

## JUAN DE LA CRUZ, UNA MÍSTICA PARA APRENDER A VIVIR

*El acceso a Dios sólo se da a través de la mediación de la experiencia humana. En la experiencia comienza y termina todo verdadero conocimiento de Dios. Y la experiencia remite siempre a lo profundo de la vida, a lo mejor que tenemos como seres humanos. Ahora bien, en nuestra sociedad escasean las vivencias profundas y verdaderas de cualquier realidad, no sólo de Dios. Nos movemos a nivel epidérmico. Vivimos muchas sensaciones y emociones, pero no tenemos experiencia en singular. No sólo no tenemos experiencia de Dios, sino ni siquiera experiencia profunda de la vida en sí.*

*Pues bien, no tendremos futuro ni como individuos ni como iglesia si no hay un cultivo de la experiencia de Dios, del Misterio. Es decir, las preguntas que nos hacen y hemos de hacernos son: ¿Qué vive usted?, ¿Qué ha experimentado?, ¿Cómo siente que Dios pasa por su vida? Necesitamos gente con experiencia interna de Dios, hombres y mujeres no del rito, sino del espíritu. La pregunta que Juan de la Cruz sigue haciéndonos a todos es muy simple: “¡Decid si por vosotros ha pasado!”*

*La lectura crítica y científica de los textos de los místicos carmelitas llevada a cabo durante el siglo XX parece haber llegado a su fin. Recogiendo esta inmensa labor, tendremos que abrirnos a una lectura nueva de los místicos. Una lectura existencial, vivencial, empática, nutricia, terapéutica y también multidisciplinar.*

*Juan de la cruz, una mística para aprender a vivir, Revista de Espiritualidad, 68 (2009) 51-75*

### Juan de la Cruz, un perito en mística

La definición de “perito” es: “sabio, experimentado, hábil, práctico en una ciencia o arte”. Viene del latín *peritus*, formado a partir de “-perior” y que etimológicamente significa “aprender haciendo”. Eso es la experiencia mística, algo que se aprende haciendo, vi-

viendo, sintiendo; y no meramente leyendo o pensando. Frente al “saber por ciencia”, Juan de la Cruz habla del “saber por experiencia”, “saber por amor”. Es un saber no sabiendo, “toda ciencia trascendiendo”. Se trata de una experiencia que por su densidad real se sitúa más allá de todo concepto.

Juan de la Cruz es no sólo el gran poeta de la lengua española,

sino “el místico” por excelencia, incontestado e incontestable, el místico de ojos abiertos, que vive su experiencia de Dios en la vida diaria, intensa y cotidianamente.

Según Juan de la Cruz, lo primero necesario para “aprender a vivir” es encontrar una emoción

irresistible (como experiencia nutricia) y activar cierto contento interior (como experiencia festiva). Para “aprender a convivir” remite a la tolerancia a la frustración, a “poner amor donde no lo hay” y “dar contento a quien no lo tiene” (como experiencia de alteridad).

## **EXPERIENCIA FESTIVA: EL CONTENTO INTERIOR**

Lo que Jesús quiso decir mediante el primero de los “signos”, el de Caná, fue que el viejo orden religioso había terminado. La “gloria” de Dios no es cuestión de viejos rituales religiosos, purificaciones sagradas o humo de incienso. Dios se comunica en el gozo de la vida, en la alegría y el disfrute de vivir, en todo lo que de manera espontánea evoca el mejor vino que los humanos podemos beber en este mundo. Jesús suprimió el agua de la religión y la convirtió en vino de fiesta. Y es que a la luz de Jesús Dios sólo es comprensible como positividad pura.

### **La fiesta en San Juan de la Cruz**

Si Dios es pura positividad, cualquier experiencia de Dios ha de hacerse en clave de positividad. Las experiencias de fiesta y alegría, de gozo y contento interior son experiencias fundantes, y además han de funcionar como filtro depurador de toda experiencia au-

téntica de Dios, que a su vez ha de incluir también formas de resistir la angustia y los miedos. Así como la conciencia y la memoria pueden originar el drama humano, también pueden ser causa de alegría ilimitada (esa que nadie podrá quitarnos –Jn 16,22). Todo depende de nosotros. Lo mismo que nos puede dañar nos puede sanar.

Activar el gozo y la alegría de vivir está en la base de la experiencia de Dios que hizo Juan de la Cruz. Sus poemas, condensación de una experiencia vivida, son de una positividad pura. Sin tener en cuenta este optimismo trascendente no se puede comprender su experiencia de Dios. Por eso, en medio de las noches de la vida, también hay que buscar, casi como imperativo divino, la alegría. El camino más rápido que nos propone Juan de la Cruz para avanzar por el viaje interior no tiene nunca su centro en una espiritualidad del dolor, del sacrificio o de la renuncia (aunque formen parte del viaje). A Dios le agrada que sus hijos seamos felices. Ser feliz y dar felicidad a los

demás es más relevante que el mero viaje interior de purificaciones sin fin, aun cuando éste sea necesario.

## La positividad de la “noche”

La noche que San Juan de la Cruz describe como “amarga, terrible, horrenda, espantosa” es, en puridad, una experiencia absolutamente positiva y sanadora, terapéutica. “Esta *dichosa* noche, aunque oscurece el espíritu, no lo hace sino para *darle luz*... y aunque lo humilla y pone miserable, no es sino para *ensalzarle y levantarlo*; y aunque lo empobrece y vacía de toda posesión y afición natural, no es sino para que divinamente se pueda entender a *gozar y gustar de todas las cosas* de arriba y de abajo, siendo con libertad de espíritu general en todo” (2N 9,1). Por las palabras que hemos destacado en cursiva sabemos que la noche es una experiencia de positividad pura.

La “oscuridad” de la que habla San Juan de la Cruz no viene de Dios, ni la “humillación” ni el “vacío”. Un Dios que sólo sabe amar es incapaz de producir cualquier tipo de negatividad. Lo que ocurre es que cuando nos sentimos envueltos por la luz de Dios se iluminan nuestras propias zonas oscuras. Cuando experimentamos la verdadera “libertad”, la que viene de Dios, descubrimos nuestras propias esclavitudes. La experiencia de la noche nos hace transparentes

a nosotros mismos, desenmascara la negatividad que hay en nuestras vidas.

Si Dios es pura positividad, de Dios no puede venir nunca pena o dolor. Lo que la noche tenga de sufrimiento no viene nunca de Dios, sino de nuestra propia finitud. Su luz ilumina nuestras sombras, y esto es lo que provoca el dolor y el sufrimiento en medio de la noche.

La “noche” es pues un proceso, una “[amorosa] influencia de Dios en el alma” (2N 5,1; 2N 12,4) que provoca reajustes y nos obliga a resituarnos ante la vida, a sanear recuerdos, educar pensamientos, modelar afectos. La noche es algo intrínsecamente bueno, es un proceso de liberación y sanación. Se trata de una transformación profunda, un viaje hacia una nueva experiencia increíble de alegría y libertad.

## Contentamiento y alegría: el contenido interior

“La neurobiología de la emoción y el sentimiento nos dice que la alegría y sus variantes son preferibles a la pena y los efectos asociados, y que son más favorables para la salud y el florecimiento creativo de nuestro ser. Hemos de buscar la alegría por mandato razonado” (A. Damasio).

Spinoza llega a afirmar que el contenido interior (felicidad, beatitud) es quien hace posible la verda-

dera educación afectiva (reducción de los apetitos sensuales), y no al revés. Pero para San Juan de la Cruz hay otro tipo de gozo y contento que son previos, gratuitos, que nos vienen como caídos del cielo. El sabernos mirados por un Dios que nos inunda de alegría es fundamental. Activar este gozo en nosotros puede convertirse en una poderosa emoción que educa pensamientos y modula afectos. De dicha experiencia de maduración surgen nuevas experiencias de gozo y de paz, de dicha y de alegría.

“La gran suerte de estar vivos, sin más”, es la experiencia fundamental del hombre. “Un hombre que no se goza por la existencia

que se le ha concedido graciosamente no es por definición un cristiano” (E. Jünger). Dicho gozo y alegría remiten siempre, para el que cree, a una Presencia y a una Relación: “Es cosa de gran contentamiento y alegría para ti ver que todo tu bien y esperanza están tan cerca de ti, que esté en ti, o por mejor decir, tú no puedas estar sin él” (C 1,7). Y eso significa que vivimos habitados por Dios, por un amor más grande que nuestro corazón. Todo lo que necesitamos para vivir en clave de alegría y contento lo tenemos en nosotros mismos. Todo nuestro bien y esperanza está tan cerca de nosotros que no podemos estar sin él.

## **EXPERIENCIA NUTRICIA: LA EMOCIÓN IRRESISTIBLE**

La moral de padre estricto y la moral del padre nutricia explican buena parte de nuestras actitudes. La primera habla de castigos y recompensas, de deberes y autoridad; la segunda habla de compasión, empatía, nutrir afectos, preocuparse por las necesidades de los otros, etc. La primera se preocupa por los deberes y pecados de los hombres; la segunda por las necesidades y sufrimientos de los hombres. La primera es la de Juan Bautista, un asceta que anuncia el Juicio inminente de Dios (Mt 3, 10). La segunda es la de Jesús, un hombre abierto al mundo, que trae el vino de fiesta, que anuncia el Reino de Dios que está cerca. El Dios de Jesús está más preocupado por las necesi-

dades de sus hijos que por sus deberes, por sus sufrimientos más que por sus pecados.

### **Dios, “madre nutricia” en San Juan de la Cruz**

La mística de San Juan de la Cruz no es una mística de la ascesis, la mortificación o las nadas; es una mística de las “necesidades” personales, las afectivas en primer lugar (“otro amor mejor”) y las “necesidades” de los demás (“poner amor y dar contento”). La clave de todo está en la donación antes que en la ascesis. No es el ser lavado lo que purifica, sino el la-

var los pies a los demás. Quien demuestra su amor queda limpio. Es dándonos como nos santificamos.

Juan de la Cruz va más allá de la mera imagen de Dios como “padre nutricio”. Para él, Dios es “madre nutricia”. La primera preocupación de una madre respecto del bebé son sus “necesidades”, no sus “deberes”. Dios es una madre siempre empeñada en llevarnos en sus brazos y acariciarnos con ternura.

“Comunicase Dios al alma con tantas veras de amor, que no hay afición de ‘madre’ que con tanta ternura acaricie a su hijo, ni amor de ‘hermano’, ni amistad de ‘amigo’ que se le compare” (C 27,1). No hay “amistad” de amigo como la de Dios; no hay “amor” de hermano como el de Dios; no hay “afición” de madre tierna con sus hijos como la de Dios. Juan de la Cruz nos está diciendo que jamás ha existido en la historia de la humanidad ninguna madre que haya acariciado a un hijo suyo como Dios nos está acariciando a todos y desde siempre.

Ante este Dios y su amor, la única respuesta sana y madura es aprender a dejarse amar, como hizo también Jesús. Jesús simplemente se dejó amar por el Dios eterno, como el hijo que se deja querer por su madre sin necesidad de preocuparse.

Este es el Dios del místico, un Dios *escondido en las venas del alma como agua suave y deleita-*

*ble, hartando la sed del espíritu* (L 3,8). Dios es comida y bebida, es el verdadero alimento del alma, lo que llena tu vida y sacia tus deseos. Es el agua viva de la samaritana, que tanto emocionaba a Santa Teresa.

## El “otro amor mejor”

Según la neurobiología moderna de las emociones, nuestra actividad cerebral está dirigida primariamente a la supervivencia con bienestar. Este bienestar entra en peligro cuando se pierde el equilibrio homeostático del organismo. Para recuperar dicho equilibrio nuestro cerebro tiene la capacidad de imaginar (o evocar mentalmente) acciones capaces de alterar nuestro estado afectivo y generar así emociones que restauren el equilibrio perdido. Es decir, desde un punto de vista neurobiológico los “pensamientos evocados” pueden funcionar como disparadores de emociones positivas, terapéuticas.

Mientras Kant desea combatir las emociones negativas con ayuda de la razón y de la voluntad, por el mero esfuerzo humano, Spinoza en su *Ética* dice que la mejor manera de combatir una emoción negativa será con una emoción irresistible y positiva más poderosa. Pues bien, un siglo antes de Spinoza y dos antes de Kant, Juan de la Cruz nos dice que “para vencer los apetitos es menester *otra inflamación mayor de otro amor me-*

por, que es el de su Esposo, para que teniendo su gusto y fuerza en éste, tuviera valor y constancia para fácilmente negar todos los otros” (1S 14,2).

*Otra inflamación mayor de otro*

*amor mejor...* Esta es la clave para sanar la vida y madurar en el mundo de los deseos, una ley psicológica profunda: un afecto sólo se vence con otro afecto positivo mayor, que es el del amor de Dios.

## **EXPERIENCIA DE ALTERIDAD: APRENDER A CONVIVIR /ASUMIR LA FRUSTRACIÓN**

El Jesús de los evangelios (y sobre todo el Jesús de Mc) ha iniciado un distanciamiento, una “salida”, un “éxodo”, “está fuera de sí”. Salido del padre, de su familia carnal, de la mentalidad de Israel, lejos de sus discípulos y fuera de él mismo, carece de toda pretensión egocéntrica. Su única preocupación es llevar a todos una buena noticia: el evangelio del *Abbá*.

Y por eso, para Juan de la Cruz, en el comienzo de toda experiencia de Dios hay siempre un “éxodo”, una “salida”, una experiencia de desprendimiento radical y liberación, pero que ante todo es experiencia de apertura al otro. La alteridad es a la vez “olvido de sí” (sana despreocupación por uno mismo) y “radical apertura al otro”. Se trata de salir de nuestro pequeño mundo cerrado de apegos y confort en el que nunca hay crecimiento. Para ello es necesario el diálogo con el Otro y con los otros. Sin alteridad no hay crecimiento ni liberación ni verdadera felicidad. Sin apertura al otro no se aprende a vivir.

### **La apertura a los otros: aprender a convivir**

La alteridad supone siempre cierta forma de confrontación con los otros, que acaba por ser la experiencia más depurada de lo auténticamente humano y la que más nos ayuda a madurar. Ferdinand Ebner decía que “el problema de la realidad comienza para el hombre cuando se ve colocado en frente de otro hombre: todas sus decisiones sobre su relación con la realidad se resumen en su relación con su semejante”.

Evangélicamente esa relación alcanza su punto culminante en el amor a los enemigos, manifestado en las palabras y parábolas de Jesús, pero ante todo en su propia vida: “al llegar a dar su vida, respondiendo al odio con amor, Jesús dio remate a la obra del que le envió: realizar en el hombre el amor total y gratuito del Padre” (J. Mateos y J. Barreto). Dicha alteridad o apertura al otro alcanza en Juan de la Cruz su punto culminante cuando habla de “poner amor donde no lo hay” y de “dar contento a quien

no lo tiene”. Esta es la estación término de toda experiencia mística verdadera.

Lo primero lo plasmó también nuestro místico en su última carta, escrita poco antes de morir y dirigida a una carmelita descalza: “ame mucho a los que la contradicen y no la aman, porque en eso se engendra amor en el pecho donde no le hay, como hace Dios con nosotros, que nos ama para que le amemos mediante el amor que nos tiene”.

Un siglo más tarde Spinoza, en su *Ética*, dirá: “El odio se acrecienta con el odio, y sólo puede ser extirpado con el amor. Si el que odia imagina que el otro está afectado de amor hacia él, en tanto imagina esto se considerará a sí mismo con gozo, y se esforzará en igual medida en agradar a ese otro... Si el esfuerzo es mayor que el que nace del odio, prevalecerá sobre él y extirpará el odio del corazón. El que trata de combatir virtuosamente el odio con amor, combate sin duda alguna con alegría y seguridad... Para aquellos a quienes vence, la derrota es gozosa porque no son vencidos por falta de fuerza, sino por aumento de sus fuerzas”.

Cuando alimentamos odios, rencores o violencias, hacemos manifiesto nuestro fracaso como seres humanos, y malogramos nuestras vidas. Y el Dios que nos ha creado por amor se siente entonces también fracasado en su obra creadora. Experimenta una

frustración análoga a la de un padre o una madre cuando un hijo suyo malogra su vida. Dios no nos condena, nos “condenamos” nosotros mismos aquí y ahora malogrando nuestras vidas. Nuestros fracasos son para Dios sus propios fracasos, los asume como suyos.

Y ahora viene lo segundo, lo del contento: “Siempre sea amigo más de dar a otros contento a otros que a sí mismo” (Gp 1, 7). En eso consiste la felicidad más verdadera. Es el deseo de que otra persona sea feliz por mediación mía, y el sentimiento de plenitud y de alegría que acompaña a su cumplimiento, como ocurre en el vínculo de la madre con el bebé. Yendo todavía más lejos, en vez de protestar cuando nos sentimos perjudicados, tendríamos que alegrarnos por el bien de los otros. Esto parece contrario al psiquismo humano, pero es lo más auténtico, es lo que nos abre a lo mejor que tenemos como personas, lo que nos permite intuir la plenitud de lo humano.

No sólo hay que alegrarse por el bien ajeno, sino buscar activamente la felicidad de los otros: “El verdadero amante está entonces contento, cuando todo lo que él es en sí y tiene y recibe lo emplea en el amado” (L 3, 1). Sin esa necesaria alteridad, no hay maduración ni verdadera felicidad. Como afirma J. M. Castillo, “la ascética más dura no es la de la renuncia, sino la de la donación. Los cristianos hemos vivido, durante veinte siglos, la ascética de la renuncia. Es-

tá amaneciendo el día luminoso de la donación”.

### **Educarse en la tolerancia a la frustración**

Tenemos, pues, dos herramientas claves en la mistagogía sanjuanista: activar cierto “contento interior” y contar con una emoción irresistible. Y dos recetas para aprender a convivir: “poner amor donde no lo hay” y “dar contento a quien no lo tiene”. Junto a esto, me parece fundamental educarse en la tolerancia a la frustración, pues la mejor de las vidas está llena de derrotas y fracasos. Según Spinoza, *el ensayo mental de estímulos emocionales negativos es la manera de construir una tolerancia hacia las*

*emociones negativas.*

No queda lejos de esto Juan de la Cruz cuando invita a “satisfacerse con nonada” o “estarse contentos en vacío” (D 53). No se trata de una mera apelación a la ascesis por la ascesis, se trata más bien de una fabulosa pedagogía para asumir e integrar las frustraciones de la vida. “Para venir a gustarlo todo / no quieras tener gusto en nada. / Para venir a poseerlo todo / no quieras poseer algo en nada. / Para venir a serlo todo / no quieras ser algo en nada. / Para venir a saberlo todo / no quieras saber algo en nada” (1S 13,11). Se trata de aprender a vivirlo todo en clave positiva. Aunque no puedas gustarlo todo, ni saberlo todo, ni serlo todo, no pasa nada. Podemos ser felices sin necesidad de ser perfectos.

## **EL “MANTENIMIENTO” Y “AUTENTICACIÓN” DE LA EXPERIENCIA MÍSTICA**

Decíamos al principio que “perito” es el que aprende haciendo, el que aprende de la experiencia de la vida. Pero esto siempre conlleva sus riesgos (quizá por eso la palabra *perior* dio lugar al *periculum* latino, y al *peligro* castellano). El perito siempre está en peligro, y no digamos ya el “perito en mística”. Las instancias autoritarias y los grupos conformistas han mirado muy a menudo con suspicacia a los místicos.

Hay una desconfianza casi conatural frente a la experiencia de

los místicos, frente a la “experiencia” en general. Y la razón radica en el hecho de que la experiencia mística se puede convertir en una nueva instancia de autoridad, que a su vez puede cuestionar la autoridad vigente. Una experiencia nueva nunca es inofensiva; es más bien un desafío que somete a crítica los modelos de experiencia dominantes, contribuyendo así positivamente a purificarlos.

No parece que, desde un punto de vista neurobiológico, haya un centro cerebral para lo espiritual.

Pero sí sabemos que las experiencias místicas y espirituales en general son procesos mentales y biológicos del más alto nivel de complejidad, y que pueden ser descritos en términos “neurobiológicos”. La sublimidad de lo espiritual está encarnada en la sublimidad de la biología.

Explicar el proceso fisiológico que hay tras lo espiritual no desvela el “misterio” del proceso de la vida al que aquel sentimiento particular se halla conectado. Revela la conexión al “misterio”, pero no el propio misterio. La vida humana no es primariamente un problema a resolver, sino un “misterio” a vivir. Para ello es necesario, según Juan de la Cruz, cultivar el detalle, crear hábitos positivos y educar el mundo de nuestros pensamientos. Los efectos positivos de la vida mística sobre nuestra vida cotidiana serán los mejores indicadores de que vamos por el buen camino.

## **El detalle y los hábitos**

En la vida espiritual hay que encontrar los mecanismos y resortes necesarios para seguir funcionando adecuadamente desde dentro. Dos cuidados necesarios son: crear hábitos y cuidar los detalles. Tendríamos que incorporar a nuestra vida espiritual el gusto por el detalle (ver el árbol más que el bosque). Si el místico halla en todas las cosas “noticia de Dios” (2S 26,6), eso significa que su Dios es

un Dios ante todo presente en la vida cotidiana.

Y junto al cultivo del detalle, me parece fundamental aprender a cultivar hábitos positivos. Tener una experiencia sana de Dios es llegar a alcanzar “sentimientos sostenidos” de tipo positivo, alimentados siempre de alegría y amor. Buscar algo así como una “felicidad recurrente” (aun cuando sólo sea vivible a intermitencias y con una intensidad variable) que ha de tener efectos terapéuticos, favoreciendo todo tipo de hábitos cardiosaludables para el mundo del espíritu.

Para ello Juan de la Cruz nos invita a activar ciertos deseos y aficiones positivas en medio de la vida cotidiana: “ande siempre [la persona] deseando a Dios y aficionando a Él su corazón” (4A9), para así crear cierto sistema inmunológico espiritual. Es decir, ha de convertir en hábitos ciertos actos como son la “emoción irresistible” (un amor más mayor), “vivir con cierto contento interior” y “educarse en la tolerancia a la frustración”.

## **Educación de pensamientos**

“Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro” (S. Ramón y Cajal). De ahí la importancia de evitar pensamientos destructivos o negativos y cultivar los positivos. En carta fechada el 6 de julio de 1591, des-

pojado el santo de todo cargo entre los frailes, olvidado de todos y echado en un rincón, escribe Juan de la Cruz así a una compañera carmelita descalza: “Estas cosas no las hacen los hombres, sino Dios, que sabe lo que nos conviene y las ordena para nuestro bien. *No piense* otra cosa sino que todo lo ordena Dios, y adonde no hay amor...”.

Ese “no piense otra cosa...” es la clave de este breve fragmento, pues nos sitúa en el ámbito terapéutico adecuado, el mundo de nuestros pensamientos. El santo nos está invitando a una ruptura con cualquier pensamiento que pudiera desencadenar emociones negativas (de odio, tristeza, venganza...), y sustituirlos por pensamientos que desencadenan emociones positivas y nutricias para la persona.

Ese “no piense otra cosa sino que todo lo ordena Dios...” responde, en un sentido, al lenguaje y mentalidades sacralizadas de la época. Pero erraríamos en nuestro análisis si hiciéramos una lectura literal y sacáramos la conclusión de que estamos hablando de la voluntad de Dios, o de que estamos ante “pruebas” que Dios nos manda o algo por el estilo. De Dios sólo puede venir positividad, y esto incluso en medio de la noche más oscura.

En el “todo lo ordena Dios” está implícita la invitación a vivir en esa clave (la de Dios, la del amor) nuestras vidas, y a educar en esa

clave nuestro pensamiento. Es una invitación a vivirlo todo y a pensarlo todo, sabiendo que siempre estaremos sostenidos por el amor interminable de Dios, pase lo que pase. Cuando todo lo pensamos desde Dios estamos poniendo las bases para construir nuestro particular “sistema inmunológico espiritual”

### **Experiencia significativa y sus efectos positivos**

En la experiencia mística el misterio permanece siendo misterio. Aunque no podemos acceder a las causas, sí podemos describir dicha experiencia y contar sus efectos. La experiencia mística puede ser descrita neurobiológicamente, y la condensación sintética de esa vivencia se puede expresar poéticamente. Pero lo principal es su carácter performativo (es decir, sus efectos) y su carácter significativo (es decir, que hoy tenga algo que decirnos).

Una experiencia tiene algo que decirnos cuando amplía nuestros horizontes y guarda relación con nuestras experiencias reales. Sin esta conexión con la vida real, la experiencia mística se vuelve irrelevante, ininteligible, vacía de poder. Y entonces carece de importancia nuestro posicionamiento a favor o en contra de dicha experiencia. Simplemente se dejará de lado, como todo lo no significativo o ininteligible.

Por sus efectos sabemos hasta qué punto una experiencia mística es significativa. En los efectos es donde se autentica toda experiencia mística. Una experiencia mística, si no tiene efectos positivos, será una experiencia mística falsa o equivocada. “Porque lo que no engendra humildad y caridad y santa simplicidad y silencio, ¿qué puede ser?” (2S 29,5).

Los efectos positivos, he aquí la clave de todo. Efectos positivos que se pueden experimentar también en las circunstancias más adversas de la vida. Volvamos al año de su muerte, 1591, cuando Juan de la Cruz, despojado y olvidado de todos, hace una lectura positiva de su situación y ofrece una lista de los efectos terapéuticos que está dispuesto a sacar de dicha situación. “Puedo, si quiero, mediante el favor divino, gozar de la paz, de la soledad y del fruto deleitable, del olvido de sí y de todas las cosas”.

Nada hay más misterioso que la vida humana. Y nada más urgente ni fascinante que aprender a vivirla. Para ello Juan de la Cruz nos propone una auténtica receta sapiencial: por una parte, contar con una emoción irresistible (“el otro amor mejor”) y activar cierto contento interior, cierta alegría de vivir (para así “aprender a vivir”); por otra parte, educarse en la tolerancia a la frustración (al fin y al cabo somos seres finitos) y “poner amor donde no lo hay” y “dar contento a quien no lo tiene” (para así “aprender a convivir”).

Tener una experiencia sana de Dios es llegar a alcanzar “sentimientos sostenidos” de tipo positivo, alimentados siempre de alegría y amor. Buscar algo así como una “felicidad recurrente”: “Andar interior y exteriormente como de fiesta y traer un júbilo de Dios grande, como un cantar nuevo, siempre nuevo, envuelto en alegría y amor” (L 2, 36).

**Condensó: MARÍA JOSÉ DE TORRES**