

DE LA CONVERSIÓN A LA SANTIDAD

Teología de la perfección cristiana

NUESTROS ENEMIGOS: 3.2.2- La ira y el miedo

Ya hablábamos los otros días de que estamos como tironeados para llegar al cielo en esta lucha que tenemos que realizar, tironeados por nuestra naturaleza humana caída, por el *fomes peccati*.

«El mundo es el enemigo menos dificultoso: el demonio es más oscuro de entender; pero la carne es más tenaz que todos, y duran sus acometimientos mientras dura el hombre viejo» (San Juan de la Cruz)

Esta cita ya la vimos en detalle los otros días, la estoy repitiendo.

Habíamos dicho el martes pasado que tenemos que luchar contra el afán insaciable de gozar —de lo que más hablamos los otros días— y, por otro lado, contra el horror instintivo del sufrimiento. El P. Royo Marín, por ejemplo, cuando habla de la lucha contra la carne, habla de estas dos cosas, y me parece a mí, humildemente, que se podría agregar algo más —no que lo que él dice esté mal, simplemente que se le podría sumar algo— porque estas dos cosas hablan del apetito concupiscible, pero tenemos otro apetito más.

El apetito concupiscible es el apetito sensible: tenemos cuerpo, que nos hace tender a las cosas que necesitamos para vivir nosotros y para que viva la especie.

Ahora bien, cuando buscamos algo que necesitamos y aparece alguna dificultad aparecen otras pasiones: si tenemos que comer y aparece un león, la pasión que surge parece ser la ira, aunque generalmente puede dar más miedo que otra cosa. Bueno, tanto la ira como el miedo son pasiones que no tienen que ver directamente con el concupiscible, sino con el apetito **irascible**. Ese apetito irascible, con todo su movimiento pasional también tenemos que ordenarlo y luchar contra ellos y usarlos bien, porque obviamente puede ser un obstáculo para nuestra santidad, un obstáculo que nos impida hacer la voluntad de Dios.

Apetitos sensibles

Cuando Santo Tomás habla del apetito sensitivo —al que San Pablo llama «carne» (Gal 5,17 y Rom 7), — lo divide en dos potencias, no una: la **concupiscible** (busca el bien deleitable y huye del mal doloroso) y la otra potencia es la **irascible**, (busca el bien arduo y se enfrenta al mal difícil —de ahí nacen el temor, la audacia, la ira, la esperanza de vencer un obstáculo)¹.

¹ I, q. 81, a.2.

Al hablar de la herida del pecado original² dice que la «*rebellio carnalis appetitus ad rationem*» (la rebeldía del apetito carnal contra la razón) es la pena común a **todas** las potencias inferiores del alma que dejaron de estar sujetas a la razón — no solo el concupiscible.

El pecado original dejó un desorden en todas las pasiones; por eso también es enemiga la carne en cuanto al apetito irascible, en lo que respecta a que podamos alcanzar la santidad.

Algo más de Santo Tomás, traducido: «el bien o el mal en sí mismo es cosa del concupiscible, pero en cuanto tiene razón de **arduo** pasa a ser terreno del irascible»³.

Por eso toda la virtud de la fortaleza (magnanimidad, paciencia, perseverancia, vencer el miedo) reside en el irascible, no en el concupiscible.

Los apetitos concupiscibles: el bien y el mal tomados en sí mismos, sin nota de dificultad, amor-odio, deseo-fuga, gozo-tristeza —seis pasiones.

El apetito irascible: el bien y el mal tomados como arduos, difíciles de alcanzar o evitar: esperanza-desesperación, audacia-temor e ira —esta última sin contraria: cinco pasiones.

Me voy a detener sobre todo en dos: el temor y la ira, porque me parece que dentro de todas estas pasiones son las que más nos cuestan (esto no es una clase de ética, es más de espiritualidad, así que lo que se dice de una se puede aplicar de manera análoga a las demás).

A- LA IRA

Antes de hablar de la ira como pasión a dominar, hago una aclaración siempre necesaria: no estamos hablando de pasiones malas, sino de pasiones que **hay que ordenar**: existe una ira buena.

La ira buena

En la última clase que tomé en un máster hace tres años en Barcelona, dado a mujeres, la profesora decía —con más valor todavía en ese contexto— que toda la educación de niños y adolescentes está hecha, y puesta en práctica, en gran parte por mujeres, y ella lo señalaba como una crítica en el sentido de que no se les permite a los varoncitos ser educados como corresponde: se les pide un orden, una precisión, como si fueran nenas, y el varón no puede ser educado exactamente igual. (Aclaro que no estoy haciendo una crítica al sistema en general, no tengo autoridad para eso, entiéndanme a lo que voy).

Entre las cosas que ella decía estaba justamente el tema de la ira: no se educa al varón en ella (también hay que educar a la mujer, pero es más propio del varón tener esa ira medio descontrolada cuando se es pequeño); si se los educa solamente en reprimir, reprimir, reprimir, los varoncitos terminan siendo “nenitas”. Por supuesto que hay mucho de reprimir, pero también hay que ordenar, y hay una ira que es buena, y los varones tienen que jugar como varones, no como nenas.

A lo que voy es que este mundo nos hace muy flojos a todos, y nos pueden hacer lo que quieran, sobre todo cuando hay algo que tiene que ver con la fe, con la religión, con Jesús:

² II-II De TEMPERANTIA q. 141- 163 De peccato primi hominis -q. 164, a. 1-

³ Cf. q. 129, a. 1 ad 1.

“todo paz y amor, paz y amor, paz y amor” —eso no es así, eso es un poco hippie, digamos. Entiéndase que «Pace e bene» (lo que dicen los franciscanos) también está muy bien; no me voy a extender, simplemente quiero decir que existe una **santa ira**.

Es cierto que a veces nos enojamos mal, y eso está mal, hay que pedir perdón y confesarse, pero la ira no está mal en cuanto tal: Jesús agarró un látigo y, aunque no le pegó a nadie probablemente, con ese látigo los echó. ¿Quién es ese Jesús? ¿Es otro Jesús o el mismo? Es el mismo; hay que imaginárselo también así, es un misterio salvífico, hay que imitar a Jesús también en eso, comenzando por nuestro interior, y con esa fuerza, con esa ira, luchar contra el pecado, contra nuestro defecto —por supuesto que siempre los enemigos siempre están adentro. No estoy diciendo que hay que salir a repartir latigazos, pero ante cosas injustas...

En un libro sobre San Juan Pablo II escrito por Joaquín Navarro Valls (que fue muchos años director de la Sala de Prensa del Vaticano) habla sobre esa fortaleza del Papa —no dice que siempre tuviera esa ira, pero donde veía injusticia en el mundo él iba adelante, hablaba, buscaba solucionar— tenía una pasión ordenada de la ira: ver injusticias y tratar de hacer lo que se puede, con mucha mansedumbre también (no se quita una cosa a la otra).

Como voy a hacer hincapié en ordenar la ira en cuanto a que se nos puede desbordar, quería aclarar esto, porque muchas veces se exagera, como si siempre estuviera mal enojarse por todo, pero hay cosas por las que está bien enojarse.

La ira desordenada

El Padre Irala, en su libro *Control cerebral y emocional*, cuando habla de la ira dice que hay tres cosas fundamentales en las que se cae cuando se yerra respecto a ella (un poco lo que decía al principio en broma):

1. Considerar el “yo”.



Cuando la ira se nos desborda o nos traiciona, siempre soy yo el héroe o la víctima: “¿por qué a mí?, yo que merezco esto, que merezco lo otro, que hice esto, yo hice aquello”.

Cuenta Navarro Vals que San Juan Pablo II, que el Papa decía “no me lo merezco”; y después, en otro libro leía que, con sus enfermedades, decía “¡no! yo me merezco sufrir más”. Esa humildad es todo lo contrario a lo que pensamos de nosotros mismos cuando estamos enojados: el ego, “yo, yo, ¿por qué a mí?, que soy esto, que soy lo otro”.

En esa ira está mezclado ese pensamiento, aunque no sea tan evidente porque es un movimiento pasional muy rápido. Por eso a los santos les resulta prácticamente imposible enojarse desordenadamente.

San Ignacio, por ejemplo, tenía las pasiones tan ordenadas que en una oportunidad, caminando hacia Roma, paró en una casa abandonada casi sin dinero y solo. A la noche escucha que unos hombres intentan violentar a unas mujeres; sin armas, sale al patio y grita para que paren, y lo logra sin violencia —una reacción de santa ira ordenada.

Los santos, por su humildad, se consideran más bajos de lo que uno quiere “bajarlos” cuando se los critica; nuestro ego, en cambio, nos hace creer que estamos “más arriba” de lo que realmente estamos, y por eso cuando nos humillan un poco nos enojamos.

También la anécdota de San Ignacio pidiendo limosna en Barcelona: una señora, notando sus modales, le dice que seguramente dilapidó la herencia de su familia y está en esa situación por sus vicios y pecados, a lo que él responde “sí, señora, y además hice esto y lo otro, y soy esto y soy lo otro” —todo lo contrario a la imagen que solemos tener de nosotros mismos. El “yo” en un santo está muy achicado porque, con la luz del Espíritu Santo, se conoce tal cual es.

Cada vez que nos enojamos hay que preguntarse: “¿qué me creo? ¿por qué me estoy enojando? ¿quién me creo que soy?”.

Royo Marín dice que con haber cometido un solo pecado mortal en la vida ya merecemos el infierno, así que, en comparación, nos va bastante mejor acá; y si además pensamos que nuestro pecado lo llevó Jesús a la cruz —yo lo crucifiqué— cualquier cosa que nos pase ¿nos va a parecer tan injusta?

Trabajar el “yo” para poder luchar contra la pasión desordenada de la ira.

2. El “ellos”.



Muy relacionado con lo anterior: ahí cae la fuerza de “ellos” y todos los defectos que les encontramos a los demás, que están agrandados obviamente. Yo me ensalcé y empiezo a mirar por sobre el hombro a los demás, todo lo contrario de lo que el Señor pide: el que quiera ser el primero se haga esclavo de los demás; y también lo que dice San Pablo, tener a los demás por más dignos.

¿Cómo se hace eso? Santo Tomás, que era muchísimo más inteligente que quienes lo rodeaban no lo aprovechaba para creerse superior: en el hombre hay algo propio de él y algo propio de Dios; todo lo que es defecto es propio del hombre, todo lo que es bueno, virtud, bondad, excelencia, es propio de Dios. Por tanto, tener a los demás por más dignos significa que nunca puedo ser yo tan perfecto que no tenga defectos, ni el otro puede tener solo defectos —siempre habrá algo de Dios en él, empezando porque puede estar en gracia de Dios.

Jesús lo dice fácil: “lo que hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis”. El otro tiene perfecciones que yo no tengo, y yo tengo defectos que él no tiene: por esas perfecciones que él tiene y yo no, y por esos defectos que yo tengo y él no, por eso me humillo, y lo trato como más digno. Todo lo contrario de la imagen que criticamos del “ellos”.

San Alberto Hurtado trataba a la gente, incluso a la más humilde, llamándola “mi patroncito”, “mi patroncita” —una hermosa manera de vivir esto de tratar al otro como más digno.

3. El “ello”.



Es lo que me hacen —lo que objetivamente sucede— distinto del “yo” (lo que pienso de mí) y del “ellos” (lo que pienso de los demás). Cuando algo pasa —me dan una mala noticia, algo serio— mi imaginación y mi sentimiento le agregan subjetividad, que influye un montón.

También hay que revisar y trabajar el “ello”: lo que generalmente pasa cuando nos calmamos es que todo ocupa su lugar más adecuado —no el peor— y vemos que no era

para tanto lo que nos pasó o lo que nos hicieron, que ellos no son tan malos y que yo no me merezco tanto. Si pudiéramos hacer ese juicio certero, como los santos, no tendríamos pasiones desordenadas.

Cuando nos enojamos, entonces, hay que pensar en esas tres cosas —yo, ellos, ello— y trabajarlas.

Hasta acá la ira. Hay que dominarla, ordenarla, sublimarla y hay que tener santa ira cuando corresponde (defensa del bien común, del honor de Jesús, por amor a los demás, etc.).

B- EL TEMOR



Algunos de estos principios se aplican a todas las pasiones, ya nombramos la vez pasada: cómo se trabajan las pasiones por el lado de los sentimientos, de las ideas y de las obras.

El temor es algo difícil, dice el Padre Irala, porque a veces no nos damos cuenta de nuestros propios temores: miedo al qué dirán, miedo al ostracismo (quedarme solo porque me critican), etc.

“Que digan lo que quieran”

El padre Hurtado, en los años 40 del siglo pasado, pide a su superior permiso para tener un teléfono en su habitación (algo para entonces novedosísimo), dado que estaba desbordado de trabajo. Hace un “pro y contra” —los que hicieron los Ejercicios Espirituales saben a qué me refiero: la práctica de listar razones a favor y en contra para intentar discernir la voluntad de Dios y que el superior vea el discernimiento hecho por si le sirve también para su discernimiento. En un momento anota como contra: “el qué dirán” —es decir, la opinión de los otros compañeros jesuitas sobre que él tenga teléfono— y pone: “lo que quieran”, no le importa en absoluto, que opinen lo que quieran.

¡Cuánto nos frena el miedo al qué dirán! Muchas veces no hacemos lo que tenemos que hacer, o no lo hacemos del todo, por eso.

La pereza también es una especie de miedo dirá Santo Tomás.

San Juan de Ávila: «todo el ardid de su guerra —hablando del demonio— es, sobre todo, por vía de miedo»; hay que tener mucho cuidado con los miedos.

El Padre Irala habla de dos tipos de miedo: **inconsciente** y **consciente**

Miedo inconsciente:



Dominar el temor inconsciente

- Para esos casos se impone una exploración más profunda del subconsciente, de los orígenes de la anormalidad y de las circunstancias que la precedieron o la acompañaron. Descubierto esto, es más fácil superar ese temor

«Para estos casos, se impone una exploración más profunda del subconsciente, de los orígenes de la anormalidad y de las circunstancias que la precedieron o la acompañaron. Descubierto esto, es más fácil superar ese temor».

El padre Irala es español, y después de dar varias charlas viajando sufrió un surmenage, (burnout) y se recuperó con el método del doctor Vittoz, un psiquiatra suizo protestante, y luego escribió sobre ello.

En su libro habla de un sacerdote en Buenos Aires que tenía un superior muy bueno que sin embargo le causaba miedo sin motivo aparente, y algo similar le pasaba con cierta gente de su parroquia; se le pidió que tratara de recordar algún hecho de su vida que le hubiera causado un trauma. Recordó que a los 12 años, pasando frente a una taberna, un hombre gordito salió con un cuchillo amenazando con matarlo. Al reconocer esto, se dio cuenta de que las personas que le causaban miedo de adulto solían ser gorditas: había una asociación inconsciente de situaciones. El miedo original, muy grande en su momento (le provocó pesadillas), quedó sepultado con el tiempo, pero dejó una idea subterránea de miedo. A veces esto puede tener una solución relativamente fácil una vez identificada la causa; otras veces no es tan sencillo saber qué nos pasó, y no todo tiene esa explicación, pero puede servir.

Miedo consciente

Cómo vencer el temor consciente, cuando ya sabemos la causa de un temor exagerado:

- 1) Ante todo, hay que actuar.** Pues si el temor tiende a inhibir nuestras actividades, no hay que secundarlo con la inacción, sino al revés, vencerlo por la actuación. Un valiente explorador del Polo Norte, extraviado en aquellos interminables hielos, debió a esto su salvación. Al no acertar con su campamento, en lugar de angustiarse en la inacción, empezó a levantar

montones de hielo de trecho en trecho. Estos le sirvieron de orientación parcial en sus diversos tanteos, hasta que por fin encontró el campamento.

Tenemos que bajar a lo concreto y ver qué cosas me dan miedo, y lo primero que hay que hacer es actuar,, aunque sea difícil hacerlo.

2) Concretarlo. El temor, cuanto más vago y confuso, más aflige. Contestemos por escrito y con detalle a estas preguntas: ¿Qué temo? ¿Y por qué? Al detallar el daño o peligro, veremos con frecuencia que era insignificante. El miedo es un monstruo que vive en la caverna del subconsciente, envuelto en tinieblas; iluminemos la caverna; saquémosle de su oculta madriguera; mirémosle cara a cara, y lo desharemos.

En concreto eso es aplicar la razón a la pasión. ¿A qué le tengo miedo? ¿porqué?

3) Razonarlo. ¿Qué probabilidad hay de que esto suceda? ¿De 1.000 veces, una?, de 100.000, de 1.000.000 de veces ¿una? Nadie se debe preocupar, cuando la probabilidad es tan pequeña que sólo es posibilidad. Y si acontece, ¿será tan desastroso como temo? Siempre la imaginación sobrecarga con tintes negros nuestras emociones.

4) Encararlo. Y suponiendo que esto suceda, ¿qué? ¿No han pasado otros por trances semejantes y han podido vivir y ser felices? Y si he de morir, ¿qué? ¿No podría entonces empezar a ser más feliz en la eternidad? Al imaginar lo peor que nos puede suceder y al aceptarlo, hallándole una solución humana o divina, venceremos el miedo exagerado.

5) Evitar los excitantes, o más bien las ideas de alarma que ellos suscitan en nosotros. Distráer de ellas nuestra atención concentrándola en sensaciones conscientes o en concentraciones voluntarias, o mejor, cuando el temor es exagerado e impuesto por la imaginación...

Si me da miedo una cosa intentar pensar en otra cosa, porque la pasión es un movimiento que no se suscita si no hay algo adelante que me de miedo. Hay que cambiar el foco del pensamiento.

6) Poner las ideas contrarias: “No hay peligro. La probabilidad de que suceda es mínima. El mal que puede venir es insignificante o trae mayores bienes”. Esto se facilita por la educación religiosa y los actos de confianza en Dios Padre providentísimo.

7) Poner el sentimiento contrario: de valor, de seguridad, de optimismo; por los mismos medios que nos trajeron temor, pero con signo contrario, es decir, por actos intensos de valor, por vivencias o recuerdos fuertes de seguridad, por palabras con el mismo tono. Un acto de heroísmo puede curar rápidamente a un tímido.

Con mis ideas y con movimiento físico, trato de suscitar el sentimiento contrario.

Puedo evocar la ira contra un sentimiento de miedo, o ira contra mí mismo ¿por qué tengo ese miedo? Y con esa ira vencer el miedo.

8) Asociar vivencias personales de seguridad a las que nos suelen producir temor, imaginándonos dominando la situación y diciéndolo con el tono seguro de la voz.

9) Para la angustia muscular. Llamo así a un estado latente de inseguridad o angustia debido a una fuerte y prolongada tensión en los músculos intercostales. Estos impiden la conveniente dilatación del pecho, la que tenemos cuando estamos animados o seguros; y en cambio nos imponen la postura del tímido o deprimido. Para estos casos, de no aparecer causas psíquicas

o emocionales de temor, tratemos de ablandar esos músculos cuanto antes con adecuados ejercicios gimnásticos, con postura más correcta y con masaje.

Si estoy nervioso y tengo la respiración cortada tengo que respirar más tranquilo, si tengo miedo tengo que cuidar la postura. Si lo que siento está mal, todo lo que yo haga en contra de lo que siento me ayudará a que ese sentimiento no me impida hacer lo que tengo que hacer.

10) Poner la expresión contraria: De ojos no muy abiertos y fijos que indicarían temor, sino más bien de mirada segura y blanda; de una voz más profunda y firme apoyándola en el aire que sale y no en la garganta; y de una respiración más profunda y lenta. Para esto, en vez de fijarnos en ensanchar los pulmones, atendamos a ensanchar las aletas nasales y conservarlas bien abiertas en la espiración.

SAN JUAN DE LA CRUZ — CÁNTICO ESPIRITUAL⁴

Canción 3:

Buscando mis amores,
iré por esos montes y riberas;
ni cogeré las flores,
ni temeré las fieras,
y pasaré los fuertes y fronteras.

San Juan de la Cruz, en sus obras, no dedica mucho tiempo a la lucha contra el pecado en general ni contra la carne en general, porque supone que quien lee ya está avanzado en la vida espiritual.

Declaración

...porque el alma que de veras a Dios ama, no empereza hacer cuanto puede por hallar al Hijo de Dios, su Amado; y aun después que lo ha hecho todo, no se satisface ni piensa que ha hecho nada.

1. Y así, en esta tercera canción dice que ella misma por la obra le quiere buscar, y dice el modo que ha de tener en hallarlo, conviene a saber: que ha de ir ejercitándose en las virtudes y ejercicios espirituales de la vida activa y contemplativa; y que para esto no ha de admitir deleites ni regalos algunos, ni bastarán a detenerla e impedirla este camino todas las fuerzas y asechanzas de los tres enemigos del alma, que son: mundo, demonio y carne, diciendo:

Buscando mis amores,
esto es, a mi Amado, etc.

2. Bien da a entender aquí el alma que para hallar a Dios de veras no basta sólo orar con el corazón y la lengua, ni tampoco ayudarse de beneficios ajenos, sino que también, junto con eso, es menester **obrar de su parte lo que en sí es**.

Porque más suele estimar Dios una obra de la propia persona, que muchas que otras hacen por ella. Y, por eso, acordándose aquí el alma del dicho del Amado, que dice: Buscad y hallaréis (Lc. 11, 9), ella misma se determina a salir, de la manera que arriba hemos dicho, a buscarle por la obra, por no se quedar sin hallarle, como muchos que no querrían que les costase Dios

⁴ <https://sanjuandelacruz.online/>

más que hablar, y aun eso mal; y por él no quieren hacer casi cosa que les cueste algo, y algunos aun no levantan de un lugar de su gusto y contento por él, sino que así se les viniese el sabor de Dios a la boca y al corazón, sin dar paso y mortificarse en perder alguno de sus gustos, consuelos y quereres inútiles.

Pero hasta que de ellos salgan a buscarle, aunque más voces den a Dios, no le hallarán; porque así le buscaba la Esposa en los Cantares, y no le halló hasta que salió a buscarle; y dícelo por estas palabras (3, 1-2): En mi lecho, de noche busqué al que ama mi alma; busquéle y no le hallé; levantarme he y rodearé la ciudad: por los arrabales y las plazas buscaré el que ama mi alma. Y, después de haber pasado algunos trabajos, dice (3, 4) que le halló.

3. De donde, el que busca a Dios queriéndose estar en su gusto y descanso, de noche le busca y así no le hallará. Pero el que le busca por el ejercicio y obras de las virtudes, dejado aparte el lecho de sus gustos y deleites, éste le busca de día, y así le hallará; porque lo que de noche no se halla, de día parece.

Esto da a entender bien el mismo Esposo en el libro de la Sabiduría (6, 12-15), diciendo: Clara es la Sabiduría, y nunca se marchita, y fácilmente es vista de los que le aman y es hallada de los que la buscan. Previene a los que la codician, para mostrarse primero a ellos. El que por la mañanica madrugare a ella, no trabajará, porque la hallará sentada a la puerta de su casa.

En lo cual da a entender que en saliendo el alma de la casa de su propia voluntad y del lecho de su propio gusto, acabado de salir, luego allí afuera hallará a la dicha Sabiduría divina, que es el Hijo de Dios, su Esposo. Que, por eso, dice el alma aquí: Buscando a mis amores, iré por esos montes y riberas.

4. Por los montes, que son altos, entiende aquí las virtudes: lo uno, por la alteza de ellas; lo otro, por la dificultad y trabajo que se pasa en subir a ellas, por las cuales dice que irá ejercitando la vida contemplativa.

Las virtudes son los montes porque son altas, y porque la virtud es el justo medio como si fuera una montaña que tiene dos laderas: el vicio por exceso y el vicio por defecto, pero no es un justo “medio” por mediocridad, sino de plenitud, de perfección; además es monte por la dificultad, no es fácil subir y ser virtuoso.

Por las riberas, que son bajas, entiende las mortificaciones, penitencias y ejercicios espirituales, por las cuales también dice que irá ejercitando en ellas la vida activa, junto con la contemplativa que ha dicho; porque, para buscar a lo cierto a Dios y adquirir las virtudes, la una y la otra son menester.

Entonces los montes son las virtudes, que se buscan más por la vida contemplativa, y las riberas son las mortificaciones, penitencias, ejercicios espirituales, que son más de la vida activa; pero la vida activa y la contemplativa funcionan juntas.

Es, pues tanto como decir: buscando a mi Amado, iré poniendo por obra las altas virtudes y humillándome en las bajas mortificaciones y ejercicios humildes. Esto dice porque el camino de buscar a Dios es ir obrando en Dios el bien y mortificando en sí el mal, de la manera que va diciendo en los versos siguientes, es a saber:

Ni cogeré las flores.

5. Por cuanto, para buscar a Dios se requiere un corazón desnudo y fuerte, libre de todos los males y bienes que puramente no son Dios, dice en el presente verso y los siguientes el alma,

la libertad y fortaleza que ha de tener para buscarle. Y en éste dice que no cogerá las flores que encontrare en este camino, por las cuales entiende todos los gustos y contentamientos y deleites que se le pueden ofrecer en esta vida, que le podrían impedir el camino si cogerlos y admitirlos quisiese, los cuales son en tres maneras: temporales, sensuales, espirituales.

Y porque los unos y los otros ocupan el corazón y le son impedimento para la desnudez espiritual (cual se requiere para el derecho camino de Cristo), si reparase o hiciese asiento en ellos, dice que, para buscarle no cogerá todas estas dichas cosas. Y así, es como si dijera: ni pondré mi corazón en las riquezas y bienes que ofrece el mundo, ni admitiré los contentamientos y deleites de mi carne, ni repararé en los gustos y consuelos de mi espíritu, de suerte que me detenga en buscar a mis albores por los montes y riberas de las virtudes y trabajos. Esto dice por tomar el consejo que da el profeta David (Sal. 61, 11) a los que van por este camino, diciendo: *Divitiae si affluant, nolite cor apponere*, esto es: Si se ofrecieren abundantes riquezas, no queráis aplicar a ellas el corazón. Lo cual entiende así de los gustos sensuales como de los más bienes temporales y consuelos espirituales.

Donde es de notar que no sólo los bienes temporales y deleites corporales impiden y contradicen el camino de Dios, mas también los consuelos y deleites espirituales, si se tienen con propiedad o se buscan, impiden el camino de la cruz del Esposo Cristo. Por tanto, el que ha de ir adelante conviene que no se ande a coger esas flores; y no sólo eso, sino que también tenga ánimo y fortaleza para decir:

Ni temeré las fieras,
y pasaré los fuertes y fronteras.

6. En los cuales versos pone los tres enemigos del alma, que son: mundo, demonio y carne, que son los que hacen guerra y dificultan el camino. Por las fieras entiende el mundo; por los fuertes el demonio, y por las fronteras la carne.

7. Llama fieras al mundo, porque el alma que comienza el camino de Dios parecele que se le representa en la imaginación el mundo como a manera de fieras, haciéndole amenazas y fieros.

Y es principalmente en tres maneras:

la primera, que le ha de faltar el favor del mundo, perder los amigos, el crédito, valor y aun la hacienda;

la segunda, que es otra fiera no menor, que cómo ha de poder sufrir no haber ya jamás de tener contentos ni deleites del mundo y carecer de todos los regalos de él;

y la tercera es aún mayor, conviene a saber, que se han de levantar contra ella las lenguas, y han de hacer burla y ha de haber muchos dichos y mofas, y la han de tener en poco. Las cuales cosas de tal manera se les suelen anteponer a algunas almas, que se les hace dificultosísimo no sólo el perseverar contra estas fieras, mas aun el poder comenzar el camino.

8. Pero a algunas almas generosas se les suelen poner otras fieras más interiores y espirituales de dificultades y tentaciones, tribulaciones y trabajos de muchas maneras, porque les conviene pasar, cuales los envía Dios a los que quiere levantar a alta perfección, probándolos y examinándolos como al oro en el fuego (Sab. 3,5,6), según aquello de David (Sal. 33, 20), en que dice: *Multae tribulationes iustorum*, esto es: Las tribulaciones de los justos son muchas, mas de todas las librá el Señor.

Pero el alma bien enamorada, que estima a su Amado más que a todas las cosas, confiada del amor y favor de él, no tiene en mucho decir:

Ni temeré las fieras,
y pasaré los fuertes y fronteras.

9. A los demonios, que es el segundo enemigo, llama fuertes, porque ellos con grande fuerza procuran tomar el paso de este camino, y porque también sus tentaciones y astucias son más fuertes y duras de vencer y más dificultosas de entender que las del mundo y carne, y porque también se fortalecen de estos otros dos enemigos, mundo y carne, para hacer al alma fuerte guerra.

Y por tanto, hablando David de ellos (Sal. 53, 5) los llama fuertes, diciendo: *Fortes quaesierunt animam meam*, es a saber: Los fuertes pretendieron mi alma. De cuya fortaleza también dice el profeta Job (41, 24) que no hay poder sobre la tierra que se compare a éste del demonio, que fue hecho de suerte que a ninguno temiese, esto es, ningún poder humano se podrá comparar con el suyo, y así sólo el poder divino basta para poderle vencer y sola la luz divina para poder entender sus ardidés.

Por lo cual el alma que hubiere de vencer su fortaleza **no podrá sin oración**, ni sus engaños podrá entender **sin mortificación y sin humildad**. Que por eso dice san Pablo (Ef. 6, 11-12), avisando a los fieles, estas palabras, diciendo: *Induite vos armaturam Dei, ut possitis stare adversus insidias diaboli, quoniam non est nobis colluctatio adversus carnem et sanguinem*, es a saber: Vestíos de las armas de Dios para que podáis resistir contra las astucias del enemigo; porque esta lucha no es como contra la carne y sangre, entendiendo por la sangre el mundo, y por las armas de Dios la oración y cruz de Cristo, en que está la humildad y mortificación que habemos dicho.

10. Dice también el alma que pasará las fronteras, por las cuales entiende, como habemos dicho[58], las repugnancias y rebeliones que naturalmente la carne tiene contra el espíritu; la cual, como dice san Pablo (Gl. 5, 17): *Caro enim concupiscit adversus spiritum*, esto es: La carne codicia contra el espíritu, y se pone como en frontera resistiendo al camino espiritual. Y estas fronteras ha de pasar el alma, rompiendo las dificultades y echando por tierra con la fuerza y determinación del espíritu todos los apetitos sensuales y afecciones naturales; porque, en tanto que los hubiere en el alma, de tal manera está el espíritu impedido debajo de ellas, que no puede pasar a verdadera vida y deleite espiritual. Lo cual nos dio bien a entender san Pablo (Rm 8, 13), diciendo: Si mortificáredes las inclinaciones de la carne y apetitos con el espíritu, viviréis.

Este, pues, es el estilo que dice el alma en la dicha canción que le conviene tener para en este camino buscar a su Amado; el cual, en suma, es tal: constancia y valor para no bajarse a coger las flores, y ánimo para no temer las fieras, y fortaleza para pasar los fuertes y fronteras, sólo entendiendo en ir por los montes y riberas de virtudes, de la manera que está ya declarado.