



ORACIÓN INICIAL Momento Caffarel

Viernes 22 de agosto de 2025

Acento del día Esfuerzo y Conversión

Del Padre Caffarel:

Lo primero que hay que hacer (ante las dificultades en un hogar que sufre) es un esfuerzo de lucidez; hay que querer ver; incluso si eso conduce a descubrimientos que hacen daño, y sobre todo, si eso nos lleva a desenmascarar errores personales, a condenarnos a nosotros mismos. ¡Qué bueno sería que este esfuerzo pudiera realizarse a dos! A decir verdad, en el momento en que los esposos lo emprenden juntos, ya no están desunidos (...) Iluminar, es buscar las causas del mal. Las más visibles no son las más reales; no hay que dejarse hipnotizar por ellas. Hay que dar siempre un paso adelante. Sin miedo a constatar los defectos del cónyuge, sobre todo no debemos cegarnos ante los propios.

Hay que mirarlos cara a cara. Desde luego, no tanto como para hundirse; desesperarse no es una solución, sino para reconocerlos ante uno mismo y quizás, si llegó el momento, ante el otro. Yo creo de verdad que ciertas situaciones se envenenan porque los esposos no se atreven a hacer el esfuerzo de buscar con franqueza.

Henri Caffarel, Amor y Sufrimiento, l' Anneau d'Or, mayo-agosto 1947

Reflexión

Es imposible vivir juntos a lo largo de los años y que la rutina no aparezca irremediamente. La vida en gran medida está hecha de rutinas a las que uno no puede escapar. Los días se suceden con casi los mismos horarios, las mismas tareas, la misma repetición de gestos, las mismas dificultades. Uno se contenta con hacer día tras día lo que hay que hacer. Se sabe que no es culpa del otro, pero sin embargo se le acusa interiormente de no llegar a romper ese círculo cerrado que ha construido el aburrimiento, en el cual los dos se sienten prisioneros. Uno se contenta con aguantar, con soportar, con decirse que la



vida es así y que no se puede hacer nada. Y sin embargo para que el amor siga vivo hay que incorporar lo imprevisto, la sorpresa. El amor necesita no quedarse en los sobreentendidos, hacerse presente con las palabras, con los gestos, con lo que puede relanzar su vitalidad.

La conducción de la oración

Con generosidad, hemos decidido reservar cada día un momento para encontrarnos con el Señor. Sin embargo, esta cita diaria resulta a menudo laboriosa y a veces nos desanimamos de orar, no por falta de buena voluntad, sino por no saber exactamente cómo hacerlo. Algunos de vosotros pedís un “manual de instrucciones” de la oración, si se puede hablar así.

Eso es lo que vamos a ver, sin olvidar lo que nos dice el Padre Caffarel: «Nuestro Dios es un Dios activo, creador. Orar es, en verdad, ofrecerme a Dios para que Él tenga la oportunidad de recrearme»¹. Entonces, lo esencial no es lo que hago, siento o digo, sino lo que el Señor realiza en mí, misteriosamente, a un nivel profundo al que no siempre tengo acceso.

Sin embargo, el Señor no actúa en mí sin mí. Mi colaboración es necesaria en el momento de la oración. Eso es lo que vamos a ver juntos.

Todos los autores espirituales están de acuerdo en una cosa: hay que comenzar bien, terminar bien y entre medio se hace lo que se puede. ¡Y muchas veces se puede poco!

¹ Henri Caffarel, Jalons sur la route, Ed Parole et silence



I - El comienzo de la oración: grandes orientaciones para entrar en la oración.

- Asociar el cuerpo a la oración². Hacer un gesto de oración significativo que nos una con la Trinidad que habita en nosotros: una señal de la cruz lenta, diferente de las hechas apresuradamente, una inclinación profunda ante la grandeza de Dios —acto tanto del alma como del cuerpo—. Adoptar una postura estable, despierta y relajada. El silencio, la lentitud y la calma nos ayudan a romper con el ritmo apresurado y tenso de una vida agitada y sobrecargada.
- Ponerse en presencia de Dios y adorarlo, Dios de inmensa majestad y de infinita ternura. Recibo todo de ti, me recibo de ti y te adoro. «No hay oración sin adoración», nos recuerda el Padre Caffarel. Como un niño pobre y pecador, confiado en su misericordia, espero todo de Él y le pido su Espíritu Santo, que clama en mí: Abba, Padre Amado.
- Establecer una relación Yo-Tú con el Señor. El Padre Caffarel lo explica así: «Seguramente os habrá pasado, como esposos, constatar que en un encuentro ninguno estaba realmente presente para el otro. En cambio, en otros momentos, habéis vivido una verdadera comunicación entre el yo profundo del uno y del otro... Esa relación Yo-Tú es la esencia de la oración. Es estar presente a Jesucristo presente a mí. No es lo mismo que pensar en Cristo; eso es una relación Yo-Él, propia del estudio, no de la oración³.»

Para vivir esta relación Yo-Tú, lo mejor es dirigirse directamente a Cristo al comienzo de la oración, haciendo un acto de fe y amor. Por ejemplo: «Oh Tú, que habitas en lo profundo de mi corazón, creo que me esperas y me miras con amor en lo más íntimo de mí».

- Poner el “Piloto automático”.
El Padre Caffarel lo explica a partir de una experiencia personal:

² Henri Caffarel, Cinq soirées sur l’oraison, Ed. Parole et Silence, Appendice V, Le corps et la prière.

³ Henri Caffarel, Jalons sur la route, Ed parole et silence



Un avión acababa de despegar. Después de días de trabajo intenso, tener seis horas de vuelo tranquilas era una promesa de descanso... Un miembro de la tripulación se acercó:

- “Padre, ¿qué puedo hacer para que su viaje sea agradable?”
- “¿A qué se debe esta atención de Air France?”
- “No es Air France, es que soy miembro de los Equipos de Nuestra Señora”

Al entender que no necesitaba nada, estaba a punto de dejarme, pero yo cambié de opinión:

- “Me gustaría algo desde hace tiempo: viajar en la cabina”.

Tras una breve espera, lo consigue. Acompaño al joven a la cabina donde los pilotos me acogen amablemente ofreciéndome un asiento detrás de ellos. Al conversar, los pilotos se apasionan con sus explicaciones, se giran hacia mí, gesticulan y debe ser que me vieron palidecer bruscamente y echaron a reír:

-se nota que usted tiene el hábito de circular en taxi por las calles de París, bromearon. Aquí no hay peatones ni semáforos que debamos respetar. Usted imagina que un piloto de avión es como un simple conductor al volante de su taxi”. Y me explicaron que el avión está en modo “piloto automático”, programado desde el despegue para no desviarse de su ruta, pese a la lluvia, nieve, niebla.

El Padre Caffarel reflexiona: «¡Es igual en la oración! Al inicio de tu oración, lo esencial es hacer un acto de voluntad claro y firme que oriente tu oración. Explica al Señor lo que quieres que sea tu oración, por ejemplo: “Quiero lo que tú quieras de este tiempo de oración”. Si has puesto el piloto automático al despegar, tu oración sigue su curso, incluso con distracciones o somnolencia.



HOY NECESITO
QUEDARME EN
TU CASA

Lo importante es no retractarse de esa intención y así la oración vale tanto como la intención inicial que la inspira⁴».

Poner el “piloto automático” es orientar nuestro corazón hacia el Señor con un “yo quiero lo que tú quieres”, que no es solo voluntad, sino entrega en la fe y el amor. Me ofrezco como una sábana tendida al Sol del Amor de Dios y eso, pase lo que pase.

II - El Cuerpo de la oración

- Hablo con el Señor: no basta con mirar y escuchar; también debo responderle, hablarle con mis propias palabras, como soy, con lo que siento en el momento.
- Hago silencio: hay momentos en los que sentimos el deseo de callar, de estar simplemente presentes ante Dios, ofrecidos a Él.

Se alternan y combinan estos elementos esenciales: lectura, reflexión, palabra, silencio. Según el día, predomina uno u otro. Cada oración es única.

- Pero no todo es tan fluido ni sencillo.

¿Quién no se ha sorprendido pensando en la lista de la compra, en escribir un mensaje al jefe o en organizar las próximas vacaciones durante la oración? Las distracciones son muchas. Y solemos desanimarnos. ¿Pero es esto justo?

Imaginemos que estás rezando en tu habitación, completamente distraído, sin darte cuenta. En ese momento, tu hijo o nieto golpea la puerta:

—“Papá, abuelo, ¿qué haces?”.

—Y tú respondes espontáneamente: “Estoy rezando”.

⁴ Henri Caffarel, Je voudrais savoir prier, Ed. Parole et Silence, lettre n° 17 ‘le Pilote automatique’



¿Es verdad o mentira?

—Es verdad con dos condiciones:

1. Que hayas puesto el piloto automático al comenzar. Mientras hayas puesto el Piloto Automático en el punto de partida, tu intención amorosa mantiene lo más profundo de tu corazón expuesto a Dios, incluso si tu mente está disipada.
2. siempre y cuando no consientas tu distracción y la mejor prueba es que ni siquiera eres consciente de ella.

Esta es solo una comparación aproximada para ayudarnos a entender que lo mismo nos puede pasar a cada uno de nosotros en el momento de la oración y es un verdadero secreto no desanimarse y darse por vencido en el momento de distracciones o dificultades.

Como una madre con su hijo, Dios mira al corazón. Lo que toca el corazón de Dios es mi intención profunda de estar con Él, más que mi atención, que suele ser inestable.



III - El final de la oración

Dice el Padre Caffarel: «Más de una vez, un visitante, en medio de una conversación, se ha levantado sin decir nada y se ha ido. Me ha dejado atónito. Confieso que muchas veces yo también he abandonado mi encuentro con Dios de esa manera tan descortés».

Por eso, al terminar la oración, es necesario dar gracias⁵:

- por el tiempo gratuito pasado con el Señor,
- pedir perdón por alguna negligencia,
- confiarle las personas y acontecimientos del día,
- pedirle Su amor para vivirlo todo con Él.

Porque, aunque termino la oración, no dejo al Señor.

Y nunca debo juzgar mi oración como buena o mala. Solo percibo la superficie.

Como dice el Padre Caffarel: «La oración, como los sacramentos, tiene un valor y eficacia de orden sobrenatural, fuera de nuestras medidas humanas. La oración es un misterio, pues es ante todo obra de Dios en nosotros⁶.»

San Francisco de Sales también lo afirma con fuerza⁷:

«Solo hay una cosa necesaria para orar bien: tener a Nuestro Señor entre nuestros brazos. Si eso está, la oración siempre está bien hecha, sea cual sea la manera. Sin esto, nuestras oraciones no valen nada.»

Esto nos devuelve a lo esencial de la oración: amar y dejarnos amar por Dios. Es lo que vamos a tratar de vivir ahora.

⁵ Henri Caffarel, Cinq soirées sur l'oraison, Ed Parole et silence

⁶ Henri Caffarel Présence à Dieu, lettre 4

⁷ Saint François de sales, Sermon du 2 février 1620, EA IX 259-260