



## Taller de oración y meditación “La casa sosegada”

### Objetivo:

Encontrar, en medio de lo cotidiano, la grandeza del huésped que llevamos dentro.

### Modo de Proceder:

Se invita a buscar un lugar en reposo, en oscuridad y con música de fondo de serenidad. Posteriormente, se leerá las canciones uno y dos de la noche oscura de San Juan de la Cruz, para con ellas encontrar una interioridad y vernos a nosotros mismos ante la hermosura de Dios. seguidamente, centraremos nuestra atención en la casa sosegada, para ello nos ayudaremos de un par de pasajes bíblicos y el salmo 26 con los cuales comprenderemos que es habitar en la casa de Dios, y luego descubrir que nosotros mismos somos la casa de Dios.

Finalmente reflexionaremos las siguientes preguntas (¿Se siente contento Dios de cómo lo recibes a Él como Huésped? ¿Eres tú un buen anfitrión con Él, o con las personas que te visitan?).

Terminaremos con una lectura de un fragmento de la obra de San Juan de la Cruz “subida del monte Carmelo” Agradeciendo por tan soberano huésped, y por la gratitud ante su grandeza y ante su generosidad.

### Nota:

- Escuchar las siguientes canciones:
  - Noche oscura: <https://www.youtube.com/watch?v=snlo2FrBGXY>
  - Noche oscura: <https://www.youtube.com/watch?v=snlo2FrBGXY>
  - ¡Oh hermosura!: <https://www.youtube.com/watch?v=v9DrWMUN-lo>
  - ¡Oh hermosura!: <https://www.youtube.com/watch?v=SWT2Re2aM6U>
- Si te parece pertinente puede enviarnos la experiencia vivida con el ejercicio al siguiente correo: [icecarmelita@gmail.com](mailto:icecarmelita@gmail.com), y nosotros con gusto y alegría las leeremos y te retroalimentaremos de lo que has respondido. Así nos juntos también en la oración.

---

### CONTACTO

Instituto Carmelitano de Espiritualidad  
Orden de Carmelitas Descalzos  
Cra. 18 A No. 43 A - 59 Barrio Santa Teresita |  
Tel. (1) 7904227 | Cel. 305 705 1059

## **Canción 1 y 2 de la Noche Oscura de san Juan de la Cruz**

En una noche oscura,  
con ansias, en amores inflamada  
¡oh dichosa ventura!,  
salí sin ser notada  
estando ya mi casa sosegada.

A oscuras y segura,  
por la secreta escala disfrazada,  
¡Oh dichosa ventura!,  
a oscuras y en celada,  
estando ya mi casa sosegada.

**Escuchar la canción ¡Oh Hermosura! Para meditar ante la Hermosura de Dios**  
**Pasajes bíblicos para ahondar en la casa sosegada:**

### **Apocalipsis 3, 20:**

Mira que estoy a la puerta y llamo: si alguno  
escucha mi voz y me abre, entraré en su casa  
y comeré con él y él conmigo.

### **Oseas 2,16:**

Por eso ahora la voy a seducir,  
la llevaré al desierto y allí le hablaré a su  
corazón.

### **Oseas 2, 21 -22:**

Yo te desposaré para siempre.  
Justicia y rectitud nos unirán,  
junto con el amor y la ternura,  
Yo te desposaré con mutua fidelidad,  
y conocerás quién es Dios.

### **Salmo 26:**

Responsorio: "Sólo una cosa pido al Señor, por  
siempre en su casa habitar"

El Señor es mi luz y mi salvación,  
¿a quién he de temer?  
Amparo de mi vida es el Señor,  
¿ante quién temblaré?

Cuando los malvados se lanzan contra mí  
para comer mi carne,  
ellos, mis enemigos y contrarios,  
tropiezan y perecen.

Si me sitia un ejército contrario,  
mi corazón no teme,  
si una guerra estalla contra mí,  
aún tendré confianza.

Una cosa al Señor, sólo le pido,  
la cosa que yo busco  
es habitar la casa del Señor  
mientras dure mi vida,  
para gozar de la dulzura del Señor  
y cuidar de su santuario.

Porque él me dará asilo en su cabaña  
en tiempos de desdicha,  
me ocultará en el secreto de su tienda,  
y me alzaré sobre la roca.

Y ahora mi cabeza se levanta  
sobre mis enemigos que me cercan.  
Jubiloso en su carpa ofreceré  
sacrificios con aclamaciones.  
Quiero cantar, tocar para el Señor.

Señor, oye la voz con que a ti clamo,  
escucha, por piedad.  
Mi corazón de ti me habla diciendo:  
"Procura ver su faz".

Es tu rostro, Señor, lo que yo busco,  
no me escondas tu cara.  
Con enojo a tu siervo no rechaces;  
eres tú mi defensa,  
¡no me abandones, no me dejes solo,  
mi Dios y Salvador!

Si me abandonaran mi padre y mi madre,  
me acogería el Señor.

Enséñame, Señor, tus caminos,

y guíame por sendero llano.  
Líbrame del afán de mis contrarios,  
pues contra mí se levantan falsos testigos  
que lanzan amenazas.

La bondad del Señor espero ver  
en la tierra de los vivientes.  
Confía en el Señor, ¡ánimo, arriba!  
espera en el Señor.

**Lectura final para la reflexión:  
San Juan de la Cruz, 2Subida 15, 2**

De manera que muchas veces se hallará el alma en esta amorosa pacífica asistencia sin obrar nada con las potencias, esto es, acerca de actos particulares, no obrando activamente, sino sólo recibiendo; y muchas habrá menester ayudarse blanda y moderadamente del discurso para ponerse en ella. Pero, puesta el alma en ella, ya habemos dicho que el alma no obra nada con las potencias; que entonces antes es verdad decir que se obra en ella y que está obrada la inteligencia y sabor, que no que obre ella alguna cosa, sino solamente tener advertencia el alma con amar a Dios, sin querer sentir ni ver nada. En lo cual pasivamente se le comunica Dios, así como al que tiene los ojos abiertos, que pasivamente sin hacer él más que tenerlos abiertos, se le comunica la luz. Y este recibir la luz que sobrenaturalmente se le infunde, es entender pasivamente, pero dícese que no obra, no porque no entienda, sino porque entiende lo que no le cuesta su industria, sino sólo recibir lo que le dan, como acaece en las iluminaciones e ilustraciones o inspiraciones de Dios.

Recogimiento final: escuchar la canción de “Noche Oscura”.

**Acción de gracias**