



HOY NECESITO
QUEDARME EN
TU CASA

ORACIÓN INICIAL Momento Caffarel

Sábado 23 de agosto de 2025

Acento del día Esfuerzo y Conversión

Del Padre Caffarel:

Pero no es suficiente con cambiar el corazón, hay que amar. Y si se ha olvidado como se ama, hay que reaprender y reencontrar ese amor que os hacía decir en los días de vuestro noviazgo ¿Seré capaz de hacerle feliz? Y que se prometía no escatimar nada para ello. Volved a las resoluciones de esas horas radiantes. Comprended lo que puede doler en vuestra manera de actuar y evitadlo escrupulosamente. Adivinad sus deseos, esforzaos por responder a ellos. Que nada de su mundo os sea ajeno; interesaos por sus pensamientos, sus sentimientos, sus alegrías, sus penas, sus proyectos. Discernid, en lo que es y en lo que hace, lo que merece vuestra admiración y hacédselo ver. No dejéis de reconocer los gestos de delicadeza, por muy pequeños o torpes que sean, con los que intenta testimoniarnos un poco de amor. Así le alentaréis a amar. Animadle también a dar; hay que saber tener necesidad del otro. Quizá este resorte que en toda persona es imagen de la más secreta impulsión del corazón de Dios no está todavía muerto: el deseo de hacer dichosos a los demás.

¿Os habéis dado cuenta de que no he hablado de trabajar en la conversión de vuestro cónyuge, por muy necesaria que fuera, sino solamente de preocuparos por su felicidad? Creo de verdad que el mejor medio, preferible a todos los sermones y a toda insistencia que se vuelve incómoda, para obtener la transformación del otro, es trabajar por su alegría.

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

Reflexión

Y si el perdón se hace necesario comprobaremos que el perdón es posible y es ocasión de una renovación milagrosa del amor si se da y se recibe como debe ser dado y recibido.



Si son altivos, los perdones engendran rebelión, rechazo. Si son reticentes, hunden al otro pues le hacen siempre temer una recaída. Sin amor no pueden ni liberar ni salvar.

El verdadero perdón, fruto de un amor muy puro, que solo Dios puede engendrar en nuestros corazones, puede hacer surgir una nueva vida en el corazón de aquel que perdona y de aquel que es perdonado.

Sobre algunas formas de oración.

Como en toda relación de amistad, de amor, la oración se transforma y evoluciona. Presenta, pues, distintas formas. Vamos a ver algunas de ellas:

La conversación familiar.

En ciertos momentos, ya no es tanto el esfuerzo del conocimiento lo que domina, sino los afectos, los sentimientos profundos, en particular el amor filial. El Santo Cura de Ars nos dice: «Debemos rezar como un niño de cuatro años que se lo cuenta todo a su madre». Es el niño que habla a su Padre con palabras sencillas, basadas en la vida cotidiana, en los acontecimientos del mundo o en la Palabra de Dios. Un diálogo afectuoso e íntimo, una espontánea acción de gracias, una petición de perdón, una intercesión.

La oración de la sencillez u oración de simple presencia.

Con el tiempo, la oración meditativa y la conversación familiar tienden a simplificarse, dando lugar a la oración sencilla, a la simple presencia del Señor. Ya no son el intelecto o los afectos los que dominan, sino la paz interior y el silencio.

«Si tienes la impresión, nos dice el Padre Caffarel, de que el silencio interior es más verdadero, más real, te comprometes más profundamente que las palabras, opta por el silencio. Y, sobre todo, rechaza la tentación de creerte por



ello inactivo. En lo más íntimo de ti mismo hay una actividad fina, sutil, muy pura, poco perceptible, porque es muy espiritual. Es una orientación sencilla de todo tu ser profundo hacia Dios, una actividad más real y verdadera que todas las efervescencias de la sensibilidad o de la imaginación, mayor que los pensamientos o los sentimientos más exaltados.¹ »

Y si el silencio se vacía, volvemos humildemente a una forma más activa: lectura, diálogo, reflexión, etc. Está claro que estas diferentes formas de oración pueden combinarse en un mismo encuentro.

Por último, hay que señalar que la oración simple es a menudo la culminación, el florecimiento de la oración meditativa. En efecto, en la medida en que nuestra inteligencia, nuestra memoria, nuestra imaginación y nuestra sensibilidad se orientan hacia el Señor a través de la meditación de la Palabra, todas nuestras facultades se apaciguan progresivamente. Este sosiego facilita la presencia sencilla y silenciosa del Señor. Por eso es tan importante la oración meditativa, sobre todo si no leemos la Palabra de Dios en ningún otro momento. Nos enseña a vivir cada vez más esta oración más sencilla, más despejada.

La oración de la miseria o de la lucha.

A veces no son ni las reflexiones ni los afectos los que dominan, y menos aún la paz y el silencio. He aquí que en nuestra cita con Dios aparecen las preocupaciones, problemas cotidianos, obsesiones, somnolencia, distracciones, angustias, dudas, desánimo, tristeza. Tal vez incluso tentaciones contra la fe, o incluso revueltas. ¡Realmente es miseria y lucha! ¿Cómo debemos reaccionar?

1º) No te sorprendas y no dramatices nada. Esta lucha forma parte del camino, mientras quieras estar en un estado de amistad con el Señor. A menudo es a través de las pruebas que nuestro amor se fortalece y se afirma.

¹ Henri Caffarel, En presencia de Dios, Ed. PPC, carta 86 La invitación al silencio



Equios de Nuestra Señora



HOY NECESITO
QUEDARME EN
TU CASA

2°) Se sincero y expresa a Dios lo que estás viviendo, con tus sentimientos reales y presentes, sin desanimarte nunca, que es lo que intenta hacer el tentador.

3°) Una forma de frustrar las artimañas del tentador es bajar a través de la fe a esa región más profunda de tu ser donde él no puede entrar si no le abres la puerta; le dices, por ejemplo: «Señor, creo que estás ahí en lo más profundo de mi corazón, nada me moverá. Me quedo aquí por ti. Quiero lo que tú quieres.» Recuerden lo que nos dice el Padre Caffarel sobre el piloto automático. Es la firmeza de la intención al principio y no la estabilidad de la atención lo que le da el valor de la oración.² No se trata de hacer, sino de ser, de estar ahí para Dios en el amor y la fe.

Una vez realizados estos actos de fe y amor, ¿cómo aguantar realmente en medio de la tormenta? Los santos nos dan algunos consejos muy sencillos:

- Ten un libro a mano para alimentar tu inteligencia y tu imaginación, dice Teresa de Ávila, pero ten cuidado, la oración no es sólo lectura. ¿Qué diríamos si dos cónyuges pasaran la velada juntos con las narices inmersas en su lectura sin que hubiera intercambio entre ellos? Añadamos que el libro inagotable es el Evangelio, que Teresa del Niño Jesús nunca abandonó, confiando que todos los demás libros «le rompían la cabeza»;
- ¿Por qué no escribir su propia oración?
- Repetir en voz baja una palabra o un verso, como hacían los padres del desierto: Abba, Señor, ven en mi ayuda, Señor mío y Dios mío.
- Tomar una oración (el Padre Nuestro, el Ave María, una oración que me guste especialmente) decirla despacio y rezarla con mis propias palabras.
- Rezar por encima de una distracción persistente, porque luchar contra las distracciones a veces significa distraerse aún más, o simplemente ofrecérselas a Dios.

² Henri Caffarel, Jalons sur la route, Ed Parole et silence.



- Por último, rezar a través del cuerpo adoptando una bella actitud de oración (por ejemplo, las manos abiertas en señal de abandono o de ofrenda), una ayuda preciosa en momentos de gran cansancio. Sí, mi cuerpo reza y el Señor entiende el lenguaje de mi cuerpo.

Lo más importante es no inquietarse, no intentar llenar el tiempo a toda costa diciendo demasiadas cosas. Intento superar la miseria siendo flexible, acogiéndolo todo de la mano de Dios e intentando volver a la oración meditativa o a una conversación familiar.

Pero a veces, haga lo que haga, es el alboroto de las distracciones o la revuelta lo que bulle. Tal vez sea una invitación del Señor a tomar conciencia de que: «sin mí no podéis hacer nada» (Jn 15,5). La oración se convierte entonces en un grito: «Señor Jesús, ten piedad de mí, pecador»

Esto no significa que esta oración tenga menos valor a los ojos del Señor que la oración llena de luz y de fervor.

El Padre le decía un feligrés:

«Me dices que no haces nada en la oración. Pero ¿qué te gustaría hacer allí, si no lo que tú haces, que es presentar tu nada y tu miseria a Dios? ¿No es eso lo que hacen los mendigos para ablandar a los transeúntes mostrándoles sus miserias y desgracias?» Y continúa:

«Otras veces, no haces nada de eso, como me dices, sino que te quedas ahí como un fantasma o una estatua. Y ¡bueno! No es poca cosa. En los palacios de príncipes y reyes se colocan estatuas que sólo sirven para deleitar los ojos del príncipe; alégrate de tener esta utilidad en presencia de Dios. Él dará vida a esta estatua cuando le plazca.³»