

EXPERIENCIA DE SILENCIO Y ORACIÓN EN LA CUARESMA 2026

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

Poema: "Noche oscura" – San Juan de la Cruz

Acogida y disposición interior

Invocamos: **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.

Motivación para comenzar la meditación

Hermanos y hermanas, nos reunimos en este tiempo de Cuaresma, tiempo de desierto, de noche oscura y de silencio, para dejarnos conducir por Dios hacia lo más hondo del corazón.

El Papa León XIV, en su Mensaje para la Cuaresma de este año, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza.

Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

La Iglesia nos invita en estos días a caminar con Cristo en la noche de la entrega, en el misterio de la cruz, allí donde se apagan muchas luces exteriores para que pueda encenderse una luz más verdadera: la de la fe y el amor.

La humanidad atraviesa hoy una experiencia de noche: momentos de incertidumbre que desdibujan el horizonte, cansancio interior que pesa en el alma y oscuridades que tocan la vida personal y familiar. Muchas personas sienten fragilidad, heridas no cerradas, tensiones en el hogar, miedo ante el futuro. A ello se suman sombras más amplias: violencia, divisiones, injusticias, guerras y una inquietud colectiva que recorre el mundo entero.

Es una noche marcada por la vulnerabilidad, donde se tambalean seguridades y crece la pregunta por el sentido. Sin embargo, incluso en medio de esta oscuridad, permanece el anhelo de luz, de paz y de esperanza que sostiene el corazón humano.

Escuchamos una canción de los jóvenes de Hakuna que recoge el grito en la noche personal y colectiva de la humanidad diciendo a Dios "¿dónde estás cuando me haces falta?"

HURACÁN (video- canto de Hakuna)

Me he hecho tantas preguntas
Intentando entender
Me he lanzado a buscarte
Sin saberte ver
Me he asomado al abismo
Me he atrevido a saltar y caer
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Y me han dado respuestas
Pero no sé qué hacer
He prometido seguirte
Sin entender
Y hay un eco en lo hondo
Que me empuja hacia ti
Y aunque sea sin sentirte
Te buscaré
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Estoy aquí, en el silencio
Estoy aquí, en este viento
Estoy aquí, soy este trozo de pan

Estoy aquí, en tu lamento
Estoy aquí, en este eco
Estoy aquí, soy este trozo de pan
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Estoy aquí (y un huracán)
(Romperá el cielo desde mi garganta)
estoy aquí
Estoy aquí (gritándote)
Soy este trozo de pan ("¿dónde estás cuando me haces falta?")
Estoy aquí (y un huracán)
(Romperá el cielo desde mi garganta)
estoy aquí
Estoy aquí (gritándote)
Soy este trozo de pan ("¿dónde estás cuando me haces falta?")
Y tu huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándome cuánto me haces falta

Esta meditación de *La Noche* desea ayudar a caer en la cuenta de que también en esta oscuridad personal y colectiva Dios sigue obrando, guiando en secreto, purificando el amor y conduciendo hacia una comunión más profunda, una sinodalidad más verdadera.

Hemos pedido que nos acompañe en esta experiencia de silencio y oración a San Juan de la Cruz. La palabra de los Místicos tocan nuestra realidad humana con una palabra de luz, esperanza y amor. Son palabras de sabiduría, del Espíritu divino, y cada persona las entiende en el nivel, o etapa del proceso en el que se encuentra

En su poema "**Noche oscura**", nos habla de esa experiencia: la noche no como ausencia de Dios, sino como el lugar secreto donde Dios trabaja, purifica, atrae y une el alma consigo.

El poema Noche oscura, compuesto probablemente tras su huida de la prisión de Toledo en 1578, es considerado una de las cumbres de la lírica mística universal. En sus ocho estrofas, el alma canta la "dichosa ventura" de haber pasado por la purificación espiritual para alcanzar la unión de amor con Dios.

El poema "Noche oscura" de san Juan de la Cruz nos ayuda a comprender que la oscuridad no es necesariamente ausencia de Dios, sino camino hacia una unión más profunda con Él. Nos enseña que, cuando todo parece perderse, puede estar naciendo algo más hondo: una fe purificada, un amor más libre, una esperanza más firme.

La noche no es el final, sino el tránsito hacia el encuentro con Dios y con los hermanos. En medio de la incertidumbre, el poema nos recuerda que Dios actúa en lo secreto y que incluso la oscuridad puede convertirse en luz cuando se vive con confianza.

San Juan de la Cruz se atreve a llamar a la noche "dichosa ventura". No porque niegue el dolor, sino porque ha descubierto que allí actúa el Dios que salva en lo escondido.

Por eso, en esta oración, no venimos a comprender con la mente, a entender todos los por qué que llevamos dentro, sino a **dejarnos tocar por el silencio**, a escuchar ese susurro de amor de Dios, esa luz que "arde en el corazón", y que nos impulsa a caminar confiados con Jesús, el Amado, el Amigo verdadero.

Pidamos la gracia de vivir esta noche cuaresmal no con miedo, sino con esperanza, sabiendo que Dios conduce siempre hacia la Pascua.

MEDITACIÓN: NOCHE OSCURA DE SAN JUAN DE LA CRUZ

Entremos ahora en el silencio, con sencillez, dejando que el poema sea camino de oración.

Vídeo y audio: NOCHE OSCURA DEL ALMA

En una noche oscura,
con ansias, en amores inflamada

¡oh dichosa ventura!,
salí sin ser notada
estando ya mi casa sosegada.

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

3. 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.

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

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

6. 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

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

8. 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»

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

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

Animador

La noche comienza con una salida silenciosa. No hay espectáculo, no hay aplausos, no 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. Y la humanidad camina herida, preguntándose por el sentido. No sentimos a Dios, le buscamos y gritamos "¿dónde estás cuando me haces falta?"

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

Nos dice: «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. Somos AMOR. "A vosotros os llamo amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer" (Jn 15,15).

La «casa sosegada» representa nuestra dimensión interior y sensitiva. La paz comienza cuando logramos, con la gracia de Dios, que los **apetitos, pasiones y sentidos** se adormezcan y queden en silencio.

Para el Santo, 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.

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.

Silencio: 2-3 minutos con música instrumental de fondo.

Preguntas para el silencio personal

- ¿Qué formas concretas tiene hoy mi "noche": cansancio, pérdida, confusión, miedo, sequedad espiritual?
- ¿Qué seguridades se han apagado en mi vida o en mi familia?
- ¿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.

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

Animador

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.

La guía secreta: 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 de la Cruz 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.

Silencio: 2-3 minutos con música instrumental de fondo.

Preguntas para el silencio personal

- En medio de mis sombras, ¿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 o en esa luz que Dios enciende dentro?

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

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

6. 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

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

Animador

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.

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

Silencio: 2-3 minutos con música instrumental de fondo.

Preguntas para el silencio personal

- ¿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»

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

Animador

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.

Silencio: 2-3 minutos con música instrumental de fondo.

Preguntas:

- ¿Qué cuidado, preocupación o carga necesito dejar hoy en manos de Dios?
- ¿Dejo que Dios conduzca mi vida, me fío de Él?

Oración final para el grupo

Señor Dios, que habitas en la luz inefable
y, al mismo tiempo, 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

Canto: ME POSTRARÉ EN TU PRESENCIA (Armonía y plegaria)

(El Santísimo es expuesto en silencio. Luz tenue. Velas encendidas)

Guía

Señor Jesús,
hemos escuchado la noche de san Juan de la Cruz
Ahora presente y vivo en la Eucaristía,
Te traemos nuestras noches:

La noche de nuestras dudas,
de nuestras pérdidas,
de lo que no entendemos
y de lo que nos duele en silencio.
Te presentamos nuestras noches personales:
cansancios que no se ven,
heridas que aún sangran,
La enfermedad que debilita
decisiones que pesan,
oscuridades que no elegimos.

Y te presentamos también la noche del mundo:
la violencia que hiere pueblos enteros,
las guerras que rompen hogares,
la soledad que se extiende,
el miedo que atraviesa corazones,
la incertidumbre que cubre la humanidad.

Señor,
si esta noche es camino, guíanos.
Si esta noche es purificación, sostenenos.
Si esta noche es silencio, háblanos dentro.

Aquí estamos, ante Ti,
Fuente escondida en la oscuridad.
No queremos huir de la noche.
Queremos atravesarla contigo.

Tú estás. Y eso basta.
Señor, recibe nuestra noche y quédate con nosotros.

Silencio

"A oscuras... y segura."
La fe es oscura, pero es segura.
No vemos... pero Tú nos guías.
Aquí en la adoración también estamos "a oscuras":
no vemos tu gloria,
pero creemos en su Presencia.
La única luz es la que arde dentro.
No es la luz exterior, es la llama de Amor viva.

Te miramos, Jesús, en silencio.
Te miramos, Jesús, con el corazón

No intentamos comprender.
Solo permanecer.
Nos dejamos mirar por Ti.

Silencio

Canto: MIRÁNDOLE AMÁNDOLE (Fabiola Torrero).

Ahora no mires con los ojos..

Permite que el Señor te mire.
No le digas nada. Déjate amar.

La noche no separa.
La noche une.
En este momento de adoración
Cristo se une a ti.
No como idea,
sino como Presencia real.

Permanece en esa unión.
Sin palabras.

Silencio

Para el centro de la adoración, cuando el silencio ya ha descendido sobre el grupo:

Después de haber atravesado la **noche**
nos detenemos ante la **Fuente**.

La noche nos ha enseñado a soltar, a caminar sin apoyos, a confiar cuando no vemos.
La fuente nos revela el secreto que sostiene ese camino:
Dios está aquí, oculto, manando vida en lo profundo.

Hemos caminado en la noche.
Ahora, en medio del silencio:
Nos habla una **Fuente escondida**.
No se ve... pero mana.
No hace ruido... pero sostiene.
No se impone... pero sacia.

Esa Fuente es Cristo,
aquí presente, velado en la Eucaristía.
Fuente que brota en la oscuridad del alma,
Fuente que nadie puede agotar.

Mientras escuchamos el canto,
no pensemos...
bebamos.

Dejemos que el corazón descienda
hasta la Fuente que mana y corre,
aunque es de noche.

(Silencio breve... y comienza el canto)

LA FONTE (Audición. Luis Miguel Sánchez (ocd)).

La Fuente sigue manando.
Cristo permanece.
No digamos nada...
dejemos que Él sea nuestra agua en esta noche.
Él está.
La Fuente mana.
Adoremos en silencio.

Silencio

Oración final

Señor Jesús,
si esta noche es oscura,
hazla dichosa.
Si no te entiendo,
hazme confiar.
Si no siento nada,
hazme permanecer.
Que la Cuaresma sea esta noche de amor
que me conduce a tu Pascua.
San Juan de la Cruz,
enséñanos a caminar en fe desnuda.
María, mujer del silencio,
guárdanos en tu corazón.

Padre nuestro

Bendición con el Santísimo

Canto final: NO ADORÉIS A NADIE A NADIE MÁS QUE A ÉL



Centro de Iniciativas de Pastoral de Espiritualidad

www.cipecar.org * cipe@cipecar.org