

## Las cautelas de San Juan de la Cruz

MARCELO BARVARINO

*Universidad Pontificia de Salamanca*  
barvarinomarcelo@gmail.com

### SUMARIO

El breve tratado *Las Cautelas*, del santo fontivero Juan de la Cruz, es fruto de su experiencia mística. El objetivo principal de las Cautelas es alcanzar la unión con Dios, en la que se goza del pacífico refrigerio del Espíritu Santo y se llega en breve al recogimiento, silencio espiritual, desnudez y pobreza de espíritu (cf. *Ca 1*). Por medio de las cautelas, el Santo, nos advierte de los engaños en los que puede caer nuestro hombre interior y de cómo podemos luchar espiritualmente. Las Cautelas nos orientan especialmente en la relación con tres realidades enemigas de nuestra perfección espiritual y unión con Dios: el mundo, el demonio y la carne.

*Palabras clave:* cautelas, mundo, amor, desprendimiento, demonio, obediencia, humildad, carne, moldear, obrar, sensualidad.

### SUMMARY

The brief treatise *Las Cautelas*, by saint Juan de la Cruz from Fontiveros, is product of his mystic experience. *Las Cautelas*'s main goal is to reach the unity with God, in which it is enjoyed the pacific benefit of the Holy Spirit and it is rapidly achieved to withdraw, spiritual silence, nudity and spirit's poverty (cf. *Ca 1*). Through *Las Cautelas*, the Saint, warns us about the tricks our interior man could fall in, and how, in that way, we can fight spiritually. *Las Cautelas* guides us especially in the relation between three enemies realities about our spiritual perfection and unity with God: world, evil and flesh.

*Key words:* cautelas, world, love, release, evil, obedience, humility, flesh, mould, act, sensuality.

## 1. LA LUCHA DEL HOMBRE INTERIOR

*LAS CAUTELAS*<sup>1</sup> pertenecen a las obras menores de san Juan de la Cruz, a sus *Tratadillos Espirituales*, y son unos consejos que el Santo propone en primer lugar a las monjas de Beas de Segura, siendo su confesor, entre 1578 y 1579, aunque luego lo destina también a otros monasterios y para sus frailes. Las escribe en el tiempo posterior a la prueba de la cárcel, en la que había pasado por la noche oscura del alma y había aprendido la prudencia y la astucia del espíritu.

Las Cautelas de san Juan de la Cruz son consejos que van especialmente dirigidos a preparar y allanar el corazón para vivir mejor y más hondamente la relación con Dios y con los hermanos. Las propone como “camino” para *vaciar el alma de cualquier otra llenura*, porque “*quien busca gusto en alguna cosa, ya no se guarda vacío para que Dios le llene de su inefable deleite; y así como va a Dios, así se sale, porque lleva las manos embarazadas y no puede tomar lo que Dios le daba*” (Ct 7, a las monjas de Beas. Málaga, 18/11/1586).

La *cautela* o precaución, reserva o astucia con la que se procede, nos pone en actitud vigilante ante el mundo, ante las cosas y en relación con las personas; se trata de una vigilancia en la que hay que tener en cuenta el *no apegar* nuestro afecto, deleite y corazón a ninguna de estas tres realidades, sino disfrutar de ellas como bienes y dones y como caminos que disponen el alma para el encuentro con el Sumo Bien.

Las *cautelos* nos disponen para no encontrarnos “*muy desaprovechados y muy ajenos a las virtudes de Cristo, y después amaneceremos con nuestro trabajo y obra hecha al revés, y pensando que llevamos la lámpara encendida, parecerá muerta; porque los soplos que, a nuestro parecer, dábamos para encenderla, quizá eran más para apagarlas*” (Ct 8, a las monjas de Beas. Granada, 22/11/1587). Por eso, para conservar el buen espíritu, insiste Juan de la Cruz, habrá que remediar *padeciendo, haciendo y callando*, de modo que no perdamos la paz por nada, aunque el mundo se hunda. *Padeciendo*: aceptando y abrazando la cruz de nuestros límites humanos; *haciendo*: poniendo en práctica el amor fraterno (*obras son amores*); *callando*: porque el silencio envuelve los mejores sentimientos, por eso el lenguaje que Dios habla y oye es *sólo el callado amor*.

*“El alma que quiere llegar en breve al santo recogimiento, silencio espiritual, desnudez y pobreza de espíritu, donde se goza el pacífico refrigerio del Espíritu Santo, y se alcanza unidad con Dios, y librarse de los impedimentos de*

1 El título completo que lleva en las ediciones es: *Instrucción y Cautelas de que debe de usar el que desea ser verdadero religioso y llegar a la perfección.*

*toda criatura de este mundo, y defenderse de las astucias y engaños del Demonio, y liberarse de sí mismo, tiene necesidad de ejercitar los documentos siguientes, advirtiéndole que todos los daños que el alma recibe nacen de los enemigos ya dichos, que son: mundo, Demonio y carne” (Ca 1-2).*

“Cautela” es una palabra que nos recuerda el tiempo en que vivimos, tiempo de espera y vigilancia, como los tiempos litúrgicos (Adviento y Cuaresma) que preceden las grandes fiestas cristianas (Navidad y Pascua). Un tiempo marcado por un mensaje claro, como el que nos propone el apóstol Pedro en su segunda carta: *“Puesto que todas estas cosas van a disolverse de este modo, ¡qué santa y piadosa debe ser vuestra conducta, mientras esperáis y apresuráis la llegada del Día de Dios!” (2 Pe 3, 11-12).* Con la palabra “cautela”, san Juan de la Cruz nos invita a una espera vigilante y activa, y podría estar señalando específicamente aquello que describe san Pablo cuando dice a los cristianos de Éfeso: *“Despojaos del hombre viejo y de su anterior modo de vida, corrompido por sus apetencias seductoras; renovaos en la mente y en el espíritu y revestíos de la nueva condición humana creada a imagen de Dios” (Ef 4, 22-24).*

San Juan de la Cruz nos invita a “las cautelas”, es decir, a la *vigilancia*, a esperar y apresurar la llegada del Señor, disponiéndonos a la conversión: a despojarnos del hombre viejo y de sus obras, y a revestirnos del hombre nuevo creado a imagen de Cristo. Nos invita a descubrir cuáles son los obstáculos, los enemigos –le llama él– que encuentra ese hombre nuevo, el hombre interior.

*“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. Para vencer a uno de estos enemigos es menester vencerlos a todos tres; y enflaquecido uno, se enflaquecen los otros dos, y vencidos todos tres, no le queda al alma más guerra” (Ca 2-3).*

Sin duda, que para poder despojarnos del hombre viejo es necesaria cierta violencia y lucha interior –*guerra*, la llama san Juan–; y se refiere esencialmente a aquello que nos describe el apóstol Pablo cuando dice: *“En efecto, no entiendo mi comportamiento, pues no hago lo que quiero, sino que hago lo que aborrezco. Ahora bien, no soy yo quien lo hace, sino el pecado que habita en mí. Pues no hago lo bueno que deseo, sino que obro lo malo que no deseo [...] Pues los que viven según la carne desean las cosas de la carne; en cambio, los que viven según el Espíritu, desean las cosas del Espíritu” (Rom 7, 15. 17. 19; 8, 5).*

Juan de la Cruz, del mismo modo que san Pablo, nos invita a poner más empeño en ir despojándonos del hombre viejo que responde a las obras de la carne –

entendiendo aquí “carne” como todo aquello que nos aleja de la voluntad de Dios–; y a revestirnos del hombre nuevo, por lo tanto de dejarnos guiar por las mociones del Espíritu Santo y por las obras de bien. Porque el hombre nuevo es el que se deja guiar, conducir y mover por el Espíritu. Aunque, ciertamente, como le pasa a san Pablo, hay veces que no llegamos a hacer el bien que queremos, porque no terminamos de romper con la realidad del pecado. De ahí que se nos invite constantemente a la conversión del corazón.

Los *enemigos* del alma –como les llama el santo–; a saber, “mundo, demonio y carne”, conceptualmente, no son más que las realidades que nos alejan de Dios o entorpecen la conversión y que impiden el nacimiento de ese hombre nuevo creado a imagen de Cristo. Pero ¿a qué se refiere con estas tres realidades?

En cuanto al *mundo* y a la *carne* los va a describir como defectos e imperfecciones que mueven nuestros deseos hasta convertirlos en vicios que nos entorpecen en el camino hacia la meta: el hombre nuevo. En cuanto al *Demonio*, está claro que se refiere, no sólo a un ser personal, sino también a todo aquello que nos aleja de la voluntad y el querer de Dios y del sueño que Dios tiene sobre la humanidad y la creación: la plenitud de la vida.

Pues, comenzamos este recorrido espiritual para dejarnos instruir por el santo carmelita y descubrir el camino que nos lleva a *despojarnos del hombre viejo*, con una profunda actitud de conversión hacia Dios, para poder *revestirnos del hombre nuevo* cuyo modelo e imagen está en Cristo Jesús.

## 2. LAS CAUTELAS CONTRA EL MUNDO

*“Para librarte perfectamente del daño que te puede hacer el mundo, has de usar de tres cautelas” (Ca 4).*

### 2.1. ¿A QUÉ SE REFIERE SAN JUAN DE LA CRUZ CON “MUNDO”?

*“No améis el mundo ni lo que hay en el mundo. Si alguno ama el mundo, no está en él el amor del Padre. Porque lo que hay en el mundo –la concupiscencia de la carne (es decir, las pasiones del hombre terreno), la codicia de los ojos y la arrogancia del dinero–, eso no procede del Padre, sino que procede del mundo. Y el mundo pasa, con sus pasiones. Pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre” (1 Jn 2, 15-17).*

Este luminoso pasaje de la primera carta de Juan nos ayuda a comprender a qué se refiere san Juan de la Cruz cuando habla de “mundo”. El *mundo* es a lo que se ha llamado clásicamente *mundanidad*, se trata de haber aceptado las cosas, las personas, los afectos, como aquello que puede darnos placer o algún beneficio egoísta. La *mundanidad* es muy sutil y se esconde en la apariencia de lo correcto o bueno; se trata de un deseo desordenado, de una búsqueda de la satisfacción del propio egoísmo; en el fondo, es una búsqueda de gloria humana y bienestar personal, pero por el camino de la codicia y la ambición. “*Toma muchas formas –nos dice Papa Francisco–, de acuerdo con el tipo de personas y con los estamentos en los que se enquista. Por estar relacionada con el cuidado de la apariencia, no siempre se conecta con pecados públicos, y por fuera todo parece correcto*” (*Evangelii gaudium*, 93).

La consecuencia de la *mundanidad* es el vicio y una vida espiritual destrozada, sin miras hacia un horizonte auténtico de plenitud. La *mundanidad* te aísla, te va encerrando poco a poco en ti mismo, en tu egoísmo, en tus pasiones, en tus debilidades; todo se vuelve amargo, sin sentido, triste y, en última instancia, te conduce a la paranoia y la asfixia espiritual. Porque el hombre está creado para la plenitud de vida, para los bienes “de arriba”, los que no pasan, los bienes que llenan el corazón de bondad, de verdad y de belleza, los bienes que permanecen hasta la vida eterna. Por eso san Pablo exhorta así a los colosenses: “*Si habéis resucitado con Cristo, buscad los bienes de arriba, donde Cristo está sentado a la derecha de Dios; aspirad a los bienes de arriba, y no a los de la tierra*” (*Col 3, 1-2*).

## 2.2. PRIMERA CAUTELA CONTRA EL MUNDO: LA RELACIÓN BASADA EN EL AMOR

*“La primera es que acerca de las personas tengas igual amor, igual olvido, ora sean deudos, ora no lo sean, quitando el corazón de aquellos tanto como de éstos [...] Tenlos todos como por extraños, y de esa manera cumples mejor con ellos que poniendo la afición que debes a Dios en ellos. No ames a una persona más que a otra, que errarás; porque aquel es digno de más amor que Dios ama más, y no sabes tú a cuál ama Dios más [...] En hacer esto hay seguridad, porque de otra manera no te podrás librar de las imperfecciones y daños que saca el alma de las criaturas”* (Ca 5-6).

*“El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los*

*demás... ya no se escucha la voz de Dios” (Evangelii gaudium, 2), nos advierte Papa Francisco.*

Nuestro mundo interior es necesario cuidarlo y abrir para él un camino de conversión hacia la meta: alcanzar el hombre nuevo creado a imagen de Cristo. Ahora, san Juan nos invita a contemplar nuestra relación con el mundo exterior. Nos hablará, en primer lugar, de cómo es necesario cuidar nuestras relaciones interpersonales, *relaciones* que deben estar *fundadas en el amor...* esa será la primera cautela contra el mundo.

El hombre nuevo creado a imagen de Cristo tiene un modo nuevo de relacionarse con el prójimo y con el mundo, que nacen de la persona, la enseñanza y el estilo de vida de Jesucristo. Es el mismo Jesús quien nos enseñó a llamar con toda familiaridad a Dios: Abba (Papá) y a todos los hombres: hermanos, porque todos somos hijos y uno sólo es nuestro Padre, el del cielo (cf. *Mt 23, 9*).

De ahí que san Juan aconseja tener *igual amor, igual olvido*; es decir, a tener igualdad de trato unos con otros, porque esa igualdad nace del considerar al otro como hermano. Y esa relación fraterna nace del amor mutuo, del amor cristiano. Así exhortaba san Pablo a los cristianos de Roma: “*Que vuestro amor no sea fingido; aborreciendo lo malo, apegaos a lo bueno. Amaos cordialmente unos a otros; que cada cual estime a los otros más que a sí mismo. Tened la misma consideración y trato unos con otros*” (*Rom 12, 9-10. 16a*).

*Igual amor, igual olvido.* Esta cautela se inserta en la misma dinámica fraterna que Jesús nos enseña para orar al Padre diciendo: “*Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden*” (*Mt 6, 12*). Si de Dios recibimos un trato cariñoso y lleno de misericordia, cómo no tratar a los demás como Él mismo nos trata. Y no sólo eso. San Juan dice además: no ames a una persona más que a otra –como si unos fuesen más dignos de amor que otros–. Nadie puede arrogarse el derecho de juzgar quién es más digno de amor, sino sólo Dios; pues es Él quien nos ama a cada uno según su medida. Nuestro modo de actuar, como cristianos debe estar basado en el amor desinteresado y generoso. El mismo Jesús nos habla de amar incluso a los enemigos y de orar por los que nos persiguen (cf. *Lc 6, 27-28*), y sentencia diciendo: “*Y como queréis que la gente se porte con vosotros, de igual manera portaos con ella*” (*Lc 6, 31*). Por eso san Pablo sigue su exhortación a los romanos diciendo: “*Tened la misma consideración y trato unos con otros [...] A nadie devolváis mal por mal. Procurar lo bueno ante toda la gente. En la medida de lo posible y en lo que dependa de vosotros, manteneos en paz con todo el mundo. A nadie le debáis nada, más que amor mutuo. El amor no hace mal a su prójimo; por eso la plenitud de la ley es el amor*” (*Rom 12, 16-18; 13, 8. 10*).

Juan de la Cruz, en esta primera cautela contra el mundo, destaca la importancia de la relación interpersonal basada en el amor; amor que nace de Dios –como su fuente– y que ha sido derramado en nuestro corazón (cf. *Rom* 5, 5). Un amor que no hace distinción entre personas, sino que nos mueve a amarnos como hermanos, porque todos somos hijos de un mismo Padre (cf. *Mt* 23, 8-9). “*Pidamos al Señor –dice Papa Francisco– que nos haga entender la ley del amor. ¡Cuánto bien nos hace amarnos los unos a los otros en contra de todo! Sí, ¡en contra de todo! A cada uno de nosotros se dirige la exhortación paulina: «No te dejes vencer por el mal, antes bien vence al mal con el bien» (Rom 12, 21). ¡No nos dejemos robar el ideal del amor fraterno!*” (*Evangelii gaudium*, 101).

### 2.3. SEGUNDA CAUTELA CONTRA EL MUNDO: EL DESPRENDIMIENTO

San Juan de la Cruz propone una segunda cautela contra el “mundo” y tiene que ver con nuestra *relación con las cosas*, a las que no hay que entregar el corazón sino saber administrarlas para el bien y la justicia.

*“La segunda cautela contra el mundo es acerca de los bienes temporales; en lo cual es menester, para librarse de veras de los daños de este género y temprar la demasia del apetito, aborrecer toda manera de poseer y ningún cuidado le dejes tener acerca de ello: no de comida, no de vestido ni de otra cosa criada, ni del día de mañana, empleando ese cuidado en otra cosa más alta, que es en buscar el reino de Dios, esto es, en no faltar a Dios; que lo demás, como Su Majestad dice, nos será añadido (cf. Mt 6, 33), pues no ha de olvidarse de ti el que tiene cuidado de las criaturas. Con esto adquirirás silencio y paz en los sentidos” (Ca 7).*

¡Qué importante es no tener el corazón apegado a nada! San Ignacio de Loyola plantea en el *principio y fundamento* de los *Ejercicios Espirituales* que el hombre ha sido creado para alabar a Dios y para servirle, y que “*las demás cosas sobre la haz de la tierra son criadas para el hombre y para que le ayuden en la prosecución del fin para que es criado*”, por eso aconseja que: “*tanto ha de usar dellas, quanto le ayuden para su fin, y tanto debe quitarse dellas, quanto ello le impiden. Por lo tanto es menester hacernos indiferentes a todas las cosas creadas*” (*EE* 23).

Con cuánta facilidad caemos a veces en preocuparnos demasiado por las cosas, sobre todo si nos cuesta no dejarnos llevar por el consumo o las apetencias o los vicios. Si algo nos va enseñando la crisis económica es que no podemos malgastar, sino que debemos aprender a mejor administrar, no sólo para ahorrar y poder vivir en condiciones de vida estables, sino también para hacer la vida más

justa y más solidaria. Si el corazón no lo ocupa Dios –que nos da la mayor libertad posible, porque nos la ensancha–, tendemos a llenarlo de cosas, que a la larga nos convierten en sus esclavos porque estamos siempre pendientes de ellas y buscando tener más.

*“El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo –nos dice Papa Francisco–, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás... Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Ésa no es la opción de una vida digna y plena, ése no es el deseo de Dios para nosotros” (Evangelii gaudium, 2)*

Juan de la Cruz nos propone una serie de actitudes con las que podemos encauzar nuestra relación con las cosas, aprender a tener el corazón más libre y más dispuesto a compartir. La *indiferencia* que propone también san Ignacio va en esta línea y tiene como meta liberar la propia libertad:

*Templar el apetito.* No podemos vivir bajo el criterio del “ahora me apetece, ahora no me apetece”, porque las apetencias van y vienen y si nos dejáramos conducir por ellas perderíamos la voluntad. El mejor criterio para controlar los apetitos es preguntarse: *¿me conviene?* O usar el criterio ignaciano que dice: *“Solamente deseando y eligiendo lo que más nos conduce para el fin que somos criados” (EE 23).*

*Aborrecer toda manera de poseer.* Sabéis el dicho aquel que reza: “quien más tiene, más quiere”. Y es verdad, no nos contentamos con tener lo necesario, hay veces que nos dejamos envolver por la ambición o el afán de poseer, sin darnos cuenta de que “lo poseído nos posee”; lo que tenemos, si no sabemos hacer un buen uso de él, nos esclaviza.

*Emplear el cuidado en otra cosa más alta.* Este es un criterio más elevado para encauzar el deseo de poseer. Las metas altas y más espirituales –las que tengan que ver con la virtud y no con el vicio– dan dirección y sentido a la voluntad y a toda la energía de la que somos capaces. Siempre es mejor tener un horizonte amplio, que vivir encerrados egoístamente.

*Confianza en la providencia de Dios.* Dios, como Padre bueno y cariñoso que es, siempre sabe salir a nuestro encuentro, sobre todo en las horas más bajas y difíciles; hay que aprender a tener el corazón siempre más lleno de Dios que de cosas –que nos entorpecen y nos encierran en nosotros mismos–. Sólo poseyendo a Dios adquiere el corazón más silencio, más paz y quietud el alma. Y las cosas, mirándolas con sus ojos (con los ojos de Dios), se colocan en su sitio, con el justo valor y el alma empeña sus fuerzas en cosas más altas y más virtuosas.

## 2.4. TERCERA CAUTELA CONTRA EL MUNDO: ABSTENERSE DE DAÑAR A LOS DEMÁS

La relación interpersonal basada en el amor y el desprendimiento son la base de la tercera cautela contra el mundo y tiene como objetivo primordial: guardarse del daño que se puede hacer a los demás por medio de la crítica. En este camino hacia el hombre nuevo es necesario sentar bien las bases de la *relación* y el *encuentro* interpersonal. En Cristo, Dios ha salido a nuestro encuentro “*no para juzgar al mundo, sino para salvar al mundo*” (Jn 12, 47).

*“La tercera cautela es muy necesaria para que te sepas guardar en el convento de todo daño acerca de los religiosos [...] Esta es que guardes con toda guarda de poner el pensamiento y menos la palabra en lo que pasa en la comunidad [...] Ni con color de celo ni de remedio [digas cosa] sino a quien de derecho conviene decirlo a su tiempo. Y jamás te escandalices ni maravilles de cosas que veas ni entiendas, procurando tú guardar tu alma en el olvido de todo aquello” (Ca 8).*

Aunque Juan de la Cruz escribe especialmente para los que viven como religiosos, es un consejo útil para la vida cristiana en comunidad. En el trasfondo de esta tercera cautela podemos leer también aquella exhortación que san Pedro hace a la comunidad creyente: “*Tened todos el mismo sentir; sed solidarios, quereos como hermanos, tened un corazón compasivo y sed humildes. No devolváis mal por mal, ni insulto por insulto, sino al contrario, responded con una bendición*” (1 Pe 3, 8-9). Después de esta exhortación, san Pedro cita el Salmo 34, y lo hace transformando la pregunta del v. 13 (“¿Hay alguien que ame la vida y desee días de prosperidad?”) por: “*quien desee amar la vida y ver días buenos*” (1 Pe 3, 10<sup>a</sup>), afirmación que concluye con una sentencia clara y explícita: “*refrene su lengua del mal y sus labios de pronunciar falsedades; apártese del mal y haga el bien, busque la paz y corra tras ella*” (1 Pe 3, 10b-11).

Sin duda *la lengua* es el arma más mortífera con la que se puede hacer daño a los demás. Así lo advierte san Pablo a la comunidad de Roma, citando algunos salmos: “*Una tumba abierta es su garganta, con sus lenguas urden engaños; veneno de áspides bajo sus labios; su lengua rebosa malicia y amargura*” (Rom 3, 13-15; cf. Sal 5, 10; 140, 4; 10, 7); lo que nos ayuda también a recordar aquella sentencia del Señor: “*el que es malo, de la maldad saca el mal; porque de lo que rebosa el corazón habla la boca*” (Lc 6, 45).

Toda forma de crítica o habladurías dentro de una comunidad no hace más que enemistar y crear división. Papa Francisco nos advierte del mal de la chachara, de la murmuración y del cotilleo: “*Es una enfermedad grave, que tal vez comienza por una que inicia sencillamente, quizá solo por hacer dos chismes y se adueña de*

*la persona haciendo que se convierta en «sembradora de cizaña» (como Satanás) y, en muchos casos, casi un «homicida a sangre fría» de la fama de los propios colegas y hermanos. Es la enfermedad de las personas cobardes que, al no tener la valentía de hablar directamente, hablan a las espaldas de la gente. San Pablo nos advierte: “cualquier cosa que hagáis sea sin murmuraciones ni discusiones, así seréis irrepreensibles y sencillos” (Flp 2, 14. 18). Hermanos, ¡cuidémonos del «terrorismo de los chismes»!” (Discurso, 22/12/2014).*

Por el contrario, todo lo que sea diálogo, valoración personal, discreción y respeto por el otro aumenta la concordia y crea lazos más fuertes. La sabiduría bíblica nos instruye diciendo: *“Una palabra amable multiplica los amigos, y la lengua afable multiplica los saludos” (Eclo 6, 5), y también: “Palabra amable calma la cólera, palabra áspera excita la ira. La lengua amable es árbol de vida, la lengua áspera rompe el corazón” (Prov 15, 1. 4).*

Desglosando un poco más dicha cautela descubrimos algunos elementos interesantes que ayudan a crecer en la comunicación:

- *“Que guardes con toda guarda de poner el pensamiento y menos la palabra en lo que pasa en la comunidad” (Ca 8).* Esto es: que seas muy respetuoso con respecto a los actos de los demás, ten en cuenta que toda acción tiene su “porqué” en lo hondo de las personas, en su virtud o defecto, en sus costumbres y hábitos. Tu mirada tiene que ser lo suficientemente limpia y humilde para ser comprensivo y delicado con el otro, aún en el caso en que no estés de acuerdo con su acción.
- *“Ni con color de celo ni de remedio [digas cosa] sino a quien de derecho conviene decirlo a su tiempo” (Ca 8).* Es decir: no te dejes llevar por los celos o por cualquier moción negativa ante las acciones de los demás, y es preferible tener siempre presente el consejo evangélico sobre la corrección fraterna: *“Si tu hermano peca contra ti, repréndelo estando los dos a solas. Si te hace caso, has salvado a tu hermano. Si no te hace caso, llama a otro o a otros dos, para que todo el asunto quede confirmado por boca de dos o tres testigos. Si no les hace caso, díselo a la comunidad” (Mt 18, 15-17<sup>a</sup>).* No te saltes nunca el primer paso: hablar a solas y directamente, que si ayudas a alguien en su error le habrás ganado como amigo.
- *“Y jamás te escandalices ni maravilles de cosas que veas ni entiendas, procurando tú guardar tu alma en el olvido de todo aquello” (Ca 8).* La corrección fraterna debería ser el vínculo más habitual entre quienes viven desde la humildad, la fraternidad y la comprensión. Pero, hay veces que los actos de los demás pueden ser “escandalosos”, es ahí donde debes abrir aún más el corazón para acoger, para saber ayudar al otro, para que el otro sepa que puede contar contigo. Porque si alguien se excede es porque tiene algún pro-

blema, alguna desarmonía interior que necesita compensar. El verdadero amor, el amor cristiano, rompe todas las barreras necesarias para salvar al hermano.

### 3. LAS CAUTELAS CONTRA EL DEMONIO

*“De otras tres cautelas debe usar el que aspira a la perfección para librarse del demonio, su segundo enemigo. Para lo cual has de advertir que, entre las muchas astucias de que el demonio usa para engañar a los espirituales, la más ordinaria es engañarlos debajo de especie de bien y no debajo de especie de mal; porque sabe que el mal conocido apenas lo tomarán. Y así siempre te has de recelar de lo que parece bueno, mayormente cuando no interviene obediencia”* (Ca 10).

#### 3.1. ¿A QUÉ SE REFIERE SAN JUAN DE LA CRUZ CON “DEMONIO”?

En tu camino hacia el hombre nuevo creado a imagen de Cristo –*aspiración a la perfección*, le llama Juan de la Cruz–, nos dice el santo carmelita que las cautelas que tendrás que usar contra las asechanzas del Demonio son: la obediencia a Dios, la obediencia a quien ostenta la autoridad y la humildad (Ca 10). Estas tres nos ayudan a redescubrir ese vínculo profundo que tenemos con Dios, nuestro Padre: ser criaturas e hijos suyos. Advierte también que la astucia que usa el Demonio para engañarnos es disfrazar lo que es malo de bueno, mostrándolo “apetitoso”, porque sabe que en el fondo siempre buscamos lo que parece mejor para nosotros y que no usaríamos el mal abiertamente. De este modo hay que tener siempre una sana duda con respecto a lo que se nos presenta como bueno y que requeriría discernimiento y especialmente –dice– *cuando no interviene la obediencia* (Ca 10).

Antes de comentar este segundo grupo de cautelas, permíteme una palabra sobre el Demonio. En medio de esta sociedad tan plural y globalizada se ha perdido, junto a la conciencia de pecado, la figura del Diablo, fuente y origen del pecado. Aquel personaje, del cual da testimonio la Biblia y numerosas tradiciones religiosas en todo el mundo, se ha camuflado en la conciencia del hombre actual que parece ya no discernir lo que está bien o está mal; sobre las alas de una libertad mal entendida, parece que pongamos al bien en entredicho, bajo sospecha, como si se tratara de algo que mutila nuestra libertad. “Cada uno es dueño de hacer con su cuerpo, con su vida o su destino lo que quiera, lo que te apetezca”, es el pensamiento más frecuente, como si la libertad se tratase de “hacer lo que a uno le viene en

gana”. En esta sociedad contemporánea no sólo parece que hemos echado a Dios de nuestro horizonte personal y social, sino también al Diablo; sin darnos cuenta de que con esta actitud caemos en la desobediencia del primero y en los engaños del segundo.

El término hebreo “Satán”, que significa *adversario*, y el término griego “Diablo”, que significa el que *divide*, son los dos nombres que tienen más frecuencia en el Nuevo Testamento. Con estos términos se designa a un ser personal, cuya acción o influencia se manifiesta en la actividad de otros seres (demonios o espíritus impuros) y en la tentación. La Sagrada Escritura da, fundamentalmente, tres rasgos característicos del Demonio: es el adversario del designio de Dios sobre la humanidad, es el adversario de Cristo y es el adversario del cristiano.

¿Qué enseña la Iglesia sobre esto? Quizás, para entender mejor las *cautelas* de san Juan de la Cruz sea conveniente recordar brevemente la doctrina de la Iglesia a cerca del Demonio, según el Catecismo de la Iglesia Católica:

- (CEC 391) La Escritura y la Tradición de la Iglesia ven en este ser un ángel caído, llamado Satán o diablo. “*El diablo y los otros demonios fueron creados por Dios con una naturaleza buena, pero ellos se hicieron a sí mismos malos*” (DS, 800).
- (CEC 392) Esta “caída” consiste en la elección libre de estos espíritus creados que rechazaron radical e irrevocablemente a Dios y su Reino.
- (CEC 393) Es el carácter irrevocable de su elección, y no un defecto de la infinita misericordia divina, lo que hace que el pecado de los ángeles no pueda ser perdonado.
- (CEC 394) La Escritura atestigua la influencia nefasta de aquel a quien Jesús llama “*homicida desde el principio*” (Jn 8, 44) y que incluso intentó apartarlo de la misión recibida del Padre (cf. Mt 4, 1-11). “*El Hijo de Dios se manifestó para deshacer las obras del Diablo*” (1 Jn 3, 8). La más grave en consecuencias de estas obras ha sido la seducción mentirosa que ha inducido al hombre a desobedecer a Dios (cf. Gén 3, 1-5).
- (CEC 395) Sin embargo, el poder de Satán no es infinito. No es más que una criatura, poderosa por el hecho de ser espíritu puro, pero siempre criatura: no puede impedir la edificación del Reino de Dios. Aunque Satán actúe en el mundo por odio contra Dios y su Reino en Jesucristo, y aunque su acción cause graves daños –de naturaleza espiritual e indirectamente incluso de naturaleza física– en cada hombre y en la sociedad, esta acción es permitida por la divina providencia que con fuerza y dulzura dirige la historia del hombre y del mundo. El que Dios permita la actividad diabólica es un gran mis-

terio, pero “*nosotros sabemos que a los que aman a Dios todo les sirve para el bien*” (Rom 8, 28).

### 3.2. PRIMERA CAUTELA CONTRA EL DEMONIO: OBEDIENCIA A DIOS

*“Jamás, fuera de lo que de orden estás obligado, te muevas a cosa, por buena que parezca y llena de caridad, ahora para ti, ahora para otro cualquiera de dentro y fuera de casa, sin orden de la obediencia. Ganarás en esto mérito y seguridad. Excúsate de poseer algo para ti sólo y huirás del Demonio y de daños que no sabes, que te pedirá Dios cuenta a su tiempo. Y si esto no guardas en lo poco o en lo mucho, aunque más te parezca que aciertas, no podrás dejar de ser engañado del Demonio. Si no te riges en todo por la obediencia errarás, pues a Dios le complace más la obediencia que los sacrificios (cf. 1 Sam 15, 22)” (Ca 11).*

Cuando hablamos de obediencia debemos tener en cuenta que no es algo que le corresponda sólo a curas y monjas. La obediencia pertenece esencialmente a la vida cristiana, por lo tanto es camino hacia el hombre nuevo creado a imagen de Cristo, en Él tenemos el ejemplo supremo de obediencia a Dios, de quien san Pablo nos dice que fue “*obediente hasta la muerte*” (Fil 2, 8).

La palabra obediencia viene del latín *ob audire*, es decir: el que escucha. El hombre obediente es aquel que *escucha y pone en práctica* (cf. Lc 7, 24). El que obedece construye su casa sobre roca. Así definió Jesús a su nueva familia: “*Mi madre y mis hermanos son estos: los que escuchan la Palabra de Dios y la cumplen*” (Lc 8, 21); y su misma madre, María, da prueba de esa obediencia profunda y activa a Dios cuando dice: “*Hágase en mí según tu palabra*” (Lc 1, 38). La obediencia a Dios no nos arrebató la libertad, todo lo contrario, nos hace más libres para vivir según el proyecto de amor que ha soñado para nosotros.

En la exhortación apostólica que escribió san Juan Pablo II sobre la vida consagrada podemos encontrar, con auténtica frescura, el sentido profundo de la obediencia; que para los sacerdotes y religiosos es asumida como compromiso específico de su vocación y para todos los cristianos es forma ordinaria de vida en la fe. Dice el Papa: “*En realidad, la cultura de la libertad es un auténtico valor, íntimamente unido con el respeto de la persona humana. Pero, ¿cómo no ver las terribles consecuencias de injusticia e incluso de violencia a las que conduce el uso deformado de la libertad? Una respuesta eficaz a esta situación es la obediencia, que caracteriza la vida consagrada. Esta hace presente de modo particularmente vivo la obediencia de Cristo al Padre y, precisamente basándose en este misterio, testimonia que no hay contradicción entre obediencia y libertad. En efecto, la actitud del Hijo desvela el misterio de la libertad humana como camino de obediencia a*

*la voluntad del Padre, y el misterio de la obediencia como camino para lograr progresivamente la verdadera libertad. Esto es lo que quiere expresar la persona consagrada de manera específica con este voto, con el cual pretende atestiguar la conciencia de una relación de filiación, que desea asumir la voluntad paterna como alimento cotidiano (cf. Jn 4, 34). Demuestra así que crece en la plena verdad de sí misma permaneciendo unida a la fuente de su existencia” (Vita consecrata, 91).*

La *desobediencia* a Dios es una tentación demoníaca, porque Satán busca alejarnos de la voluntad de Dios y de su plan de salvación. Entre las tentaciones con las que siembra confusión el demonio, advierte Juan de la Cruz (Ca 11):

- *Jamás te muevas a cosa, por buena que parezca, sin orden de la obediencia.* Es decir, no te dejes engañar por la seducción de lo que en apariencia parece bueno, pero en el fondo, aunque apetecible, engorda el egoísmo. El egoísmo no responde a la obediencia: “*Excúsate de poseer algo para ti sólo y huirás del Demonio*”. El egoísmo nos encierra en nosotros mismos, no nos permite la apertura a los demás, al bien de los demás y al bien que los demás pueden hacerme. El egoísmo es un “no” al encuentro con Dios y con los hermanos.
- *Si esto no guardas en lo poco o en lo mucho, aunque más te parezca que aciertas, no podrás dejar de ser engañado del Demonio.* Nuevamente una llamada al discernimiento: “*No os fiéis de cualquier espíritu, sino examinad si los espíritus vienen de Dios*” (1 Jn 4, 1); esta sentencia de la primera carta de Juan nos pone en alerta, nos invita a discernir y a la sagacidad. “*En la lucha por el Reino no podemos darnos el lujo de ser ingenuos. Una sagacidad que entraña sabiduría y se ejercita en el discernimiento. El discernimiento no es un simple ejercicio del espíritu propio, sino del reconocimiento de la obra de Dios y de las tentaciones del Demonio en un corazón dispuesto por la presencia del Espíritu Santo. Sólo por la apertura a la acción de Dios es posible el discernimiento*”<sup>2</sup>.
- *Si no te riges en todo por la obedienciaerrarás, pues a Dios le complace más la obediencia que los sacrificios* (cf. 1 Sam 15, 22). A este respecto, san Ignacio propone la contemplación de las *dos banderas*: ¿bajo qué bandera estás, bajo la bandera de Cristo o la del Demonio? Para realizar el ejercicio de discernimiento, Ignacio propone: “*Pedir conocimiento de los engaños del mal caudillo y ayuda para dellos me guardar, y conocimiento de la vida verdadera que muestra el summo y verdadero Capitán, y gracia para le imitar*” (EE 139).

2 J. BERGOGLIO, *En él solo la esperanza*, 66.

Una oración para pedir el don de la obediencia podría ser ésta que propone el mismo san Juan de la Cruz: *“¡Oh gran Dios de amor, qué gran riqueza ponéis en el que no ama ni gusta sino de Vos, pues a Vos mismo le dais y hacéis una cosa por amor; y en eso le dais a gustar y amar lo que más el alma quiere en Vos y aprovecha! Mas, porque conviene que no nos falte cruz como a nuestro Amado, hasta la muerte de amor, él ordena nuestras pasiones en el amor de lo que más queremos, para que mayor sea nuestra ofrenda y más valgamos”* (Ct 27).

### 3.3. SEGUNDA CAUTELA CONTRA EL DEMONIO: LIMPIAR LA MIRADA

*“La segunda cautela sea que jamás mires al prelado con menos ojos que a Dios, sea el prelado que fuere, pues le tienes en su lugar; y advierte que el Demonio mete mucho aquí la mano. Mirando así al prelado es grande la ganancia y aprovechamiento, y sin esto grande la pérdida y el daño. Y así con grande vigilancia vela en que no mires en su condición, ni en su modo, ni en su traza, ni en otras maneras de proceder suyas; porque te harás tanto daño que vendrás a trocar la obediencia de divina en humana, moviéndote o no te moviendo sólo por los modos que ves visibles en el prelado, y no por Dios invisible, a quien sirves en él. Porque dígate que mirar en estos modos a grande multitud de religiosos tiene arruinados en la perfección, y sus obediencias son de muy poco valor delante de los ojos de Dios, por haberlos ellos puesto en estas cosas”* (Ca 12).

Vivimos en un mundo que interiorizamos principalmente por los ojos. Nuestra mirada tiene hoy un innumerable abanico de imágenes que nos distraen de lo esencial y no hemos aprendido a profundizar lo que miramos, hemos acostumbrado los ojos al dolor del hermano, a los vicios de unos y a las guerras de otros; la mirada se nos ha ido reduciendo a lo aparente, a lo superficial, a lo que hoy pasa y ya no vuelve. ¿Cómo es tu mirada? ¿En qué pones tu atención? ¿Notas que tu mirada ha perdido luz porque se ha acostumbrado al mal y ya no eres capaz de ver más allá? El Demonio intenta seducirnos a través de la mirada, confundiendo lo bueno por malo y viceversa.

Esta cautela de san Juan de la Cruz me recuerda lo que el Señor dijo a Samuel: *“No te fijas en su apariencia... No se trata de lo que vea el hombre. Pues el hombre mira las apariencias, mas el Señor mira el corazón”* (1 Sam 16, 7). La luz de la fe ilumina nuestra mirada. *“Cuando falta la luz –nos dice Papa Francisco–, todo se vuelve confuso, es imposible distinguir el bien del mal, la senda que lleva a la meta de aquella otra que nos hace dar vueltas y vueltas, sin una dirección fija. Por tanto, es urgente recuperar el carácter luminoso propio de la fe, pues cuando su llama se apaga, todas las otras luces acaban languideciendo. Y es que la caracte-*

*ristica propia de la luz de la fe es la capacidad de iluminar toda la existencia del hombre. Porque una luz tan potente no puede provenir de nosotros mismos; ha de venir de una fuente más primordial, tiene que venir, en definitiva, de Dios. La fe nace del encuentro con el Dios vivo” (Lumen Fidei, 1. 2. 4).*

Si nos hemos encontrado con Dios, nuestra mirada ha cambiado radicalmente y ya no nos importa la apariencia, ya no nos dejamos llevar por la codicia de los ojos, sino que nuestra mirada aprende a profundizar en las cosas, las personas y los acontecimientos. Juan de la Cruz nos invita a renovar nuestra forma de ver y de mirar, de ver con los ojos de Dios y de mirar en profundidad, superando la apariencia, lo superfluo, la mundanidad. Adquirir la mirada de Jesús es la opción evangélica y evangelizadora que nace del encuentro con Dios.

*“Dichosos los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mt 5, 8), nos dijo Jesús. La fe no sólo nos permite “mirar” a Dios, sino que nos permite mirar desde su punto de vista, con sus ojos, participando así de su modo de ver (cf. Lumen fidei, 18). “En la fe, el «yo» del creyente se ensancha para ser habitado por Otro, para vivir en Otro, y así su vida se hace más grande en el Amor... Y en este Amor se recibe en cierto modo la visión propia de Jesús” (Lumen fidei, 21). “El creyente aprende a verse a sí mismo a partir de la fe... Quien ha sido transformado de este modo adquiere una nueva forma de ver, la fe se convierte en luz para sus ojos” (Lumen fidei, 22). “La fe lleva a una visión más profunda... La fe se presenta como un camino de la mirada, en el que los ojos se acostumbran a ver en profundidad” (Lumen fidei, 30).*

### 3.4. TERCERA CAUTELA CONTRA EL DEMONIO: LA HUMILDAD

*“La siguiente cautela contra el Demonio, es que de corazón procures siempre humillarte en la palabra y en la obra, holgándote del bien de los otros como del tuyo mismo y queriendo que los antepongan al tuyo en todas las cosas, y esto con verdadero corazón. Y de esta manera vencerás en el bien al mal (Rom 12, 21), y echarás lejos el Demonio y traerás alegría de corazón. Y esto procura ejercitar más en los que menos te caen en gracia [...] Y seas siempre más amigo de ser enseñado de todos que querer enseñar aun al que es menos que todos” (Ca 13).*

Lo que el Demonio siempre busca es crearnos ínfulas, que nos creamos siempre más que otros, nos empuja a romper los vínculos de amor que nos unen, busca crearnos divisiones y dividirnos interiormente (el término griego *Diabolo* significa *el que divide*). Por eso, obediencia y humildad son dos hermanas que van de la mano. El humilde ama la obediencia, la busca, la procura.

Lo contrario de la humildad es la vanidad. ¿Qué es la vanidad? La vanidad se refiere a la arrogancia y presunción de una persona que se estima por encima de los demás; y, con respecto a las cosas, se refiere a la caducidad de las cosas de este mundo, también a algo falto de realidad, sustancia o entidad, vacío y falto de solidez, inútil, infructuoso o inestable. La persona vanidosa es insegura de sí misma, porque su estima es desproporcionada, tiene una falsa imagen de sí misma, tiene puesta su confianza en una falsa realidad, no tiene solidez interior, se deja llevar por la apariencia y el “qué dirán”.

La humildad, por lo contrario es *andar en verdad*, según lo expresa santa Teresa de Jesús: “Una vez estaba yo considerando por qué razón era nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad, y púsoseme delante esto: que es porque Dios es suma Verdad, y la humildad es andar en verdad (cf. Vida, c. 40), que lo es muy grande no tener cosa buena de nosotros, sino la miseria y ser nada; y quien esto no entiende, anda en mentira” (Moradas, VI, 10, 7).

Juan de la Cruz, concededor del espíritu de humildad de la santa abulense, desea ardientemente –y así lo enseña a los demás– configurarse a Cristo pobre y “humilde de corazón” (cf. Mt 11, 29), que “se despojó de sí mismo tomando la condición de esclavo” (Flp 2, 7).

El humilde se hace como niño, para que el Padre lo lleve de la mano hasta el Reino (cf. Mc 10, 15); busca la obediencia porque sabe que ignora lo que le conviene (cf. Rom 8, 26), porque no quiere apoyarse en su prudencia sino en la de Dios (cf. Prov 3, 5), y porque teme que tratando de proteger avaramente los proyectos de su vida, la perderá (cf. Jn 12, 25). El humilde considera superiores incluso a sus iguales (cf. Flp 2, 3) y, al menos en igualdad de condiciones, prefiere hacer la voluntad del prójimo a la suya propia. Santa Catalina de Siena dice que “es obediente el que es humilde, y humilde en la medida en que es obediente” (Diálogo, V, 1).

El santo fontivereño explica cómo la obediencia verdadera sólo se halla en cristianos adelantados, que ya en la noche pasiva del sentido fueron en buena medida despojados de sí mismos (quizás aludiendo a su propia experiencia): “Aquí se hacen sujetos y obedientes en el camino espiritual, que, como se ven tan miserables, no sólo oyen lo que les enseñan, mas aun desean que cualquiera les encamine y diga lo que deben hacer. Quitaseles la presunción afectiva que en la prosperidad a veces tenían” (I N 12, 9).

En este mundo se nos vende la idea de que los primeros puestos son los mejores, de que las glorias humanas y los reconocimientos humanos son muy importantes, de que los privilegios y el poder son necesarios. Pero, el Señor nos dice que: “Todo el que se enaltece será humillado; y el que se humilla será enaltecido” (Lc 14, 11). María, la sencilla joven de Nazareth, la que se llama a sí misma “esclava

del Señor”, se alegra de la mirada que Dios deposita en ella, una mirada que abraza su humildad (cf. *Lc 2, 48*).

En el libro *La imitación de Cristo*, se nos dice que: “*mejor es el humilde que sirve a Dios que el soberbio que, dejándose de conocerse, considera el curso del cielo. El que bien se conoce, se tiene por vil y no se deleita en loores humanos... Gran sabiduría y perfección es sentir siempre bien y grandes cosas de otros... todos somos débiles, mas tú no tengas a alguno por más débil que a ti*” (*Libro I, c. 2*).

En la contemplación de las dos banderas que propone san Ignacio de Loyola en los *Ejercicios* se nos invita a considerar cómo el Señor amonesta a sus discípulos al desprendimiento, a “echar redes y cadenas” y a considerar los tres escalones a los que el Demonio incita a subir para alejarnos de estar bajo la bandera del Señor Jesucristo, a saber: “*el primer escalón sea de riqueza; el segundo de honor; el tercero de soberbia, y destes tres escalones induce a todos los otros vicios*” (*EE 142*). Para contrarrestar estas seducciones del Demonio propone responder a la invitación que Jesús hace a sus discípulos a ascender por otros tres escalones: “*el primero pobreza espiritual contra riqueza; el segundo oprobios y menosprecios contra el honor mundano; tercero humildad contra la soberbia; y destes tres escalones induzgan a todas las otras virtudes*” (*EE 146*).

Por eso los consejos de san Juan de la Cruz para ejercitarse en la humildad son muy concretos:

- No ser pretencioso en lo que digas o hagas.
- Valora el bien que hacen otros, tanto o más que el que hagas tú.
- Que el bien que tú haces no lo pregones, por lo contrario pregona el bien que hacen los otros.
- Vence el mal a fuerza de bien –como dice san Pablo–.
- Sobre todo, descubre y aprecia el bien y lo bueno que tienen los que menos te caen bien.
- Prefiere que los demás te moldeen que ser autosuficiente.

#### 4. CAUTELAS CONTRA LA CARNE

*“De otras tres cautelas ha de usar el que se ha de vencer a sí mismo y su sensualidad, su tercer enemigo” (Ca 14).*

## 4.1. ¿A QUÉ SE REFIERE SAN JUAN DE LA CRUZ CON “CARNE”?

“*La carne es más tenaz que todos, y dura sus acometimientos lo que dura el hombre viejo*” (Ca 2). El concepto de *carne* en la espiritualidad de san Juan de la Cruz tiene como base fundamental la teología paulina: “*Caminad según el Espíritu y no realicéis los deseos de la carne; pues la carne desea contra el espíritu y el espíritu contra la carne*” (Gál 5, 16-17). Para san Pablo, no se trata sólo de un antagonismo del cuerpo (materia) y del espíritu (alma), al modo como se interpretaba en la filosofía griega (en la que el alma estaba encarcelada en el cuerpo), sino de la lucha interior –cordial– que se produce entre el bien y el mal.

La carne (en griego: *sarx*) en el lenguaje paulino indica no sólo lo exterior, lo físico, sino también el hombre interiormente sometido al mundo, sometido a sus propios deseos, que en el lenguaje contemporáneo conocemos como secularismo y sensualismo. San Pablo lo explica así: “*Las obras de la carne son: fornicación, impureza, libertinaje, idolatría, hechicería, enemistades, discordias, divisiones, disensiones, rivalidades, borracheras, orgías y cosas por el estilo*” (Gál 5, 19-21). Queda claro que todas estas cosas –que descentran al hombre de su realidad más humana– lo conducen a su ruina, “*porque –dice Pablo– el apetito de la carne es muerte*” (Rom 8, 6). Todo esto conduce a la muerte de la conciencia, de la propia identidad personal, a la banalización del mismo ser humano, en definitiva a la esclavitud.

Porque todo esto no viene de “afuera”, sino que sale de “dentro” del hombre: “*Jesús, llamando otra vez a la gente, les dijo: «Escuchad todos y entendedlo bien. Ninguna cosa externa que entra en el hombre puede mancharlo; lo que lo hace impuro es aquello que sale del hombre. ¡Si alguien tiene oídos para oír, que oiga!» Luego agregó: «Lo que sale del hombre es lo que lo hace impuro. Porque es del interior, del corazón de los hombres, de donde provienen las malas intenciones, las fornicaciones, los robos, los homicidios, los adulterios, la avaricia, la maldad, los engaños, las deshonestidades, la envidia, la difamación, el orgullo, el desatino. Todas estas cosas malas proceden del interior y son las que manchan al hombre»*” (Mc 7, 14-16. 20-23).

La *carne* –entendida así– lucha contra el espíritu, contra la integridad del ser humano y contra el Espíritu de Dios, que habita en el corazón del hombre. Por eso san Pablo propone: “*Caminad según el Espíritu... Si sois conducidos por el Espíritu, no estáis bajo la ley*” (Gál 5, 16. 18), la ley de las pasiones; “*los que viven según el Espíritu, desean las cosas del Espíritu... el deseo del Espíritu [es] vida y paz*” (Rom 8, 5-6); “*el fruto del Espíritu es: amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, lealtad, modestia, dominio de sí*” (Gál 5, 22-23).

Para san Juan de la Cruz, como para san Pablo, el hombre que vive según la carne es el hombre dispuesto solamente a lo que viene del mundo (mundanidad), el hombre que se deja seducir de una forma egocéntrica a precio de un trágico final: la muerte; esto es: el encerramiento en sí mismo, la avaricia, el sensualismo, la búsqueda egocéntrica del placer, la pérdida de la propia identidad y sensibilidad altruista. Es todo lo contrario de abrir el corazón al otro (a los demás) y al Otro (a Dios); por eso el hombre que se deja guiar por el Espíritu de Dios llega a una mayor plenitud humana. *“No améis el mundo ni lo que hay en el mundo. Si alguno ama el mundo, no está en él el amor del Padre. Porque lo que hay en el mundo – la concupiscencia de la carne (las pasiones del hombre terreno), la codicia de los ojos y la arrogancia del dinero–, eso no procede del Padre, sino que procede del mundo. Y el mundo pasa, con sus pasiones. Pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre”* (1 Jn 2, 15-17).

Bien, pues, teniendo ahora el marco espiritual suficiente veamos cuáles son las cautelas que propone san Juan de la Cruz contra la carne, como un camino de libertad interior, a saber: la primera de ellas es “dejarse moldear por los demás”, la segunda es “jamás dejar de obrar el bien”, y la tercera “cuidar la oración”.

#### 4.2. PRIMERA CAUTELA CONTRA LA CARNE: DEJARSE MOLDEAR POR LOS DEMÁS

*“La primera cautela sea que entiendas que no has venido al convento sino a que todos te labren y ejerciten. Y así, para librarte de todas las turbaciones e imperfecciones se te pueden ofrecer acerca de las condiciones y trato de los religiosos y sacar provecho de todo acaecimiento, conviene que pienses que todos son oficiales que están en el convento para ejercitarte y que unos te han de labrar de palabra, otros de obra, otros de pensamientos contra ti, y que en todo esto tú has de estar sujeto, como la imagen lo está ya al que la labra, ya al que la pinta, ya al que la dora”* (Ca 15).

Es verdad que tú y yo no vivimos en un convento y no somos monjes, pero de esta cautela podemos sacar mucho fruto si asumimos los consejos de Juan de la Cruz para tu vida personal, especialmente si piensas qué necesario es que aprendamos a “labrar” nuestra vida interior y nuestro yo más profundo. Porque no hay nada más peligroso para el alma y la vida interior que se vean oscurecidas o entorpecidas por el egoísmo.

En el fondo, lo que propone el santo es moldear el “yo”. Es decir, nuestra persona. Y ese molde comienza en la familia; es allí donde comenzamos a relacionarnos y aprendemos a comportarnos. En casa es donde empezamos a ser *“labrados por los demás”* –usando la expresión del santo–.

Muchas veces nos quejamos de las dificultades que encontramos en las relaciones interpersonales; pero, curiosamente, es en la dificultad donde vamos aprendiendo y superando nuestras propias limitaciones. Es decir, no debemos huir nunca de las dificultades que podemos tener con otra persona porque el perdonar o ser perdonados, el intentar rehacer las relaciones nos ayuda a madurar. Por eso, Juan de la Cruz recomienda “*sacar provecho de todo acaecimiento*”.

Además, debes considerar a los demás como un bien para ti mismo, porque en el trato con los demás descubrirás todo lo bueno que te pueden aportar. Cada persona es una riqueza en sí misma. Esta recomendación es profundamente cristiana; san Pablo lo expresa de la siguiente manera: “*No obréis por rivalidad ni por ostentación, considerando por humildad a los demás superiores a vosotros mismos. No os encerréis en vuestros intereses, sino buscad siempre el interés de los demás. Tened entre vosotros los sentimientos propios de Cristo Jesús. El cual siendo de condición divina [...] se despojó de sí mismo*” (Flp 2, 3-7).

Por lo tanto, el dejarte moldear comienza por la firme decisión de despojarnos de nosotros mismos, de dejar a un lado el “yo” (egoísta) para dar paso al “tú” (altruista). Déjate moldear tanto si el otro es buena gente y te edifica con su vida, su ejemplo y su trato; como si el otro te cae mal y aparentemente no sacas nada de él... porque en toda ocasión, si estás dispuesto a aprender, encontrarás razones y motivos para seguir madurando y creciendo interiormente.

Este es un camino de “vaciamiento” del yo egoísta para dar paso al yo altruista, a aquel que se sabe humildemente necesitado del otro para poder crecer. Pero, ten en cuenta que el camino del “vaciamiento” del egoísmo no es nada fácil y que solos no podemos hacerlo, es necesario que recurramos al Otro para que nos ayude y nos sostenga. Este camino lo describe san Juan de la Cruz de la siguiente manera en su “Subida al Monte Carmelo”:

*“Para venir a lo que no gustas, has de venir por donde no gustas.  
 Para venir a lo que no sabes, has de ir por donde no sabes.  
 Para venir a lo que no posees, has de venir por donde no posees.  
 Para venir a lo que no eres, has de ir por donde no eres.  
 Cuando reparas en algo, dejas de arrojarte al todo.  
 Para poder venir del todo al todo, has de negarte del todo en todo.  
 Y cuando vengas del todo a tener, has de tener sin nada querer.  
 Porque si quieres tener algo en todo, no tienes puro en Dios tu tesoro.  
 En esta desnudez halla el espíritu su quietud y descanso,  
 porque, no codiciando nada, nada le fatiga hacia arriba  
 y nada le oprime hacia abajo, porque está en el centro de su humildad”*  
 (S 1,13,11).

Otra forma de dejarse moldear por el otro es poniendo en práctica la obra de misericordia espiritual que nos invita a: “sobrellevar con paciencia los defectos – lo molesto– del prójimo”. Sufrir o sobrellevar con paciencia no significa dejar de manera puramente pasiva que las cosas pasen. La palabra “paciencia”, en griego *hypomone*, significa demostrar firmeza, compartir la carga. Por lo tanto no tiene nada que ver con una actitud pasiva. “*Llebad los unos las cargas de los otros*” (Gál 6, 2), recomienda san Pablo a los cristianos de Galacia, del mismo modo que Cristo cargó con los pecados de todos.

Sobrellevar o sufrir con paciencia requiere fortaleza interior, ejercitarse en estar bien asentado, estar en el centro, en equilibrio, para poder soportar. La paciencia sólo es paciencia si alberga la esperanza. Por eso dice san Pablo: “*La tribulación produce paciencia; la paciencia, virtud probada; la virtud probada, esperanza*” (Rom 5, 3-4). Con la persona que nos resulta difícil es necesario, ante todo, la comprensión para poder aceptarla y ayudarla. Debemos ponernos de su parte, nunca luchar en su contra, sino compartir su carga y brindarle la oportunidad de cambiar. Es necesario el diálogo, indicarle que con su actitud no gana amigos, sino que se hace la vida más difícil a sí mismo y darle nuestro apoyo para el cambio. La “carga” debemos soportarla con esa persona para avanzar, no para detenernos. El hermano difícil siempre nos brinda la oportunidad de crecer.

#### 4.3. SEGUNDA CAUTELA CONTRA LA CARNE: JAMÁS DEJAR DE OBRAR EL BIEN

*“La segunda cautela es que jamás dejes de hacer las obras por la falta de gusto o sabor que en ellas hallares, si conviene al servicio de Dios que ellas se hagan. Ni las hagas por solo el sabor y gusto que te dieren sino conviene hacerlas tanto como las desabridas, porque sin esto es imposible que ganes constancia y que venzas tu flaqueza” (Ca 16).*

Cuando Juan de la Cruz habla de “obras” se entiende que sean de bien ya que el criterio que estas tienen es que estén al servicio de Dios, y Dios siempre quiere el bien de todas las personas. Aquí, “obras” se puede entender como dos caminos: uno el que te une a Dios, entonces, las obras se trata de: *ayunos, penitencias, oraciones*; y dos, como obrar el bien hacia otros, de modo que “obras” se puede traducir como *caridad*. Tanto un camino como el otro nunca debe hacerse [o dejarnos llevar] “*por la falta de gusto o sabor que en ellas hallares*”, sino si conviene a una mayor unión con Dios y al bien de los demás. Por lo tanto, la base fundamental de las “obras” es ante todo el amor, que supera todo “gusto o dificultad”.

En *Subida*, el santo aconseja lo siguiente: “*Para enderezar, pues, el gozo a Dios en los bienes morales ha de advertir el cristiano que el valor de sus buenas*

*obras, ayunos, limosnas, penitencias, (oraciones), etcétera, que no se funda tanto en la cantidad y cualidad de ellas, sino en el amor de Dios que él lleva en ellas; y que entonces van tanto más calificadas, cuanto con más puro y entero amor de Dios van hechas... Y por eso, ni ha de asentar el corazón en el gusto, consuelo y sabor y los demás intereses que suelen traer consigo los buenos ejercicios y obras, sino recoger el gozo a Dios, deseando servirle con ellas y, purgándose y quedándose a oscuras de este gozo, querer que sólo Dios sea el que se goce de ellas y guste de ellas en escondido, sin ninguno otro respecto y jugo que honra y gloria de Dios. Y así recogerá en Dios toda la fuerza de la voluntad acerca de estos bienes morales” (S 3, 27, 5).*

Dice Juan de la Cruz que no debemos abandonar nunca el “obrar” [bien], ni por pereza ni porque resulte difícil... teniendo en cuenta que Dios obra a través de ellas y que nosotros colaboramos con Él en extender su reino de bondad. Por eso san Pablo recomienda a la comunidad de Corinto: *“Entregaos siempre sin reservas a la obra del Señor; convencido de que vuestro esfuerzo no será vano en el Señor” (1 Cor 15, 58b)*. No tenemos mejor maestro y ejemplo que el de nuestro Señor Jesucristo –con quien debemos configurarnos–, que *pasó* por esta vida *haciendo el bien (Hch 10, 38)* y estuvo siempre atento a las necesidades de los que lo rodeaban y sirviéndolos a todos sin distinciones. No es fácil estar permanentemente disponibles para los demás y siendo generosos en cada obra, pero el esfuerzo vale la pena porque no sólo hacemos el bien a otros sino también salimos acrecentados en el hombre interior, madurando y moldeándonos a imagen de Cristo.

Además, dice san Juan, que si perseveramos en obrar el bien también nosotros salimos beneficiados en la constancia y en vencer nuestra flaqueza. El alma se hallará *“libre de todas sus imperfecciones que contradicen el espíritu, así de su misma carne como de las demás criaturas” (N 2, 16, 13)*, pues la carne estará “sujeta” al espíritu (cf. N 2, 19, 4). *“Lo que uno siembre, eso cosechará. El que siembra para la carne, de la carne cosechará corrupción; el que siembra para el espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna. No nos cansemos de hacer el bien, que si no desmayamos, a su tiempo cosecharemos. Por tanto, mientras tenemos ocasión, hagamos el bien a todos” (Gál 6, 7b-10)*.

Para poder vencer la flaqueza es necesario crecer en virtudes, y eso se logra en la constancia del bien obrar. Tengamos en cuenta la siguiente apreciación del Santo: *“Porque, así como un acto de virtud produce en el alma y cría juntamente suavidad, paz, consuelo, luz, limpieza y fortaleza, así un apetito desordenado causa tormento, fatiga, cansancio, ceguera y flaqueza. Todas las virtudes crecen en el ejercicio de una, y todos los vicios crecen en el de uno y los dejos de ellos en el alma” (S 1, 12, 5)*.

## 4.4. TERCERA CAUTELA CONTRA LA CARNE: PONER FRENO A LA SENSUALIDAD

*“La tercera cautela sea que nunca en los ejercicios el hombre espiritual ha de poner los ojos en lo sabroso de ellos para asirse de ello y por sólo aquello hacer los tales ejercicios, ni ha de huir lo amargo de ellos, antes ha de buscar lo desabrido y trabajoso de ellos y abrazarlo, con lo cual se pone freno a la sensualidad. Porque de otra manera, ni perderás el amor propio ni ganarás amor de Dios” (Ca 17).*

La tercera y última cautela que recomienda san Juan de la Cruz es *poner freno a la sensualidad*. El adjetivo *sensual* se aplica a los gustos y deleites de los sentidos, a las cosas que los incitan o satisfacen. Esta cualidad de sensual, Juan de la Cruz la contempla a la luz de la vocación última: el hombre pleno. Plenitud que logra por la unión con Dios; y a esta unión llega mediante la realización integral de toda su capacidad humana recogida en Dios y filtrada por Él:

*“La parte sensitiva del alma: en la cual parte sensitiva se incluye el cuerpo con todos sus sentidos y potencias, así interiores como exteriores, y toda la habilidad natural... todo lo cual está ya empleado en servicio de su amado, también como la parte racional y espiritual del alma... Porque el cuerpo ya le trata según Dios, los sentidos interiores y exteriores enderezando a él las operaciones dellos... porque no se goza sino de Dios... todos sus apetitos y cuidados van sólo a Dios” (CB 28, 4).*

¿Qué significa entonces *poner freno a la sensualidad*? Que no nos dejemos seducir por “lo sabroso” del bien obrar, porque tras esa seducción viene el orgullo. También en eso debemos mantenernos vigilantes y prudentes porque puede que obremos con bondad más por lo bien que nos hace sentir que por la bondad de las acciones mismas. Tampoco debemos huir de “lo amargo” que puede sabernos ciertas acciones de bondad, porque tanto como si es “sabroso” o “amargo” el bien siempre vale la pena. No podemos dejarnos guiar por la sensualidad al hacer el bien: “ahora me apetece, ahora no me apetece”; el bien o caridad nos urge. Nadie puede quedar privado de un bien por causa de nuestra falta de “apetencia”. La caridad, el bien, la verdad no son una opción, porque fuimos creados en el amor, la bondad y la verdad, y nadie debe ser tratado si no es en estos términos.

Juan de la Cruz recomienda *“buscar lo desabrido y trabajoso de ellos y abrazarlo, con lo cual se pone freno a la sensualidad. Porque de otra manera, ni perderás el amor propio ni ganarás amor de Dios”*. Buscar y realizar el amor, la bondad y la verdad no pueden ser nunca una opción, ni depender de nuestras apetencias; sino, antes bien, buscar lo que no nos agrada con tal de obrar la bondad,

el amor y la verdad. Recuerda el consejo del Santo: *“Para poder venir del todo al todo, has de negarte del todo en todo”* (S 1, 13, 11). Buscar lo amargo es una forma de ascesis y de purificación en el bien obrar.

Advierte también el Santo que no debemos apropiarnos de las obras buenas, “colgarnos medallas”, porque el protagonista principal es Dios, quien ha sembrado en nuestra vida la bondad que de Él procede y que Él mismo es. Para lograr que nuestro bien obrar sea fructífero y esté lleno de la bondad de Dios, más que de nosotros mismos, debemos tener todo el corazón vuelto hacia Él, toda la mirada, todos los sentimientos y movimientos interiores, todo hacia Él.

*“Porque de otra manera, ni perderás el amor propio ni ganarás amor de Dios”* (Ca 17). El camino que nos lleva a perder el amor propio es complicado, porque el pecado ha introducido conflicto y desarmonía entre la parte sensitiva y espiritual, convirtiéndolas en muchas ocasiones en contrarias (cf. CB 18, 7). La sensualidad –movida por la inclinación al pecado– contradice a la fuerza y ejercicio espiritual (S 3, 26, 4), por eso el Santo recomienda “contradecirla” buscando lo “amargo” para que el alma pueda gozar sólo de Dios y no del bienestar o satisfacción que viene de obrar el bien. De este modo el amor o caridad se purifican y se aplaca el orgullo.

Es necesario entregar el corazón en la caridad, la que viene de Dios, que siempre nos pone a tono para el bien obrar, para que todo lo que hagamos salga desde las entrañas del corazón y no desde la apetencia de sí “me gusta o no me gusta”. Dios se hizo hombre para que descubriéramos al hombre como hermano, como digno de amor. Dejémonos “herir” por esa “llama de amor viva” que nace del corazón de Dios, que todo lo transforma y lo renueva, y que nos abre los ojos ante el hermano que me necesita. *“¡Oh llama de amor viva, / que tiernamente hieres / de mi alma en el más profundo centro! / ¡Cuan manso y amoroso / recuerdas en mi seno, / donde secretamente solo moras!”*

## 5. CONCLUSIÓN

Las *Cautelas* de san Juan de la Cruz son el fruto de su honda experiencia en relación con Dios, con las demás personas y con el mundo. Una experiencia que ha sido contrastada a lo largo de la vida cristiana por muchos otros santos y místicos que se han arriesgado a fondo a vivir una vida de perfección. Son una invitación a la purificación del camino hacia el hombre interior y espiritual, en armonía e integración total de la persona. Un camino de perfección que el Santo deja muy claro que no se puede realizar solo, individualmente, sino en relación con Dios, con los

demás y con el mundo. La calidad en la relación con estas tres realidades propicia la realización plena de la persona humana.

Al final todo se resume en el auténtico amor: a Dios, al prójimo y al mundo. *“En tanto que el alma no llegue a este estado de unión de amor, le conviene ejercitar el amor así en la vida activa como en la contemplativa. Pero cuando ya llegase a él, no le es conveniente ocuparse en otras obras y ejercicios exteriores que le puedan impedir un punto de aquella asistencia de amor en Dios... porque es más precioso delante de Dios y del alma un poquito de este puro amor y más provecho hace a la Iglesia”* (CB 29, 2).

Para purificar el amor es necesaria la reeducación de todo nuestro hombre interior. Aprovecharse sólo de aquello que basta para llevar una vida digna como persona y como creyente (N 1, 3, 1). Reeducarnos interiormente para ser lo que somos por naturaleza: personas racionales y espirituales, y para ser lo que somos por gracia: hijos amados de Dios. Sólo en la purificación del espíritu se purifica también el sentido (N 2, 3, 1), pues es en el espíritu o centro cordial del hombre donde están las raíces del bien y del mal.

Para ello es necesario volver siempre nuestro corazón y nuestra mente a Dios. Es Él el único que conoce profundamente nuestra fragilidad humana y el único capaz de ir perfeccionando al hombre al modo del hombre, por lo más bajo y exterior, hasta lo más alto e interior (S 2, 17, 4). La obra de reeducación es posible sólo si nos abrazamos a un amor mayor y mejor, que producirá un desplazamiento amoroso, un interés vital por alcanzar la plenitud del hombre interior: la unión íntima y amorosa con Dios que nos hace plenamente humanos. *“Para este fin de amor fuimos criados”* (CB 29, 3).