



«Sube, pues, alma mía, y no te detengas; endereza tus pasos hacia la cima del monte donde Dios se manifiesta»

—San Buenaventura, *Itinerario de la mente a Dios*, Prólogo 1

I. Introducción: ¿Qué puede enseñarnos hoy un místico del siglo XIII?

En medio del ruido constante, la hiperconectividad y el cansancio espiritual del mundo moderno, puede parecer que la obra de un teólogo franciscano del siglo XIII tiene poco que decirnos. Pero precisamente en este caos, la voz de San Buenaventura resuena como un faro sereno, una invitación a reorientar el corazón hacia el origen de toda verdad, belleza y amor: Dios.

San Buenaventura (1217-1274), conocido como el “Doctor Seráfico”, no fue sólo un brillante teólogo y Ministro General de la Orden Franciscana, sino también un místico profundamente enraizado en la espiritualidad de San Francisco de Asís. Su obra más célebre, *Itinerarium mentis in Deum* (*Itinerario de la mente a Dios*), escrita en 1259 durante una peregrinación al monte Alvernia —el mismo lugar donde San Francisco recibió los estigmas—, es una joya de la mística cristiana y una hoja de ruta espiritual que, ocho siglos después, sigue teniendo una actualidad asombrosa.

II. El contexto histórico y espiritual del *Itinerario*

San Buenaventura vivió en una época de efervescencia intelectual. El redescubrimiento de Aristóteles y el auge de las universidades estaban transformando la teología en una ciencia rigurosa. Pero Buenaventura, aunque formado en París y dueño de una mente brillante, entendía que la teología no podía limitarse a la especulación intelectual. Para él, el conocimiento verdadero debía conducir al amor. La meta no era saber más, sino amar mejor.

Inspirado por San Francisco, Buenaventura proponía un camino espiritual que unía razón y contemplación, estudio y adoración, inteligencia y afecto. Su *Itinerario* no es un tratado sistemático, sino una guía espiritual vivencial, escrita para quienes buscan a Dios con todo el corazón.



III. Estructura y contenido del *Itinerario de la mente a Dios*

El *Itinerario* está estructurado en **siete etapas** o «escalones» que reflejan el proceso de purificación y ascenso del alma hacia Dios, siguiendo un patrón trinitario y agustiniano. Cada etapa es un paso hacia la unión con el Creador.

1. **Contemplación de Dios en el mundo exterior (a través de las huellas de Dios en la creación)**

«Los cielos narran la gloria de Dios y el firmamento proclama la obra de sus manos»
(Sal 19,1)

En la belleza de la creación —la naturaleza, las criaturas, el orden del universo— descubrimos los vestigios del Creador. Esta etapa nos invita a recuperar el asombro ante lo creado y a reconocer la presencia de Dios en todo.

2. **Contemplación de Dios en el alma humana (imagen divina en nosotros)**

El alma humana, hecha a imagen de Dios (cf. Gn 1,27), es un espejo que refleja su luz. La introspección y el examen de conciencia permiten descubrir al Dios que habita en lo más íntimo del ser.

3. **Contemplación de Dios en las potencias del alma (memoria, entendimiento, voluntad)**

Aquí se profundiza en cómo cada facultad humana nos orienta hacia Dios: la memoria que conserva el bien, el entendimiento que busca la verdad, y la voluntad que ama el bien.

4. **Contemplación de Dios en su Ser eterno e inmutable**

Tras mirar la creación y el alma, el itinerario nos lleva a contemplar la esencia divina: Dios como el Ser necesario, eterno, simple, verdadero. Aquí la razón ya comienza a rendirse ante el misterio.

5. **Contemplación de Dios Uno y Trino**

Dios no es soledad, sino comunión. Esta etapa es profundamente cristiana: descubrimos que el Dios único es Padre, Hijo y Espíritu Santo. La Trinidad no es un concepto frío, sino una vida de amor que se nos ofrece.

6. **Contemplación de Dios a través de Jesucristo crucificado**

El acceso al Padre se da por el Hijo. En el Crucificado vemos la sabiduría y la misericordia de Dios reveladas al máximo. Buenaventura insiste: sólo quien contempla a Cristo crucificado puede ascender realmente al Padre.

7. **La unión mística con Dios en la cima del alma (éxtasis y descanso en Él)**

El culmen del itinerario no es un conocimiento intelectual, sino una experiencia amorosa, un «reposo sabático del alma». Aquí ya no se razona ni se explica: se ama, se contempla, se adora. Es el «éxtasis», no en sentido emocional, sino como salida de sí



para entrar en Dios.

IV. Relevancia teológica del *Itinerario* hoy

1. Una teología del corazón

Buenaventura nos recuerda que el conocimiento de Dios no es cuestión sólo de estudio, sino de amor. Esto es especialmente importante en una era que tiende a la intelectualización de la fe, separándola de la experiencia espiritual.

2. Una mística encarnada y cristocéntrica

Frente a las espiritualidades difusas del mundo contemporáneo, el *Itinerario* propone una mística centrada en Cristo, especialmente en el Crucificado, que no evade el dolor humano, sino que lo transfigura.

3. Una visión ecológica cristiana

La contemplación del mundo como «huella de Dios» nos educa en una espiritualidad del cuidado. La creación no es un recurso, sino una revelación. Esta mirada puede alimentar una auténtica ecología integral cristiana.

4. Una respuesta al vacío existencial moderno

El *Itinerario* ofrece un camino de sentido en un mundo marcado por el nihilismo, el individualismo y la fragmentación. Es una pedagogía del alma para aprender a habitar el mundo con Dios.

V. Guía espiritual y pastoral: ¿Cómo vivir el *Itinerario* hoy?

Paso 1: Recupera la contemplación de lo creado

- Dedicar momentos diarios a observar la naturaleza con gratitud.
- Haz de cada cosa un signo de la bondad de Dios. Un árbol, una nube, una sonrisa.
- Oración sugerida: “Señor, enséñame a ver tu rostro en todo lo que has creado”.

Paso 2: Mira dentro de ti con honestidad

- Realiza un examen de conciencia diario, no como control, sino como búsqueda de verdad.



- Revisa tus afectos, tus pensamientos, tus decisiones, con la luz del Espíritu.

Paso 3: Ofrece tu memoria, entendimiento y voluntad

- Recuerda con gratitud (memoria), estudia con humildad (entendimiento), ama con generosidad (voluntad).
- Puedes repetir: *“Señor, toma mi memoria, mi entendimiento y mi voluntad; todo es tuyo”* (cf. san Ignacio de Loyola).

Paso 4: Adora a Dios en su misterio

- Practica momentos de silencio ante el Santísimo. No digas nada. Contéplalo.
- Lee lentamente el Salmo 139: *“Señor, tú me sondeas y me conoces...”*

Paso 5: Entra en la comunión de la Trinidad

- Reza el Gloria con más conciencia.
- Vive en comunidad: la Trinidad es modelo de comunión. Busca reconciliar, no dividir.

Paso 6: Contempla al Crucificado

- Medita cada día unos minutos frente a un crucifijo.
- Pregúntate: ¿Qué me dice hoy Jesús desde la Cruz?
- Cita clave: *“Mirarán al que traspasaron”* (Jn 19,37)

Paso 7: Descansa en Dios

- Aprende a estar con Dios sin palabras. No siempre hay que “hacer” cosas. Basta con “ser” con Él.
- Repite interiormente el nombre de Jesús como una oración del corazón.

VI. Conclusión: Un camino de fuego y dulzura

El *Itinerario de la mente a Dios* no es una aventura esotérica ni una serie de técnicas espirituales. Es el camino del alma enamorada, sedienta de Dios. San Buenaventura lo recorrió desde la humildad franciscana, con los pies en la tierra y los ojos en el cielo. Y hoy nos invita a hacer lo mismo.



Porque el corazón humano sigue buscando a Dios. Porque la Cruz sigue siendo el trono del Amor. Porque en medio de un mundo que olvida el silencio, el alma sigue susurrando: *“Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo”* (Sal 42,3).

¿Te animas a emprender este itinerario? El primer paso es detenerse. El segundo, mirar. El tercero... amar.