opusdei.org

San Josemaría Escrivá, maestro de oración en la vida ordinaria

Entre los maestros de espiritualidad de la historia de la Iglesia, San Josemaría Escrivá ocupa un lugar propio por varios motivos. Ante todo, por tratarse de un santo de nuestros días (fue canonizado por Juan Pablo II en el año 2002), que ha difundido la llamada universal a la santidad, de manera concreta, entre millares y millares de cristianos- dice el Prelado del Opus Dei al

comienzo de este artículo publicado en 2006.

27/02/2015

(I)

Entre los maestros de espiritualidad de la historia de la Iglesia, San Josemaría Escrivá ocupa un lugar propio por varios motivos. Ante todo, por tratarse de un santo de nuestros días (fue canonizado por Juan Pablo II en el año 2002), que ha difundido la llamada universal a la santidad, de manera concreta, entre millares y millares de cristianos.

Para alcanzar la santidad resulta imprescindible mantener un trato habitual con Dios; o dicho de otro modo: rezar. Pero este medio no consiste sólo en desgranar plegarias vocales; es hablar con Dios, poniendo

en ejercicio todas las capacidades humanas: el alma y el cuerpo, la cabeza y el corazón, la doctrina y los afectos. Ser santos significa parecerse a Jesucristo: cuanto más le imitemos, cuanto más nos asemejemos a Él, desarrollando con la gracia y nuestro esfuerzo la identificación sacramental recibida en el Bautismo, mayor santidad, mayor identificación con el Maestro alcanzaremos. De ahí la importancia de esa "conversación habitual" con Él. «¿Santo, sin oración?», se pregunta San Josemaría en uno de sus libros más difundidos. Y responde concisamente: «No creo en esa santidad» (*Camino*, 107).

Contemplativo itinerante

Dios concedió al Fundador del Opus Dei, entre otros, el don de enseñar de modo práctico que los hombres y las mujeres que se desenvuelven en medio de las actividades terrenas —

en el trabajo, en la familia, en los más variados y honrados ambientes profesionales y sociales—, pueden y deben aspirar a la santidad sin descuidar los quehaceres temporales; al contrario, han de servirse precisamente de esas incidencias para buscar a Dios, encontrarle y amarle. Ha merecido, por eso, que la Santa Sede le llamara «*contemplativo itinerante*», en el Decreto con el que se reconoce que practicó, en grado heroico, todas las virtudes cristianas, paso previo para la canonización.

Este resumen de lo que fue la vida de San Josemaría comporta consecuencias muy importantes. En primer lugar, que no hay ningún género de vida —si no se opone a la ley de Dios— que no pueda ser santificado; que a nadie se le niega la gracia para llegar a ser verdaderamente contemplativo; que resulta posible mantener la presencia de Dios en medio de las

tareas más absorbentes, relacionarnos con Él en el fragor del mundo, sin abandonar el lugar que cada uno ocupa en la sociedad. En definitiva: conducirse como un hombre o una mujer de oración no está reservado sólo a quienes —acogiendo una llamada especial— siguen la vida sacerdotal o religiosa. La vida contemplativa, precisamente por tratarse de un requisito en el camino de la santidad, se nos presenta como camino al alcance de todos.

San Josemaría Escrivá fue llamado por Dios, no sólo para proclamar este mensaje, sino para enseñar a asumirlo, sin rebajar ninguna de sus exigencias. Su ejemplo, las enseñanzas que transmite en sus escritos y, sobre todo, la realidad de innumerables personas que se inspiran en su espíritu para santificarse en medio de los asuntos terrenos, constituyen una expresión

clara de la validez de lo que afirmó después el Concilio Vaticano II sobre la llamada universal a la santidad. También reflejan un modo concreto de llevar a la práctica la propuesta de Juan Pablo II, de cara al nuevo milenio, cuando exhortó a los cristianos a profundizar en el "arte de la oración" para aspirar a una "medida alta" de la santidad en la situación de cada día.

Antes de mostrar algunos de los puntos fundamentales de las enseñanzas sobre la oración de este maestro de vida cristiana, recojo el comienzo de una homilía que lleva el significativo título de "Vida de oración". Escribe San Josemaría: «Siempre que sentimos en nuestro corazón deseos de mejorar, de responder más generosamente al Señor, y buscamos una guía, un norte claro para nuestra existencia cristiana, el Espíritu Santo trae a nuestra memoria las palabras del

Evangelio: *conviene orar perseverantemente y no desfallecer* (*Lc* 18, 1). La oración es el fundamento de toda labor sobrenatural; con la oración somos omnipotentes y, si prescindiésemos de este recurso, no lograríamos nada» (*Amigos de Dios*, 238).

(II)

Una de las "pasiones" de San Josemaría consistía en el amor a la libertad de las conciencias. Fue un defensor decidido de la libertad personal —con la consiguiente responsabilidad personal— en todos los órdenes de la vida. En el aspecto espiritual, su constante enseñanza se tradujo en que hay muchos caminos para llegar a la santidad, porque «cada alma es una obra maestra de Dios» (*Amigos de Dios*, 83), y el Señor traza su vía personalísima a la criatura para que se identifique con Cristo. Por eso, sin despreciar las

enseñanzas de otros santos, no era partidario de métodos rígidos para enseñar a hacer oración.

Su propia experiencia, y la de tantas almas a las que ayudó en la vida interior, le reafirmaron en la opinión de que cada uno ha esforzarse —bajo la guía del Espíritu Santo y con los consejos recibidos en la dirección espiritual personal— por encontrar su propia senda: «Cada caminante siga su camino», solía repetir; un camino que, además, irá variando según las necesidades y las circunstancias de cada alma.

Buscar, encontrar, amar a Cristo

A la vez, dentro de esa gran variedad de situaciones personales, ya desde los años 30 solía señalar unos grandes tramos —válidos para todos — que se han de recorrer para llegar a ser almas de oración: «Que busques a Cristo: Que encuentres a Cristo: Que ames a Cristo. —Son tres etapas

clarísimas. ¿Has intentado, por lo menos, vivir la primera?» (*Camino*, 382).

No se trata —como señala el mismo Fundador del Opus Dei— de etapas claramente diferenciadas, ni el hecho de haber superado una lleva consigo automáticamente la instalación en la siguiente. En otras ocasiones, por ejemplo, apuntaba a «cuatro escalones» para llegar a identificarse con Cristo: «buscarle, encontrarle, tratarle, amarle». Y añadía: «Quizá comprendéis que estáis como en la primera etapa. Buscadlo con hambre, buscadlo en vosotros mismos con todas vuestras fuerzas. Si obráis con este empeño, me atrevo a garantizar que ya lo habéis encontrado, y que habéis comenzado a tratarlo y a amarlo, y a tener vuestra conversación en los cielos» (*Amigos de Dios*, 300).

En definitiva, la senda de la oración no es algo que se adquiere de una vez por todas: siempre hay que estar comenzando, recomenzando, con la ilusión humana y sobrenatural de mejorar en el trato con Dios; se requiere considerarse siempre discípulo, y nunca maestro. Esta actitud, además de revelarse como un fuerte contrapeso a la posible tentación de soberbia espiritual, ayuda a no desanimarse, a no abandonar la práctica de la meditación porque nos parece que no avanzamos.

En el curso de la oración mental o meditación, lo más importante consiste en llegar al trato personal con Jesús. Todo lo demás —como leer algún párrafo del Evangelio o de un libro piadoso, reflexionar sobre lo que se ha leído, confrontarlo con la propia vida, etc.—, sabiendo que resulta muy conveniente e incluso necesario, se encamina a mover la

voluntad, que debe prorrumpir en afectos: actos de amor o de dolor, acciones de gracias, peticiones, propósitos..., que constituyen el fruto en sazón de la oración verdadera. Se trata de decisiones de amar más a Dios y al prójimo, concretadas quizá en puntos muy pequeños, pero que dejan en el alma un regusto —no necesariamente de naturaleza sensible— que se manifiesta en paz interior y en serenidad para afrontar con nueva energía, y con el gozo de los hijos de Dios, los deberes y las ocupaciones inherentes a la propia situación.

El Catecismo de la Iglesia Católica afirma que la práctica de la oración supone un verdadero "combate" espiritual (n. 2725). Lo enseñó con las mismas palabras el Fundador del Opus Dei; y añadía que esa lucha, aunque esforzada, no es triste ni antipática, sino que posee la alegría y la juventud del deporte. Un

"combate" en el que siempre estamos a la expectativa del "premio" —el mismo Dios— que se entrega íntimamente a quien persevera en buscarle, tratarle y amarle.

(III)

«Me has escrito: "orar es hablar con Dios. Pero, ¿de qué?" —¿De qué? De Él, de ti: alegrías, tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!: y hacimientos de gracias y peticiones: y Amor y desagravio. En dos palabras: conocerle y conocerte: "¡tratarse!"» (*Camino*, 91).

Estas palabras resumen bien el contenido de la oración de los hijos de Dios. Un buen hijo, sobre todo si es pequeño, conversa abiertamente con su padre o con su madre sobre cualquier asunto. Tiene una confianza inquebrantable en ellos, pues sabe que todo lo suyo les interesa grandemente. Y si, en el

trato humano, cristiano, conviene tener en cuenta las circunstancias de cada uno, en el trato con Dios, este criterio ha de aplicarse con absoluta confianza. No importa tanto lo que le vamos a decir o cómo nos vamos a expresar, sino ante todo el deseo de dialogar con Quien nos ama inmensamente y sólo desea nuestro bien.

Unos consejos para hacer oración

«¿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» (*Camino*, 90).

Los que comienzan, suelen necesitar de ayudas especiales, de algunos apoyos. San Josemaría las llamaba "muletas", porque sirven de puntos de referencia para comenzar el diálogo con el Señor: la consideración de un pasaje del

Evangelio, de otros libros sagrados o de un texto litúrgico; la meditación atenta de las palabras de una oración vocal, como el padrenuestro o el avemaría; la lectura de un libro que proponga temas para la oración... Con el tiempo se podrán dejar esas "muletas", aunque nunca conviene abandonarlas del todo. No es raro, en efecto, que se precisen de nuevo al cabo de los años, o de cuando en cuando. Entonces se utilizan como asidero para superar las dificultades que, antes o después, quizá se presenten: distracciones, aridez interior, preocupaciones que pugnan por salir a flote en esos momentos, cansancio físico o intelectual...

Conviene recordar que la oración se desarrolla como un combate en el que nunca hay que darse por vencido. Porque, entre las excusas para abandonar los ratos diarios de oración, una de las más frecuentes es el desánimo. Al no advertir

progresos claros, puede sobrevenir la tentación de limitarse a rezar oraciones vocales, o ni siquiera esto. ¡Qué gran error sería! Lo importante en este "negocio" no se mide por los resultados contabilizables (que por otra parte resulta imposible calcular en una actividad de tipo sobrenatural), sino la perseverancia para seguir hasta el fin en el tiempo dedicado a la meditación, sin ceder en el afán de superar los obstáculos.

Entre los consejos prácticos que sugería San Josemaría, unos versaban sobre el lugar y el tiempo de la meditación: buscar un sitio que facilite el recogimiento interior (delante del Sagrario, siempre que sea posible), y sujetarse a un horario, sabiendo que es mejor adelantarla que retrasarla, cuando se prevé algún inconveniente; pedir ayuda a nuestros aliados, los Ángeles Custodios; tratar de convertir incluso las distracciones en materia del

diálogo con Dios. Esto tiene máxima importancia, porque rezar es mantener una conversación con el Señor, no con nosotros mismos.

En esta línea se inscribe la recomendación de "meterse" en las escenas del Evangelio. «Te aconsejo —decía— que, en tu oración, intervengas en los pasajes del Evangelio, como un personaje más. Primero te imaginas la escena o el misterio, que te servirá para recogerte y meditar. Después aplicas el entendimiento, para considerar aquel rasgo de la vida del Maestro: su Corazón enternecido, su humildad, su pureza, su cumplimiento de la Voluntad del Padre. Luego cuéntale lo que a ti en estas cosas te suele suceder, lo que te pasa, lo que te está ocurriendo. Permanece atento, porque quizá El querrá indicarte algo: y surgirán esas mociones interiores, ese caer en la cuenta, esas

reconvenciones» (*Amigos de Dios*, 253).

Se demuestra también muy eficaz el recurso a la Virgen, Maestra de oración, y a San José, al empezar y acabar los ratos de oración. «Ellos presentarán nuestra debilidad a Jesús, para que Él la convierta en fortaleza» (*Amigos de Dios*, 255).

IV

Si el alma cristiana es fiel y perseverante en el trato con Dios, su oración no quedará confinada sólo a los momentos especialmente dedicados a hablar con Él. Se prolongará durante la jornada entera, día y noche, haciendo posible que el trabajo y el descanso, la alegría y el dolor, la tranquilidad y las preocupaciones, la vida entera se convierta en oración. Así, casi sin darse cuenta, el cristiano coherente con su vocación de hijo de Dios se va

convirtiendo en un *contemplativo itinerante*, en *alma de oración*.

Vida de oración

«Recomendar esa unión continua con Dios, ¿no es presentar un ideal, tan sublime, que se revela inasequible para la mayoría de los cristianos? Verdaderamente es alta la meta, pero no inasequible. El sendero, que conduce a la santidad, es sendero de oración; y la oración debe prender poco a poco en el alma, como la pequeña semilla que se convertirá más tarde en árbol frondoso» (*Amigos de Dios*, 295).

En la homilía "Hacia la santidad", San Josemaría describe a grandes rasgos el itinerario de su propio camino espiritual, y ofrece como la falsilla para convertir toda la existencia en oración. «Empezamos con oraciones vocales, que muchos hemos repetido de niños: son frases ardientes y sencillas, enderezadas a

Dios y a su Madre, que es Madre nuestra (…). ¿No es esto —de alguna manera— un principio de contemplación, demostración evidente de confiado abandono? (…).

»Primero una jaculatoria, y luego otra, y otra…, hasta que parece insuficiente ese fervor, porque las palabras resultan pobres…: y se deja paso a la intimidad divina, en un mirar a Dios sin descanso y sin cansancio. Vivimos entonces como cautivos, como prisioneros. Mientras realizamos con la mayor perfección posible, dentro de nuestras equivocaciones y limitaciones, las tareas propias de nuestra condición y de nuestro oficio, el alma ansía escaparse. Se va hacia Dios, como el hierro atraído por la fuerza del imán. Se comienza a amar a Jesús, de forma más eficaz, con un dulce sobresalto» (*Amigos de Dios*, 296).

Un paso importante en esta senda es el "descubrimiento" de la Humanidad Santísima de Jesús, que es siempre el único camino para llegar a la Trinidad. «Seguir a Cristo: éste es el secreto. Acompañarle tan de cerca, que vivamos con Él, como aquellos primeros doce; tan de cerca, que con Él nos identifiquemos. No tardaremos en afirmar, cuando no hayamos puesto obstáculos a la gracia, que nos hemos revestido de Nuestro Señor Jesucristo» (*Amigos de Dios*, 299).

Distintivo del discípulo de Cristo es el encuentro con la Cruz. No hay que rehuirla, ni tampoco buscarla temerariamente en cosas grandes. El Espíritu Santo nos la presenta sirviéndose habitualmente del acontecer cotidiano, concediendo al mismo tiempo la gracia para amarla. La Cruz entonces no pesa: Jesús mismo, buen cirineo, la lleva sobre sus espaldas. El alma comienza a

caminar por la senda de la contemplación y descubre al Señor en cada paso. Momentos de prueba se alternan con otros de calma, pero la alegría interior —compatible con el sufrimiento— no falta nunca: aquí descubriremos la señal más clara de que marchamos junto al Maestro.

Así, correspondiendo a la gracia, se llega a descubrir, tratar y amar a la Santísima Trinidad. «Hemos corrido *como el ciervo, que ansía las fuentes de las aguas* (*Sal* 41, 2); con sed, rota la boca, con sequedad. Queremos beber en ese manantial de agua viva. Sin rarezas, a lo largo del día nos movemos en ese abundante y claro venero de frescas linfas que saltan hasta la vida eterna (cfr. *Jn* 4, 14). Sobran las palabras, porque la lengua no logra expresarse; ya el entendimiento se aquieta. No se discurre, ¡se mira! Y el alma rompe otra vez a cantar con cantar nuevo, porque se siente y se sabe también

mirada amorosamente por Dios, a todas horas.

»No me refiero a situaciones extraordinarias. Son, pueden muy bien ser, fenómenos ordinarios de nuestra alma: una locura de amor que, sin espectáculo, sin extravagancias, nos enseña a sufrir y a vivir, porque Dios nos concede la Sabiduría (…). Es merced de Dios. Si tú procuras meditar, el Señor no te negará su asistencia. Fe y hechos de fe: hechos, porque el Señor (…) es cada día más exigente. Eso es ya contemplación y es unión; ésta ha de ser la vida de muchos cristianos, cada uno yendo adelante por su propia vía espiritual —son infinitas—, en medio de los afanes del mundo, aunque ni siquiera hayan caído en la cuenta» (*Amigos de Dios*, 308).

(Artículo de Mons. Javier Echevarría publicado en la revista *Magnificat*)

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-ec/article/san-josemaria-escriva-maestro-de-oracion-en-la-vida-ordinaria/ (10/12/2025)