

DE LA CONVERSIÓN A LA SANTIDAD

Teología de la perfección cristiana

“No muevas la cara”:

La noche pasiva del sentido

Las tres señales para saber si es Dios o eres tú

La semana pasada quedamos en que la sequedad podía ser una buena noticia. Y me imagino lo que has pensado después, porque lo piensa todo el mundo: *ya, pero ¿y si en mi caso no? ¿Y si yo simplemente me he enfriado?*

Es la pregunta correcta. Y hoy tiene respuesta, porque San Juan de la Cruz no te deja con la duda: da **tres señales**, y son de una precisión de manual clínico.

Y luego dice qué hay que hacer, que es lo que más nos cuesta: **nada**.

DÓNDE ESTAMOS

La semana pasada vimos por qué no basta la ascética: los siete pecados capitales en versión devota, y aquella frase — «nunca del todo, ni con mucho, puede, hasta que Dios lo hace pasivamente».

Y vimos la imagen de la madre que baja al niño de los brazos.

La pregunta práctica de hoy

Hoy va la segunda mitad de eso, y es la parte práctica: cómo se sabe que te han bajado de los brazos y no que te has caído tú.

Porque las dos cosas se parecen mucho por fuera. En las dos te sientas a rezar y no hay nada.

Y la respuesta importa, porque de ella depende qué tienes que hacer: si es lo uno, esforzarte más; si es lo otro, exactamente lo contrario: no mover la cara.

El plan de hoy: **Entender la diferencia entre lo que es una purificación o una tibieza**.

- 1- Los tres sospechosos: las tres causas falsas que el santo descarta.
- 2- Las tres señales, una por una, con lo que cada una descarta.
- 3- Por qué ocurre: el trueque de sentido a espíritu, con Santo Tomás.
- 4- El error que arruina todo, y que comete casi todo el mundo.
- 5- Qué hay que hacer, que es la parte que da título a la clase, y lo que se gana, que no es poco.

1. LOS TRES SOSPECHOSOS

Se trata de qué cosas debemos sospechar y descartar para saber si realmente estamos en una noche del sentido o no.

Porque estas sequedades podrían proceder muchas veces no de la dicha noche y purgación del apetito sensitivo, sino de pecados e imperfecciones, o de flojedad y tibieza, o de algún mal humor o indisposición corporal, pondré aquí algunas señales¹.

Los tres, con nombre

- **El pecado.** Hay algo consentido que te está secando.
- **La tibieza.** Simplemente se te ha ido enfriando y ya no te importa mucho. Muchas veces se da por el consentimiento del pecado venial deliberado.
- **El cuerpo.** Un «mal humor o indisposición corporal»: hoy diríamos agotamiento, insomnio, una depresión, una enfermedad.

Una vez que uno descarta estos tres sospechosos, vemos las señales positivas que trae el santo para tranquilizarnos de que nuestras sequedades no provienen de ninguna de estas cosas.

2. LAS TRES SEÑALES

2.1 Primera señal: tampoco te gusta lo demás

La primera es si, así como no halla gusto ni consuelo en las cosas de Dios, tampoco le halla en alguna de las cosas criadas; porque, como pone Dios al alma en esta oscura noche a fin de enjugarle y purgarle el apetito sensitivo, en ninguna cosa le deja engolosinar ni hallar sabor².

Por qué eso descarta el pecado

Si esto fuese, sentirse hía en el natural alguna inclinación o gana de gustar de otra alguna cosa que de las de Dios; porque, cuando quiera que se relaja el apetito en alguna imperfección, luego se siente quedar inclinado a ella³.

Si lo tuyo fuera pecado o desorden, **la desgana sería selectiva**. No te apetecería rezar, pero sí te apetecería lo otro — y con ganas. El apetito no desaparece: se muda de sitio.

En la noche no se muda: se seca entero. No te apetece rezar y tampoco te apetece lo que antes te distraía de rezar.

Y ahí está el examen, que es incómodo de puro concreto: **¿qué te apetece ahora?** Si la respuesta es «nada, la verdad», es una señal. Si la respuesta es «rezar no, pero otra cosa sí, y mucho», ya sabes por dónde va.

En el libro Subida al Monte Carmelo, Libro II, Cap XIII habla también de las tres señales y dice:

¹ *Noche oscura I*, 9, 1.

² *Noche I*, 9, 2.

³ *Noche I*, 9, 2.

La primera [señal] es ver en sí que ya no puede meditar ni discurrir con la imaginación, ni gustar de ello como antes solía; antes halla ya sequedad en lo que de antes solía fijar el sentido y sacar jugo. Pero en tanto que sacare jugo y pudiere discurrir en la meditación, no la ha de dejar, si no fuere cuando su alma se pusiere en la paz y quietud que se dice en la tercera señal.

La segunda es cuando ve no le da ninguna gana de poner la imaginación ni el sentido en otras cosas particulares, exteriores ni interiores. No digo que no vaya y venga, que ésta aún en mucho recogimiento suele andar suelta, sino que no guste el alma de ponerla de propósito en otras cosas.

Ésa es la sequedad. La oración se hace seca, no encuentro gusto ahí.

No puedo rezar. No puedo imaginar ni discurrir como antes, pero tampoco tengo ganas de ponerme a pensar en otra cosa.

2.2 Segunda señal: que te preocupe

La segunda es la que más consuela, y la que casi nadie sabe:

La segunda señal es que ordinariamente trae la memoria en Dios con solicitud y cuidado penoso, pensando que no sirve a Dios, sino que vuelve atrás, como se ve en aquel sinsabor en las cosas de Dios⁴.

Y la razón por la que eso es señal:

En esto se ve que no sale de flojedad y tibieza este sinsabor y sequedad; porque de razón de la tibieza es no se le dar mucho ni tener solicitud interior por las cosas de Dios⁵.

El tibio no sufre por estar tibio. Ése es el rasgo definitorio de la tibieza: **la indiferencia**. Al tibio, que la oración esté seca le da bastante igual; tiene otras cosas en la cabeza y ni se lo plantea.

De modo que el hecho mismo de que estés preocupado, de que le des vueltas, de que hayas venido esta noche a oír una clase sobre esto — es **exactamente lo contrario** de lo que haría un tibio.

La angustia de haber retrocedido es la prueba de que no has retrocedido.

Y aquí conviene una advertencia pastoral, porque esto se puede usar mal en las dos direcciones.

Dos avisos, para no usarlo mal

No sirve para tranquilizar al que no se examina: si nunca te has preguntado si estás en pecado, esta señal no te toca. Y tampoco sirve para atormentar al escrupuloso: el santo habla de «solicitud y cuidado penoso», no de un tormento sin fondo. Es la inquietud del que quiere a alguien y teme haberle fallado; no es el pánico.

⁴ Noche I, 9, 3.

⁵ Noche I, 9, 3.

2.3 Tercera señal: no puedes, aunque quieras

La tercera señal es el no poder ya meditar ni discurrir en el sentido de la imaginación, como solía, aunque más haga de su parte⁶.

«Aunque más haga de su parte.» Ésa es la clave, y es lo que descarta al tercer sospechoso: el cuerpo.

Cómo se distingue del cansancio:

Este empacho de las potencias no proviene de algún mal humor; porque, cuando de aquí nace, en acabándose aquel humor (porque nunca permanece en un ser), luego con algún cuidado que ponga el alma vuelve a poder lo que antes. Lo cual en la purgación del apetito no es así⁷.

Es decir: el cansancio, la enfermedad, el bajón — **van y vienen**. Hoy no puedes concentrarte y la semana que viene, descansado, sí. La incapacidad tiene la forma de una curva: sube y baja.

En la noche no. En la noche va **siempre delante** el no poder discurrir, y con el tiempo va a más, no a menos.

Y un aviso para el que se angustia

A los principios, en algunos, a veces no entra con tanta continuación, que algunas veces dejen de llevar sus gustos y discursos sensibles, porque, por ventura, por su flaqueza no convendría destetarlos de un golpe⁸.

Dios desteta a la medida de cada uno. Hay a quien no le conviene de golpe.

Dos preguntas que siempre salen

Pregunta	Lo que dice el santo
¿A cuánta gente le pasa?	«Todos los más entran en ella»
¿Cuándo llega?	«No pasa mucho tiempo después que comienzan»
¿Cuánto dura?	«No es cosa cierta decirlo»
¿De qué depende?	De la imperfección que hay que purgar
¿Y si es larga y suave?	A los flacos los lleva despacio

La primera: ¿a cuánta gente le pasa esto? Contra lo que se suele pensar, no es cosa de unos pocos elegidos:

⁶ Noche I, 9, 8.

⁷ Noche I, 9, 9.

⁸ Noche I, 9, 9.

Ordinariamente no pasa mucho tiempo, después que comienzan, en entrar en esta noche del sentido; y todos los más entran en ella, porque comúnmente les verán caer en estas sequedades⁹.

«Todos los más». La mayoría. Y añade que a la gente recogida le llega antes, «por cuanto están más libres de ocasiones para volver atrás».

Esto no es un fenómeno raro de monasterio. Es lo normal en quien reza en serio un tiempo seguido.

La segunda: ¿cuánto dura?

El tiempo que al alma tengan en este ayuno y penitencia del sentido, cuánto sea, no es cosa cierta decirlo; porque esto va medido por la voluntad de Dios conforme a lo más o menos que cada uno tiene de imperfección que purgar¹⁰.

Y dice algo que quita las ganas de pedir un atajo, pero es verdad: **«Los que tienen sujeto y más fuerza para sufrir con más intensión, los purga más presto»**. A los flacos los lleva despacio, con tentaciones suaves, «dándoles ordinarias refecciones al sentido porque no vuelvan atrás».

De manera que, si tu noche es larga y suave, no es peor señal. Puede ser sencillamente que Dios te esté tratando con cuidado.

Una cuarta señal

Si el alma gusta de estar a solas con atención amorosa a Dios sin particular consideración, en paz interior y quietud y descanso y sin acto y ejercicio de las potencias.

3. POR QUÉ OCURRE

Porque estamos recibiendo una luz de Dios más directamente. Estamos empezando la vida mística. ¿Y por qué eso produce sequedades?

Dice el santo:

La causa de esta sequedad es porque muda Dios los bienes y fuerza del sentido al espíritu, de los cuales, por no ser capaz el sentido y fuerza natural, se queda ayuno, seco y vacío¹¹.

Como esa luz va directamente a la inteligencia el sentido (la manera que tenemos de pensar usando los sentidos internos (cogitativa, memoria, etc.) sufren porque no es así el modo “normal” natural que tenemos nosotros de pensar.

Y aquí Santo Tomás pone la razón de fondo:

El ángel intuye la verdad con una aprehensión simple; el hombre, en cambio, llega a la intuición de la verdad simple por un proceso, a partir de muchas cosas¹².

⁹ Noche I, 8, 4.

¹⁰ Noche I, 14, 5.

¹¹ Noche I, 9, 4.

¹² SANTO TOMÁS DE AQUINO, *Summa Theologiae II-II*, q. 180, a. 3, c.: «Angelus simplici apprehensione veritatem intuetur, homo autem quodam processu ex multis pertingit ad intuitum simplicis veritatis», siguiendo a Dionisio, *De divinis nominibus VII*.

Ahí está explicado todo el asunto.

Meditar —componer, dividir, discurrir— es el modo **humano** de llegar a la verdad. Lento, por partes, de escalón en escalón. La contemplación es el modo **angélico**: una sola mirada.

Y lo que pasa en la noche del sentido es que Dios te empieza a tratar por el segundo modo. Por eso el primero deja de funcionarte: **no se te ha roto la meditación, se te ha quedado corta.**

Cambiando lo que haya que cambiar de algún modo Dios va dando la verdad como la da a los ángeles. Los ángeles no son propiamente racionales. Son intelectivos, pero no pasa por la razón de una verdad a otra, sino que la intuyen toda de golpe a las verdades que Dios directamente les da.

4. EL ERROR QUE LO ARRUINA TODO

Padecen los espirituales grandes penas, no tanto por las sequedades que padecen, como por el recelo que tienen de que van perdidos en el camino, pensando que se les ha acabado el bien espiritual y que los ha dejado Dios¹³.

Fíjate: el dolor grande no es la sequedad. Es **el miedo a lo que la sequedad significa**. Eso es lo que de verdad hace daño.

Y de ese miedo sale la reacción:

Entonces se fatigan y procuran, como lo han habido de costumbre, arrimar con algún gusto las potencias a algún objeto de discurso, pensando ellos que, cuando no hacen esto y se sienten obrar, no se hace nada¹⁴.

Es decir: te esfuerzas más. Cambias de libro, pruebas otro método, alargas el rato, aprietas la imaginación. Y lo haces —dice el santo— «no sin harta desgana y repugnancia interior del alma, que gustaba de estarse en aquella quietud».

El alma prefiere estar ahí, incluso sin hacer nada. Pero pareciera como que no estás haciendo nada, pero en realidad es una manera de rezar más perfecta, porque se empieza la relación de simplicidad. Implica que Dios me va haciendo frenar en el discurso. Él mismo va dando las luces.

Estos, en este tiempo, si no hay quien los entienda, vuelven atrás, dejando el camino, aflojando, o, a lo menos, se estorban de ir adelante, por las muchas diligencias que ponen de ir por el camino de meditación, imaginando que queda por su negligencia o pecados¹⁵.

«Si no hay quien los entienda»: Ahí tienes, en cinco palabras, por qué hace falta un director espiritual y por qué hace falta que los curas sepamos esto. No es un lujo de gente devota: es que hay almas que abandonan el camino **justo cuando estaban empezando lo bueno**, porque nadie les dijo lo que estaba pasando.

¹³ Noche I, 10, 1.

¹⁴ Noche I, 10, 1.

¹⁵ Noche I, 10, 2.

5.1. NO MUEVAS LA CARA

Y ahora qué hay que hacer:

Que no se den nada por el discurso y meditación, pues ya no es tiempo de eso, sino que dejen estar el alma en sosiego y quietud, aunque les parezca claro que no hacen nada y que pierden tiempo; que hartos harán en tener paciencia en perseverar en la oración sin hacer ellos nada¹⁶.

Y dice qué es lo único que sí hay que hacer, que es una sola cosa y muy pequeña:

Contentándose sólo con una advertencia amorosa y sosegada en Dios, y estar sin cuidado y sin eficacia y sin gana de gustarle o de sentirle¹⁷.

Una advertencia amorosa: estar ahí, atento y queriendo, como quien está en la misma habitación que alguien a quien quiere y no hace falta hablar.

Y **sin gana de sentirle**: porque en cuanto vas buscando notar algo, ya te has puesto tú en el centro otra vez.

La tercera y más cierta es si el alma gusta de estarse a solas con atención amorosa a Dios, sin particular consideración, en paz interior y quietud y descanso, y sin actos y ejercicios de las potencias (memoria, entendimiento y voluntad) _a lo menos discursivos, que es de ir de uno en otro_ sino sólo con la atención y noticia general amorosa que decimos, sin particular inteligencia y sin entender sobre qué.

Éstas tres señales ha de ver en sí juntas, por lo menos, el espiritual para atreverse seguramente a dejar el estado de meditación y del sentido y entrar en el de contemplación y del espíritu.

Se deja la meditación cuando están todas estas señales.

Y no basta tener la primera sin la segunda (...)

Juan Pablo II recogió exactamente esto como la aportación pastoral del santo:

Juan de la Cruz ha educado generaciones de fieles en la oración contemplativa, como noticia o advertencia amorosa de Dios.

Y cita al santo:

Pues Dios entonces, en modo de dar, trata con ella con noticia sencilla y amorosa, también el alma trate con Él en modo de recibir, con noticia o advertencia sencilla y amorosa, para que así se junten noticia con noticia y amor con amor¹⁸.

Y ahora la imagen que da título a la clase:

Bien así como si algún pintor estuviera pintando un rostro, que si el rostro se menease en querer hacer algo, no dejaría hacer nada al pintor, y deturbaría lo que estaba haciendo¹⁹.

Dios quiere pintar en nuestro rostro el rostro de Cristo.

¹⁶ Noche I, 10, 4.

¹⁷ Noche I, 10, 4.

¹⁸ SAN JUAN PABLO II, carta apostólica *Maestro en la fe*, 14 de diciembre de 1990, n. 13, citando *Subida* II, 15, 2 y lugares paralelos.

¹⁹ Noche I, 10, 5.

Todo lo que haces en ese rato para «aprovecharlo» —cambiar de método, forzar la imaginación, buscar un sentimiento— es el rostro moviéndose. Y cada movimiento estropea lo que se estaba pintando.

Cuando en la oración no tenemos esa paz de las aguas tranquilas no reflejaremos a Cristo.

Y va todavía más lejos

Le conviene no hacer aquí caso que se le pierdan las operaciones de las potencias, antes ha de gustar que se le pierdan presto²⁰.

Y ahí, casi de pasada, deja la definición de contemplación más limpia que se ha escrito:

Contemplación no es otra cosa que **infusión secreta, pacífica y amorosa de Dios**, que, si la dan lugar, inflama al alma en espíritu de amor²¹.

Si doy lugar a que Dios obre, aunque no pueda pensar como antes ¡no importa! Que Dios obre lo que quiera. Pierdo las potencias, pero doy lugar a que Dios me llene con su amor.

Que te alegre perderlas. Porque mientras no se pierdan, estorban.

5.2. LO QUE SE GANA

¿Y todo esto para qué? El santo dedica dos capítulos a los provechos, y el primero es el que menos apetece y más vale:

Éste es el primero y principal provecho que causa esta seca y oscura noche de contemplación: el conocimiento de sí y de su miseria. Porque estas sequedades y vacío de la potencia, y la dificultad que halla el alma en las cosas buenas, la hacen conocer de sí la bajeza y miseria que en el tiempo de su prosperidad no echaba de ver²².

«Que en el tiempo de su prosperidad no echaba de ver»: Es la respuesta a lo de la semana pasada. ¿Te acuerdas de que no puedes limpiar lo que no ves? Pues esto es Dios encendiendo la luz. Y lo primero que se ve cuando se enciende la luz no es bonito.

La cura de los siete vicios

De la soberbia:

Como se ve tan seca y miserable, ni aun por primer movimiento le parece que va mejor que los otros, ni que los lleva ventaja, como antes hacía; antes, por el contrario, conoce que los otros van mejor²³.

²⁰ Noche I, 10, 6.

²¹ Noche I, 10, 6.

²² Noche I, 12, 2.

²³ Noche I, 12, 7. El santo lo presenta expresamente como la virtud contraria al primer vicio capital, la soberbia espiritual.

De la avaricia espiritual —la de los libros y los rosarios— dice que ahora, como no halla el gusto que solía, «con tanta templanza usa de ellas, que por ventura podría perder ya por punto de corto como antes perdía por largo»²⁴.

O sea una indiferencia absoluta a los medios, porque es sólo Dios lo que se quiere.

Y lo que queda cuando se va el gusto: Dios «les da humildad y prontitud, aunque con sinsabor, para que sólo por Dios hagan aquello que se les manda».

Sólo por Dios. Eso es exactamente lo que no se podía hacer mientras hubiera gusto de por medio.

Y dos más

Nace al alma «tratar con Dios con más comedimiento y más cortesía... porque aquel sabor gustoso que sentía hacía ser al apetito acerca de Dios algo más atrevido de lo que bastaba, y descortés y mal mirado»²⁵.

Y lo ilustra con Moisés ante la zarza: cegado por el gusto, se atrevía a acercarse, hasta que Dios le mandó detenerse y descalzarse. Quitados los zapatos de los apetitos, ya no sólo no se atrevía a llegar: **ni osaba considerar.**

Y también da libertad: «apagándose el sabor sensitivo, no tiene el demonio, ni el mundo, ni la sensualidad armas ni fuerzas contra el espíritu».

Por eso da más libertad, porque el demonio, el mundo y la carne se agarran de ese sabor sensitivo para molestarnos aún en la oración.

Pueden darse otras pruebas en esta noche de sentido. Royo Marín dice que son concomitantes a las anteriores: y vienen del demonio: tentaciones contra la fe, contra la esperanza, contra la pureza, espíritu de blasfemia y escrúpulos²⁶; de parte de los hombres: burlas y persecuciones inclusive por parte de los buenos, superiores o amigos, y hasta el propio director que confunda el estado del alma con tibieza.

¿Qué pasa con las otras pruebas que sufro? ¿es una noche?

No propiamente, pero es concomitante a todo esto que estamos diciendo.

Dice Royo Marín:

Por si algo faltara júntese a veces enfermedades, fracasos, pérdida de la fama, de la hacienda, de las amistades, etc. Diríase que el Cielo y la Tierra se han conjurado contra la pobre alma, permitiéndolo todo Dios para desprenderla de todas las cosas creadas.

A veces pueden coincidir con la verdadera noche del sentido alguna de estas otras causas.

Pero no quiere decir que sea esa la Noche de Sentido.

Y Fulton Sheen dirá:

²⁴ Noche I, 13, 1.

²⁵ Noche I, 12, 3, sobre Ex 3, 2-6.

²⁶ Noche I, 14.

When God acts on the soul, there may be a simultaneous rush of feeling, or a complete aridity, a lack of any emotional sense at all that something important has occurred. In either case, it is the action of Grace in the soul.

Cuando Dios obra en el alma puede haber a la vez un torrente de sentimiento, o una completa aridez, sin ninguna sensación de que algo importante haya ocurrido. En cualquiera de los dos casos, es la acción de la gracia en el alma²⁷.

Y añade la distinción que resuelve media confusión de la gente piadosa: eso que pasa dentro «no se debe confundir con una experiencia emocional; las emociones pertenecen a nuestros cuerpos».

La gracia no se mide por lo que sientes, porque no está en el mismo sitio donde se siente.

Volvamos a la pregunta del principio:

¿Es Dios o soy yo?

· **Las tres señales van juntas**, y cada una descarta un sospechoso: que tampoco te sepa a nada lo demás descarta el pecado; que te preocupe descarta la tibieza; que no puedas aunque quieras, y que vaya a más y no a rachas, descarta el cuerpo.

· **La preocupación es señal, no síntoma.** Al tibio no le quita el sueño estar tibio.

· **No es que se te haya roto la meditación: se te ha quedado corta.** Dios ha empezado a tratarte por el modo simple, y el modo largo ya no te sirve.

Estate quieto. No muevas la cara.

Para esta semana:

· **El examen de los tres sospechosos.** Con papel ¿hay algo consentido que estoy arrastrando? ¿me da igual o me duele? ¿estoy durmiendo, estoy enfermo, estoy agotado? **Descarta lo ordinario antes de pensar en lo extraordinario.**

· **Las tres señales, con honradez.** ¿Me sabe a poco también lo demás? ¿Me preocupa? ¿Me pasa siempre y a más, o va por rachas? Escribe sí o no en cada una. Y si sale que no, tampoco pasa nada: quiere decir que todavía toca meditar, y eso es bueno.

· **Un rato sin hacer nada:** quince minutos: sentado, sin libro, sin método, sin buscar sentir nada. Sólo una advertencia amorosa y sosegada. Y cuando te venga el impulso de hacer algo útil, no lo hagas. Ése es el ejercicio entero.

Y para el que salga con dudas: **esto se lleva al director espiritual**, no se resuelve solo. Es literalmente lo que dice el santo: si no hay quien los entienda, vuelven atrás.

La semana que viene, la purificación más honda: **la noche pasiva del espíritu**, donde ya no se purifica el sentido sino la fe, la esperanza y la caridad mismas. *Noche oscura II*.

²⁷ FULTON J. SHEEN, *Lift Up Your Hearts*, 1950.