

Nuestra vida espiritual puede llegar a convertirse en una lucha y hacer que nos sintamos «vacíos». Entonces nos parece que Dios está muy distante. *Cómo superar el vacío espiritual* muestra que Dios nos atrae a una fe más profunda en nuestra «desolación», enseñándonos a abandonar nuestra autosuficiencia. Al afrontar esta profunda pero común experiencia, aprenderás a sentirte motivado por la voluntad de Dios más que por tus sentimientos.



CÓMO SUPERAR EL VACÍO ESPIRITUAL

57

# Cómo superar el vacío espiritual

Craig R. Wagner

Ilustraciones de  
R. W. Alley



# Cómo superar el vacío espiritual

Escrito por  
Craig R. Wagner, O.S.B.

Ilustraciones de  
R.W. Alley



SAN PABLO

### **Centro Iberoamericano de Editores Paulinos (CIDEP):**

Barcelona, Bogotá, Buenos Aires, Caracas, Lima, Lisboa,  
Los Ángeles, Madrid, México, Miami, Nueva York, Panamá, Quito,  
Santiago de Chile, San José de Costa Rica, São Paulo, Sevilla.

## *Antes de empezar*

Una vida espiritualmente sana es fundamental, pero no siempre es fácil. El aburrimiento, las distracciones, las decepciones, las tristezas de cada uno o la simple falta de entusiasmo pueden hacer que Dios parezca muy distante. Pero Dios no se olvida nunca de nosotros, aunque nosotros muchas veces sí le olvidamos.

La vida espiritual es una vida de misterio, y lo que puede parecernos una oscuridad momentánea puede estar indicándonos una luz más completa, más duradera. Ese mismo vacío que sentimos es lo que nos invita a buscar a Dios por senderos aún más profundos.

Igual que la fe no implica ver, la oración no implica sentir. Quieres a los miembros de tu familia aun cuando no estés pensando en ellos, e incluso cuando estás enfadado con ellos o sientes que te han decepcionado. Nuestra relación con Dios es parecida. Buscamos una unión amorosa con el Dios que nos ha creado, y queremos vivir en ese amor a pesar de nuestras emociones.

Este libro puede ayudarte a ver la luz a través de la oscuridad y a entender que la esperanza, sin duda, supera todo entendimiento.

© SAN PABLO 2008 (Protasio Gómez, 11-15. 28027 Madrid)

Tel. 917 425 113 - Fax 917 425 723

E-mail: [secretaria.edit@sanpablo.es](mailto:secretaria.edit@sanpablo.es)

© Abbey Press - St. Meinrad, Indiana 2007

Título original: *When you're feeling spiritually empty*

Traducido por *María Jesús García González*

*Distribución:* SAN PABLO. División Comercial

Resina, 1. 28021 Madrid \* Tel. 917 987 375 – Fax 915 052 050

E-mail: [ventas@sanpablo.es](mailto:ventas@sanpablo.es)

ISBN: 978-84-285-3367-6

Depósito legal: M. 30.100-2008

Impreso en Artes Gráficas Gar.Vi. 28970 Humanes (Madrid)

Printed in Spain. Impreso en España

1.

Aunque tu ánimo se vea turbado por una decepción en tu vida, o por una tragedia personal; aunque tu pasión y tu entusiasmo por lo espiritual hayan desaparecido misteriosamente, Dios no te ha abandonado.



2.

*¡Dios no te ha abandonado!  
Un corazón que desea rezar a  
pesar de su vacío espiritual está  
preparado para crecer en el amor  
de Dios. Deja que Dios aumente  
tu capacidad de amar, para que  
puedas así compartir tu amor con  
los demás de forma más completa.*



3.

Incluso las personas que dedican toda su vida a la oración (los monjes, por ejemplo) atraviesan períodos «secos» o «vacíos» en sus vidas. Muchos santos llegaron a serlo no porque «se sintieran santos» en la oración, sino porque alcanzaron la santidad por medio de la oración. Así que estás en buena compañía.



4.

Dios puso en tu corazón el deseo de encontrarle. A veces la frustración que sientes con respecto a tu vida es la forma que Dios tiene de decirte que te concentres en lo que ha de venir. Así, ¡estás esperando el cielo! Curiosamente, si dejas de buscar la paz en lo mundano, vivirás pacíficamente en el mundo, y habrás encontrado «el cielo en la tierra».



## 5.

Aunque atravesar un momento de vacío en la oración no significa necesariamente que hayas cometido alguna falta, puede que hayas dejado sin resolver algo que te impide experimentar la presencia de Dios. Pídele a Dios que te lo revele y te muestre el camino de vuelta.





6.

Si el «combate espiritual» te supera, pide consejo a un sacerdote. Reunirse con regularidad con un director espiritual cualificado puede ayudarte a comprender las emociones de tu alma. Dios se reúne con nosotros a través de esas personas.



7.

Mientras luchas contra tu vacío,  
puede que tengas miedo de no creer  
o amar a Dios como deberías.

Ánimo. Tus dudas revelan el amor  
que sientes hacia Dios, porque  
si no le amaras de verdad, no te  
preocuparía.



8.

Es difícil entender por qué Dios permite que te sientas tan solo. Pero piensa: si el camino estuviera siempre indicado e iluminado, ¿te detendrías alguna vez a darle gracias a Dios por ello? Se dice que la ausencia hace que el corazón ame mucho más.



## 9.

Cuando sientas que no hay razón para rezar, porque no puedes ver los efectos de la oración, sigue rezando, pues tu oración cuenta. Recuerda la definición de fe en la Biblia: «La fe es la garantía de las cosas que se esperan, la prueba de aquellas que no se ven» (Hebreos 11,1).



# 10.

No pierdas la esperanza. Todas las etapas de tu camino espiritual tienen un objetivo. Moverse entre períodos de «consuelo y desconsuelo» espiritual no es una experiencia tan poco común.



# 11.

Dios usa estos cambios para conducirnos desde la autosuficiencia hasta la rendición. De hecho, santos como san Juan de la Cruz nos dicen que debe preferirse «la noche oscura del alma» antes que la alegría espiritual, porque es una forma mejor de medir nuestra fe total en Dios.



## 12.

A veces ponemos demasiado énfasis en nuestros propios esfuerzos. Relájate, ten paciencia y ten siempre presente que la oración no es un regalo que le hacemos nosotros a Dios, sino un regalo que Dios nos da a nosotros. Espera y deja que Dios haga el trabajo.



13.

Dios conoce tu sufrimiento y se preocupa por él. Cuando hables con Dios sobre él, pídele que te ilumine y te dé conocimiento, pero, por encima de todo, fe, esperanza y amor.





14.

Nuestra lucha espiritual sólo nos pide a veces que «estemos» con Dios. Concéntrate en la soledad y confía en que, con ayuda de Dios, perseverarás.



15.

No pienses que la única forma de hablar con Dios es la oración. Escuchar lo que Dios comunica a nuestro corazón es aún más importante. Aprende a rezar en silencio para escuchar lo que Dios tiene que decirte.



# 16.

Las distracciones y «las tareas diarias» pueden llegar a invadir nuestro momento de oración. No te sientas frustrado. Aparta enseguida esas intrusiones y concéntrate en escuchar sólo a Dios. Con un corazón orante estarás mejor preparado para «salir al encuentro del mundo».



17.

Si tus costumbres espirituales se han convertido en una «rutina», porque se han vuelto demasiado familiares, demasiado «mecánicas», intenta hacer algo distinto que te proporcione una perspectiva diferente y una visión más profunda.



18.

Ponerse en contacto con Dios puede hacerse de muchas maneras. Trata de leer los Salmos sentado en tu butaca; o arrodíllate junto a tu cama para la oración de antes de acostarte; imagínate dentro de un paisaje inspirado en un cuadro que conozcas.



# 19.

Para avivar nuestra fe, muchos de nosotros necesitamos un ritual: con significado, prácticas y costumbres religiosas.

Los símbolos y objetos tradicionales, como velas, iconos e incienso, pueden favorecer el ambiente de oración.

La música sacra también te puede ayudar.



20.

Cultívate. Hay muchos libros sobre la oración, y algunos de los mejores fueron escritos por santos que experimentaron personalmente vacío espiritual y desolación.



21.

A veces lo único que nos hace falta es «un empujoncito». Busca un libro lleno de oraciones que no hayas oído antes, o un libro de meditaciones sobre los misterios de Dios. Deja que las palabras fluyan en silencio hasta tu alma, y permite que tu propia oración florezca y eche raíces.





22.

Leer la Biblia es una maravillosa forma de rezar. Lee despacio algún pasaje y reflexiona sobre cualquier palabra o frase que te haya impactado. Aplícala a tu vida espiritual. Abre tu corazón a Dios y deja que las palabras que has leído den comienzo a una conversación íntima con tu Creador, que te ama.



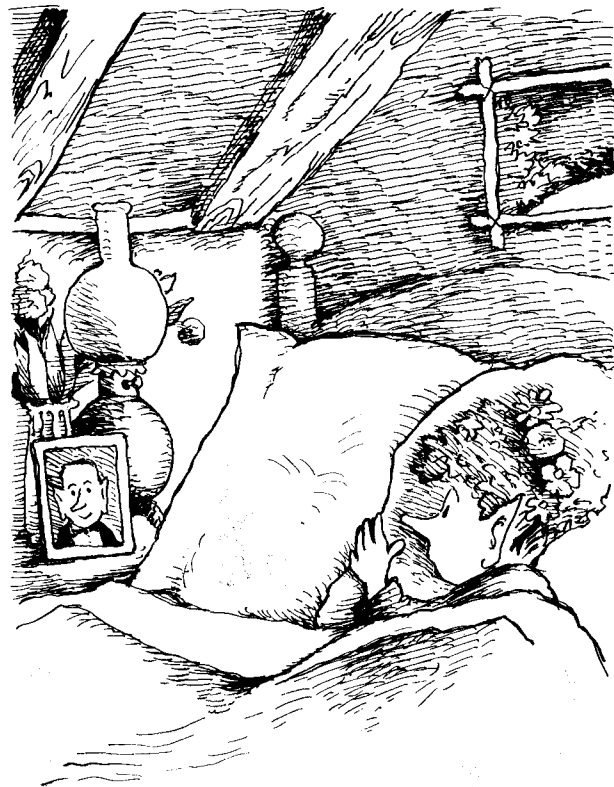
## 23.

La Biblia narra las tribulaciones de la humanidad en busca de Dios, y eso te hará ver que sentirse «abandonado espiritualmente» es una experiencia común. Muchos personajes bíblicos, como David y Job, tuvieron experiencia de Dios por caminos más profundos y crecieron en su fe sólo después de haber atravesado períodos de «vacío espiritual».



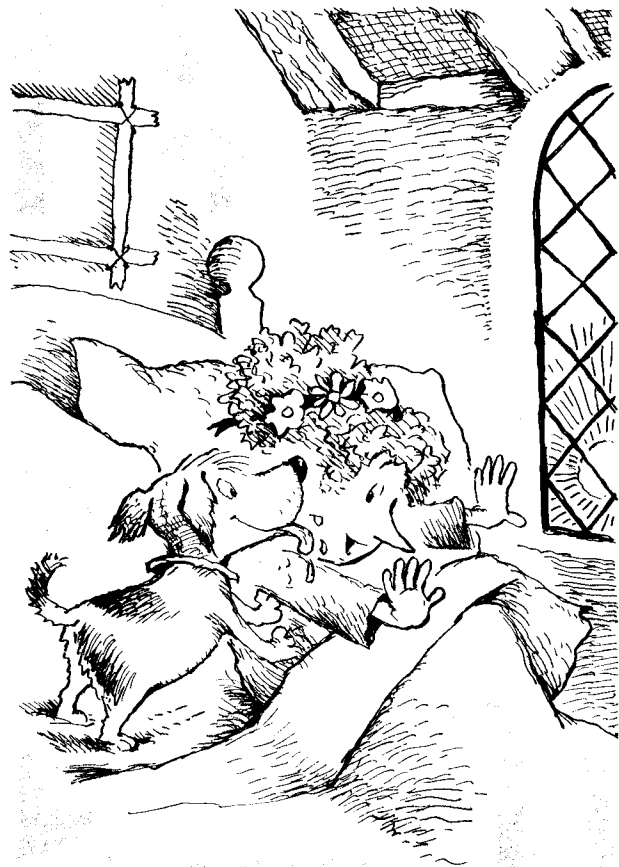
## 24.

Los recuerdos pueden ayudarte a conectar de nuevo. Recuerda tu primera relación con Dios, de la misma manera que tu pareja y tú recordáis la emoción de vuestras primeras citas. La alegría que sentiste entonces está aún dentro de ti; pídele a Dios que te ayude a recobrarla y a edificar sobre ella.



25.

Es normal que te centres en lo negativo. Pero intenta dirigir tu oración a dar gracias a Dios por todas las cosas buenas que hay en tu vida.



26.

Sal de tu círculo seguro y  
aventúrate unos pasos más allá.  
Un paseo por el bosque o junto  
al lago renovará tu espíritu,  
recordándote que la bondad de  
Dios, que a veces das por hecho,  
está en todas partes.



27.

Dios habla con nosotros de muchas maneras. Intenta aprovechar tus vivencias diarias, tus encuentros de cada día, como fuente de oración. Con un pequeño esfuerzo percibirás que Dios se manifiesta en circunstancias aparentemente triviales.



28.

Definir la oración con un método, un lugar o un momento puede ser muy limitado. Dios conoce todos tus pensamientos, palabras o acciones, así que haz de tu vida una oración. Y «usa las palabras cuando sea necesario», como dijo san Francisco de Asís.



# 29.

Recuerda que la fe debe ser una experiencia compartida. Si la oración se vuelve un desafío, ponte en contacto con otras personas, en misa, en grupos de estudios de la Biblia o en grupos de oración. ¡Codéate con todos aquellos que están vivos espiritualmente!





30.

Deja de centrarte en tu propia oscuridad para convertirte en luz para los demás. Una sencilla obra de caridad o una oración por alguien que lo necesita no sólo comunica a Dios con los demás a través de ti, sino que además puede hacer maravillas en tu propia alma.



31.

¿Alguna vez has hecho algo bonito por alguien aunque realmente no te apetecía? Dios disfruta mucho con este tipo de amor y con las oraciones que se le ofrecen con esa misma disposición de ánimo.



32.

Si, a pesar de tu vacío interior, te sigues mostrando alegre y amable, agradas mucho más a Dios, porque lo que te motiva es la voluntad de Dios, no tu propio bienestar.



33.

No hay oración que le guste más a Dios que la que se le ofrece sin esperar una recompensa. Dile a Dios: «Sé que estás conmigo y que me escuchas, aunque te sienta distante. Te quiero y te alabo por tu bondad».



34.

Confía en que Dios te escucha,  
pero reza con sinceridad. Destierra  
los pensamientos orgullosos;  
sólo necesitas un corazón puro.  
La oración, dijo san Benito, «debe  
ser breve y pura».



35.

Tus esfuerzos por rezar llenan de orgullo a Dios. Por amor, una madre apoya los pies de su hijo en el suelo mientras le sostiene en sus brazos para enseñarle a caminar. De igual manera, sólo podemos madurar espiritualmente si aprendemos a rezar sin ayuda. En lo oculto, Dios se alegra de nuestros progresos.



36.

Los designios de Dios están más allá de nuestra limitada visión, así que no podemos imaginar todo lo bueno que nos aguarda. Un solo grano de arena de la playa puede no parecer gran cosa, pero todos juntos hacen retroceder al océano. En tu vida espiritual, pon tu confianza en la clarividencia de Dios.



37.

Recuerda siempre que Dios te ama; si no fuera así, ¡no existirías!  
A pesar del vacío espiritual que sientes, deja que esta gran verdad te eleve a nuevas cumbres.  
Cuando recuperes la alegría espiritual —y lo harás— da gracias a Dios.

