

# MÍSTICA LIBERADORA

La mística es un tema apasionante porque toca la esencia y lo más profundo de la persona. Es un punto al que se llega, generalmente, después de un largo proceso de conocimiento interno y purificación. Eso no quita para que haya personas que tengan experiencias místicas al inicio de este proceso, ya que hablamos de que son experiencias gratuitas. Además, la mística es el núcleo central de una religión, su esencia. Aquello que sólo puede ser vivido y experimentado por la persona que quiera adentrarse en este camino. No es un conocimiento teórico que pueda ser aprendido de memoria, sino que exige un conocimiento experiencial para ser aprehendido, una praxis.

Por otra parte, la mística es un tema complejo, porque es una hecho humano presente en innumerables formas, que se da en el interior de las religiones, pero también hay formas místicas al margen de las formas tradicionales e instituciones de religión.

## NOTAS INTRODUCTORIAS

- Sobre el TÍTULO de la ponencia.

El título que aparece en el programa es *Mística y liberación*, pero ese no es el título correcto. Pues *Mística y liberación* habla de una relación entre dos elementos distintos y separados: la mística por una parte, y la liberación/libertad por otra. En este título, la liberación no es algo intrínseco a la mística, sino que es un elemento más que entra en relación con la mística.

El título correcto sería *Mística liberadora*, porque habla de una cualidad intrínseca a la mística: la liberación. Por tanto, la mística libera y se ve en sus efectos.

- Invitación a vivir la mística

No es hablar sobre la mística, hacer tratados, estudios, análisis sobre ella..., no consiste en verla desde fuera, sino en vivirla desde dentro, experimentarla. Y al hacerlo descubriremos que el “camino” de la mística y su lenguaje es el de la paradoja, donde lo que en apariencia está en contradicción, en realidad tienen una relación dialéctica y están íntimamente conectados.

## PREMISAS

### 1. CADA PERSONA HACE SU PROPIO CAMINO

Cada ser es único y este camino está adaptado a las peculiaridades de cada persona, ya que una de las características de la mística es la plasticidad, es decir, su capacidad de adaptarse perfectamente a la biografía de cada persona.

Esta característica la expresa muy bien el siguiente poema de León Felipe

*Nadie fue ayer,  
ni va hoy,  
ni irá mañana  
hacia Dios  
por este mismo camino  
que yo voy.*

*Para cada hombre guarda  
un rayo nuevo de luz el sol...  
y un camino virgen  
Dios<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup> León Felipe, *Poesías completas*, Editorial Visor, Madrid, 2010.

O los versículos del evangelio de Juan *El viento sopla donde quiere, y oyes su voz, pero no sabes de dónde viene ni a dónde va. Así sucede con el que nace del Espíritu (Jn 3,8)*

## 2. D\*\*S<sup>2</sup> NO QUIERE COPIAS SINO ORIGINALES.

Cada uno somos únicos e irrepetible, y tenemos unas características determinadas. Tenemos que ser fieles a lo que somos, mejorar aquello que no nos gusta y explotar todas nuestras cualidades.

O. Wilde lo expresaba con la siguiente frase: *“Sé tú mismo, todos los demás ya están cogidos”*

## 3. MÍSTICA ES LA ESENCIA DE TODA RELIGIÓN, ES DESDE DONDE ES POSIBLE EL DIÁLOGO CON OTRAS RELIGIONES Y EL ENCUENTRO CON LA DIVINIDAD.

La mística supone trascender la propia religión. Ir más allá de los límites (elementos formales, “ropajes” que adquiere la divinidad en una época y momento determinado) de la propia religión para llegar a lo esencial, que es la unión con la divinidad.

Los místicos de todas las religiones cuando llegan al núcleo de la divinidad, tienen experiencias similares pero se diferencian por la interpretación que cada uno hace de tales experiencias. La interpretación será distinta según cada religión, y no se puede reducir a una única interpretación, porque no existe ninguna experiencia de fe que no esté ligada a un lenguaje determinado.

## ESQUEMA

1. DEFINICIÓN DE MÍSTICA	
2. CARACTERÍSTICAS DE LA MÍSTICA	
3. TIPOS/CLASES DE MÍSTICA	
3.1. P.v. Cosmovisión:	
3.1.1. Lineal	
3.1.2. Cíclica	
3.2. Clases de mística:	
3.2.1. Unitiva/esencia	} -a lo largo de la vida iremos de un tipo a otro -en ambas tiene que haber un compromiso con el mundo
3.2.2. Amor	
3.3. Mística cristiana	
3.3.1. Oriental: unificación en el YO	
3.3.2. Occidental: unificación en el TÚ	
4. PARADOJA: la paradoja es el LENGUAJE de la mística.	
	No es “esto <u>o</u> aquello” sino “esto <u>y</u> aquello”
4.1. Acción y contemplación	
4.2. Otras paradojas	

<sup>2</sup> Se ha optado por grafía D\*\*s para indicar que el lenguaje humano es incapaz de abarcar y expresar lo divino siguiendo a la teóloga feminista E. Schüssler Fiorenza en *Cristología feminista crítica. Jesús, Hijo de Miriam, Profeta de la Sabiduría*. Trotta, Madrid, 2000.

5. CAMINOS PARA LA MÍSTICA
----------------------------

6. EFECTOS DE LA MÍSTICA
--------------------------

## 1.- DEFINICIÓN. -- ¿QUÉ ES LA MÍSTICA?

Mística procede del adjetivo griego *mystikòs*<sup>3</sup>, que en griego hace referencia a los misterios.

Mística y *Mystikòs*, derivan de la raíz indoeuropea *myo*, verbo que significa cerrar los ojos y cerrar la boca. Esto remite a algo oculto, no accesible a la vista, de lo que no puede hablarse porque es imposible hablar de la experiencia mística con propiedad y fidelidad a lo que se ha vivido y experimentado, puesto que es algo que desborda a la persona y a los medios/instrumentos (palabra) que tiene para expresar lo vivido.

Desde un punto de vista cristiano<sup>4</sup> y siguiendo a Martín Velasco, podemos decir que la mística es una forma especial de conocimiento de D\*\*s que se caracteriza por su condición experiencial, y por llegar a D\*\*s más allá de lo que permiten alcanzar el conocimiento por lo que otros cuentan de él y el conocimiento por conceptos<sup>5</sup>. Son experiencias interiores, inmediatas, frutivas, que tienen lugar en un nivel de conciencia que supera la que rige en la experiencia ordinaria y objetiva, son experiencias de la unión de fondo del sujeto con el todo, el universo, el absoluto, lo divino, D\*\*s o el Espíritu<sup>6</sup>. Esta unión transforma a la persona y hace que el sujeto vea la realidad de otra forma, pues la mística no evita que la persona sufra los reveses de la vida, pero sí ayuda a enfocarlos y llevarlos de otra forma.

Para A. Grün la mística es sentirse sostenido por D\*\*s, sentirse una sola cosa con D\*\*s y a partir de aquí, remodelar el mundo. El teólogo W. Johnston nos dice: “por mística entiendo sabiduría... que va más allá de las palabras y de las letras, más allá del razonamiento y del pensamiento, más allá de la imaginación y de la fantasía, más allá de un antes y un después hasta adentrarse en la realidad intemporal”<sup>7</sup>.

La definición de Johnston nos remite a la sabiduría y lo que entendemos por ella. Para C.G. Vallés la sabiduría es gustar, paladear, saborear el entendimiento y placer que produce la belleza de las cosas y el orden que Dios ha puesto. Es el conocimiento sabroso de las cosas espirituales<sup>8</sup>.

---

<sup>3</sup> *Mystikòs* → en griego no cristiano hace referencia los misterios, a las religiones místicas en las que el iniciado (*mystes*) se incorporaba al proceso de muerte-resurrección del dios propio de cada uno de esos cultos.

<sup>4</sup> *Mystikòs* no aparece en el N.T.

Comenzó a ser utilizado como adjetivo, en dependencia semántica de “misterio” en 3 contextos

- Liturgia → remite al culto cristiano y a sus diferentes elementos. Mística significa el sentido simbólico, oculto de los ritos cristianos.
- Interpretación de la Escritura → es el significado típico o alegórico de la S.E. que origina un sentido espiritual o “místico”, en contraposición al sentido literal.
- Determinada forma de conocimiento de Dios

A partir del siglo XVII, la palabra mística que sólo se utilizaba como adjetivo, comenzó a ser utilizada como

- Adjetivo sustantivado → para designar las personas que viven o padecen experiencias especiales o tienen una forma peculiar de conocimiento de Dios: conocimiento místico
- Sustantivo → para definir un ámbito, referirse a un hecho, objeto de un saber religioso especial (la Teo mística se distingue de la Teo positiva y la Teo escolástica).

<sup>5</sup> Martín Velasco, J.: *La experiencia mística. Estudio interdisciplinar*. Trotta, Madrid, 2004.

<sup>6</sup> Martín Velasco, *El fenómeno místico. Estudio comparado*. Trotta. Madrid, 1999.

<sup>7</sup> Johnston, W.: *Mística para una nueva era*. DDB, Bilbao, 2003

<sup>8</sup> Vallés, C.G.: *Gustad y ved. Dones y frutos del Espíritu*. Sal Terrae, Bilbao,

Johnston considera que “existen destellos de experiencia mística en la vida de todo aquél que reza. Pero algunas personas alcanzan un estado de experiencia mística, es decir, un estado en el que esta sabiduría sin forma se halla presente permanentemente en su conciencia. Ese es el estado místico”<sup>9</sup>.

“Esta sabiduría a la que yo llamo mística no se adquiere a través del esfuerzo humano. Se trata de un don que puede sobrevenir de forma impredecible y repentina. Pero también puede coexistir con el conocimiento ordinario... Los místicos aseguran que comparar el conocimiento científico con la sabiduría mística es como comparar una vela minúscula con el sol del mediodía... Aunque la sabiduría constituye un don gratuito, todas las religiones, paradójicamente, enseñan el modo de alcanzarla.”<sup>10</sup>

En conclusión, se puede decir que la mística es el conocimiento experiencial de D\*\*s, que nos permite conocerlo de una forma diferente y más profunda, aunque coexiste con el conocimiento ordinario de D\*\*s, que va a transformar a la persona y va a hacer que vea la realidad de otra manera, es gratuito aunque las religiones enseñan un camino para alcanzarla.

## 2.- CARACTERÍSTICAS DE LA MÍSTICA<sup>11</sup>

1. Es un proceso activo y práctico, no pasivo y teórico. Es un proceso vital orgánico, un algo que hace la totalidad del yo, no algo respecto a lo cual su intelecto mantiene una opinión.  
Es una experiencia en su forma más intensa
2. Sus objetivos son trascendentales y espirituales. Su corazón está siempre pendiente de lo Uno inmutable.
3. Este Uno es la Realidad de cuanto existe y también un Objeto de Amor, viviente y personal. Nunca un objeto de exploración. El asunto y método de la mística es el Amor
4. La unión con este Uno es un forma de vida realizada.  
No la consigue a partir de una concepción intelectual de sus deleites. Se llega a ella mediante un arduo proceso psicológico y espiritual (vía mística), que implica una reconstrucción del carácter y la liberación de una forma de conciencia nueva, o más bien latente, que impone al yo el estado al que a veces se llama “éxtasis”/estado unitivo.
5. La verdadera mística no es nunca una búsqueda de sí mismo. El verdadero místico no reclama promesa ni presenta demanda alguna. Emprende el camino porque tiene que hacerlo.  
Sólo con el aniquilamiento de sí mismo llega la consumación del amor.

La mística es el arte de establecer una relación consciente con lo Absoluto. Es un movimiento hacia niveles de realidad cada vez más elevados. Pues la experiencia mística suele acabar con las palabras “Vivo, pero no yo, sino Dios en mí”. Hay un sentimiento de identificación.

## 3.- TIPOS y CLASES DE MÍSTICA<sup>12</sup>

En función de la **cosmovisión** que tienen, según Gerlitz, hay dos tipos de mística

- Lineal: las tres religiones monoteístas (judaísmo, cristianismo e islam)  
La historia es una sucesión de acontecimientos únicos.  
Hay que hacerse uno con D\*\*s. Es la mística de la personalidad

<sup>9</sup> Johnston, W.: *Mística para una nueva era. De la teología dogmática a la conversión del corazón*. DDB, Bilbao, 2003.

<sup>10</sup> *Ibidem*

<sup>11</sup> Underhill, E.: *La mística. Estudio de la naturaleza y desarrollo de la conciencia espiritual*. Trotta, Madrid, 2006.

<sup>12</sup> Grün, A.: *La mística*. Sal Terrae, Bilbao, Santander 2012.

- Cíclica: budismo, hinduismo y taoísmo.  
La historia es un acontecimiento que se repite como una rueda.  
Concepto apersonal de D\*\*s, que domina en todas las cosas como fuerza, y asume distintas formas.  
La mística es querer fundirse, hacerse-uno con este fondo y raíz de todo ser.

**Clases de místicas:** cada persona tiene que elegir la que mejor le vaya y también según el momento de su vida en que se encuentre (unas veces le llamará más la mística unitiva y otras la del amor. A lo largo de la vida, irá cambiando de una a otra). Ambas son fuente de compromiso con el mundo.

- De la esencia/unitiva: hacerse una sola con D\*\*s en Él. Es más sobria  
Es a-personal  
Budismo, hinduismo
- Del amor: hacerse una sola cosa con D\*\*s en el fondo del alma.  
Es personal

#### Clases de **místicas cristianas**

- Mística Oriental: Unificación en el YO  
Para los Padres Orientales la persona llega a su plenitud cuando se hace uno con D\*\*s y le hace vivo en la Tierra.  
La divinización de la persona es la penetración/impregnación de la persona por la naturaleza divina/por el Espíritu.  
  
Para Orígenes, la mística es el encuentro con Jesús, y hay tres caminos:
  - o Purificación (katharsis)
  - o Iluminación (Photismós)
  - o Consumación o perfección (Telerosis) que en el Edad Media era la vía unitiva o camino de unión.
- Mística Occidental: Unificación en el TÚ  
Se busca amar y ser amados, y por eso, se ansia un amor más grande que no defraude que es la Divinidad.

## **4.- PARADOJAS**

El lenguaje de la paradoja, es el lenguaje de la mística, pues sólo a través de ella se puede atisbar algo de lo que ocurre en la experiencia mística. La mística no es “esto o aquello”, no es un “o”, no es elegir, sino que es un “esto y aquello”, es una “y” porque la mística une, no separa.

### **4.1.- ACCIÓN Y CONTEMPLACIÓN**

#### **A.- TERMINOLOGÍA**

¿Qué es la acción y la contemplación según el DRAE?

Acción: Es el ejercicio de la posibilidad de hacer o el resultado de hacer. Combate.

Contemplar: es poner la atención en algo material o espiritual, ocuparse con intensidad en pensar en Dios y considerar sus atributos divinos o los misterios de la religión.

Otros términos que pueden ser sinónimos de contemplar serían oración y orar,

Oración es definido como súplica, deprecación, ruego que se hace a Dios o a los santos, elevación de la mente a Dios para alabarlo o pedirle mercedes.

Orar se define como hacer oración a Dios, vocal o mentalmente, o como sinónimo de rogar, pedir, suplicar.

Sin embargo, si acudimos a una maestra de oración como Santa Teresa de Jesús, nos encontramos con importantes diferencias a la hora de definir estos conceptos,

Orar : *“tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.”* (Vida 8,5),

Oración: *“toda oración ha de ser consideración, porque el que no advierte con quién habla, y lo que pide y quién es quien pide y a quién, no la llamo yo oración, aunque mucho menee los labios”* (IM, 1,7)<sup>13</sup>.

*“No llamo yo oración a menear los labios”*

## B.- ACCIÓN-CONTEMPLACIÓN: ¿DICOTOMÍA/CONTRADICCIÓN O DIALÉCTICA?

Desde una perspectiva cristiana, a lo largo de la historia se ha visto a la contemplación y acción como dos términos opuestos entre sí, siendo el origen de dicha oposición la interpretación<sup>14</sup> del texto de Lc 10, 38-42 sobre Marta y María. Se consideraba que Marta representaba a la vida activa y María a la vida contemplativa, juzgando superior la vida contemplativa<sup>15</sup>, cuando, en realidad, el texto se refiere a una situación diferente como fue el enfrentamiento entre la observancia de la Ley, representada por Marta, frente al acogimiento del mensaje de Jesús, representado por María<sup>16</sup>, o la realidad que vivían las primeras comunidades<sup>17</sup>.

Históricamente, la contemplación se ha entendido como un momento específico donde la persona buscaba estar en contacto con D\*\*s para alcanzar una relación íntima con la divinidad y que necesitaba de silencio interior, aislamiento y olvido del mundo, provocando, en cierto sentido, un evadirse de la realidad, y que en muchas ocasiones sólo buscaba consolaciones estéticas, iluminaciones intelectuales o euforias inconscientes.

Sin embargo, esto no puede ser tenido como un verdadero momento contemplativo, pues la verdadera contemplación lejos de alienar a la persona, evadirla de la realidad y aislarla del mundo, lo que hace es devolver a la persona orante a esa realidad que está viviendo pero con una mirada diferente.

Kierkegaard se dio cuenta que la oración no cambia a D\*\*s sino al que ora, que después de volver la mirada a la divinidad y contemplarla hace que su visión del mundo sea distinta pues empieza a mirar la realidad con ojos de la divinidad, provocando un cambio en su quehacer diario.

De esta forma, la persona contemplativa se va conformando de acuerdo al SER que contempla y por ello es muy importante saber cómo es esa divinidad a la que se está orando, pues de los atributos que se le den dependerá la imagen que se tenga de dicha divinidad.

En este sentido, ha sido una teología cristiana hecha por varones a lo largo de los siglos quienes han establecido las cualidades de la divinidad, estando muchos de los atributos ligados a una visión patriarcal y masculina de D\*\*s<sup>18</sup>.

<sup>13</sup> Teresa de Jesús.: Obras Completas, B.A.C., Madrid, 1986

<sup>14</sup> La interpretación la hacen Ambrosio de Milán y Agustín de Hipona. Y fue sancionado de forma definitiva por el papa Gregorio Magno.

<sup>15</sup> Hom. in Ez 1. 1, hom. 4, 9 en PL 76, 809

<sup>16</sup> Rius-Camps, J.: *El éxodo del hombre libre. Catequesis sobre el evangelio de Lucas*. El Almendro, Córdoba, 1991.

<sup>17</sup> Gómez-Acebo, I.: *Lucas*, EVD, Estella, 2008.

<http://blogs.periodistadigital.com/xpikaza.php/2013/07/18/p337657>

<sup>18</sup>Tamayo, J.J.: “Un nuevo lenguaje sobre Dios: perspectiva feminista”, en <http://2001.atrío.org/PRIVADO/FRONTERA/26/26-14-BIBLIOGRAFIA.pdf>

Esta visión no se ha podido romper hasta el siglo XX, donde diferentes teólogos<sup>19</sup> han llamado la atención sobre el hecho de que el lenguaje para expresar el misterio de la divinidad ha ido cambiando según los tiempos y la cultura, pero que dicho misterio se resiste a ser encerrado en cualquier categoría mental o conceptual, y por ello prefieren hablar de D\*\*s de una forma simbólica, con imágenes y metáforas<sup>20</sup> como son las de amante, amigo, compañero, padre, madre, palabra, roca, águila, bastión, rocío, nube, tienda, camino, agua..., y con categorías de relación dinámica y armónica entre opuestos como poderoso y débil, presente y oculto, sufriente y consolador, también han llamado la atención sobre el hecho de que es un D\*\*s en relación.

Gracias a este redescubrimiento de términos que ya aparecen en la Biblia, el D\*\*s cristiano aparece como un D\*\*s que escucha la opresión del pueblo, ve las injusticias y actúa en la historia para liberarlo, pues para él lo primero son las personas.

Por ello, toda verdadera persona contemplativa tiene que orar con la vida misma, la oración no le puede servir para evadirse de la realidad sino para verla con otros ojos e implicarse en ella realizando acciones que salven o ayuden a los otros. La verdadera contemplación saca al orante de su ego y lo lanza a las personas, al mundo.

De esta forma, se puede decir que la oración cristiana no se queda en un diálogo yo-tú, sino que la persona contemplativa está vinculada a los otros practicando una mística-oración-encuentro de ojos abiertos y oídos atentos, donde es este componente de profetismo, de denuncia de las injusticias y de actuación lo que sirve de test para reconocer la credibilidad o no de la oración, y así también lo expresan textos evangélicos donde Jesús se retira a orar después de la acción que ha realizado (Mc 1, 35; 6, 46 etc.), en la Transfiguración del Monte Tabor donde indica a sus discípulos que tienes que “bajar”, es decir, volver a la acción (Lc 9, 28-36; Mt 17, 1-8; Mc 9, 2-8) o en el texto del sepulcro vacío (Mc 16, 6-7), donde Jesús ha resucitado y espera a sus discípulos en Galilea, es decir, el lugar de la acción.

Teresa de Jesús también expresa la necesidad de obras como prueba de la credibilidad de la oración, “*para esto es la oración... para que nazcan siempre obras, obras*” (VIIM, 4, 6), “*Obras quiere el Señor*” (V M 3,11)

Esta oración profética despierta en el orante la ternura, que es una especie de vulnerabilidad ante la debilidad del otro y que llama a la persona contemplativa a luchar por la igualdad y la justicia. Por ello, la contemplación remite constantemente a la acción como elemento de verificación de sí misma, y siguiendo a Ellacuría<sup>21</sup>, esta acción se caracteriza por:

- Hacerse cargo de la realidad que es adquirir un profundo conocimiento de ella, esto implica a la inteligencia y exige ver la realidad tal cual es en su totalidad, cayendo en la cuenta de todos los elementos opresores como el sistema patriarcal, el capitalista, el neoliberal, etc., que legitiman determinadas injusticias y la presentan como inevitables, cuando en realidad, son construcciones humanas que sí se pueden cambiar.
- Cargar con la realidad que es cargar sobre sí con lo que son realmente las cosas y con lo que exigen, siendo este el momento de la compasión, de la misericordia y que exige no confundir compasión con lástima, pues la compasión comparte el sufrimiento del otro y derriba asimetrías en la relación ayudador-ayudado, porque los dos se están ayudando mutuamente (en el texto del buen samaritano -Lc 10, 29-37- la persona herida al pie del camino es una oportunidad para las otras tres personas que pasan a su lado, de sacar lo mejor de sí mismas, pero solo una aprovecha la situación) mientras que la lástima

<sup>19</sup> Johnson, E.E.: *La que es*. Herder, Barcelona, 2002.

Gómez Acebo, I.: *Dios en la teología feminista. Estado de la cuestión*. 2006 en <http://www.ciudademujeres.com/articulos/Dios-en-la-teologia-feminista>

<sup>20</sup> McFague, S.: *Modelos de Dios. Teología para una era ecológica y nuclear*. Sal Terrae, Santander, 1994.

<sup>21</sup> Ellacuría, I.: *Hacia una fundamentación filosófica del método teológico latinoamericano*, El Salvador, en ECA., núms.322-323 (1975) p.409. Este artículo fue recogido en E. RUIZ MALDONADO (ed.), *Liberación y cautiverio. Debates en torno al método de la teología en América Latina*. México 1975, pp.609ss.

participa de la conmoción ante una injusticia pero desde la distancia existencial y eso hace que sea asimétrica y unidireccional.

- Encargarse de la realidad que es tomar a cargo un hacer real, es decir, un compromiso.

En esta misma línea, J.B. Metz considera que sólo se puede hablar de D\*\*s desde la praxis., y por eso, la experiencia profunda de D\*\*s tiene como elemento intrínseco a dicha experiencia la praxis, el compromiso por la justicia que se plasma en una especial sensibilidad, forma de actuar, forma de hablar, de sentir (ternura)... que hace que brote dentro de la persona orante la necesidad de luchar por cambiar unas estructura injustas de opresión que son construcción humana, y por tanto, sustituibles por otras más justas.

Después de todo lo expuesto se puede afirmar que la relación entre acción-contemplación es dialéctica, pues el uno remite al otro y viceversa, y eso nos permite decir que la contemplación es verdadera contemplación y no ensimismamiento de uno o huida del mundo cuando nos manda a la acción y que la acción es verdadera acción y no activismo cuando necesita pasarlo por el tapiz de la oración, además la oración ayuda a la persona a hacer frente a tantas injusticias y miserias humanas sin caer en el derrotismo ni en el endurecimiento interno.

No hay dicotomía entre la experiencia profunda o contemplación de D\*\*s y la acción, ambas van unidas y hay que mantener la dialéctica entre interioridad y compromiso ya que ambas se corrigen, se complementan, se enriquecen y lograr avanzar hacia una nueva síntesis.

En este proceso dialéctico se puede partir de la contemplación, del “yo” en su relación con D\*\*s o de la acción que es la irrupción del otro en la vida de uno/a. En el primer caso, si la relación con D\*\*s es auténtica, la persona sentirá la necesidad de un compromiso, de una praxis en favor de un mundo más justo y menos kyriarcal<sup>22</sup>, mientras que en el segundo caso, la persona partirá del dolor y de la injusticia como algo inaceptable, y el encuentro con la divinidad se realizará a través de estos seres desfigurados o incluso inexistentes para una parte de la población como son la mujeres.

El símbolo que refleja esta dialéctica entre los dos términos es una espiral de doble centro.

La espiral permite avanzar y profundizar en un camino pero sin pasar dos veces por el mismo sitio, pues cuando las circunstancias se modifican esto hace que la perspectiva que se tenga de las mismas cosas sea diferente. Esto es lo que ocurre con la dialéctica acción-contemplación, que son los dos centros desde los cuales se construye la espiral.

Esta espiral no se construye del centro hacia fuera, sino de fuera hacia dentro. Porque partimos de una situación en la que vivimos alejados de nuestro propio centro, y donde vemos la acción-contemplación con bastante distancia entre ellas. A medida que vayamos profundizando, cuando iremos avanzando y acercando la acción a la contemplación y viceversa. Además esta espiral se construye a mano alzada, porque la vida no viene con una manual de instrucciones que diga lo que hay que hacer en cada momento. Sino que se va aprendiendo de la vida y en la vida a medida que se va recorriendo y cometiendo aciertos y errores.

## 4.2.- OTRAS PARADOJAS

### - Palabra y silencio

- En el prólogo del evangelio de Juan el mundo se crea por la PALABRA: *En el principio existía la Palabra y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios... Todo se hizo por ella y sin ella no se hizo nada” (Jn 1)*

En el mundo actual, para que una cosa o persona “exista” se le tiene que nombrar.

<sup>22</sup> “Kyriarcal es el gobierno del emperador/amor/señor/padre/esposo sobre sus subordinados. De esta forma se indica que no todos los hombres dominan y explotan a todas las mujeres y que los hombres euro-americanos, propietarios, instruidos, occidentales y de elite han articulado la explotación de las mujeres y de otras “no-personas” y se han beneficiado de ellas”. En E. Schüssler Fiorenza o.c.



Pero cuando no existía la Creación, estaba el silencio. La palabra no era necesaria porque todo estaba en la Divinidad. Para crear, la Divinidad nos separa de ella por medio de la palabra.

Por tanto, la palabra crea, y crea separando, nombrando, pronunciando.

La palabra es ambivalente, por un lado nos separa de la Divinidad pero por otro lado, nos une a nuestros semejantes<sup>23</sup>.

Con la Teología (palabra) hemos delimitado a D\*\*s/Divinidad. Hemos fijado su sitio en el mundo, en el pensamiento, lo que es y lo que no es, lo que hace y lo que no hace. Y todo esto, en el fondo, son proyecciones que han hecho las personas en un lugar y momento concreto. Hoy para hablar de Dios seguimos utilizando ese lenguaje, y por ello, seguimos limitando a D\*\*s/Divinidad.

Volver a la Divinidad, unificarse con la Divinidad es volver al silencio, donde no se necesita la palabra, donde no es necesario el nombrar nada porque ya estás unificado con D\*\*s/Divinidad. Es un silencio sonoro, donde se produce un silencio de la palabra porque ésta no es necesaria, ya que no aporta ni completa nada, sino que haría todo lo contrario: limitaría aquello que trata de explicar. Por eso es muy necesaria la teología apofática

- El silencio es la palabra más poderosa que existe y el sonido más fuerte de todos.
- La palabra del “silencio” no deja indiferente a nadie. Y al igual que cuando hablamos es muy importante la entonación porque ésta puede cambiar el sentido de una frase. Con el silencio pasa algo parecido. No todos los silencios son iguales, hay:
  - Silencios sagrados, reverenciales
  - Silencios impuestos, forzados, artificiales
  - Silencios impotentes
  - Silencios incómodos
  - Silencios de castigo
  - Silencios duros/para castigar como los del niño que guarda silencio para castigar a los padres
  - Silencios que ayudan
  - Silencios que condenan, que matan, que ahogan<sup>24</sup>
  - Silencios cálidos (donde las personas se sienten a gusto)
  - Silencios fríos, de separación, alejamiento
  - Silencios cortantes
  - Silencios ensordecedores (pareja que rompe y sin decirse nada se están recriminando todo)
  - Silencios de comunión profunda entre personas, cuando el entendimiento entre ellas es tan profundo que no se necesita decir nada
  - Silencios sobrecogedores cuando se roza lo inefable, y no se puede expresar con palabras.  
Por ello, “no todo silencio espera ser roto para existir”, porque nombrar algo es hacerlo limitado, apto para nosotros que somos seres finitos.  
Nombrar supone hacerlo existir en nuestro mundo limitado, y al limitar experiencias ilimitadas, en cierto sentido, estamos matando una parte de esa experiencia.
  - Silencios que apoyan en la desgracia mejor que las palabras
  - Silencios de amor, cuando todo está dicho con la mirada
  - Silencios de complicidad
  - Silencios...

<sup>23</sup> En el feminismo hay un dicho “si no lo nombras, no existe” y esto entra en conflicto con la necesidad del silencio porque no se puede expresar algo que es muy intenso y a lo que no llegan las palabras para expresarlo.

<sup>24</sup> Cuando las palabras de un enemigo te atacan, el silencio de un amigo te condena

Por tanto, la sonoridad del silencio será distinta según el tipo de silencio que sea. Y por ello, hay silencios que crean y otros destruyen.

- Para llevar a alguien al silencio, enseñarle el camino de la oración, hay que haber ido uno primero antes, solo, y haberlo experimentado, vivido, gozado y sufrido.
- El silencio es un estado que nadie puede comprarle a una persona, ni quitárselo, salvo uno mismo. Por tanto, la última forma de libertad es el silencio.
- El silencio, la oración y la comunión con D\*\*s/Divinidad, nadie, absolutamente nadie nos lo puede quitar ni impedir ya que ocurre en el interior de la persona.

- **Descentra y centra**

La mística nos descentra de todo lo que no es importante para centrarnos en lo verdaderamente interesante. Por ello, la mística nos centra descentrándonos.

- **Ruptura y unificación.**

La mística rompe por dentro a la persona para unificarla desde lo verdaderamente importante.

- **Vaciamiento y plenitud**

Soy más yo cuando dejo de ser yo (egocentrismo) para dejar que la divinidad sea más en mí y me lleve a la plenitud

La mística es el camino del desprendimiento y del vaciamiento. La persona se va desprendiendo de todo lo prescindible hasta quedarte en lo esencial.

- **Fragilidad y fortaleza/fuerte**

Lo que aparentemente es frágil, o en origen es frágil se puede convertir en una cualidad que haga fuerte a la persona y le dote de fortaleza. Porque dentro de la fragilidad también se esconde la fuerza y la fortaleza.

Ej. De fragilidad	Ej. De fortaleza
Árbol pequeño	Árbol grande que da cobijo
Hoja que se cae y se pudre	Abono que nutre al árbol
Nieve que cae y se derrite	Nieve se convierte en agua y esta es fundamental para la vida

Cada persona es única y tiene que conocer sus fragilidades y descubrir en qué fortaleza se puede convertir.

La fragilidad suele aparecer como algo débil, frágil, quebradizo... Y sin embargo tiene la facultad de tocar lo más profundo y sensible de nuestro ser. Quizá, también, la fragilidad toca lo inefable y ante esto, lo mejor es quedarse en silencio y admirar como la fragilidad va desapareciendo y se transforma en una fortaleza.

La fragilidad es transformación, cambio y, por tanto, vida.

- **Presencia y ausencia**

Es sentir la presencia de la ausencia y la ausencia de la presencia

- **Quiétude y arrebató**

La mística aquietá a la persona para arrebatarla y, el arrebató necesita una quietud posterior para saborearlo

- **(unir) Divinidad y humanidad**

Adorar a Dios es ayudar al hermano y ayudar al hermano es adorar a Dios.

- **Luz y oscuridad – Ver y no ver/cegar**
  - o Ver en la oscuridad
  - o Ver sin ver
  
- **Esforzarse y abandonarse:** esforzarse en abandonarse a la divinidad
- **Crea y destruye**
- **Pobreza y riqueza**
- **Profano y sagrado**
- **Pequeño y grande**
- **Accesible e inaccesible**
- **Tangible e intangible**
- **Intrascendente y trascendente**
- **Ínfimo y sublime**
- **Relativo y absoluto**
- **Orden y desorden**
- **Lejos y cerca**
- **Seducción y disuasión**
- **Atracción y repulsión**
- **Guerra y paz**
- **Rebelión y aceptación**
- **Comunión/Unión y disidencia**
- **Sumisión e insumisión**
- **Todo y nada**
- **Libera y esclaviza**
- **Saber no sabiendo, tener no teniendo**

## **5.- CAMINOS/MEDIOS PARA LLEGAR A LA MÍSTICA**<sup>25</sup>

La mística es un don. La persona se puede preparar para que acontezca, pero nadie garantiza que tenga una experiencia mística. La experiencia mística no se puede provocar, pero hay caminos o vías que facilitan que se den, aunque no lo aseguran.

Hay que tener en cuenta que lo importante en la espiritualidad no es el esfuerzo, sino el abandono. Y aquí vuelve a aparecer la paradoja: todos los días la persona tiene que esforzarse para coger un hábito (meditación, oración) donde lo que tiene que hacer es abandonarse.

El camino para la mística es el silencio y el desprendimiento, pero hay otros:

- **Meditación:** es tomar conciencia del propio cuerpo centrándonos en la respiración, en un mantra... para entrar en el interior de sí mismo
- **Oración** es algo que ocurre en el interior de la persona, y necesita quietud. El encuentro con la divinidad genera una transformación en la persona  
Rezar es algo exterior, vocal. Es la recitación de oraciones y puede ayudar en la concentración, pero no es oración.

*“No llamo yo oración a menear los labios”* Teresa de Jesús

---

<sup>25</sup> *La mística. Descubrir el espacio interior.* Grün, A. Santander, 2012, Sal Terrae

- Naturaleza: es una manifestación de Dios. Dios no es el Universo pero lo penetra



Si la naturaleza es una manifestación de D\*\*s, surge dentro de la persona la necesidad de comportarnos bien con el medio ambiente, con el hábitat en el que vivimos. Por ello, la mística lleva siempre un comportamiento político.

- Ejercicios de unidad: porque ser-uno (tomar conciencia de nosotros mismos) también es una experiencia de ser-uno-con-D\*\*s.
- Liturgia
- Música: hay piezas musicales que tienen la capacidad de llevarnos más allá, y que entremos en comunión con la Divinidad/D\*\*s
- Momentos o experiencias de gracia: situaciones de la vida diaria en la que experimentamos algo que nos lleva fuera y por encima de nosotros mismos
- Libros/textos sagrados
- Sufrimiento. En este tema, la mística de la Pasión puede ayudar a algunas personas
- Noche oscura. Es algo que tienen todas las religiones. Cuando todo está oscuro, y no se “ve” nada, en esa oscuridad puede nacer la luz.  
La noche oscura es el lugar de la purificación, donde todas las teología se desvanecen y también nos libera de nuestras propias ideas sobre D\*\*s/Divinidad.  
La noche oscura nunca es una estación de paso, por la que se pasa solo una vez, sino que se pasará por ella una y otra vez.
- Peregrinación:

## **6.- EFECTOS DE LA MÍSTICA**

- Es liberadora y da libertad de pensamiento, palabra, acción u omisión
- Nos libera del lenguaje maniqueo por medio de las paradojas
- El desprendimiento. La mística va liberando a la persona de muchas de sus ideas, pensamientos, apegos, vicios, ataduras, etc. Y le lleva a lo esencial
- La persona acepta las equivocaciones y los errores que comete
- Provoca el encuentro interno con lo que es realmente la persona
- Da más fuerza y autonomía. No va a necesitar con tanta intensidad el “visto bueno” de las personas que le rodean. Sabe lo que tiene que hacer y por dónde tiene que ir, con independencia del apoyo que reciba. Esto no quiere decir que se prescinda de las personas de alrededor, sino que la propia persona se valora más, ve sus dones y posibilidades.
- La humildad. El místico es una persona humilde

- Relativiza muchas cosas porque ve, descubre y vive la esencia de las cosas
  - o La esencia es que la persona es sagrada, por ello, no puede ser manipulada ni utilizada y tiene que ser respetada al máximo.  
Esto no se tiene que saber con la cabeza, sino sentir que sale del interior de la persona, del corazón. Si es así, se impondrá en la vida de forma natural.

- La mística provoca la verdadera unión-comunión con otras personas, porque cada persona se comunica desde su interior. Desde aquí la comunión es posible porque lo más importante y sagrado que tiene una persona es ser ella misma, no una copia de otras personas, ni un loro de una ideología o religión determinada...

D\*\*s/Divinidad ha hecho únicas a las personas. Ser fieles a esa unicidad permite entrar en comunión con los otros, porque si cada uno es fiel a sí mismo y habla desde su interioridad, la aportación del otro no se verá como una amenaza, sino como un enriquecimiento. Puesto que como seres finitos y limitados somos incapaces de contener la totalidad de lo infinito e ilimitado (D\*\*s/Divinidad), abrimos a la otra persona y que esta nos muestre algo de esa divinidad a través de la fidelidad a lo que es (su unicidad) es un don y un regalo.

Por eso surge la comunión con el otro y el agradecimiento al otro.

El ser fiel a uno mismo (y eso lleva un trabajo previo de vaciamiento de ropajes: ideas, conceptos, elementos culturales, ideas religiosas, etc., para descubrir quienes somos realmente) posibilita la comunión con el otro y el agradecimiento al otro que nos muestra más caras y elementos de la divinidad. Nos muestra un conocimiento que no teníamos de la divinidad y así, un enriquecimiento mutuo.

No hables de ideas o conceptos de D\*\*s, habla de cómo vives y sientes a D\*\*s en tu vida.

- La mística te permite encontrarte con otras personas que están en las antípodas tuyas, pero que se toman en serio el camino del encuentro con la Divinidad y se dejan transformar.
- Nos da paz interior y paz con el mundo (aceptación del mundo, pero no conformismo con las injusticias)
- Vivir en verdad siendo fiel a lo que se va viendo. Y vivir la verdad, la que se va descubriendo poco a poco.  
Este vivir en verdad te lleva de la acción a la contemplación
- Se pueden tener efectos místicos o no (bilocaciones, levitaciones...)
- La mística es vivir la vida desde dentro, desde lo más hondo y profundo del ser, desde el lugar donde todo adquiere sentido, donde se comprende sin entender, donde todo se puede sin poder nada, donde todo se tiene sin tener nada. Donde no se está asida a nada pero hay algo –D\*\*s/Divinidad- que te sostiene.  
La mística no es ver como cae una gota de agua y analizarla desde distintos puntos de vista. La mística es SER la gota de agua que cae y así, ver, sentir, oír, tocar, actuar... desde dentro
- La mística no aliena a la persona, sino que la potencia y la hace estar en el mundo de una manera más consciente, más activa y comprometida. Parafraseando a Teresa de Jesús habría que decir “va mucho de estar a ESTAR”
- La mística te compromete con el mundo.
- El respeto a los caminos de las otras personas. Un respeto que nace del interior de la persona porque ha experimentado la plasticidad de la mística. Por ello, reconoce y respeta el camino que hace cada uno/una

- PIENSO luego EXISTO (Descartes). Aquí se toma conciencia de la propia existencia. Pero es una existencia racional, fría, sin alma.  
SIENTO luego VIVO. Al sentir nos dejamos tocar por la vida y eso nos lleva a implicarnos  
AMO luego TRANSCIENDO → Amar es ir más allá de nuestra finitud. Es no retener a nadie ni nada<sup>26</sup>

La mística libera y transforma a la persona, que vive en el mundo sin ser del mundo. Por eso, las personas que se adentran en este camino, necesitan buscar personas afines con las que compartir sus experiencias y sentirse comprendidas y acogidas.

---

<sup>26</sup> En Youtube se pueden encontrar varios videos del Nirakara Mindfulness Institute, donde se tratan diversos temas, entre ellos la capacidad que trascendencia que tiene el amor.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Albar Martín, L.: *Hacia la cumbre de Dios. Mística y compromiso de vida*. DDB, Bilbao, 2012
- Cirlot, V., Garí.B.: *La mirada interior*. Martínez Roca, Barcelona 1999
- D'ors, P.: *Biografía del silencio*. Siruela, Madrid, 2012
- Grün, A.: *La mística*. Sal Terrae, Santander, 2012
- Jäger, W.: *La ola es el mar*. DDB. Bilbao, 2002  
*Adonde nos lleva nuestro anhelo. La mística en el siglo XXI*. DDB, Bilbao, 2005
- Johnston, W.: *Teología mística*. Herder, Barcelona, 1997  
*Mística para una nueva era*. DDB, Bilbao, 2000
- Juan de la Cruz: *Obras completas*. Monte Carmelo, Burgos, 2000
- Martín Velasco, J.: *El fenómeno místico*. Trotta, Madrid, 1999  
*La experiencia mística*. Trotta, Madrid, 2004  
*Mística y humanismo*. PPC, Madrid, 2007  
*La experiencia cristiana de Dios*. Trotta, Madrid, 1997
- Melloni, J.: *El deseo esencial*. Sal Terrae, Cantabria, 2009  
*Voces de la mística. Invitación a la contemplación*. Herder, Barcelona, 2009  
*Hacia un tiempo de síntesis*. Fragmenta editorial, Barcelona, 2011  
*Vislumbres de lo real*. Herder, Barcelona, 2007
- Metz, J.B.: *Por una mística de ojos abiertos*. Herder, Barcelona, 2013
- Otón Catalán, J.: *Debir, el santuario interior*. Sal Terrae, Cantabria, 2002
- Panikkar, R.: *De la mística. Experiencia plena de la Vida*. Herder, Barcelona, 2005
- Sölle, D.: *Mística de la muerte*. DDB, Bilbao, 2009
- Teresa de Jesús: *Obras completas*. B.A.C., Madrid, 1986
- Underhill, E.: *La mística*. Trotta, Madrid, 2006
- Vallés, C.G.: *Gustad y ved. Dones y frutos del Espíritu*. Sal Terrae, Cantabria
- Zuniga,G.: *Está todo ahí. Mística cotidiana*. DDB. Bilbao, 2010