

EXPERIENCIA DE SILENCIO Y ORACIÓN EN LA CUARESMA 2026



«Sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía»

San Juan de la Cruz



VEN, ESPÍRITU DIVINO

Ven, espíritu divino
manda tu luz desde el cielo.
Padre amoroso del pobre,
don en tus dones espléndido.
Luz que penetras las almas,
fuente del mayor consuelo.
Ven, dulce huésped del alma,
descanso de nuestro esfuerzo.



Tregua en el duro trabajo,
brisa en las horas de fuego.
Gozo que enjuga las lágrimas
y reconforta en los duelos.
Entra hasta el fondo del alma
divina luz y enriquécenos.
Mira el vacío del alma
si tú le faltas por dentro.
Mira el poder del pecado
cuando no envías tu aliento.

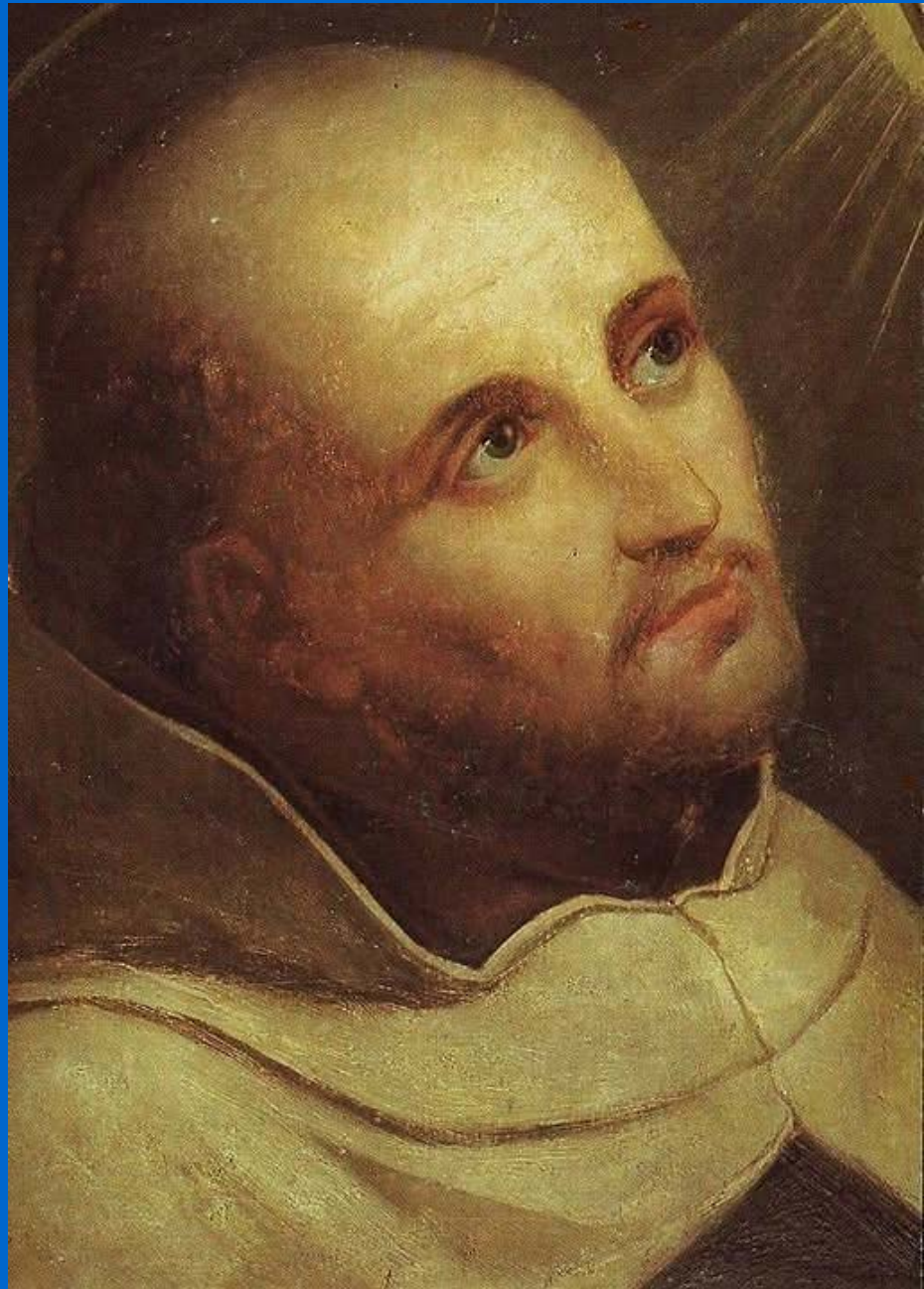


Riega la tierra en sequía,
sana el corazón enfermo.
Lava las manchas.
Infunde calor de vida en el hielo.
Doma el espíritu indómito.
Guía al que tuerce el sendero.
Reparte tus siete dones
según la fe de tus siervos.
Por tu bondad y tu gracia,
dale al esfuerzo su mérito.
Salva al que busca salvarse
y danos tu gozo eterno. Amén.









**Poema:
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.

En la noche dichosa
en secreto, que nadie me veía,
ni yo miraba cosa,
sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía.

Aquésta me guiaba
más cierto que la luz del mediodía,
adonde me esperaba
quien yo bien me sabía,
en parte donde nadie parecía.

¡Oh noche que guiaste!

¡Oh noche amable más que el alborada!

¡Oh noche que juntaste

Amado con amada,

amada en el Amado transformada!

En mi pecho florido,

que entero para él sólo se guardaba,

allí quedó dormido,

y yo le regalaba,

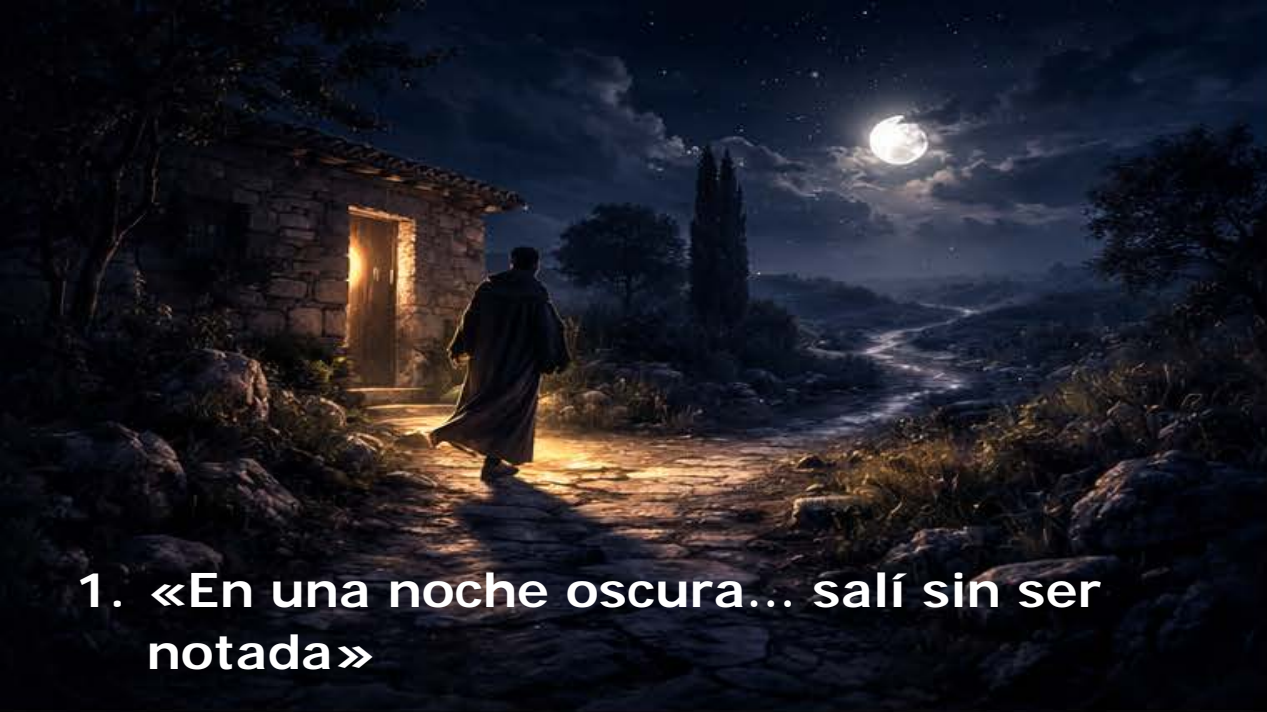
y el ventalle de cedros aire daba

El aire de la almena,
cuando yo sus cabellos esparcía,
con su mano serena
en mi cuello hería
y todos mis sentidos suspendía.

Quedéme y olvidéme,
el rostro recliné sobre el Amado,
cesó todo y dejéme,
dejando mi cuidado
entre las azucenas olvidado.

CUATRO MOMENTOS DE LA NOCHE

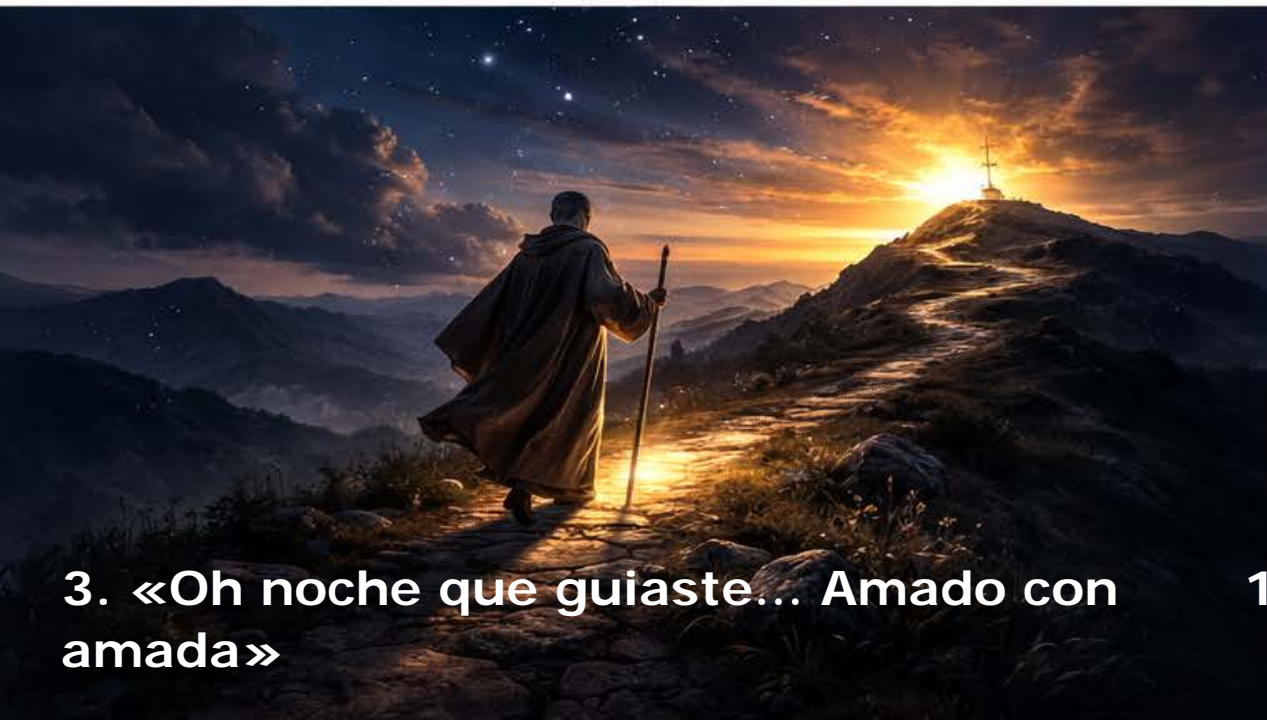
- 1.«En una noche oscura... salí sin ser notada»
- 2.«Sin otra luz y guía sino la que en el corazón ardía»
- 3.«Oh noche que guiaste... Amado con amada»
- 4.«Quedéme y olvidéme... entre las azucenas olvidado»



1. «En una noche oscura... salí sin ser notada»



2. «Sin otra luz y guía sino la que en el corazón ardía»



3. «Oh noche que guiaste... Amado con amada»



4. «Quedéme y olvidéme... entre las azucenas olvidado»

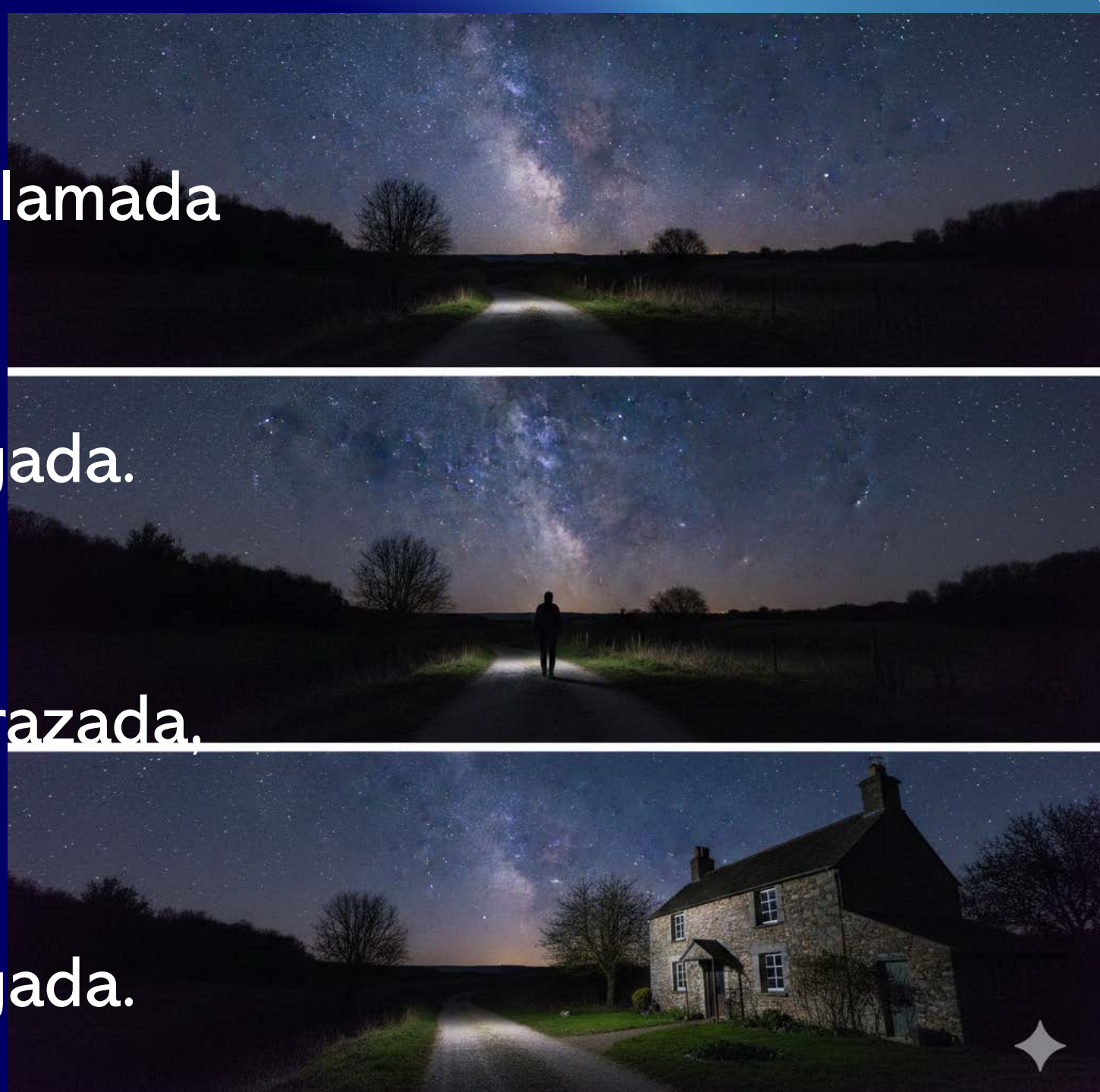


1. «En una noche oscura... salí sin ser notada»



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.



**La noche comienza con una salida silenciosa.
No hay espectáculo, ni hay seguridades externas.
El alma sale cuando ya “su casa está sosegada”:
cuando se apagan los ruidos, las defensas, las falsas
seguridades.**



**Hoy vivimos una salida forzada:
pérdida de proyectos,
rupturas,
migraciones,
duelos,
crisis económicas o espirituales.
Familias enteras atraviesan
noches que no eligieron.
La humanidad camina herida,
preguntándose por el sentido.**

"¿dónde estás cuando me haces falta?"

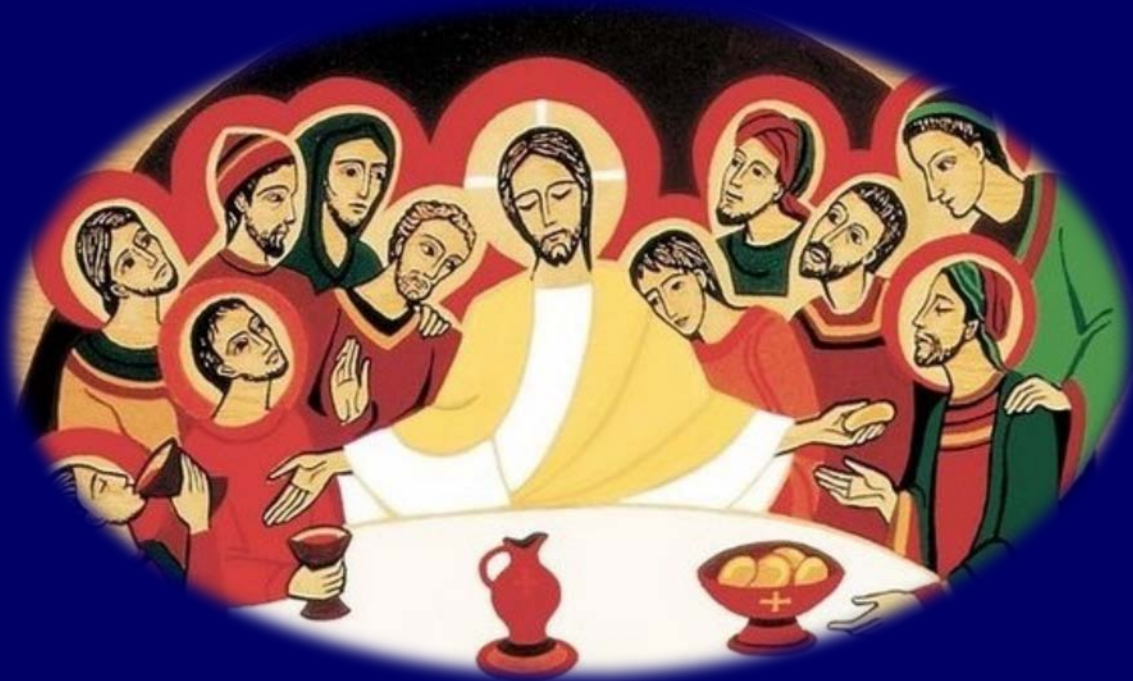


San Juan de la Cruz enseña que, aun en medio de esta desposesión, nace un movimiento secreto hacia Dios.

Dios mete al alma en esta noche oscura:

Para vaciarla y purificarla de los apetitos y afecciones desordenadas.

Para impulsarla a dejar todo lo inútil, lo que no da vida, lo desgasta y hace que perdamos de vista lo esencial que siempre es nuestra identidad más profunda. “Creados a imagen y semejanza de Dios” Somos hijos e hijas de Dios.



“Creados a imagen y semejanza de Dios”

Somos hijos e hijas de Dios. Somos AMOR.

“A vosotros os llamo amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer.

La «casa sosegada» representa nuestra dimensión interior y sensitiva.

La paz comienza cuando, con la gracia de Dios, logramos que los apetitos, pasiones y sentidos se adormezcan y queden en silencio.

La verdadera paz consiste en que la casa interior esté sosegada, es decir, que nuestra voluntad no esté asida a nada que no sea Dios

La oscuridad no es necesariamente ausencia de Dios, sino camino hacia una unión más profunda con Él. Es una obra delicada de purificación.

Para hacer sitio a Dios. Para caer en la cuenta de que no estamos vacíos sino habitados por el Amor

Jesús nos enseña a no huir de la noche, sino a descubrir que cuando todo parece perderse, puede estar naciendo algo más hondo: una fe purificada, un amor más libre, una esperanza más firme.

Preguntas para el silencio

- ¿Qué formas concretas tiene hoy mi “noche”: cansancio, pérdida, confusión, miedo, sequedad espiritual?
- ¿Qué seguridades se han apagado en mi vida, en mi familia, o en mi comunidad?
- ¿Presento a Dios estas situaciones de oscuridad?



**2. «Sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía...»**



En la noche dichosa
en secreto, que nadie me veía,
ni yo miraba cosa,
sin otra luz y guía
sino la que en el corazón ardía.

Aquésta me guiaba
más cierto que la luz del mediodía,
adonde me esperaba
quien yo bien me sabía,
en parte donde nadie parecía.

**Cuando todo queda oscuro por fuera, aparece otra luz:
pequeña, frágil, pero verdadera.**

**No viene de los éxitos, ni de la técnica, ni del control,
sino de un fuego interior que es don de Dios.**

**En un mundo saturado de información y, al mismo
tiempo, tan pobre en sabiduría; en medio de guerras,
polarizaciones y miedo, esta luz interior es más
necesaria que nunca.**



San Juan de la Cruz, la identifica con la fe viva, oscura y amorosa:

La fe no es solo adhesión intelectual, sino camino de purificación, despojo y unión amorosa.

Es “oscura” porque supera la razón, pero es precisamente esa oscuridad la que introduce en la luz verdadera.

La fe, confianza amorosa en Dios, es para el alma como una noche oscura, y en esta oscuridad, la alumbra y guía.

En medio de la oscuridad, el alma
no se guía por luces exteriores
o razonamientos,
sino por
la fe viva
y por la luz
que arde
en el corazón,
la cual es más cierta que
la luz del mediodía.



San Juan nos asegura que caminar «a oscuras» de nuestro propio entendimiento y gusto es la mayor seguridad, porque el alma que camina en fe va **encubierta y protegida de los engaños del mundo y del demonio.**

En la oscuridad de la fe, el alma no ve con los ojos del cuerpo ni de la imaginación, sino que se deja guiar por la luz que **«en el corazón ardía».**

**Esta luz de la fe amorosa no elimina los problemas,
pero permite caminar sin perder el rumbo.**

**En la oración silenciosa, el corazón aprende
a reconocer esa llama discreta que no deslumbra, pero
sostiene, anima, vivifica y une con Dios.**



Preguntas para el silencio

- En medio de mis noches,
¿qué pequeña luz permanece viva?
- ¿Qué me ayuda hoy a no perder el rumbo:
una palabra del Evangelio, una persona,
un gesto, un recuerdo de Dios?
- ¿Confío más en mis propias fuerzas,
en mis conocimientos o en esa luz
que Dios enciende dentro?



3. «Oh noche que guiaste... Amado con amada»



¡Oh noche que guiaste!
¡Oh noche amable más que el alborada!
¡Oh noche que juntaste
Amado con amada,
amada en el Amado transformada!

En mi pecho florido,
que entero para él sólo se guardaba,
allí quedó dormido,
y yo le regalaba,
y el ventalle de cedros aire daba



El aire de la almena,
cuando yo sus cabellos esparcía,
con su mano serena
en mi cuello hería
y todos mis sentidos suspendía.



**La noche sanjuanista no solo oculta, sino que guía;
no solo vacía, sino que une.**

**En lo más oscuro acontece el encuentro más íntimo con
Dios.**

**Para quienes cargan cansancio, decepción o angustia
por el futuro del mundo, estas palabras son una promesa:**

**Dios no abandona la historia cuando esta entra en crisis;
más bien, trabaja en profundidad, donde no llegan los
titulares ni las estadísticas.**

San Juan de la Cruz nos dice:

Cuanto más oscura está para el alma esta noche, tanto más cerca está de la unión con Dios.

No toda oscuridad es santa, pero toda noche puede convertirse en lugar de gracia cuando es vivida en apertura confiada a Dios.

La Cuaresma nos educa para esperar sin desesperar, para creer cuando ya no vemos. La meta es la unión transformante.

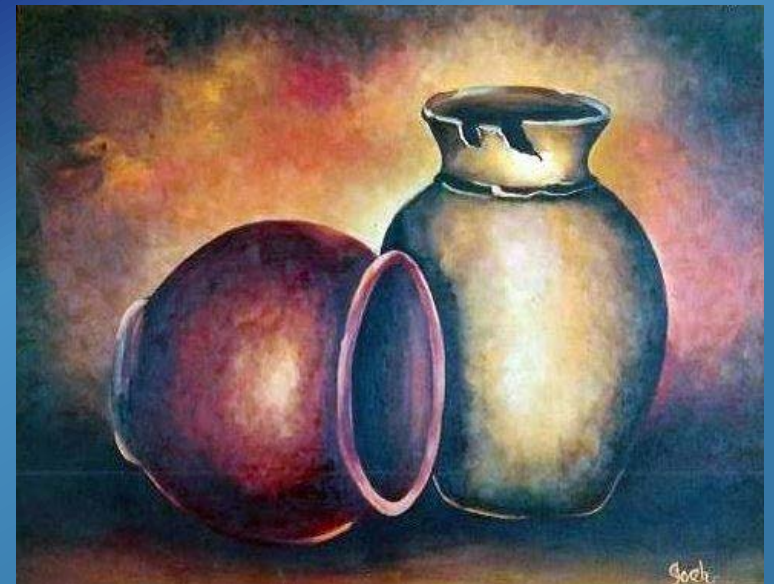
San Juan de la Cruz utiliza el símil del fuego y el madero: el fuego (Dios) primero enjuga y purga al madero (el alma), haciéndole soltar sus humedades y fealdades, para después inflamarlo y volverlo fuego en sí mismo.

Esta noche, aunque al principio parezca dolorosa y «horrenda», se vuelve amable porque es la que quita el «moho» de nuestras afecciones y nos permite brillar con luz divina.



No debemos desanimarnos si en este silencio sentimos nuestra propia miseria; es la luz de Dios la que nos la muestra para sanarnos.

La Cuaresma es el tiempo de ponerse «vacíos de todas las cosas» para que Dios pueda obrar pasivamente en nosotros lo que no podemos por nosotros mismos

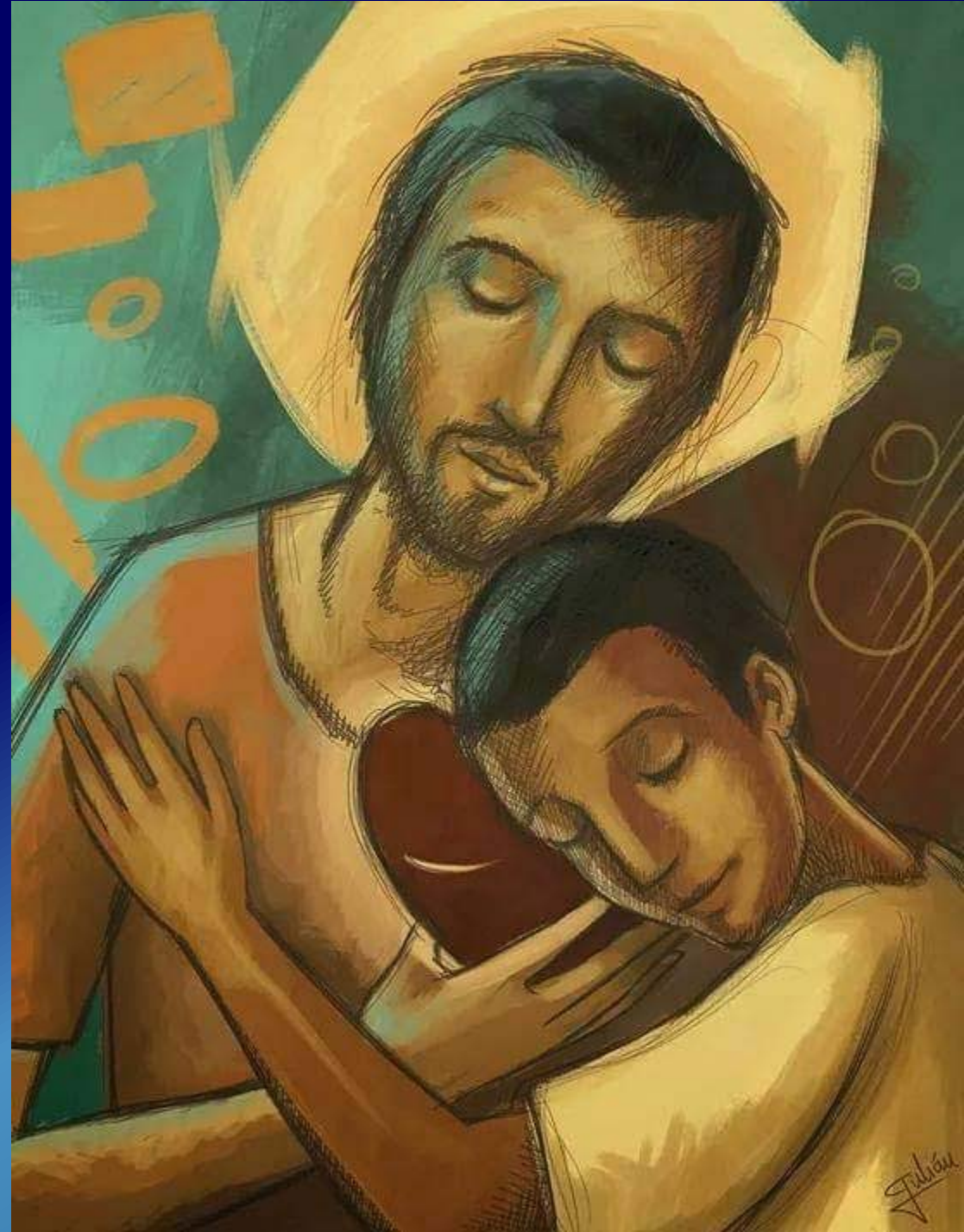


Preguntas para el silencio

- ¿Creo que Dios está obrando en esta crisis personal, familiar o mundial?
- ¿Qué resistencias tengo para aceptar que Él actúa de modos que no controlo?
- ¿Qué palabra o frase del poema ha tocado más mi interior?



4. «Quedéme y olvidéme...
entre las azucenas olvidado»



Quedéme y olvidéme,
el rostro recliné sobre el Amado,
cesó todo y dejéme,
dejando mi cuidado
entre las azucenas olvidado.



**El final del poema
no es el ruido de una victoria exterior,
sino el descanso:**

**El alma se olvida de sí misma y pone sus cuidados en
manos de Dios.**

**Va adonde Él quiere y como a Él le agrada, porque ya
no se detiene en los senderos que recorre, sino que
mantiene fijos los ojos en el Pastor que la guía.**

**En una humanidad agotada por la prisa
y la autoexigencia,
este descanso es profético,
nos llena de esperanza.**

**Significa reconocer
que no somos salvadores del mundo,
que la historia está en las Manos de Dios.**

Jesús está y camina con nosotros hasta el final.

Preguntas:

¿Qué cuidado, preocupación o carga necesito dejar hoy en manos de Dios?

¿Dejo que Dios conduzca mi vida, me fío de Él?



Oración

**Señor Dios,
que habitas en la luz inefable
y, caminas con nosotros en la noche:
recibe nuestras oscuridades personales,
nuestras familias heridas,
y el dolor silencioso de la humanidad.**

**Cuando no comprendamos tus caminos,
enciende en nosotros la pequeña llama de la fe.
Cuando el miedo nos cierre el corazón,
haznos salir, como el alma del poema,
hacia Ti, en secreto y en confianza.**

**Conduce a tu Iglesia y al mundo entero
por esta noche cuaresmal
hasta la aurora de la Pascua,
donde toda herida será transfigurada en VIDA.
Amén.**

MOMENTO DE ADORACIÓN AL SANTÍSIMO





Centro de Iniciativas de Pastoral de Espiritualidad

www.cipecar.org * cipe@cipecar.org