

EXPERIENCIA DE ORACIÓN Y SILENCIO EN ADVIENTO

“Cristo es mío y todo para mí”

Oración de alma enamorada — San Juan de la Cruz

Burgos, 4 de diciembre de 2025

ACOGIDA

Bienvenidos/ as a esta experiencia de silencio y oración en el Adviento.

Tiempo litúrgico especial que la Iglesia nos ofrece para caer en la cuenta de lo esencial en nuestra vida, para recordarnos quienes somos y hacia donde caminamos.

Tiempo para hacernos conscientes de la Presencia de Dios que nos habita, nos ama con ternura, nos rodea y nos guía.

Tiempo para recrear la esperanza en el Emmanuel, Dios con nosotros, que siempre está viniendo a nuestras vidas para colmarlas de amor, gozo, y esperanza

Nos acompaña Juan de la Cruz, profeta enamorado de Dios y maestro. Estamos a punto de iniciar el Jubileo Sanjuanista en el que conmemoramos los 300 años de su canonización y 100 años de doctorado. Le hemos pedido que su palabra nos despierte de la pereza, de la superficialidad, del ajetreo y ruido que nos vacía y desorienta. Que su palabra de fuego nos toque y revitalice el amor, la fe y la esperanza.

ORACIÓN

Señor, aquí estamos ante Ti, pobres pero confiados...

Todos: Ven, Señor.

Espíritu divino prepara en nosotros un espacio de silencio para escuchar el AMOR de Dios

Todos: Ven, Señor.

Abre nuestro interior a tu presencia...

Todos: Maranatha, Ven, Señor Jesús.

Canto: Maranatha

MOTIVACIÓN

EL SENTIDO ESPIRITUAL DEL SILENCIO EN EL ADVIENTO

El Adviento: Tiempo marcado por la promesa y la espera.

No se trata solo de recordar un acontecimiento pasado, sino de disponerse a una venida siempre nueva del Señor.

Para vivirlo con profundidad, el silencio se vuelve indispensable.

El Adviento es tiempo de deseo, espera y silencio.

San Juan de la Cruz y los Místicos Carmelitas enseñan que el silencio no es un vacío, sino el espacio donde Dios se comunica con mayor hondura.

El silencio es camino de purificación, escucha y unión, un estado interior que dispone el alma para recibir la Palabra que viene.

- **El silencio limpia, afina, ordena.** Los ruidos interiores impiden escuchar la voz de Dios. La verdadera preparación para la venida del Señor es dejar vacíos los sentidos y deseos que dispersan el corazón, para que Dios mismo lo llene.
- **El silencio es el camino para entrar a ese interior donde Dios ya está.** En Adviento contemplamos a un Dios que viene suavemente, que nace en una cueva, que se revela en la pobreza y en medio de un profundo silencio.
- **La Palabra de Dios se concibió en el silencio** del seno de María. En Adviento somos invitados a reproducir ese misterio: permitir que la Palabra sea sembrada en el silencio del corazón.

«Una palabra habló el Padre, que fue su hijo y ésta habla siempre en eterno silencio y en silencio ha de ser oída del alma» (Dichos de Luz y Amor, 99).

«Oídle a él, porque ya no tengo más fe que revelar, ni más cosas que manifestar» (Subida del Monte Carmelo 2, 22,5).

Esta Experiencia de Silencio en Adviento tiene como finalidad abrir un espacio interior donde podamos vivir un **Adviento contemplativo**, profundo, que despierte el deseo del Amado y que nos haga **conscientes de la Presencia del Señor** y nos prepare para su venida, cada día y al final de los tiempos.

En esta tarde de Adviento entramos en el silencio **guiados** por una de las páginas más hondas de la espiritualidad cristiana: la **Oración de alma enamorada** de san Juan de la Cruz.

Esta oración es pauta para nuestras oraciones. Es un estallido de confianza, un abrazo entre la pobreza humana y la infinita misericordia de Dios, un grito lleno de deseo que sólo puede pronunciar un corazón enamorado.

Esta oración expresa la búsqueda de Dios por puro amor.

Quien la reza se sabe pequeño, débil, pero también se sabe querido y sostenido por el infinito Amor de Dios.

Oración de alma enamorada

¡Señor Dios, amado mío! Si todavía te acuerdas de mis pecados para no hacer lo que te ando pidiendo, haz en ellos, Dios mío, tu voluntad, que es lo que yo más quiero, y ejercita tu bondad y misericordia y serás conocido en ellos.

Y si es que esperas a mis obras para por ese medio concederme mi ruego, dámelas tú y óbramelas, y las penas que tú quisieras aceptar, y hágase. Y si a

las obras mías no esperas, ¿qué esperas, clementísimo Señor mío?; ¿por qué te tardas? Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo, pues le quieres, y dame este bien, pues que tú también lo quieres.

¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos si no le levantas tú a ti en pureza de amor, Dios mío?

¿Cómo se levantará a ti el hombre, engendrado y criado en bajezas, si no le levantas tú, Señor, con la mano que le hiciste?

No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste en tu único Hijo Jesucristo, en que me diste todo lo que quiero. Por eso me holgaré que no te tardarás si yo espero.

¿Con qué dilaciones esperas, pues desde luego puedes amar a Dios en tu corazón?

Míos son los cielos y mía es la tierra; mías son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores; los ángeles son míos, y la Madre de Dios y todas las cosas son mías; y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí. Pues ¿qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto, y todo es para ti. No te pongas en menos ni repares en meajas que se caen de la mesa de tu Padre.

Sal fuera y gloriáte en tu gloria, escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón.

(San Juan de la Cruz, Dichos de luz y amor, 26-27)

Tres momentos en la oración de *alma enamorada*.

- El deseo y la pobreza del alma
- El alma levantada por la gracia
- Cristo es mío y todo para mí

1. El deseo y la pobreza del alma

El camino espiritual comienza siempre con un deseo. Un anhelo profundo que Dios mismo despierta en el corazón humano.

Ese deseo es un fuego suave, una inquietud, una sed que señala que el alma está hecha para algo más grande que todo lo creado.

Pero inmediatamente aparece un contraste: la pobreza del alma. ¿Qué encontramos dentro de nosotros cuando nos detenemos?

Limitaciones, dispersión, fragilidad, deseos mezclados, heridas no resueltas... Y sin embargo, precisamente esa pobreza es el lugar donde Dios desea encontrarse con nosotros.

La pobreza no es un obstáculo para Dios: es su entrada.

Por eso el alma enamorada puede decir con san Juan de la Cruz:

«Si todavía te acuerdas de mis pecados... haz en ellos tu voluntad».

No rechaza su pobreza, sino que la presenta como tierra donde Dios puede actuar.

En Adviento, esta verdad se vuelve luminosa: Dios no viene cuando somos fuertes, sino cuando reconocemos que lo necesitamos.

El deseo sin pobreza sería soberbia; la pobreza sin deseo sería resignación.

El camino de los místicos carmelitas une ambos: un corazón pobre que desea, un corazón deseoso que se sabe pobre.

Ahí nace la verdadera oración.

2. El alma levantada por la gracia

San Juan de la Cruz lo expresa con claridad: **«¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos si no le levantas tú a ti en pureza de amor?»**

El alma no se eleva por sus propios esfuerzos. Ninguna técnica, ningún método, ningún sistema psicológico es suficiente para levantar al alma a la altura de Dios. Sólo la gracia puede hacerlo. La iniciativa es divina: Él viene, Él levanta, Él purifica, Él transforma.

La misión del alma es disponerse. Como María en el Adviento, basta con abrir un espacio interior y decir: *Hágase. Amén.*

La gracia siempre actúa, pero necesita un corazón que se deje tocar.

Esta es la pedagogía de los místicos carmelitana:

- Dios obra
- El alma acoge
- La gracia transforma

Cuando el alma se abandona a la gracia, descubre que es sostenida desde dentro, como si una mano invisible —la misma mano que la creó— la elevara hacia Dios. Y ese movimiento ocurre en el silencio, cuando dejamos de controlarlo todo.

Santa Teresa decía: **«No está la cosa en pensar mucho, sino en amar mucho»**, y amar es permitir que Dios nos levante, sin resistencias, sin miedo.

3. «Cristo es mío y todo para mí»

Esta expresión de san Juan de la Cruz es una de las más audaces y más bellas de toda la tradición espiritual. **Es el grito del alma que ha descubierto su verdadera identidad.**

El santo proclama: **«El mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí.»**

No se trata de posesión egoísta. Es la afirmación de la alianza: Dios se ha entregado totalmente en Cristo. Él es el regalo, Él es la herencia, Él es la plenitud. En la medida en que el alma se abre a la gracia, puede decir con

humildad y verdad: ***Todo lo de Dios es para mí, porque Él mismo se ha dado.***

Esta certeza transforma la oración. Ya no pedimos como mendigos temerosos, sino como hijos que reciben lo que el Padre desea dar. Por eso san Juan añade:

«¿Qué pides y buscas, alma mía? Tuyo es todo esto.»

Cuando se llega aquí, el alma entra en libertad, porque descubre que no necesita añadir nada para ser feliz: **sólo necesita permanecer en Cristo.**

En el Adviento, esta expresión se vuelve un anuncio:

- **El que viene no viene de lejos.**
- **El que viene ya está dentro.**
- **El que esperamos ya nos pertenece por amor.**

«Cristo es mío y todo para mí» no es una conclusión, sino un despertar. El alma abre los ojos y reconoce lo que siempre es suyo: el amor infinito de Dios:

- **El deseo** abre el camino.
- **La pobreza** lo vuelve verdadero.
- **La gracia** lo hace posible.
- **Cristo**, finalmente, lo colma todo.

El silencio es el lugar donde estas verdades se vuelven experiencia. En el silencio el orante deja de hablar y deja que Dios lo diga todo. Así nace la oración de alma enamorada.

TIEMPO DE MEDITACIÓN

Repartimos la Ficha con el texto. Cada uno lo lee personalmente en silencio durante unos minutos. (Música instrumental).

Caminamos en silencio, a la Capilla para el Momento de Adoración

ADORACIÓN AL SANTÍSIMO.

Audición del canto mientras se expone el SANTÍSIMO

- * **ME POSTRARÉ EN TU PRESENCIA**
- * **Silencio**

Señor Jesús, venimos a tu presencia en silencio amoroso. Queremos recibirte como el alma enamorada que te busca. Que la luz de este Adviento despierte nuestro deseo, purifique nuestras intenciones y abra nuestro corazón. Aquí estamos, Señor. Háblanos en el silencio, porque tu voz es paz, y tu presencia, descanso. Hoy, ante el Santísimo, queremos acoger esta *Oración de alma enamorada* y dejar que el Espíritu Santo nos enseñe a esperar en paz, a confiar sin exigir, a amar sin medida.

Silencio guiado con frases breves

Cada 7–8 minutos se proclama suavemente una frase de san Juan

1. «Si tú no me levantas, Señor, ¿cómo se levantará el alma a tu amor?»
2. «Haz en mí lo que tú quieres, que eso es lo que yo más quiero»
3. «No me quitarás lo que me diste en tu Hijo Jesucristo: en Él me diste todo»
4. «Cristo es mío y todo para mí. ¿Qué buscas, alma mía, fuera de Él?»
5. «Sal fuera y glóriate en tu gloria; escóndete en ella y goza»

Durante la adoración la audición del canto.

*** MIRÁNDOLE AMÁNDOLE**

Presentamos al Señor nuestras peticiones, alabanzas, acción de gracias.

Oración final de adoración

Señor Jesús, hemos guardado silencio ante Ti...
Haznos alma enamorada, humilde y vigilante.
Danos un corazón que espere, que confíe, y ame.
Que el Adviento sea deseo, silencio y encuentro.
Quédate con nosotros, Señor.
Que el Dios que nos llamó a la esperanza
nos conceda esperarle con corazón enamorado...
Que Cristo, nuestro Bien, nuestra luz y nuestra paz.
Con María, esperamos a Jesús

Padre nuestro Bendición

Canto final: NO ADORÉIS A NADIE A NADIE MÁS QUE A ÉL

Canto a la Virgen:

La Virgen sueña caminos, está a la espera;
La Virgen sabe que el niño está muy cerca.

De Nazaret a Belén hay una senda;
Por ella van los creen en las promesas.

LOS QUE SOÑÁIS Y ESPERÁIS LA BUENA NUEVA,
ABRID LAS PUERTAS AL NIÑO QUE ESTÁ MUY CERCA.
EL SEÑOR CERCA ESTÁ, ÉL VIENE CON LA PAZ,
EL SEÑOR CERCA ESTÁ, ÉL TRAE LA VERDAD.



Centro de Iniciativas de Pastoral de Espiritualidad

www.cipecar.org * cipe@cipecar.org