



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 1

Hay frases del Evangelio que consuelan, abrazan y levantan el alma. Pero también hay palabras de Cristo que estremecen, sacuden y obligan a mirarnos por dentro con sinceridad. Una de las más fuertes, más directas y más temidas es aquella que aparece en el libro del Apocalipsis:

“Conozco tus obras: no eres ni frío ni caliente. ¡Ojalá fueras frío o caliente! Pero porque eres tibio, y no frío ni caliente, estoy para vomitarte de mi boca”
(Apocalipsis 3, 15-16).

Estas palabras no fueron dirigidas a paganos, ni a enemigos de Dios, ni a perseguidores de la Iglesia. Fueron dirigidas a una comunidad cristiana: la Iglesia de Laodicea.

Y eso es precisamente lo que más debería inquietarnos.

Cristo no está hablando aquí de quienes nunca lo conocieron, sino de quienes dicen creer, de quienes están dentro, de quienes parecen estar cerca... pero viven con el corazón lejos.

La tibieza espiritual no hace ruido. No escandaliza. No suele llamar la atención. Es silenciosa, cómoda, elegante y hasta socialmente aceptable. Pero precisamente por eso es tan peligrosa.

El alma tibia no suele rebelarse contra Dios; simplemente deja de amarle con intensidad.

Y eso, en el fondo, puede ser aún más grave.

Hoy vivimos en una época donde la tibieza espiritual se ha convertido casi en una norma cultural. Una fe sin exigencia, una moral sin sacrificio, una religión sin cruz, una espiritualidad sin conversión.

Muchos no rechazan a Dios; simplemente lo relegan.

No lo niegan; lo aplazan.

No lo combaten; lo enfrían.

Y Cristo, que es Amor absoluto, no acepta ser amado a medias.

Este artículo quiere adentrarse profundamente en esta advertencia tremenda de Nuestro Señor: qué significa la tibieza espiritual, por qué es tan peligrosa, cómo reconocerla en nuestra vida y, sobre todo, cómo salir de ella.



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 2

Porque nadie cae en la tibieza de un día para otro.

Se llega poco a poco.

Y también se sale poco a poco... pero con decisión.

Laodicea: la ciudad a la que Cristo dirigió esta advertencia

Para comprender mejor esta frase, debemos mirar primero su contexto.

Laodicea era una ciudad rica, próspera y autosuficiente. Tenía una gran actividad comercial, bancos importantes y una reconocida industria textil. También era famosa por una escuela de medicina que producía un colirio muy apreciado.

Era una ciudad orgullosa de sí misma.

Cuando sufrió un terremoto devastador en el año 60 d.C., rechazó la ayuda del Imperio Romano porque consideraba que podía reconstruirse sola.

Era el símbolo de la autosuficiencia.

Y precisamente a esa comunidad cristiana, instalada en la comodidad y en la falsa seguridad, Cristo le dice:

“Tú dices: soy rico, me he enriquecido y no necesito nada; y no sabes que eres un desgraciado, digno de compasión, pobre, ciego y desnudo” (Ap 3,17).

Aquí está el corazón del problema.

La tibieza nace muchas veces cuando dejamos de sentir necesidad de Dios.

Cuando creemos que ya estamos bien.

Cuando pensamos que no necesitamos convertirnos.



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 3

Cuando nos acostumbramos a una fe superficial que no transforma realmente la vida.

Laodicea tenía agua tibia debido a su sistema de canalización: no era ni fresca como la de Colosas ni caliente como la de Hierápolis. Era desagradable.

Cristo utiliza esa imagen cotidiana para expresar una realidad espiritual profunda.

La fe tibia produce náusea espiritual.

No porque Dios deje de amar, sino porque el amor verdadero no puede convivir con la indiferencia instalada.

¿Qué es realmente la tibieza espiritual?

La tibieza no es debilidad.

No es caer y levantarse.

No es luchar y sufrir.

No es tener tentaciones.

No es sentirse cansado.

Todo eso forma parte de la vida cristiana.

La tibieza es otra cosa.

Es la instalación voluntaria en una mediocridad espiritual aceptada.

Es dejar de combatir.

Es pactar con el pecado pequeño.

Es conformarse con lo mínimo.

Es rezar sin alma.



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 4

Es confesarse sin arrepentimiento verdadero.

Es comulgar sin hambre de Dios.

Es vivir una fe de costumbre y no de amor.

El alma tibia no suele cometer grandes escándalos. Su drama no es el incendio del pecado visible, sino el hielo elegante de la indiferencia.

Santo Tomás de Aquino relaciona esta realidad con la acedia espiritual: una tristeza del alma ante los bienes divinos.

La persona tibia no encuentra alegría en Dios.

Le pesa rezar.

Le aburre la Misa.

Le molesta la exigencia moral.

Le incomoda la santidad.

Prefiere una religión cómoda, manejable y sin demasiado compromiso.

No quiere abandonar completamente a Dios, pero tampoco quiere entregarse del todo.

Quiere una fe sin radicalidad.

Y Cristo no vino a fundar una religión cómoda, sino a salvar almas.

El gran engaño: “No soy tan malo”

Una de las frases favoritas del alma tibia es esta:

“Bueno... tampoco soy tan malo.”

Y aquí aparece uno de los engaños más sutiles del demonio.



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 5

Compararnos con otros en lugar de compararnos con Cristo.

“No mato.”

“No robo.”

“No hago daño a nadie.”

“No soy peor que los demás.”

Pero el cristianismo no consiste simplemente en evitar grandes pecados.

Consiste en amar.

Y amar exige totalidad.

Cristo no dijo:

“Sed personas razonablemente correctas.”

Dijo:

“Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto” (Mt 5,48).

No se trata de perfeccionismo neurótico, sino de vocación a la santidad.

La tibieza reduce el Evangelio a una moral de mínimos.

La santidad lo eleva a una respuesta de amor máximo.

No basta con no traicionar.

Hay que amar.

No basta con no ofender.

Hay que entregarse.

No basta con evitar el infierno.

Hay que desear el Cielo.



La tibieza en nuestro tiempo: una epidemia silenciosa

Quizá nunca como hoy la tibieza espiritual ha sido tan normalizada.

Vivimos en una cultura del “más o menos”.

Más o menos creo.

Más o menos rezo.

Más o menos practico.

Más o menos soy católico.

Más o menos sigo a Cristo.

Pero el Evangelio no admite medias tintas.

Hoy muchos buscan una espiritualidad que no incomode.

Una religión emocional, personalizada y sin renuncia.

Se quiere un Cristo terapeuta, pero no un Cristo Rey.

Un Jesús inspirador, pero no un Señor que exige conversión.

Una cruz decorativa, pero no una cruz que haya que cargar.

Incluso dentro de la Iglesia existe el riesgo de domesticar el Evangelio para hacerlo socialmente aceptable.

Se habla mucho de bienestar y poco de pecado.

Mucho de autoestima y poco de penitencia.



Mucho de inclusión y poco de conversión.

Mucho de tolerancia y poco de verdad.

La tibieza moderna no siempre niega la doctrina; muchas veces simplemente la vacía de urgencia.

Y un cristianismo sin fuego termina siendo solo una costumbre cultural.

Señales de que un alma puede estar cayendo en tibieza

Conviene examinarnos con honestidad.

Algunas señales frecuentes son:

La oración se vuelve una formalidad vacía

Se reza por costumbre, sin atención ni deseo real de encuentro con Dios.

Se cumplen fórmulas, pero el corazón está ausente.

Se justifica constantemente el pecado venial deliberado

“No pasa nada.”

“Es una tontería.”

“Todo el mundo lo hace.”

Así se construyen cadenas invisibles.

Se pierde el horror al pecado

Lo que antes dolía, ahora parece normal.



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 8

La conciencia se adormece.

Se evita todo sacrificio

La cruz molesta.

La mortificación parece anticuada.

La comodidad gobierna.

La confesión se vuelve esporádica o superficial

No porque no haya pecado, sino porque ya no hay examen serio.

La Misa deja de ser el centro

Se va si conviene.

Si no, ya habrá otro día.

La fe se privatiza

Cristo queda encerrado en lo íntimo, sin consecuencias reales en la vida pública, familiar y moral.

Estas señales no deben llevarnos a la desesperación, sino a la conversión.

Reconocer la enfermedad ya es empezar a sanar.

Los santos y su guerra contra la tibieza

Los santos han hablado con enorme claridad sobre este tema.

San Alfonso María de Liguorio decía que Dios tolera con paciencia al pecador que lucha, pero la tibieza voluntaria es especialmente peligrosa porque el alma deja de querer curarse.

Santa Teresa de Jesús advertía:



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 9

“De devociones a bobas nos libre Dios.”

Es decir, una religiosidad superficial, sentimental y sin verdadera transformación interior.

San Josemaría Escrivá escribió:

“La tibieza es la enfermedad más grave del alma.”

Porque mientras el gran pecador puede convertirse dramáticamente, el tibio suele pensar que no necesita cambiar.

San Ignacio de Loyola insistía en el examen diario precisamente para combatir esa instalación progresiva en la mediocridad.

El santo no es quien nunca cae.

Es quien nunca se acostumbra a caer.

Esa es la diferencia.

¿Cómo salir de la tibieza espiritual?

Aquí está la gran esperanza.

La tibieza no es una condena definitiva.

Cristo no denuncia para humillar, sino para despertar.

Después de esa frase durísima del Apocalipsis, dice algo maravilloso:

“Yo reprendo y corrijo a los que amo” (Ap 3,19).

La corrección de Cristo nace del amor.

No nos sacude porque nos rechaza, sino porque no quiere perdernos.

Salir de la tibieza exige decisiones concretas.



1. Recuperar el examen de conciencia serio

No superficial.

No automático.

Preguntarnos de verdad:

¿Amo a Dios o simplemente lo administro?

¿Estoy luchando o me he rendido?

¿Quiero ser santo o solo parecer correcto?

La sinceridad es el comienzo.

2. Volver a la confesión frecuente

La confesión no es solo para grandes pecados.

Es medicina del alma.

Es una escuela de humildad.

Es un fuego que rompe la costra de la indiferencia.

Muchos redescubren su vida espiritual cuando vuelven a confesarse bien.



3. Rezar aunque no apetezca

El alma tibia suele esperar a “tener ganas”.

Pero el amor verdadero no depende del entusiasmo.

La fidelidad vale más que la emoción.

Rezar cuando cuesta purifica el corazón.

4. Introducir sacrificio voluntario

Pequeñas mortificaciones.

Renuncias concretas.

Disciplina interior.

La comodidad perpetua debilita el alma.

La cruz aceptada la fortalece.

5. Buscar dirección espiritual

Muchas veces no vemos nuestra propia tibieza.

Necesitamos una mirada externa, sabia y fiel.

La vida espiritual no debería vivirse en aislamiento.



6. Contemplar más a Cristo crucificado

Nada rompe más la tibieza que mirar seriamente la Cruz.

Frente a Cristo crucificado, nuestras excusas se derrumban.

Él no fue tibio al amarnos.

No se entregó a medias.

No sufrió superficialmente.

Nos amó hasta el extremo.

Y quien contempla eso con verdad ya no puede seguir viviendo igual.

La Virgen María: antídoto perfecto contra la tibieza

María nunca fue tibia.

Su fiat no fue moderado.

Fue total.

Fue radical.

Fue absoluto.

Ella no dijo:

“Haré lo que pueda.”

Dijo:



“Porque sois tibios, os vomitaré de mi boca”: el peligro espiritual de la tibieza que Cristo denuncia | 13

“Hágase en mí según tu palabra.”

Toda su vida fue disponibilidad.

Toda su existencia fue ardor.

Toda su maternidad fue entrega.

Por eso acudir a María es una medicina poderosa contra la mediocridad espiritual.

Ella no nos deja instalarnos.

Nos lleva siempre a Cristo.

Nos enseña a responder con totalidad.

El alma mariana no puede vivir cómodamente en la tibieza durante mucho tiempo.

Porque María siempre empuja hacia el fuego del amor verdadero.

Una pregunta final que no podemos evitar

Al terminar este tema, no basta admirar la fuerza de esta frase.

Hay que dejar que nos juzgue.

Cristo no dijo esto para decorar cuadros religiosos.

Lo dijo para que cada uno se pregunte:

¿Soy frío?

¿Soy ardiente?

¿O me he vuelto tibio?

La peor respuesta no es reconocer nuestra pobreza.



La peor respuesta es no querer verla.

Porque el gran peligro del tibio no es estar lejos de Dios.

Es creer que ya está suficientemente cerca.

Y quizá hoy el Señor vuelve a repetirnos:

“Conozco tus obras...”

No para destruirnos.

Sino para despertarnos.

Porque todavía estamos a tiempo.

Todavía.

Mientras haya deseo de volver, hay esperanza.

Mientras haya humildad, hay camino.

Mientras haya arrepentimiento, hay misericordia.

Pero no juguemos con el fuego de la mediocridad espiritual.

Porque Cristo no vino a hacernos simplemente religiosos.

Vino a hacernos santos.

Y la santidad no empieza cuando dejamos de pecar gravemente.

Empieza cuando dejamos de conformarnos con amar poco.