



ORACIÓN INICIAL

Momento Caffarel

Domingo 24 de agosto de 2025

Acento del día Salvación

Del Padre Caffarel:

Conozco muchos comentarios muy sabios sobre las Bienaventuranzas que inciden en todos los detalles del texto, sin olvidar ningún matiz, pero que, como por casualidad, omiten la palabra “dichosos”. Y, sin embargo, el Señor cuando habla de salvación, emplea siempre las imágenes dichosas del banquete, de la fiesta, de las bodas. Y cuando se dirige a los suyos durante la última cena, ¿qué les recomienda? Su testamento no es otro que la alegría, la plenitud de su alegría, que ciertamente pueden perder, pero que nadie tiene el poder de arrebatarles.¹

(...) Menos grosero, pero del mismo estilo, es el error de todos aquellos que esperan la salvación por el cumplimiento de la ley, por sus proezas morales, por sus méritos. No conocen la gratuidad y la transcendencia de la salvación cristiana. Si fuera una especie de paraíso en la tierra, podrían tener excusa, pero la salvación que Dios nos ofrece es algo muy diferente; es Él mismo, conocido, amado, poseído de amor. Y el don del amor de una persona, como hemos visto, no se compra, ni se merece. Mucho menos si se trata del amor de Dios.

Henri Caffarel. El amor mucho más que el amor, l' Anneau d'Or, mai-juin 1964

Reflexión

En el nivel más profundo, existe esta convicción primordial: la vida espiritual no es un ámbito reservado a una élite de cristianos que harían de ella su privilegio y su especialidad. Está abierta a todos por el Espíritu Santo recibido en el bautismo: y para todos, hombres y mujeres casados, tiene también su fuente en el sacramento del matrimonio. No hay que buscar en otra parte métodos o caminos de santificación: el «sí» del compromiso conyugal es la fuente de una vida santa, de una vida de discípulos de Jesucristo, porque este «sí» ha entrado para siempre en la Santa Alianza de Dios por el sacramento del



matrimonio, de modo que la misión de la pareja en la Iglesia y en la sociedad se enraíza en una existencia de hombres y mujeres que viven de esta Santa Alianza.

¿Dónde podemos rezar?

Dios está presente en todas partes y podemos rezar en cualquier lugar. Sin embargo, Cristo mismo nos invita a orar en un lugar tranquilo y silencioso.

«Cuando quieras orar, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está allí en secreto, y tu Padre que está allí te lo pagará» Mt 6,6. Estas palabras pueden tomarse realmente al pie de la letra.

Es el caso de una madre que no pone el pie en el suelo antes de rezar, sentada en la cama con el Evangelio en la mano durante 20 minutos, porque de lo contrario, confiesa, me dejó llevar por el ritmo del día en cuanto pongo el pie en el suelo, y todo sigue. Otra prefiere un rincón de oración especialmente instalado en la casa o en el dormitorio con un crucifijo, el más erudito de los libros, como lo llamaba el Cura de Ars, o con un icono, una vela, una foto evocadora, en resumen, un marco que pueda ayudarme cuando estoy distraída. O un padre de familia que va o viene del trabajo y al que le gusta detenerse en una iglesia o en un oratorio, a veces incluso en la oficina antes de que lleguen todos, para rezar en silencio.

A algunos les gusta rezar en el mismo sitio, otros prefieren cambiar. No hay reglas. Basta con saber dónde vas a rezar mañana. Y durante las vacaciones, tal vez sea una buena idea no terminar de rezar sin saber realmente dónde y cuándo rezaré mañana.

Alguien preguntó en la encuesta: ¿cómo podemos aislarnos de nuestro mundo exterior para estar en plena comunión con el Señor?

Las condiciones externas pueden ciertamente ayudarnos a meditar, pero nunca pueden ser un obstáculo para la oración. La Madre Teresa rezaba con sus hermanas en el corazón mismo de Calcuta, en medio de un ruido impresionante, y quería solidarizarse con todas las personas que la rodeaban, uniéndose así a Cristo, que lleva y ofrece él mismo al Padre el mundo que vino a salvar. Además, ¿no es acaso el verdadero lugar de la oración nuestro propio corazón, como nos dice san Pablo: «¿No reconocéis que Jesucristo está en vosotros?» 2 Cor 13,5. Así lo decía aquella amiga de Dios, Madeleine Delbrêl: «Si vas hasta los confines de la tierra, encontrarás las huellas de Dios; si vas hasta lo más profundo de ti mismo, encontrarás a Dios mismo».



¿Cuándo rezar?

La experiencia demuestra que para muchas personas el mejor momento para rezar es por la mañana, cuando se despiertan y las preocupaciones del día aún no les han abrumado. «Me dirijo a ti, Señor, por la mañana escuchas mi voz» (Sal 5,4).

Pero dirás, ¡no puedo levantarme, necesito dormir! Eso está claro, ¡y es fundamental! Pero ¿no es cierto que, por la noche, cuando estamos cansados, a menudo nos entretenemos, navegamos por Internet y perdemos mucho tiempo? Es entonces cuando nos damos cuenta de que la oración y la vida están unidas. Y tenemos que pedir fuerzas para ayudarnos mutuamente a poner en práctica una cierta ascesis y un estilo de vida sano para que Dios, que es lo primero, esté en el centro de nuestros días.

Recuerdo el testimonio de esta familia de los ENS que reza junta todas las mañanas a las 6.30 horas. Mientras uno de ellos pone en marcha la cafetera y prepara el desayuno, el otro prepara el texto del día, que leerá al comienzo de la oración juntos.

Pero quizá te estés diciendo: «Tienen suerte, pero yo no soy muy madrugador. ¡No importa! Lo importante es elegir la misma hora cada día, la hora en la que estoy más disponible y despierto. Depende de cada persona. A veces es imposible tener la misma hora todos los días. Así que cada día, al final de mi oración, decido con Dios la hora de mi cita con Él para el día siguiente.

Cuando llega el momento, empiezo puntualmente, sin dejarme engañar por las mil y una cosas urgentes que surgirán justo cuando voy a rezar: una llamada de teléfono que hacer, una tarea que terminar. Recordemos esta máxima: oración aplazada = oración omitida. Así que neguémonos en redondo y tengamos la elegancia de ser tan exactos en esta cita con el Señor como lo soy con mi médico o mi peluquero.

Un padre del desierto, Abba Agatón, decía: «Siempre que un hombre quiere orar a Dios, sus enemigos tratan de impedirselo. Porque saben que sólo pueden obstaculizar su progreso apartándole de la oración». Así pues, ¡no nos dejemos engañar!

Lo esencial es «tener la mente muy resuelta», como nos dice santa Teresa de Ávila.



¿Cuánto tiempo debo rezar?

Conviene fijar un tiempo y atenerse a él sin acortarlo ni un minuto, porque es un terreno resbaladizo y rápidamente se corre el riesgo de abandonar.

La experiencia demuestra que se necesita tiempo para entrar en oración, para liberarse de las preocupaciones, para abrirse al Señor, para llegar a la oración profunda.

Y uno de los grandes remordimientos del Padre Caffarel al final de su vida fue no haber pedido este mínimo vital desde el principio a los ENS. Se decía a sí mismo: ofreceré 10 minutos, luego le cogerán el gusto y llegarán a la media hora. Pero para la mayoría de los miembros del equipo, no fue así en absoluto. De hecho, 10 minutos es tanto demasiado como demasiado poco:

- Demasiado en el sentido de que los 10 primeros minutos suelen ser un momento difícil y a veces doloroso para ponerse en marcha.
- Y es demasiado poco porque no tenemos tiempo para saborear la intimidad del encuentro con el Señor. Es un poco como coger una escalera todos los días para ir a coger una manzana del manzano. Pones la escalera, subes y, justo cuando estás a punto de morder la manzana, tienes que volver a bajar sin haber tenido tiempo de saborearla. ¡Entonces te desanimas!

El Padre Caffarel hizo la siguiente observación: «En efecto, muy rápidamente, abandonamos el cuarto de hora o pasamos a la media hora». Parecería que por menos de 20 o 30 minutos al día, es difícil establecer una amistad profunda con Cristo.

En realidad, se trata de perdurar en la presencia de Dios, de dar, de «quemar» gratuitamente tiempo para Él.

Recordemos este precioso consejo del Padre Caffarel: «Al principio, tendrás la tentación de acortar tu tiempo, sobre todo si tienes la sensación de que pierdes el tiempo y que serías más útil en otra parte. No cedas, no te fíes de tus impresiones. Dios, el sol de tu alma, está haciendo algo esencial que se te escapa. Perdurar ante Dios es esencial.

Pero, conscientes de nuestra debilidad, a la hora de la oración, ¡pedimos cada día al Señor la gracia de la fidelidad! un día tras otro.



Sólo la regularidad y la fidelidad pueden transformarme profundamente. Dios cambia mi corazón con y a través del tiempo, del que hace su aliado. A menudo muy discretamente, me transforma y trabaja para hacerme amigo y santo. ¿No podemos decir que, conociéndonos, amándonos, soportando esta doma mutua, como dos viejos esposos, acabamos por parecernos? Al Padre Caffarel le gustaba decir: «Uno se convierte en lo que admira». San Pablo dice: «¡Pero nosotros nos hemos hecho uno con Cristo!» Romanos 6,5

Una forma de perseverar es que maridos y mujeres se ayuden mutuamente siempre que sea posible, como en esta familia en la que todos sabían «no molestamos a mamá y papá entre las 6.30 y las 7.00, ¡es su cita con Dios!» Puede que a algunos esto no les parezca realista, sobre todo cuando se acercan las vacaciones y el ritmo de vida puede ser bastante agitado. Pero ¿por qué no ofrecerse mutuamente un tiempo de descanso con el Señor después de un día en la montaña o en la playa, mientras el otro cuida de los niños?

Puede que algunos se muestren aprensivos y se digan a sí mismos: no lo conseguiré, volveré a caer, pero lo importante es no caer. La santidad es la disposición a levantarse de nuevo... Así que humildemente, rápidamente, me levantaré de nuevo con la ayuda de Dios y reanudaré la oración sin ceder nunca a la tentación de creer que no es para mí. Por último, no olvidemos que no es un deber ni una obligación, sino una cita con Dios, que me ama y me espera.

¿Cómo elegir el tema de la oración?

Conviene elegir de antemano el texto que servirá de punto de partida a la oración, para no comenzar de manera vaga o nebulosa, aunque eso signifique sentirse muy libre llegado el momento si la gracia nos lleva por otro camino.

Elegir el texto preguntando al Señor qué piensa de él. Aunque no tengamos respuesta, es con Cristo que elegiré un texto que no sea ni demasiado largo ni demasiado corto. No tardes 3 horas, porque el texto ideal no existe.

- Puede ser uno de los textos de la misa del día: primera lectura, salmo o evangelio.

Algunas personas se preguntan si, al utilizar los textos del día, podemos apoyar nuestra oración utilizando los comentarios o «apps» que se facilitan.



Todo es posible, pero es preferible hacerlo antes de la oración, porque utilizar el móvil durante la oración puede ser fuente de distracción y dispersión. «No se trata de pensar mucho, sino de amar mucho», aconseja santa Teresa de Ávila.

- podemos dedicarnos a la lectura continuada de un Evangelio. San Marcos, por ejemplo, es muy concreto y vivo, ¡y tiene la ventaja de tener sólo 16 capítulos! Esta lectura continua nos da una visión global de la vida de Cristo, lo que no ocurre si tomamos los textos de la misa del día.
- En momentos de aridez, recurrir a los textos y versos que me han conmovido en tal o cual momento de mi vida, y no detenerse en textos que no resuenan. ¿Por qué no empezar cada día con una carta sobre la oración del Padre Caffarel, o un breve pasaje de un libro espiritual que me alimente?
- Por último, la oración no está desconectada de lo que soy, de lo que vivo. Y sucede el tema del encuentro será un acontecimiento personal, familiar o mundial, o un pensamiento de fe particular que tengo. Lo elijo de antemano, o surge en el momento de la oración. No es necesariamente una distracción, sino tal vez una invitación del Señor a convertirlo en el centro de la reunión. Nada puede ser más libre ni más variado.

«El gran método de la oración es que no hay método. Si, al ir a la oración, pudiéramos hacernos puramente capaces de recibir el Espíritu de Dios, eso bastaría para cualquier método: la oración debe hacerse por gracia y no por artificio» (Santa Juana de Chantal).

Éstas son sólo algunas de las formas muy prácticas en que la oración puede ayudarnos a emprender o retomar el camino de la oración.

Al final de esta semana, escuchemos por última vez al Padre Caffarel dirigiéndose a cada uno de nosotros:

«Me gustaría que tú, querido amigo, tuvieras siempre la fuerte convicción, cuando vas a la oración, de que estás esperado, esperado por el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, esperado en la familia trinitaria.

Mejor aún, ni siquiera hemos dado unos pasos cuando Él ya viene a nuestro encuentro. Recuerda la parábola: «Cuando todavía estaba lejos, su Padre lo vio y se le conmovieron las entrañas; y, echando a correr, se le echó al cuello y lo cubrió de besos.».