





quedó un día junto a la entrada. Al abrirse ruidosamente la puerta se dio de cara con un lechero, cargado con sus cántaras de reparto. Le preguntó qué hacía.

- Yo, Padre, vengo cada mañana, abro (...) y le saludo: *Jesús, aquí está Juan el lechero.*

Otra oración estupenda, con el añadido de su constancia pues lo hace todos los días. Pero te quedan 29 minutos.

Otro ejemplo similar es el de Jim. Un sacerdote descubre a alguien que entra a la iglesia varios días a la misma hora y vuelve a salir enseguida. Le pregunta:

- ¿Qué haces entrando y saliendo de la iglesia?

- Me quedo sólo un instante porque tengo que ir a la fábrica. Me arrodillo y digo: Señor, sólo vengo para contarte lo feliz que me haces cuando perdonas mis pecados en la confesión. Pienso en ti todos los días, así que, Jesús, éste es Jim a tu lado.

Realmente magnífico, pero te quedan 28 minutos.

Otro caso. En la tumba de un soldado alemán se lee: *Aquí descansa con honor y gloria un soldado conocido solo por Dios.* En el bolsillo de su chaqueta habían encontrado esta nota:

*Escucha Dios... yo nunca hablé contigo, hoy quiero saludarte: ¿cómo estás? Me decían que no existes, y yo, tonto de mí, les creí. No había visto tu gran obra; y anoche desde el cráter de una granada, vi tu cielo estrellado, y comprendí que me habían engañado.*

*¿Oyes la señal? Bueno mi Dios, ya debo irme... me encariñé contigo... Aún querría decirte que habrá lucha cruenta, y quizá esta noche llamaré a tu puerta. Aunque nunca fuimos amigos, ¿me dejarás entrar si llego hasta ti? ¡Pero si estoy llorando! Bueno, mi Dios, debo irme... Es raro... pero hoy, ya no temo a la muerte.*

Magnífica oración, pero te quedan 28 minutos.

Un caso más general aparece en un punto de Camino: *¿Que no sabes orar? —Ponte en la presencia de Dios, y en cuanto comiences a decir: Señor, ¡que no sé hacer oración!..., está seguro de que has empezado a hacerla<sup>2</sup>.*

Estupendo. Pero te quedan 29 minutos.

Otras veces se recomienda para la oración:

- Cuéntale tus cosas.

- Vale; se las conté ayer. De hoy apenas hay novedades. Y me quedan 28 minutos.

También se aconseja **darle gracias o pedirle perdón**. Y sin duda son oraciones estupendas. Pero probablemente te quedan 26 minutos.

Una solución es utilizar el tipo de oración clásico, llamado meditación. Se trata de una **reflexión orante**<sup>3</sup> donde se desea conocer mejor a Dios y hallar el modo de

<sup>2</sup> San Josemaría Escrivá, *Camino*, 90.

<sup>3</sup> Catecismo, 2708.

agradarle. *La meditación es, sobre todo, una búsqueda*<sup>4</sup>. *La meditación es una búsqueda orante*<sup>5</sup>.

Se puede reflexionar sin libro, pero el proceso habitual es leer un rato, elevar el pensamiento a Dios durante unos minutos, leer otro tanto, reflexionar dirigiéndose al Señor, etc.

Viene a ser lo mismo que se hace en una oración vocal larga como el santo rosario, donde se recitan oraciones pero hay instantes en que se eleva el pensamiento a Dios o a santa María. Hay momentos de monotonía, pero otras veces salta el corazón hacia el cielo.

Veamos las **actitudes** convenientes para estos minutos de oración:

Considerar quién es Él y quién soy yo:

Tener en cuenta con Quién nos relacionamos, a Quién nos dirigimos. No somos dioses sino criaturas, y el trato con el Señor reclama adoración y mucho respeto. En una palabra: **humildad**, que es una recomendación tradicional para rezar. Queda descartado el plantar cara a Dios o enfadarse con Él, salvo que uno sea el increíble Hulk.

Junto a este **respeto**, conviene añadir la **confianza**, que es otro consejo habitual para orar. Pues además de criaturas, somos hijos amados de Dios.

En una ocasión, Jesús *estaba haciendo oración en cierto lugar. Y cuando terminó, le dijo uno de sus discípulos: Señor, enséñanos a orar*<sup>6</sup>. Jesús le respondió enseñándoles **el Padrenuestro**.

El padrenuestro se reza en unos segundos y de nuevo quedan 28 minutos. Pero nos proporciona algunos consejos para

dirigirnos a Dios: nos habla de tratarlo filialmente, y nos invita a rogarle. Este rezo solo contiene súplicas. Así que el Señor recomienda la oración de petición. *Pedid y se os dará*<sup>7</sup>.

Considerar que Dios me ama: **Esta es la frase más maravillosa que existe: Dios me ama**. Es bueno recordarlo frecuentemente, y también en la oración. Ayuda a situarse con Quién hablamos, y anima a la generosidad por agradarle.

La mejor oración sale del corazón, del centro del alma. *Desde lo más profundo, te invoco, Señor. Señor, escucha mi clamor*<sup>8</sup>.

Orar de corazón no quiere decir rezar sentimentalmente, ni buscar sentimientos agradables. Los sentimientos no son el centro del hombre, sino algo bastante superficial, muy ligado a los sentidos y a la imaginación: algo que veo o imagino me inspira temor, odio, afecto...

La buena oración es la de quien desea sacrificarse por amor a Dios. Él puede hablarnos si ve nuestro **corazón abierto y generoso**. Si uno se encierra en su egoísmo, taponar sus oídos a lo que el Señor pueda proponerle. Un caso bastante conocido es el de aquella joven que preguntaba a santa María sobre su vocación:

- Madre mía, ¿casada o monjita?

Así durante varios días: “Madre mía, ¿casada o monjita?” Y cuentan que en una de estas ocasiones, el niño Jesús que nuestra Señora llevaba en brazos se incorporó y le dijo: monjita.

Entonces ella le cortó:

<sup>4</sup> Catecismo, 2705.

<sup>5</sup> Catecismo, 2723.

<sup>6</sup> Lc 11, 1.

<sup>7</sup> Mt 7, 7.

<sup>8</sup> Ps 130, 1-2.

- Tú calla, que estoy hablando con tu Madre.

La joven no quería que el Señor le hablara, porque su propuesta no le gustaba. Ante Dios conviene mantener un ánimo abierto a lo que Él disponga, aunque requiera un esfuerzo. Su voluntad es siempre lo mejor para nosotros. De verdad lo es. Porque Él es bueno, nos quiere y sabe lo que realmente conviene.

Si uno se plantea **¿por qué rezar?**, puede responderse porque lo recomiendan el Señor, la Iglesia y los santos. Más interesante quizá es preguntarse **¿para qué rezar?** Y la respuesta puede ser variada: para suplicar ayudas divinas tan valiosas, para darle gracias, alabarle, pedirle perdón. En resumen, para encender el fuego del amor a Dios.

Como afirma un salmo: *En mi meditación, se enciende el fuego*<sup>9</sup>. San Josemaría lo comenta así: *A eso vas a la oración: a hacerte una hoguera, lumbre viva, que dé calor y luz*<sup>10</sup>.

En nuestro caso de la meditación, podría decirse:

- Reflexiono sobre el **trabajo**, para amar a Dios trabajando.
- Medito sobre el **apostolado**, para amar a Dios al hacerlo.
- Considero esta **virtud**, para amar a Dios al practicarla, etc.

### ¿Por qué 30 minutos?

Pueden ser más o menos minutos. Pero es necesario un tiempo abundante porque el ser humano es limitado y



necesita sopesar las cosas. Para que una decisión sea acertada y firme, hace falta una reflexión proporcionada a la importancia del caso.

En un minuto se encienden fuegos artificiales maravillosos. En cambio, la formación de las brasas necesita un tiempo. Los chispazos y las luces de colores son estupendos igual que las brasas. Cada uno para su misión.

En el caso de la oración, el tiempo suele ser proporcional al efecto que se persigue, según sea más o menos duradero. Si quiero animarme un poquito, quizá baste con unas jaculatorias. Si deseo impulsar mi vida durante más trecho, se precisa mayor reflexión orante.

Si deseo relanzar un poco mi amor a Dios, vienen bien las oraciones breves. Si pretendo una estabilidad profunda en mi amor al Señor, necesito que mi inteligencia y voluntad se afirmen en esta dirección, insistiendo en la idea, buscando argumentos, reforzando las decisiones.

En cualquier caso, el amor a Dios necesita cultivo, cuidados, atenciones, dedicación de tiempo. En asuntos de cariño, no se escatiman las horas.

<sup>9</sup> Mt 7, 7.

<sup>10</sup> Ps 130, 1-2.



## 2021, AÑO ESPECIAL DEDICADO A LA FAMILIA

En la fiesta de la Sagrada Familia de Jesús, María y José, el Papa Francisco ha convocado personalmente un año especial dedicado a la Familia, que fue inaugurado en la solemnidad de San José (quinto aniversario de la publicación de la Exhortación Apostólica *Amoris Laetitia*) y finalizará con la celebración del X Encuentro Mundial de las Familias programado en Roma en junio de 2022.

La experiencia de la pandemia ha puesto de relieve el papel central de la familia como Iglesia doméstica y la importancia de los lazos comunitarios entre las

familias, que hacen de la Iglesia una **familia de familias**.

El Papa ha explicado que este Año especial será una oportunidad para profundizar en los contenidos del documento '*Amoris laetitia*', a través de propuestas e instrumentos pastorales, que se pondrán a disposición de las comunidades y familias eclesiales, para acompañarlas en su camino.

El Santo Padre ha añadido que a partir de ahora invita a todos a sumarse a las iniciativas que se impulsarán durante el año. Encomendamos este camino con

