

## **SAN JUAN DE LA CRUZ, ORACION DEL ALMA ENAMORADA, ORAR ENAMORANDO NUESTRA ALMA DE DIOS**

**Autor: Pedro Sergio Donoso Brant**

El Santo Padre San Juan de la Cruz (1542-1591) es el Fraile carmelita descalzo cumbre de la mística española y un poeta enamorado cuya vida y obra giraron en torno a la unión amorosa con Dios. Para él, el amor divino era una experiencia transformadora que definía la esencia del ser humano.

En esta charla de hoy, comentare la "oración de un alma enamorada", párrafo 26 de Los Dichos de Luz y Amor comenzados a escribir por el santo, posiblemente durante su periodo de reclusión en la cárcel conventual de Toledo donde estuvo por 9 meses hasta que escapo en una noche sosegada sin ser notado, año 1577-1578 y estudiosos del Santo dicen que estos dichos de luz y amor los siguió escribiendo después como consejos espirituales breves y directos nacidos de su experiencia mística y su profundo enamoramiento de Dios. Esa es su motivación expresada en cada dicho para fomentar la unión del alma con Dios, señalados en un tono amorosamente poético y un profundo desasimiento o desapego.

También he oído decir a algunos maestros especialistas en san Juan de La Cruz, que estos Dichos de Luz y Amor fueron escritos como avisos o máximas breves, con el propósito guiar a las monjas descalzas y religiosos carmelitas en la oración y el desapego, expresando una unión total con el amado centrados en la unión amorosa, la renuncia a todo lo creado para encontrar a Dios, y el amor ardiente, como lo dice en unos de sus dichos, "El alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa", y la idea de que "Míos son los cielos y mía es la tierra".

Con todo, estos dichos son breves consejos espirituales que condensan la esencia de la teología mística y espiritual sanjuanista.

Voy a leer la:

### **"Oración del 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 glóriate en tu gloria, escóndete en ella y goza, y alcanzarás las peticiones de tu corazón.

Como comentario, podemos decir que en esta oración el Santo sintetiza su entrega total:

Reza el Santo: *“Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia la que en tu Hijo te pido, toma mi cornadillo”*. Esa toma mi cornadillo es la contribución, como un granito de arena, en efecto cornadillo es el diminutivo de "cornado" (antigua moneda española), que significa contribuir con medios, dinero o diligencias para lograr un fin. y sigue la oración: *“pues le quieres, y dame este bien, pues que tú también lo quieres”*.

Está claro que el Santo está expresando "¡Señor Dios, amado mío! ... hágase en mí tu voluntad, que es lo que yo más quiero. El alma enamorada no va tras las ganancias ni de premios, sino "perderlo todo y a sí mismo" en la voluntad de Dios.

Es así como el santo enseña: "el alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa", apuntando que el amor divino es una fuente inagotable de energía espiritual.

Podemos sintetizar que el texto de la Oración del Alma Enamorada es una profunda oración que manifiesta el deseo de unión mística con Dios, reconociendo la propia miseria y confiando ciegamente en la misericordia divina.

Enfatiza en esta oración la solicitud humilde de pedirle a Dios que haga sus propias obras en el alma, revelando el desapego total del Santo al amor propio.

La oración comienza reconociendo una intimidad profunda y personal con la divinidad. *“Señor Dios, Amado mío”*.

Nos muestra en esta oración la humildad ante los pecados, *“Si todavía te acuerdas de mis pecados”*, modestamente el alma reconoce sus faltas, pero con todo, se entrega a la voluntad divina, aceptando lo que Dios decida.

Ruega el Santo en esta oración el ejercicio de Dios en el alma, es decir que Él mismo las realice en ella: “*dámelas tú y óbramelas*”. Este ruego a Dios que, si espera obras, nos hace comprender que la santidad es gracia, y no solo esfuerzo humano.

En Dichos de Luz y Amor, escribe el Santo: ¡Oh, Señor Dios mío!, ¿quién te buscará con amor puro y sencillo que te deje de hallar muy a su gusto y voluntad, pues que tú te muestras primero y sales al encuentro a los que te desean?

Y hay otra frase conocida del Santo que reza: “Donde no hay amor, pon amor y sacarás amor”, que de alguna forma resume la esencia de la oración, convirtiendo la búsqueda de Dios en una acción de amor constante, incluso en tiempos de sequedad.

La oración culmina con una afirmación de pertenencia: “Míos son los cielos y mía es la tierra...”, lo que indica que el alma que ama a Dios lo posee todo en Él.

Para el Santo, “el alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente”.(Dicho 28)

Jesús, en Evangelio según Mateo 11, 29 nos invita a ser manso y humildes de corazón y encontraremos descanso espiritual, tomando su yugo y aprendiendo la mansedumbre y la humildad de corazón. Ciertamente este llamado es a la entrega y la paz interior, ofreciendo alivio a nuestras cargas.

Y el Santo nos hace comprender en esta oración que la mansedumbre no es debilidad, sino fortaleza bajo control, y la humildad es reconocer la dependencia de Dios y la atención hacia los demás.

Esta oración nos invita a abandonar el deseo de poseer o disfrutar las cosas terrenales para poder disfrutar y poseer el todo de Dios.

### **San Juan de la Cruz era un enamorado.**

El Santo, vivió enamorado y murió enamorado, es lo que refleja en sus escritos y nos da una lección de amor. El Santo no espera a Dios, acude a Él humildemente. Le busca constantemente, como canta en Noche Oscura: “sin otra luz y guía sino la que en el corazón ardía” por tanto el Santo nos enseña que esa permanente inquietud que tenemos todos los hombres en el corazón no es más que hambre de Dios.

### **Orar en amor amando al amado Dios**

Aprovecho esta ocasión para destacar seis puntos que nos enseña el Santo en el como orar:

San Juan de la Cruz dice en Cantico Espiritual 19, 6: “*El mirar de Dios es amar*”. Dios nos ama con mucha fidelidad, y lo mejor, es que nos ama más, cuando más estamos necesitados de El, cuando muchas veces todos nos han dejado solo en nuestras dificultades, el no nos abandona.

### Orar en amor y amistad

Oremos sintiendo la amistad con Dios. Es un trato amistoso, Dios y yo. Como nos enseñó Santa Teresa de Jesús, "Tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con quien sabemos nos ama".

Dios es nuestro amigo. Hemos hablado de estar preparado. Si estamos listos, sentiremos lo que es estar con un amigo, entonces ya no estaremos tan preocupados de lo que vamos a decir en este tiempo y disfrutaremos como es estar en un verdadero clima de amistad divina.

### Orar con el alma, el acceso a Dios

La oración un misterio. Existe un estado donde el amor de Dios es puro al extremo, es el estado donde el alma ama a Dios y se hace dependiente de El. La oración hecha con toda el alma es la predilecta para el corazón de Dios, es la oración que le cautiva. Y como nos enseña el Santo en esta oración que es una súplica intensa y mística de unión con Dios, destacando la confianza absoluta en su amor

### Orar educando el alma

Estar frente a una cruz contemplado al crucificado, nos motiva a orar al Señor. Contemplar al crucificado, especialmente a través de la perspectiva mística de San Juan de la Cruz, no es una mera observación estética, sino un encuentro íntimo de amor que busca la unión, desnudando el alma de lo terrenal.

### Orar dejando al alma a solas con Dios

En Dichos de luz y Amor 96, el Santo nos dice: "El alma que anda en amor, ni cansa, ni se cansa".

Si hemos logrado un acercamiento a Dios mediante la oración íntima, es decir con las palabras, sentimientos y oraciones que han ido brotando de nuestro corazón, hay que dejar al alma a solas con Dios, que ella entre en diálogo, que ella se encumbre a Dios, se abra y se refugie en el, y se quede en estado de confianza, de tal modo que pueda expresarle todo lo que sienta, confesarle todo lo que anhela. Si logramos esto, nuestra alma se irá educando en Dios.

Por tanto es muy importante que nos vayamos acostumbrando a dirigirnos a Dios. Dirigirnos con el alma enamorada a El, con el alma entregada a El, buscando que ya no sea nuestra, sino que toda de El.

El alma unida a Dios se diviniza de tal manera que llega a pensar, a desear y obrar conforme a Jesucristo. (Santa Teresa de Jesús)

### Orar amando a Dios

En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos: Habéis oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos y rogad

por los que os persigan, para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y llover sobre justos e injustos. (Mt 5,43-48)

Habíamos comentado de orar en amor y amistad, ahora exponemos: como orar amando a Dios. Comenzamos reconociendo que el amor solo es verdadero, si expresa un sentimiento real, sólido y estable, ansioso de encuentro y unión con el amado. Orar amando a Dios, debe expresar esos sentimientos ansias de encuentro con el amado. «Mi Amado es para mí y yo para mi Amado» (Cantares 2, 16)

El amor es dar y darse, es renunciar a los deseos propios por los del ser amado sin considerar que esta renuncia es un sacrificio. El amor verdadero desea profundamente el bien y la felicidad plena del ser que ama.

Dios nos ama y nosotros amamos a Dios. Pero este amor no es como lo entienden comúnmente los hombres, salvo que haya vivido una experiencia de Dios enriquecedora.

Nos dice el Santo “Donde no hay amor, ponga amor y cosechará amor”, pensaba el Santo Poeta incansable buscador del amor en si libro Subida del Monte Carmelo, 2. 5,7 define el amar a Dios así: “Amar es trabajar en despojarse y desnudarse por Dios, de todo lo que no es Dios”. Es decir, cultivando el amor, el alma creada por Dios se acerca a los propósitos para la cual fue establecida. En la oscuridad de la noche, San Juan de la Cruz deslumbra y con claridad, mira sus propias raíces y ve como el hombre es como Dios, de quien fuimos creados a su imagen y semejanza. “sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial” (Mt.5, 48)

Para orar amando a Dios, es necesario que en nuestro corazón no existan cosas que no son de Dios. Es decir no podemos tener pensamientos malos al acercarnos a El. La permanencia de Dios en nuestra alma y mente mejorará el acercamiento espiritual, y nos acostumbrará a un dialogo constante de hijos a Padre y de padre a Hijo de tal modo, que nuestro corazón lleno de amor por Dios se gozará no solo de su compañía, sino que se ira preparando para el encuentro cara a cara con El, cuando seamos llamado a vivir la vida eterna.

Orar, enamorando nuestra alma

Al hacer la Oración del alma enamorada, el alma le da al hombre acceso a Dios. Meditar sobre este punto, ciertamente nos permitirá enriquecernos de amor hacia Dios. Un alma llena de Dios, entregada y dirigida a El, podrá sentir con mucha fuerza el deseo de encumbrarse hacia EL y abrirse con gran confianza. Esto nos traerá otro beneficio, nos iremos acostumbrarnos a mantenernos en mejor estado de gracia, porque irremediamente, ya no permitiremos que nuestra vida caiga y acepte malas acciones. En efecto, un corazón y alimentado del amor de Dios, solo hace cosas buenas, en cambio un alma influenciada por el mal, solo cosas malas.

Pero debemos tener mucho cuidado en jactarnos de que somos los preferidos de Dios por el solo hecho que hemos tomado la determinación de ser de El. Nunca

debemos perder el temor de Dios, entonces a través de la oración no dejemos de rogar que nos instruya en todos, y que sea El que dirija nuestros pasos para no caer en errores. En dicho de Luz y amor 129, expone el Santo Padre San Juan de la Cruz: “Los amigos viejos de Dios por maravilla faltan a Dios, porque están ya sobre todo lo que les puede hacer falta”

Un alma enamorada de Dios, esta permanentemente en oración. Pero al mismo tiempo estará expuesta a ser bombardeada por mucha gente que no está interesada en Dios, y oír cosas que pueden desconcertarle. Si eso nos sucede, mantengamos nuestro corazón puro y a solas con Dios, es decir no lo dejemos contaminar.

Dice el santo en Dichos de luz y Amor 27 “El espíritu bien puro no se mezcla con extrañas advertencias ni humanos respetos, sino solo en soledad de todas las formas, interiormente, con sosiego”

Pero ante todo, para enseñar al alma a enamorarse de Dios, le debemos enseñar que debe permanecer siempre humilde ante EL. Como enseña San Juan de la Cruz, “El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente. (Dichos 28). Esto significa sentirse dependientes en todo de Dios y para todos los acontecimientos diarios, para cada una de nuestras necesidades. Por cuanto durante el día, desde el corazón del corazón, vayamos solicitando la asistencia de Dios y agradeciendo cuanto El hace por nosotros.

Como no pide San Pablo: En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios en Cristo Jesús quiere de vosotros” (1ª Tes.5, 18)

### **Para finalizar, algunos consejos sencillos.**

Cada cual debe conocer cuales son sus formas de expresarse con Dios, es algo en lo cual no podemos intervenir. Los siguientes son consejos sencillos y pueden serles válidos para ir acostumbrándose a dirigirse a nuestro Padre. Bendigamos siempre a Dios. Si terminamos algo y nos ha resultado bien, “Bendito seas Señor. Estamos en peligro de caer en falta pidamos: “Sálvanos Señor, que nos hundimos”. Estamos tomando un camino equivocado: Señor, se mi guía, orientame para no equivocarme de camino. No se donde acudir: Señor, que no me desorienten mis pasos. Si hemos faltado: “Señor, ten piedad”. También, podemos pedir a María Santísima que nos socorra, recordando que una buena madre, jamás abandona a su hijo. María Madre de Dios, estuvo al pie de la Cruz. Todo esto, nos entrenará para acostumbrarnos a dialogar con Dios y será parte de nuestro aprendizaje en el camino de enamorar nuestra alma de Dios.

Cuando sentimos la necesidad de estar con Dios en una conversación por lo que creemos importante, solo tenemos que dirigirnos a Él, no le pedimos una cita ni le preguntamos si está ocupado. Es algo muy sencillo dirigirse a Dios, pero requiere cierta conducta que debe cuidarse, como por ejemplo no apurarse para hablarle. Es bueno estar compenetrado con las palabras con las cuales nos vamos a dirigir. En

otras palabras, tenemos que reavivar nuestro corazón para que sea más sencillo comprender y sentir el misterio de dialogar con El.

Tenemos que evitar que nuestra mente vaya a otros pensamientos, y si este se nos va lo debemos regresar al comienzo nuevamente y así de este modo, ir aprendiendo a no distraernos mientras oramos.

Si sentimos que nuestra oración se hace con el alma inflamada, es bueno deleitarlo, porque es signo de que nuestro espíritu de oración está comenzando a intuir la presencia del gozo por orar y que nos estamos consolidando en el espíritu de la oración.

Bendito sea Dios

**Pedro Donoso Brant**

[www.caminandoconjesus.cl](http://www.caminandoconjesus.cl)