

## ORAR CON SAN JUAN DE LA CRUZ

*Carmelitas, Zaragoza 20 de enero de 2026*

“Los que le conocían de toda la vida le vieron profetizando entre los profetas y todos los del pueblo se decían entre sí: ¿Qué le ha pasado al hijo de Quis??” (1 Samuel 10,11).

“La multitud, al oírle, quedaba maravillada, y decía: ¿De dónde le viene todo esto? y ¿qué sabiduría es esta que le ha sido dada?” (Marcos 6,2).

También podemos preguntarnos: ¿Quién es Juan? ¿Quién es este hombre pequeño de estatura, de un pueblo de Castilla? Algunas pinceladas.

### ¿QUIÉN ES JUAN?

#### UN ANAWIN POR LOS CAMINOS.

- De Fontiveros a Medina, pasando por Torrijos y Arévalo. Huérfano de padre, tejedor, con su madre Catalina. Buscando el pan. Aprendiz de oficios. Enfermero en el hospital de Medina, un oficio peligroso debido a los contagios.
- Tomó conciencia de lo que es ser pobre. Escogió ser pobre como verdad de su vida. Expuesto a ser mirado únicamente por Jesús (Lc 21,1-4). Esto explica su vida.
- Creció viendo a su madre luchar, llorar, reír, trabajar sin descanso, sacando adelante a su familia con más coraje que medios.
- Fontiveros.

*Canto:*

*Haz de mí un anawin, hazme pobre, un anawin.*

*Un anawin, un pobre, haz de mí, mi Dios, un anawin.*

#### SU AMOR A MARÍA.

- Una anécdota que él contaba a los frailes en la recreación. Cayó en la charca y la Virgen le ofreció su mano para sacarlo.
- A la hora de escoger su camino, se decidió por la orden de los carmelitas por su amor a la Virgen.
- Cuando tuvo que decir quién era María para él, la definió como aquella que “siempre su moción fue por el Espíritu Santo” (35,2,10).
- Ahondó en el asombro de María en la Encarnación:

*Y la Madre estaba en pasmo  
de que tal trueque veía:  
el llanto del hombre en Dios,  
y en el hombre la alegría.*

## COMUNICACIÓN EN EL ESPÍRITU. EL ENCUENTRO CON TERESA DE JESÚS.

- Por pura providencia. Los dos buscan, los dos se encuentran. Medina, Valladolid, Ávila: una historia de amistad honda.
- Comunicación en el Espíritu (Papa Francisco) con frailes, monjas, laicos (a Ana de Peñalosa le escribe el comentario a la Llama).
- Lo que hizo con tanta gratuidad lo hace ahora con nosotros. Nos regala uno de sus dichos de luz y amor.

Se entrega a cada participante un dicho de luz y amor. Ante estos dichos, no tenemos que hacer mucho esfuerzo para sintonizar. Casi todo nos toca el espíritu y la sensibilidad. Deberíamos aprender de memoria muchos de ellos: “Un solo pensamiento del hombre vale más que todo el mundo...”; “A la tarde te examinarán el amor”; “Oración de alma enamorada”, etc.

*Lo leemos en silencio. Lo repetimos varias veces.  
Música de fondo.*

## JUAN DE LA CRUZ ALIMENTÓ SU ORACIÓN CON LAS GRANDES VERDADES DE LA FE

- Con la experiencia del Padre: “Comunícate Dios en esta interior unión al alma con tantas veras de amor, que no hay afición de madre que con tanta ternura acaricie a su hijo, ni amor de hermano ni amistad de amigo que se le compare... como si Él fuese su siervo y ella fuese su señor; y está tan solícito en la regalar, como si Él fuese su esclavo y ella fuese su Dios. ¡Tan profunda es la humildad y dulzura de Dios!”  
Dios se alegra de ser Dios para poder darse como Dios.
- Con la experiencia del Hijo:

*Mi Amado, las montañas,  
los valles solitarios nemorosos,  
las ínsulas extrañas,  
los ríos sonorosos,  
el silbo de los aires amorosos,  
la noche sosegada  
en par de los levantes de la aurora,  
la música callada,  
la soledad sonora,  
la cena que recrea y enamora.*

- Con la experiencia del Espíritu: Nadie como san Juan de la Cruz ha sabido cantar la obra del Espíritu Santo en el alma del creyente: es como el fuego que embiste un madero. Primero expulsa de él las humedades e impurezas y el madero parece gemir y se pone negro y feo. Pero, una vez que el fuego ha purificado el madero, lo transforma en llama luminosa. Así, el Espíritu Santo nos purifica de nuestros pecados y ensancha nuestras capacidades naturales y nos dispone para que vivamos por gracia la vida de Dios, para que seamos divinos por participación (Eduardo Sanz de Miguel).

Y nos lanza un desafío:

“Oh almas criadas para estas grandezas y para ellas llamadas ¿qué hacéis?, ¿en qué os entretenéis? Vuestras pretensiones son bajezas, y vuestras posesiones miserias. ¡Oh miserable ceguera de los ojos de vuestra alma, pues para tanta luz estáis ciegos y para tan grandes voces sordos, no viendo que, en tanto que buscáis grandezas y glorias, os quedáis miserables y bajos, de tantos bienes hechos ignorantes e indignos!”

(Juan de la Cruz, *Cántico espiritual* 39, 7).

En la prisión de Toledo, compone, reza, canta, vive estas palabras de amor inagotable. Las declara luego, las relee y las retoca sin cansarse. Quien llega a familiarizarse con la experiencia y el lenguaje simbólico de la obra, no necesita recomendaciones para aficionarse a ella.

*Canto:*

*Que bien sé yo la fonte  
que mana y corre,  
aunque es de noche.*

*Aquella eterna fonte está escondida,  
que bien sé yo do tiene su manida,  
aunque es de noche.*

## UN RESUMEN PRECIOSO

Un hermano de mi comunidad, Eulogio Pacho, que dedicó muchas horas a estudiar a Juan de la Cruz dibujó este esbozo inigualable.

Hombre de mirar suave y apacible conversación.

Amigo de silencio y soledad, pero abierto a la comunicación honda con las personas.

Afectuoso y comprensivo con los demás.

Conjugaba la firmeza con la afabilidad y hasta con la ternura.

Su sensibilidad vibraba con fuerza ante el bien y la belleza.

Humilde, pacífico y obediente, reaccionaba sin miedo ante la falsedad, la incoherencia, la insidia.

Maestro en los caminos del espíritu.

Acompañante fiel de muchas personas que le pidieron luz para el camino.

Quienes se acercaron a él en busca de consuelo, encontraron en él entrañas de madre.

Perdonó con amor heroico cuando lo marginaron y persiguieron.

Siguió amando, fiel a su lema: “donde no hay amor, pon amor y sacarás amor”.

A la unión con Dios lo subordinó todo. Cristo fue su Amado. “Cristo es mío y todo para mí”, gritó con gozo.

En esta noche le pedimos que se siente a nuestro lado y nos acompañe con su palabra amorosa. Le pedimos que nos convide a un nuevo amor.

## SU ORACIÓN DE ALMA ENAMORADA. CUANDO CANTA EL SILENCIO

Amigo Juan, que te haces el contradicho de cada uno de nosotros, danos lo que te hizo vivir así.

**Maestro de contemplación,  
enseñanos a orar con profundidad y sencillez,  
a habitar en el silencio interior donde se escucha la suave voz de Dios.**

**¡Señor Dios, amado mío!**

**Mío**, la entrada en la oración: Dios es mío. A la oración se entra por esta puerta: nos amamos y nos pertenecemos, es mío y soy suyo. Dios y tú. El amor mutuo es la puerta, la condición de la oración.

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.

Vamos a la oración con una petición profunda, un gemido hondo.  
La oración es un intenso diálogo: por eso tanta mención del tú y el yo, de lo tuyo y lo mío.  
La oración se vuelve deseo acorde con la voluntad del otro: *haz tu voluntad, ejercita tu bondad...*  
¿Seremos culpables de que no se nos conceda?  
Los pecados aparecen en el comienzo de la oración.  
Dios ejercita su bondad y misericordia en ellos.  
La oración pide y obtiene una primera revelación del ser de Dios: *serás conocido en ellos*. ¡Dios es conocido en nuestros pecados! en cómo te portas ante 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.

Ya conocida su *misericordia y bondad*, nos dirigimos a la gratuidad, al actuar inmotivado del Tú invocado y amado. ¿Serán mis obras el *medio* para alcanzar mi remedio y para cumplir mi deseo o necesidad?

Pedimos que nos dé esas obras y que las obre en nosotros.  
Terminamos diciendo: *hágase* del génesis, el *fiat* de todo comienzo:  
Siguiendo el modelo de la oración de María, en toda oración hay un *fiat*.

Y si a las obras más no esperas,  
¿qué esperas, clementísimo Señor mío?  
¿por qué te tardas?

Nos hemos dispuesto, pero por qué espera, por qué se tarda.  
La esperanza es el motor de la oración.  
No dominamos la respuesta.  
*Te tardas*, significa que el orante lo que pide es la persona. No tarda en hacer o  
en dar lo que pido, se tarda en darme él por entero: al *por qué te tardas* de la  
oración, sólo responderá cuando se entregue él mismo.  
No espero nada tuyo, te espero a ti. No espero cosas, te espero a ti.

Porque si, en fin, ha de ser gracia y misericordia  
la que en tu Hijo te pido,  
toma mi cornalillo,  
pues le quieres,  
y dame este Bien,  
pues que tú también lo quieres.

La oración pide al Hijo, y la gracia y misericordia que en él se encarnan.  
Una enorme dádiva a cambio de un insignificante, pero necesario, cornalillo.  
Esta monedilla muestra bien la estructura mariana de toda oración. Dios quiere  
la inapreciable, pero necesaria, aportación de la voluntad y la entrega humana: la  
fe manifestada en las obras. No lo hace solo, ni sin nosotros.

¿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?

Otra vez lo imposible parece abatir la esperanza del orante. *Si no lo levantas tú a ti...* esta insistente presencia de *tú a ti*, del *mío*. El camino hacia ti no lo abro yo; sólo él tiende la escala y los brazos para alzarme hasta su abrazo. Se precisa todo el poder de la mano que me creó, para posibilitar con la mano que lo hiciste, el abrazo del encuentro en amor.  
*Mano creadora, mano redentora y mano que eleva y abraza...*

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.

Ya hemos recibido todo: *tu único Hijo Jesucristo*.  
*Mío y todo* son los títulos de Cristo preferidos por este orante: Cristo es mío, me lo diste ya, y es todo lo que quiero. No me lo quitarás.  
La tarea del creyente es solo mantener viva la esperanza.  
*Si todavía te acuerdas... Si es que esperas a mis obras... Si a las obras mías no esperas... Si no lo levantas tú...* Todas esas condiciones se devuelven ahora al orante. *Si yo espero...* mi esperanza tiene la llave del éxito en la oración. Tomo yo a mi cargo la esperanza, porque ya tengo en primicia el don, lo que una vez me diste. No es el Amado el que demora, la tardanza la produce mi pobre esperanza, mi fe deficiente, mi escaso amor. Mi esperanza acelera su venida: no te tardarás. Ya tengo ahora incluso la seguridad de holgarme: hay gozo en esperar con certeza del encuentro.

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

El soliloquio inquisitivo trata de autoconvencerse: hay algo que puedo y debo hacer inmediatamente (desde luego tiene aquí este sentido: desde ahora, en seguida, pronto) en el presente, en la oración misma y fuera de ella: *puedes amar*. Es la tarea inmediata, urgente, posible, apremiante, gozosa.

*Míos son los cielos y mía es la tierra;  
más son las gentes, los justos son míos y míos los pecadores;  
los ángeles son míos, y la Madre de Dios [es mía] y todas las cosas son mías;  
y el mismo Dios es mío y para mí,  
porque Cristo es mío y todo para mí.*

El tiempo, ya no de pedir, sino de caer en la cuenta de lo obtenido, de lo ya poseído. Un gozo exultante llena la boca y el alma acrecida por el deseo... *Todo es mío*. Lo tengo todo.

Parece imposible la oración ante esta conciencia. La petición se vuelve recuento de los mil dones obtenidos en Cristo. Nada falta, nada habría que pedir. ¿Para qué orar? Para eso justamente para caer en la cuenta de lo recibido.

Pues, ¿qué pides y buscas, alma mía?  
Tuyo es todo esto, y todo es para ti.

La oración alcanza a presentir o pregonar por la esperanza la posesión de todo como propio y para ti: el Amado gusta de ser tal cual es por ser tuyo y para darse a 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.

Si la oración te alcanza esa plenitud, todo lo demás que puedes pedir, desear o gustar son migajas que caen de la mesa; esta oración te permite comer como hijo en la mesa de tu Padre. La oración lleva a la dignidad de hijos que comparten las riquezas de sus dones.

Al final el orante se exhorta y nos exhorta a ejercitar dos actitudes en apariencia contrarias:

- *Sal fuera*, es decir sal de tu esclavitud, ábrete al ancho espacio de la libertad de los hijos, no te encierres en los límites de tus apetencias; la oración libera tu deseo para abrirlo al ancho espacio abierto para sus hermanos por el amor del Hijo.
- *Escóndete en tu gloria*, escóndete en la gloria del Hijo, y goza. La oración es ponerse junto al Hijo, esconderse con él en la intimidad y gozar de su gloria que es la tuya, gloria anticipada por la esperanza, pregonada en la oración.

Queda por fin manifiesta la eficacia de la oración: cuando *sales de ti*, te escondes y participas de la gloria del Hijo, mediante el amor ejercitado desde ahora en lo escondido y en lo abierto, entonces tu corazón queda satisfecho.

## **LEER LA LLAMA U OTRA OBRA DEL SANTO.**

“Suele acontecer que estando desconsolados, desolados o distraídos y muy entretenidos en pequeñeces y diversiones, al tomar por remedio leer un rato la *Llama*, se te encienda y se te avive el deseo del servicio de Dios. Es posible que veas renacer el consuelo en tus pobres esperanzas descreídas y en tu alma devastada por los estragos de la increencia o por la desolación de la desesperada codicia y en tu voluntad estragada en los gustos de los apetitos, vuelva a brotar esa planta débil y exótica del entusiasmo y de la fe”

(El “Doctor Ambrosio de Villarreal (Pacho), el médico que asistió a San Juan en sus últimos días y a quien el santo le regaló un ejemplar de su obra).