

**EXPERIENCIA DE ORACIÓN Y SILENCIO
EN EL ADVIENTO 2025
"CRISTO ES MÍO Y TODO PARA MÍ"**

Esta "Oración de alma enamorada" es un canto de entrega y confianza absoluta. Es el grito silencioso del alma que ha conocido el amor de Dios y, tocada por ese amor, ya no puede vivir sino para Él. Es la oración de quien ha descubierto que el verdadero encuentro con Dios no depende de méritos, sino de abandono y gracia. Esta oración es pauta para nuestras oraciones porque parte de la conciencia de la propia incapacidad para conseguir lo que pedimos y cae en la cuenta de que todo es gracia y misericordia recibida en Jesús el Hijo de Dios.

Nosotros ofrecemos el cornadillo una moneda de poco valor que el Señor acepta como un intercambio. Mostramos la necesidad y ofrecemos lo que está de nuestra parte. La oración es un intercambio de dones, una relación de amor. "Tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama" (Sta Teresa, Vida 8, 5). Después de mostrar la petición prolongada y la necesidad sentida y la inutilidad de conseguir por nosotros mismos lo que pedimos y necesitamos, el orante expresa jubiloso que se siente poseedor de todo lo que esperaba y más de lo que esperaba y necesitaba, *porque Cristo es mío y todo para mí*.

➤ **Invitación para la experiencia de silencio**

Esta tarde, el Señor nos invita a hacer lo mismo que el alma enamorada:

- Dejar que el silencio purifique nuestros "modos y términos bajos".
- Entregar nuestras resistencias, preocupaciones y dejar que Él actúe en nosotros.
- Esperar con serenidad, sabiendo que ya lo poseemos todo en Cristo.
- Gozar en la certeza de ser amados, de ser hijos y llamados a participar en su misma gloria.

En silencio, en atención amorosa, repetamos con San Juan de la Cruz:

"No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste: tu Amor."

En callado amor escuchemos el susurro del Espíritu Santo que nos recuerda: **"el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí"**.

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)

Centro de Iniciativas de Pastoral de Espiritualidad

<https://cipecar.org/> * cipe@cipecar.org

1. “Señor Dios, amado mío...” — El inicio del amor confiado

San Juan de la Cruz comienza su oración con un tono de intimidad: no dice simplemente “Dios mío”, sino *“Señor Dios, amado mío”*. En esas palabras vibra todo el camino del alma que ha pasado de temer a Dios a amarlo, de buscarlo por interés a buscarlo por amor.

El alma reconoce su fragilidad, sus pecados, su impotencia. Pero en lugar de quedarse allí, se entrega al querer divino: **“Haz en ellos, Dios mío, tu voluntad, que es lo que yo más quiero.”** Es una súplica humilde que nace de la confianza: no teme su miseria, porque sabe que en ella Dios muestra su amor misericordioso.

En la tarde de silencio, esta es nuestra primera actitud: no esconder nuestras sombras, sino ponerlas en manos de Dios-Amor.

2. “¿Qué esperas, clementísimo Señor mío?” — el clamor del deseo

Tanto como lo que esperas tú del Señor, espera Él de ti. ¿Qué puede esperar de ti?. **“¿Por qué te tardas? Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo... y dame este bien, pues que tú también lo quieres.”** El orante siente urgencia por Dios: no puede esperar, porque el amor no sabe de demoras. Tú, Dios mío, eres quien me importa. **Tú te tardas..** Expresa el deseo más puro: no quiero nada fuera de ti, Señor; quiero lo que tú quieres. Yo te doy lo que soy, lo que tengo y quiero. y cuanto puedo tener.

En la quietud de la tarde, el alma se vuelve deseo: no pide cosas, pide a Dios mismo.

3. “¿Quién se podrá librar... si no le levantas tú?” — la humildad del alma

La unión con Dios no es obra del esfuerzo humano, sino del don divino:

“¿Quién se podrá librar de los modos y términos bajos si no le levantas tú?”

El alma enamorada no confía en sí misma. Sabe que no puede elevarse sola; espera ser levantada “con la mano que le hizo”.

Este reconocimiento es esencial en la experiencia de silencio: reconocer nuestra pobreza y esperar confiados en el Amor infinito de Dios.

El silencio se convierte en lugar de gracia, donde Dios toma la iniciativa y el orante simplemente se deja amar. Como el barro en manos del alfarero.

4. “No me quitarás lo que una vez me diste...” — la certeza de la gracia

“No me quitarás, Dios mío, lo que una vez me diste en tu único Hijo Jesucristo...” San Juan de la Cruz se apoya en la certeza de la Encarnación: Dios ya se nos ha dado plenamente en Cristo. Ya no hay distancia, ya no hay promesa por cumplir: todo está cumplido. “El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros y hemos contemplado su gloria” (Jn 1,14). Por eso el alma espera confiada, porque sabe que el Amor ya está obrando en su interior, aunque no lo sienta.

El silencio se vuelve confianza: Dios no se retira, aunque parezca ausente; su amor permanece. La esperanza tiene que pasar por la conciencia de haberlo recibido todo ya: De que nada te falta en Cristo,

5. “Míos son los cielos...” — la plenitud del amor poseído

“Míos son los cielos y mía es la tierra... y el mismo Dios es mío y para mí, porque Cristo es mío y todo para mí.” El orante descubre que ya no necesita pedir, porque en Cristo posee todo. Él es el don supremo de Dios, y con Él recibimos todos sus bienes: su Palabra, su Gloria, su Espíritu y su Amor de Hijo. Él estaba junto al Padre y nos ha comunicado la Gloria que tenía junto a Él: «Todo lo mío es tuyo» (Jn 17,10) y «Yo les he dado la gloria que tú me diste» (Jn 17,22). Cristo quiere para nosotros todo lo que el Padre le dio, incluso a su propia Madre. En Él recibimos la plenitud del amor de Dios.

La oración termina en júbilo: **“Sal fuera y gloriate en tu gloria, escóndete en ella y goza...”** Sal fuera de tus deseos de corto alcance, de tus cortas expectativas sin creatividad.

El alma ha sido levantada al nivel del amor divino. Ya no busca las “migajas que caen de la mesa de los amos” (Mt 15,27); ha comprendido que su herencia es el mismo Dios, hijos de Dios. La oración le ha llevado a considerar que teniendo a Cristo lo posee todo y no tiene ya ninguna necesidad. En Él se le ha dado todo, todas las riquezas. Da alas a la esperanza, *porque esperanza de cielo tanto alcanza cuanto espera.*