como verdadero educador del alma: no quiere únicamente que lo amemos por lo que nos da, sino que lleguemos a amarle *en sí mismo*, incluso en su aparente ausencia. Por eso, los consuelos espirituales, que al principio se ofrecen con generosidad, luego se retiran. El alma es así empujada a entrar en la noche: una oscuridad que no es castigo, sino maduración. Aquí comienza a amar con fe, no con sentimiento; con voluntad, no con apetito; con confianza, no con certeza.

Este capítulo también sienta una enseñanza esencial para el lector contemporáneo: la vida espiritual no se mide por la intensidad emocional ni por la frecuencia de experiencias dulces, sino por la capacidad de permanecer fiel incluso cuando todo se vuelve árido, oscuro o incomprensible. Dios, que al principio parece tan cercano y claro, se vuelve cada vez más misterioso... pero solo para que el alma aprenda a desearle de verdad, no por lo que le da, sino por lo que Él es.

Aquí empieza la verdadera purificación: cuando el alma ya no persigue a Dios como un niño busca un abrazo, sino como un amante que, aun en la ausencia, sigue diciendo "sí". La noche comienza como un despojo, pero contiene una promesa secreta: el nacimiento de un amor más puro, más libre, más divino.

CAPÍTULO 2

Sobre algunas imperfecciones espirituales relacionadas con la soberbia en los principiantes

1. Como estos principiantes se sienten muy motivados y entusiastas en las cosas espirituales y en sus prácticas devotas, a veces, a pesar de que lo sagrado debería humillar, surge en ellos un tipo de soberbia oculta debido a sus propias imperfecciones. Esto les lleva a sentir cierta satisfacción personal por sus obras y por ellos mismos.

También desarrollan un deseo, a veces superficial y otras veces muy vanidoso, de hablar de temas espirituales delante de los demás, e incluso de enseñarlos más que de aprenderlos. A veces critican en su interior a otros porque no ven en ellos el nivel de devoción que ellos quisieran, y en ocasiones lo expresan abiertamente. Se comportan como el fariseo del Evangelio, que se enorgullecía alabando a Dios por sus obras mientras despreciaba al publicano (Lucas 18, 11-12).**I**

2. El demonio a menudo aprovecha esta situación aumentando su fervor y sus ganas de hacer más obras buenas para que crezca en ellos la soberbia y la presunción. Sabe muy bien que, cuando actúan con esta actitud, todas esas buenas obras y virtudes no solo no les sirven de nada, sino que incluso se convierten en vicios.

Algunos llegan a tal punto que no soportan ver nada bueno en los demás, solo en ellos mismos. Por eso, cuando pueden, critican y hablan mal de otros, fijándose en los pequeños errores de los demás sin notar sus propios defectos. Como dijo Jesús, «ven la paja en el ojo ajeno, pero no ven la viga en el suyo» (Mateo 7, 3) y «cuelan el mosquito y se tragan el camello» (Mateo 23, 24).**II**

3. A veces, cuando sus guías espirituales, como confesores o superiores, no aprueban su forma de proceder (ya que desean que sus obras sean valoradas y elogiadas), piensan que no los entienden o que no son lo suficientemente espirituales por no estar de acuerdo con ellos. Entonces, buscan tratar con otros que sí los alaben y valoren, y

evitan, como si fuera la peste, a aquellos que intentan corregirlos y guiarlos por un camino seguro. A veces, incluso les toman antipatía.

Suelen hablar mucho y hacer poco. A veces desean que los demás conozcan su espiritualidad y devoción, y para ello muestran gestos externos, como suspiros o ciertas expresiones emocionales, e incluso algunos experimentan arrobamientos en público más que en privado, algo en lo que el demonio también puede influir. Disfrutan de que otros sean testigos de esto y, en muchos casos, buscan ese reconocimiento.

4. Muchos quieren tener preferencia y cercanía con sus confesores, lo que genera envidias y conflictos. También sienten vergüenza de contar sus pecados tal como son, por miedo a que sus confesores piensen mal de ellos, y entonces los disfrazan o minimizan para que no parezcan tan graves. En lugar de confesarlos sinceramente, intentan justificarse.

A veces incluso buscan a otro confesor para contarle sus faltas, para que el primero no piense nada malo de ellos y siga viéndolos de forma positiva. Así, prefieren hablar de sus virtudes y, en ocasiones, exagerarlas para parecer mejor de lo que realmente son. Lo más humilde sería, como veremos más adelante, no buscar reconocimiento y desear que nadie los considere importantes.

5. Algunos también minimizan sus errores, mientras que otros se sienten demasiado frustrados al caer en ellos, pensando que ya deberían ser santos, y se enfadan consigo mismos con impaciencia, lo cual es otra imperfección. A menudo desean con ansias que Dios les quite sus defectos, más por evitar la molestia y alcanzar la paz interior que por amor a Dios. No se dan cuenta de que, si Dios les quitara esas faltas, podrían volverse más orgullosos y presuntuosos.

No les gusta elogiar a otros, pero sí que los elogien a ellos, e incluso buscan reconocimiento. En esto se parecen a las vírgenes necias de la parábola, que, al quedarse sin aceite en sus lámparas, fueron a buscarlo afuera (Mateo 25, 8).**III**

6. De estas imperfecciones, algunos llegan a tener muchas y de manera muy intensa, lo que puede llevarlos a problemas serios; pero algunos las tienen en menor medida, y otros solo experimentan los primeros impulsos o un poco más. Es raro encontrar entre estos principiantes a alguien que, durante sus fervores espirituales, no caiga en algo de esto.

Pero los que van avanzando hacia la perfección actúan de manera muy diferente y con un espíritu mucho más humilde. Se benefician y crecen espiritualmente con la humildad, no solo menospreciando sus propias acciones, sino también sintiendo muy poca satisfacción por ellas. Consideran a los demás como mucho mejores y sienten una santa envidia, deseando servir a Dios como ellos. Cuanto más fervor tienen y más obras realizan con gusto, al ser humildes, más conscientes son de lo mucho que Dios merece y lo poco que es todo lo que hacen por Él. Por eso, cuanto más hacen, menos satisfechos se sienten. Tienen tanto amor y deseo de servir a Dios que todo lo que hacen les parece insuficiente. Este deseo de amor es tan fuerte que no prestan atención a si los demás hacen algo o no. Y si se fijan, siempre piensan que todos son mucho mejores que ellos. Por eso, al no valorarse a sí mismos, también desean que los demás no los valoren y que ignoren sus obras.

Además, aunque otros intenten alabarlos o apreciarlos, no pueden creerlo de ninguna manera, y les parece extraño que se digan cosas buenas de ellos.

7. Estas personas, con mucha tranquilidad y humildad, desean aprender de cualquiera que pueda ayudarlas a crecer espiritualmente. Esto es todo lo contrario de lo que hacen los que mencionamos antes, que siempre quieren enseñar a los demás y, aunque parezca que están aprendiendo algo, interrumpen para mostrar que ya lo saben. Pero estos humildes no quieren ser maestros de nadie y están dispuestos a cambiar su camino si se lo piden, ya que nunca creen que están en lo correcto. Se alegran cuando alaban a los demás y solo sienten pena de no servir a Dios como ellos.

No sienten necesidad de hablar de sus experiencias espirituales, porque las consideran tan poco importantes que hasta les da vergüenza contárselas a sus guías espirituales, creyendo que no merecen ser mencionadas. Prefieren hablar de sus fallas y pecados, o que los demás los conozcan, antes que hablar de sus virtudes. Por eso, suelen buscar dirección espiritual con quienes valoran menos sus logros, lo cual demuestra un espíritu sencillo, puro y sincero, muy agradable a Dios. Como el espíritu sabio de Dios habita en estas almas humildes, las guía a mantener sus tesoros espirituales en secreto y a revelar sus defectos. Dios les concede a los humildes esta gracia, junto con otras virtudes, mientras que se la niega a los orgullosos (Santiago 4, 6).[IV]

8. Estas personas darían hasta la última gota de su corazón por quienes sirven a Dios y ayudarían en todo lo posible para que otros también le sirvan. Cuando notan sus propias imperfecciones, las aceptan con humildad y paciencia, confiando con amor y respeto en Dios.

Pero son muy pocas las almas que desde el principio avanzan con esta perfección. Ya sería suficiente con que no cayeran en lo contrario. Por eso, como veremos más adelante, Dios lleva a la noche oscura a quienes quiere purificar de todas estas imperfecciones para hacerlos avanzar en el camino espiritual.[V]

[I] Lucas 18, 11-12 «El fariseo, puesto en pie, oraba para sí de esta manera: "Oh Dios, te doy gracias porque no soy como los demás hombres: ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como este publicano. Ayuno dos veces a la semana y doy el diezmo de todo lo que gano"».

[II] Mateo 7, 3 «¿Por qué miras la paja en el ojo de tu hermano y no te das cuenta de la viga que tienes en el tuyo?».

Mateo 23, 24 «¡Guías ciegos, que cuelan el mosquito y tragan el camello!».

[III] Mateo 25, 8 «Las necias dijeron a las prudentes: "Dennos de su aceite, porque nuestras lámparas se apagan"».

[IV] Santiago 4, 6 «Mas él da una gracia mayor; por eso dice: "Dios resiste a los soberbios y da gracia a los humildes"».

v San Juan de la Cruz demuestra una enorme perspicacia al analizar la soberbia espiritual, una de las trampas más sutiles en el camino hacia Dios. Este análisis revela un profundo conocimiento de la psicología humana y de las formas en que el ego puede infiltrarse incluso en la vida interior, obstaculizando el verdadero crecimiento del alma.

La claridad con la que San Juan expone esta debilidad se asemeja mucho a la enseñanza de Santa Teresa de Jesús, quien en *El castillo interior* también advierte contra el engaño de creerse espiritualmente avanzados cuando, en realidad, el alma aún está atrapada en la autoafirmación y la vanidad. Ambos místicos coinciden en que la verdadera madurez espiritual no se mide por sensaciones extraordinarias ni por conocimientos elevados, sino por la humildad y la total dependencia de Dios.

Este capítulo es una joya incómoda. Nos muestra que, en el camino hacia Dios, uno de los mayores peligros no es el pecado evidente, sino la virtud mal digerida. San Juan señala con claridad que la soberbia no siempre se manifiesta con arrogancia descarada: a veces se disfraza de celo, de fervor, de aparente sabiduría. En la vida espiritual, el ego aprende pronto a camuflarse.

Hay una enseñanza especialmente aguda aquí: es posible estar haciendo todo "bien" y, al mismo tiempo, estar atrapado en uno mismo. El alma principiante, alimentada aún por el gusto y el reconocimiento, puede terminar más preocupada por su imagen espiritual que por Dios mismo. La espiritualidad se convierte entonces en una forma refinada de autoafirmación, una trampa mucho más difícil de ver que los pecados visibles.

Este capítulo nos llama a una vigilancia interior amorosa, no neurótica. Nos anima a desconfiar de nuestras ganas de enseñar, de corregir, de ser escuchados. Nos invita a preferir el silencio al aplauso, y la corrección a la admiración. Nos recuerda que el verdadero progreso espiritual no se nota desde fuera: cuanto más cerca de Dios está el alma, más pequeña se ve a sí misma.

Por eso, esta advertencia es una oportunidad: quien reconoce en sí mismo estas formas sutiles de orgullo está ya en camino. La humildad comienza cuando dejamos de defender nuestra supuesta santidad, y nos atrevemos a ser pequeños sin fingirlo.

CAPÍTULO 3

De algunas imperfecciones que suelen tener algunos de estos principiantes respecto al segundo vicio capital, que es la avaricia, en sentido espiritual

1. Muchos de estos principiantes también sienten una especie de avaricia espiritual, ya que casi nunca están satisfechos con el consuelo espiritual que Dios les da. Se sienten desanimados y quejosos cuando no encuentran el consuelo que desearían en las cosas espirituales. Algunos no se cansan de escuchar consejos, aprender enseñanzas espirituales o acumular y leer libros sobre temas espirituales. A veces pasan más tiempo en esto que en practicar la mortificación y en buscar la pobreza interior de espíritu que deberían tener.

Además, se llenan de imágenes religiosas y rosarios muy elaborados, cambiándolos constantemente o buscando nuevos estilos y diseños. Se encariñan más con una cruz que con otra simplemente porque es más bonita. Incluso algunos se adornan con "agnusdeis", reliquias y amuletos como si fueran niños con colgantes.[I]

No es que el uso de estos objetos sea malo, sino el apego que tienen hacia ellos, buscando variedad y refinamiento, lo cual va en contra de la pobreza de espíritu. Esta virtud solo busca la esencia de la devoción, utilizando lo mínimo necesario para alimentar la fe y evitando complicarse con tanta variedad y detalles superficiales. La verdadera devoción debe nacer del corazón, enfocándose en el significado espiritual de las cosas y no en su apariencia.[II] Por eso, para avanzar hacia la perfección, es necesario superar este apego.

2. Conocí a una persona que usó durante más de diez años una cruz hecha toscamente de una rama bendita, clavada con un alfiler y envuelta con un hilo, y nunca la cambió ni la dejó hasta que yo mismo se la quité; y no era una persona de poco conocimiento o entendimiento. También conocí a otra persona que rezaba con cuentas hechas de huesos de espinas de pescado, y su devoción no era menos

valiosa ante Dios por usar algo tan humilde, ya que claramente no ponía su fe en el valor material del objeto.

Quienes van bien encaminados desde el principio no se apegan a los objetos visibles ni se llenan de ellos, ni sienten la necesidad de saber más de lo necesario para actuar correctamente. Solo buscan agradar a Dios y ponerse bien con Él, y su único deseo es complacerlo. Por eso, dan generosamente todo lo que tienen y sienten alegría al quedarse sin nada por amor a Dios y al prójimo, sin importarles si son cosas materiales o espirituales. Solo piensan en avanzar en la perfección interior y agradar a Dios, no en complacerse a sí mismos.[III]

3. Sin embargo, al igual que con las demás imperfecciones, el alma no puede purificarse completamente de estas actitudes hasta que Dios la introduzca en la purificación pasiva de la noche oscura de la que hablaremos más adelante.

No obstante, el alma debe esforzarse lo mejor que pueda por avanzar en la perfección para merecer que Dios la guíe a esa cura divina, donde será sanada de lo que no podía superar por sí misma. Porque, aunque se esfuerce mucho, el alma no puede purificarse activamente hasta el punto de estar totalmente preparada para la unión divina en la perfección del amor, a menos que Dios tome el control y la purifique en ese fuego oscuro del que hablaremos más adelante.[IV]

I El *Agnus Dei* es un objeto devocional en la tradición católica, cuyo nombre en latín significa "Cordero de Dios". Se trata de un disco o medallón de cera bendecido, en el que suele estar representado un cordero con una cruz, símbolo de Cristo como sacrificio redentor. Estos objetos eran confeccionados con cera proveniente de los cirios pascuales del año anterior y eran bendecidos por el Papa en determinados momentos, generalmente en los años de su coronación o en años jubilares.

Históricamente, los *Agnus Dei* han sido considerados como signos de protección y gracia, pero San Juan de la Cruz critica su uso excesivo cuando se convierten en meros amuletos, es decir, cuando las personas los llevan con una confianza supersticiosa en su poder en lugar de poner su fe en Dios.

II Esta importante línea enfatiza el error de confundir forma con contenido en la vida espiritual. San Juan de la Cruz advierte contra aquellos que creen que la piedad se basa en la exhibición de objetos religiosos, prácticas externas o signos visibles,

sin un auténtico compromiso interior con Dios. La verdadera devoción no consiste en acumular reliquias o repetir oraciones mecánicamente, sino en una transformación profunda del alma, en la humildad y el amor sincero.

Este error es similar al de los fariseos en el Evangelio, quienes cumplían meticulosamente los rituales externos pero carecían de verdadera conversión interior. San Juan de la Cruz nos recuerda que lo esencial en la vida espiritual no es la apariencia, sino la intención del corazón y la disposición a dejarse guiar por Dios, más allá de los consuelos sensibles o las formas visibles de devoción.

III Esta línea, también muy importante, subraya una enseñanza central de San Juan de la Cruz: la santidad no se basa en la propia opinión ni en la autoafirmación, sino en el auténtico deseo de agradar a Dios. Muchas veces, quienes inician el camino espiritual buscan sentirse bien consigo mismos, midiendo su progreso según sus propias percepciones o experiencias sensibles. Sin embargo, el verdadero crecimiento en la perfección interior exige desprenderse del ego, de la necesidad de aprobación y de la satisfacción personal.

San Juan de la Cruz nos advierte que la santidad no consiste en alcanzar estados de consuelo o en sentirse espiritualmente avanzados, sino en rendirse completamente a la voluntad de Dios, aun cuando eso implique atravesar noches oscuras de sequedad y desorientación. La verdadera entrega se mide por la humildad y la disposición a aceptar la purificación divina, sin depender de la propia opinión ni del juicio personal sobre el propio avance.

IV Este párrafo resalta la imposibilidad de alcanzar la santidad por los propios medios y la necesidad de que sea Dios quien complete la obra de purificación en el alma. San Juan de la Cruz explica que, aunque la persona debe hacer todo lo posible por avanzar en la vida espiritual, su esfuerzo por sí solo nunca será suficiente para alcanzar la unión divina. Esto se debe a que la santidad implica precisamente deshacer el ego, y sería una contradicción que el ego pudiera eliminarse a sí mismo por su propia voluntad.

El alma puede ejercitarse en la virtud, practicar la oración y buscar la perfección, pero hay límites que no puede superar sin la acción directa de Dios. La purificación definitiva ocurre cuando Dios toma el control y sumerge al alma en la *noche oscura*, un proceso de desprendimiento y transformación que no depende del esfuerzo humano, sino de la gracia divina. San Juan de la Cruz nos advierte contra la ilusión de que uno puede hacerse santo por sí mismo, porque la verdadera santidad solo llega cuando el alma abandona todo control y se deja moldear por el fuego purificador de Dios.

CAPÍTULO 4

De otras imperfecciones que suelen tener estos principiantes respecto al tercer vicio capital, que es la lujuria

1. Además de las imperfecciones mencionadas en relación con cada vicio, muchos de estos principiantes tienen otras más, pero para no alargar demasiado la explicación, solo hablaré de las principales, ya que suelen ser la causa de las demás.

En cuanto al vicio de la lujuria (dejando a un lado el pecado de lujuria en sí, ya que aquí solo trato las imperfecciones que deben purificarse en la noche oscura), muchos de estos principiantes presentan lo que podría llamarse "lujuria espiritual". No es que sea lujuria en sí, sino que proviene de experiencias espirituales.

A veces, durante los ejercicios espirituales, sin que ellos lo deseen ni puedan evitarlo, surgen movimientos y deseos sensuales en su interior. Esto puede ocurrir incluso cuando están en profunda oración o recibiendo los sacramentos de la Penitencia o la Eucaristía. Estos impulsos no son culpa suya, ya que no los provocan deliberadamente, y suelen tener tres posibles causas.

2. La primera causa es el placer natural que experimentan en las cosas espirituales. Como su espíritu y sus sentidos se alegran y encuentran consuelo en ellas, cada parte de su ser tiende a disfrutar a su manera. Mientras que el espíritu se deleita en Dios, la parte sensitiva, que es inferior, busca su propio placer, ya que no sabe disfrutar de otra forma. Entonces, elige el placer más cercano a su naturaleza, que es el placer sensual.

Por eso, puede suceder que el alma esté profundamente concentrada en la oración, sintiendo una gran unión con Dios en su espíritu, pero al mismo tiempo experimente, de manera pasiva y sin quererlo, deseos sensuales en su cuerpo. Esto también ocurre en la Comunión, ya que, al recibir el alma el amor y el consuelo de Dios (pues para eso

se entrega Cristo en la Eucaristía), la parte sensitiva también busca su propio placer, aunque sea de manera desordenada.

Esto pasa porque el espíritu y el cuerpo forman una sola unidad, y ambos participan de la experiencia, cada uno a su manera. Como dice el Filósofo: «todo lo que se recibe, se adapta a la naturaleza de quien lo recibe». Así, en estas primeras etapas, e incluso cuando el alma ya ha avanzado, la parte sensitiva, al no estar totalmente purificada, recibe la gracia de Dios de manera imperfecta.[I]

Sin embargo, cuando esta parte sensitiva se ha transformado por la purificación de la noche oscura (de la cual hablaremos más adelante), ya no sufre estas flaquezas, porque ya no es ella la que recibe la gracia, sino que está unida al espíritu, y todo se experimenta al modo del espíritu.

3. La segunda causa de estos deseos desordenados es el demonio. Este busca inquietar y perturbar al alma justo cuando está en oración o intenta estarlo, provocando estos movimientos impuros. Si el alma se deja afectar por ellos, el daño es grande, ya que puede perder la paz y abandonar la oración, que es justo lo que el demonio pretende.

A algunos les ocurre tan a menudo en sus ejercicios espirituales que piensan que es mejor abandonarlos, creyendo que fuera de la oración no sufren estos movimientos. Y, en cierto modo, es verdad, porque el demonio los ataca más en esos momentos para que dejen sus prácticas espirituales.

El demonio no solo causa estos impulsos sensuales, sino que también puede crear imágenes impuras en la mente, a veces relacionadas con cosas espirituales o con personas que ayudan al alma en su vida de fe, para asustarla y desanimarla. Si el alma se deja llevar por estos temores, puede llegar al punto de no atreverse a meditar ni a contemplar nada, por miedo a que aparezcan estos pensamientos.

Esto ocurre con mayor frecuencia y fuerza en quienes tienen una tendencia natural a la melancolía, haciéndoles llevar una vida muy angustiosa. En algunos casos, este sufrimiento es tan grande que

sienten como si el demonio estuviera constantemente presente y no pueden liberarse de esta sensación, aunque algunos logran superarlo con gran esfuerzo.

Cuando estos pensamientos impuros provienen de la melancolía, generalmente no desaparecen hasta que sanan de ese estado emocional. Sin embargo, si el alma entra en la noche oscura, esta purificación acaba gradualmente con estos pensamientos.

4. La tercera causa de estos impulsos sensuales suele ser el miedo que ya han desarrollado hacia ellos. Al recordar o anticipar estas tentaciones, el temor hace que experimenten esos deseos de manera involuntaria, sin que sea culpa suya.

5. También hay algunas almas con una sensibilidad tan delicada e inestable que, en cuanto experimentan algún consuelo espiritual o durante la oración, sienten inmediatamente una especie de excitación sensual. Esto les embriaga y les produce tal placer en sus sentidos que se sienten atrapados en esa mezcla de gozo espiritual y placer sensual, sin poder evitarlo. A veces, incluso se dan cuenta de que han tenido pensamientos o actos sensuales sin querer. Esto ocurre porque, al ser tan sensibles e inestables, cualquier alteración emocional les afecta profundamente, alterando sus humores y su sangre, lo que provoca estos impulsos. Les sucede lo mismo cuando se enfadan, se preocupan o pasan por algún trastorno emocional.

6. A veces, también, estos principiantes experimentan un cierto orgullo o satisfacción cuando hablan o realizan actos espirituales, especialmente si son conscientes de las personas que tienen delante. Esto ocurre con una especie de vanidad interior, que en realidad proviene de una forma sutil de lujuria espiritual, tal y como la estamos entendiendo aquí, ya que está relacionada con una complacencia en su propia voluntad.

7. Algunos de estos principiantes desarrollan afectos hacia ciertas personas bajo la apariencia de un amor espiritual, cuando en realidad nacen de la sensualidad y no del espíritu. Se puede saber que es así cuando, al recordar a esa persona, no crece en ellos el amor y la

memoria de Dios, sino que sienten cierto remordimiento en la conciencia.

Cuando el afecto es puramente espiritual, al recordar a esa persona, aumenta el recuerdo y el amor a Dios. Cuanto más piensan en ella, más se acercan a Dios y sienten más deseos de Él, de modo que crecen ambos amores a la vez. Esto ocurre porque el espíritu de Dios hace que el bien aumente con el bien, ya que hay armonía y conformidad entre ellos.

Pero cuando ese afecto proviene de un deseo sensual, produce el efecto contrario: cuanto más crece ese amor, más disminuye el amor a Dios y se enfría su recuerdo. Si crece ese amor humano, se enfría el amor a Dios y la conciencia siente inquietud. Por el contrario, si crece el amor a Dios, el otro amor se enfría y se va olvidando, ya que son amores opuestos.

Esto sucede porque estos dos tipos de amor son contrarios: uno no solo no ayuda al otro, sino que, al contrario, el que predomina apaga y debilita al otro, fortaleciéndose a sí mismo, como dicen los filósofos. Por eso dijo nuestro Salvador en el Evangelio (Juan 3, 6): «Lo que nace de la carne, es carne; y lo que nace del espíritu, es espíritu». Es decir, el amor que nace de la sensualidad se queda en lo sensual, mientras que el que nace del espíritu crece en el espíritu de Dios. Esta es la manera de distinguir entre estos dos amores.

8. Cuando el alma entra en la noche oscura, todos estos amores se ordenan correctamente, porque el amor que proviene de Dios se fortalece y purifica, mientras que el otro se debilita y desaparece. Al principio, ambos amores parecen desvanecerse, como se explicará más adelante.**II**

I El filósofo al que se refiere San Juan de la Cruz en esta cita es Aristóteles.

La frase «todo lo que se recibe, se adapta a la naturaleza de quien lo recibe» es una formulación clásica del principio de la recepción, que Aristóteles expone en su *Metafísica* y que más tarde fue desarrollado en la escolástica medieval, especialmente por Santo Tomás de Aquino. Este principio significa que cualquier

conocimiento, impresión o experiencia es recibida y procesada según la capacidad y naturaleza del sujeto que la percibe.

En el contexto de *Noche oscura del alma*, San Juan de la Cruz aplica este principio a la vida espiritual: la gracia de Dios es infinita y perfecta, pero el alma la recibe de forma limitada según su estado de purificación. Mientras el alma aún está influenciada por la sensibilidad y no ha sido completamente transformada, su manera de recibir la gracia es imperfecta, pues la filtra a través de sus limitaciones humanas. Es solo cuando Dios la purifica completamente que puede recibir su luz de manera plena y sin distorsión.

II En este capítulo, San Juan de la Cruz se adentra en un terreno delicado: las confusiones que surgen cuando el cuerpo y el alma se cruzan en el camino espiritual. En los principiantes, los impulsos sensuales no desaparecen por el hecho de orar. De hecho, muchas veces se agudizan justamente cuando el alma se acerca más a lo sagrado. Este fenómeno desconcierta, y puede llevar a muchos a culparse, a retirarse o a pensar que están haciendo algo mal. Pero este texto recuerda que no es así: lo que está ocurriendo es que la luz empieza a mostrar las sombras internas.

Una de las ideas más reveladoras es que el cuerpo también quiere gozar a su modo de Dios. La lujuria espiritual no es otra cosa que ese intento torpe del cuerpo de "entender" lo que ocurre en el alma. La impureza, entonces, no está tanto en el hecho de sentir, sino en el no haber sido aún purificados. San Juan no condena la debilidad, pero sí nos alerta sobre la ingenuidad: si no distinguimos el amor puro del deseo enmascarado, podemos caer en autoengaños muy refinados.

Este capítulo también es un mapa de discernimiento. Nos da claves para distinguir entre un afecto espiritual y uno sensual disfrazado. La prueba es sencilla pero infalible: el amor auténtico nos lleva a Dios, mientras que el otro nos aleja. Esta distinción, que parece obvia, se vuelve sutil cuando el alma se entusiasma y proyecta sus necesidades emocionales en las personas que la acompañan en el camino.

Lo más bello de este capítulo es su promesa final: cuando el alma entra verdaderamente en la noche oscura, todo esto se ordena. La sensualidad pierde su fuerza, y el amor espiritual se afina como una cuerda templada por el fuego. Lo que al principio era mezcla, se convierte en unidad.

CAPÍTULO 5

De las imperfecciones en que caen los principiantes respecto al vicio de la ira

1. Debido al apego que muchos principiantes tienen a los consuelos espirituales, suelen caer con frecuencia en varias imperfecciones relacionadas con el vicio de la ira. Esto sucede porque, cuando se les acaba el gusto y el consuelo en las cosas espirituales, se sienten frustrados y, al experimentar ese vacío, se vuelven malhumorados en lo que hacen o dicen. Se enfadan fácilmente por cualquier cosa insignificante, y a veces llegan a ser difíciles de soportar.

Esto ocurre especialmente después de haber experimentado un profundo consuelo emocional en la oración. Cuando ese placer se acaba, naturalmente sienten un vacío y una falta de motivación, de manera similar a un niño al que le quitan el pecho del que estaba disfrutando. Esta reacción natural no es pecado, pero sí una imperfección que necesita ser purificada mediante la sequedad y la dificultad de la noche oscura.

2. También hay otros principiantes que caen en una forma diferente de ira espiritual: se enfadan al ver los defectos de los demás con un celo descontrolado, criticando y juzgando a otros. A veces sienten impulsos de reprenderlos con enojo, y en ocasiones lo hacen, creyéndose superiores en virtud. Todo esto va en contra de la mansedumbre espiritual.

3. Otros, al ver sus propias imperfecciones, se enfadan consigo mismos con impaciencia y falta de humildad. Se sienten tan frustrados que querrían ser santos de un día para otro. Muchos de ellos se hacen grandes propósitos y planes, pero como no son humildes ni han aprendido a desconfiar de sus propias fuerzas, cuanto más se proponen, más caen y más se enfadan. Les falta paciencia para esperar a que Dios les conceda el crecimiento espiritual cuando Él quiera. Esta impaciencia va en contra de la mansedumbre espiritual, y no

pueden superarla completamente hasta que pasen por la purificación de la noche oscura.

Sin embargo, también hay algunos que tienen tanta paciencia en su deseo de mejorar, que parece que ni siquiera Dios querría ver en ellos tanta calma.[I]

[I] Este último pasaje encierra una fina ironía al señalar a aquellos que, en su deseo de avanzar espiritualmente, parecen tan pacientes que incluso Dios podría impacientarse con ellos. La paradoja aquí radica en que, aunque la paciencia es una virtud, San Juan de la Cruz está aludiendo a una actitud que en realidad no es verdadera paciencia, sino una especie de pasividad disfrazada de virtud.

La ironía surge porque estos individuos creen estar demostrando una paciencia ejemplar cuando en realidad pueden estar cayendo en una actitud de comodidad o estancamiento, esperando que Dios lo haga todo sin esfuerzo por su parte. San Juan de la Cruz sugiere, con humor sutil, que incluso Dios podría encontrar excesiva esta actitud, ya que el camino espiritual requiere una disposición activa para cooperar con la gracia y no solo una espera pasiva.

En este capítulo, San Juan de la Cruz señala un fenómeno poco explorado en los manuales espirituales: la ira espiritual. A diferencia de la ira común, que brota por ofensas externas, esta nace de una tensión interna no resuelta: el alma quiere avanzar más rápido de lo que puede, exige frutos antes de haber sembrado profundamente, y se indigna ante su propia debilidad.

Uno de los enfoques más finos del capítulo es mostrar cómo el deseo de consuelo, si no es purificado, engendra irritación cuando desaparece el goce espiritual. El alma aún no ama a Dios por Dios mismo, sino por el sabor que deja su presencia. Y cuando ese sabor falta, surge la impaciencia, como quien extraña un alimento que consideraba ya suyo.

Pero lo más revelador es la forma en que esta ira se proyecta sobre los demás. En vez de mirar su propio proceso con humildad, el principiante se impacienta con los defectos ajenos, creyendo que su fervor lo legitima para corregir con dureza. Olvida que la verdadera virtud no se impone, sino que se irradia con dulzura.

Este capítulo es un espejo incómodo, pero necesario: nos muestra que incluso la buena voluntad, si no es purificada, puede convertirse en rigidez, juicio y desasosiego. La impaciencia por ser santos puede ser más destructiva que la tibieza.

La medicina está ya contenida en el diagnóstico: la paciencia humilde, esa que no se desespera por caer ni se escandaliza por los límites del prójimo. Esta paciencia no es pasividad, sino aceptación amorosa del ritmo con que Dios transforma el alma. Y solo cuando el alma deja de pelear con lo que es, puede comenzar a ser lo que está llamada a ser.

CAPÍTULO 6

De las imperfecciones relacionadas con la gula espiritual

1. Respecto al cuarto vicio, que es la gula espiritual, hay mucho que decir, ya que casi todos los principiantes, por bien que actúen, caen en alguna de las muchas imperfecciones que surgen debido al placer que encuentran al principio en los ejercicios espirituales.

Muchos de ellos, atraídos por el gusto y el consuelo que sienten en estos ejercicios, buscan más el placer espiritual que la pureza y la sinceridad en su relación con Dios, que es lo que realmente importa y lo que Él valora en todo el camino espiritual.

Por eso, además de las imperfecciones derivadas de buscar estos placeres, su deseo de sentir consuelo les hace perder el equilibrio, alejándolos del justo medio donde se encuentran las virtudes. Impulsados por el gusto que experimentan, algunos se exceden en penitencias, otros debilitan su cuerpo con ayunos más allá de lo que pueden soportar, y todo esto sin ningún orden ni consejo. Incluso intentan evitar la obediencia a aquellos a quienes deberían someterse en estas prácticas; algunos llegan a hacerlo aun cuando se les ha prohibido expresamente.

2. Estas personas son extremadamente imperfectas y actúan sin razón, ya que ponen la penitencia corporal por encima de la obediencia, que es una penitencia mucho más razonable y prudente y, por lo tanto, más agradable a Dios. La obediencia es un sacrificio más valioso que cualquier otro, porque se hace con humildad y sumisión.

En cambio, la penitencia corporal practicada sin obediencia no es más que una penitencia de animales, ya que la realizan solo por el placer y el consuelo que les da, como bestias movidas por su apetito. Al actuar según sus propios deseos, caen en el exceso, y todos los excesos son viciosos. Así, en lugar de crecer en virtudes, se fortalecen en vicios, ya que al menos adquieren gula espiritual y soberbia al no obedecer en sus prácticas.

El demonio empuja a muchos de ellos avivando su gula espiritual y aumentando sus deseos de consuelos y satisfacciones. Al no poder obtener más, cambian o alteran las prácticas que se les han indicado, ya que toda obediencia les resulta amarga cuando se trata de esto.

Algunos llegan al punto de perder el gusto y la devoción por estos ejercicios solo porque los hacen por obediencia, ya que lo que realmente les mueve es su propio deseo y satisfacción. En estos casos, tal vez les sería mejor no hacer nada.

3. Se puede ver a muchos de estos principiantes insistiendo tercamente con sus guías espirituales para que les permitan hacer lo que quieren, y, a veces, lo consiguen a la fuerza o por insistencia. Si no lo logran, se sienten desanimados, actúan de mala gana y creen que no están sirviendo a Dios cuando no se les permite hacer lo que desean.

Esto se debe a que dependen de sus propios gustos y voluntad, y han hecho de estos su dios. Por eso, cuando se les priva de ellos y se les guía hacia la voluntad de Dios, se deprimen, pierden el ánimo y abandonan sus prácticas.

Piensan que al satisfacer sus propios deseos están sirviendo y complaciendo a Dios.

4. También hay otros que, debido a esta gula espiritual, no reconocen su propia debilidad ni su miseria, y han perdido el temor y el respeto amoroso que deberían tener hacia la grandeza de Dios. Así, no dudan en insistir con sus confesores para que les permitan comulgar con frecuencia.

Lo peor es que a veces se atreven a comulgar sin el permiso del sacerdote, que es el ministro y administrador de Cristo, confiando solo en su propio juicio y ocultando la verdad. Con la intención de comulgar, hacen confesiones apresuradas y superficiales, teniendo más ansias de recibir la Comunión que de hacerlo con pureza y sinceridad.

En realidad, sería más saludable y santo tener la actitud contraria: pedir a sus confesores que no les permitan comulgar tan a menudo.

Sin embargo, lo mejor es una humilde resignación, aceptando lo que se les indique. Pero la arrogancia y el atrevimiento de algunos merecen un gran castigo por su temeridad.

5. Estas personas, cuando comulgan, se enfocan más en buscar algún sentimiento o placer sensible que en reverenciar y alabar humildemente a Dios en su interior. Se apegan tanto a esta búsqueda de consuelo que, si no sienten algo especial, piensan que no han obtenido ningún beneficio, lo cual es una visión muy limitada de Dios. No entienden que el menor de los efectos de este Santísimo Sacramento es el que se percibe con los sentidos, ya que el mayor es el invisible, que es la gracia que Dios da.

Para que aprendan a mirar con los ojos de la fe, Dios a menudo retira esos consuelos sensibles. Sin embargo, ellos quieren sentir a Dios y disfrutarlo como si fuera algo comprensible y accesible, no solo en la Comunión, sino también en los demás ejercicios espirituales. Esto es una gran imperfección y va en contra de la verdadera naturaleza de Dios, ya que revela una fe impura.

6. Lo mismo ocurre con la oración. Creen que el valor de la oración está en encontrar gusto y consuelo sensible, y se esfuerzan en buscarlo, agotando sus pensamientos y su mente en el proceso. Si no logran sentir ese consuelo, se desaniman mucho, pensando que no han conseguido nada.

Con esta mentalidad, pierden la verdadera devoción y espíritu de oración, que consiste en perseverar con paciencia y humildad, desconfiando de sus propias fuerzas y orando solo para agradar a Dios. Por eso, cuando no encuentran consuelo en una oración o ejercicio espiritual, sienten rechazo y desgana al intentarlo de nuevo, e incluso a veces lo abandonan. En este sentido, son como niños, que solo actúan movidos por el gusto y no por la razón.

Estas personas buscan constantemente consuelo y placer espiritual. Por eso, nunca se cansan de leer libros espirituales, saltando de una meditación a otra, como si estuvieran cazando ese consuelo en

las cosas de Dios. Pero Dios, con sabiduría y amor, suele negarles estos gustos para que no crezcan en gula y deseos desordenados.

Por esta razón, es muy necesario que estas almas pasen por la noche oscura, de la que hablaremos más adelante, para que sean purificadas de estas inmadureces espirituales.

7. Los que están tan inclinados a buscar estos consuelos tienen otra gran imperfección: son muy débiles y perezosos para seguir el camino difícil de la cruz. Como están tan acostumbrados al placer, les resulta muy difícil enfrentarse a cualquier sufrimiento o negación personal.

8. Estas personas también tienen muchas otras imperfecciones que surgen de esta actitud, pero el Señor las va curando de vez en cuando a través de tentaciones, sequedades y otros sufrimientos, que son parte de la noche oscura.

No quiero extenderme más sobre esto, solo añadir que la sobriedad y la moderación espiritual requieren un enfoque muy diferente, basado en la mortificación, el respeto y la humildad en todas sus acciones. Es importante recordar que la perfección y el valor de las obras espirituales no están en la cantidad ni en el consuelo que producen, sino en la capacidad de negarse a uno mismo al realizarlas.

Deben esforzarse por hacer esto todo lo que puedan hasta que Dios decida purificarlos llevándolos a la noche oscura. Y hacia esa explicación me dirijo ahora, habiendo tratado estas imperfecciones.[I]

[I] La gula espiritual: cuando el alma busca más el sabor que la verdad

Este capítulo revela una verdad incómoda: la espiritualidad también puede alimentar el ego. La gula espiritual no es otra cosa que un deseo desordenado de consuelos religiosos, de experiencias gratificantes disfrazadas de piedad. San Juan de la Cruz pone el dedo en una llaga muy actual: el alma que busca a Dios como quien busca un estímulo, y no por amor puro.

El alma principiante se asemeja a un niño que solo come lo que le gusta. En su búsqueda de dulzura espiritual, se convierte en adicta a lo sensible: quiere oraciones que emocionen, lecturas que inspiren, comuniones que se sientan. Pero esto

no es amor; es dependencia. El verdadero amor a Dios no busca sentir, sino entregarse, incluso cuando no se recibe nada a cambio.

San Juan denuncia también una confusión común: la creencia de que más es mejor. Más prácticas, más penitencias, más comuniones, más lecturas... Pero todo esto, si no nace del espíritu y no está ordenado por la obediencia, no es virtud, sino autoengaño. El exceso sin discernimiento puede alejar más que acercar.

La clave de este capítulo está en la pedagogía divina: Dios retira el consuelo para enseñar al alma a amar en la aridez, a permanecer fiel cuando no hay recompensa sensible. Es en esta desnudez donde se mide la madurez del amor. Y es ahí donde comienza la verdadera oración, la que no depende de lo que se siente, sino de lo que se ofrece.

Este capítulo es, en el fondo, un llamado a pasar de un amor que se alimenta de Dios, a un amor que se entrega a Él. La noche oscura es necesaria no para castigar al alma, sino para purificar su intención y liberarla del apetito disfrazado de devoción. Solo así podrá saborear el verdadero manjar: a Dios mismo, sin aditivos.