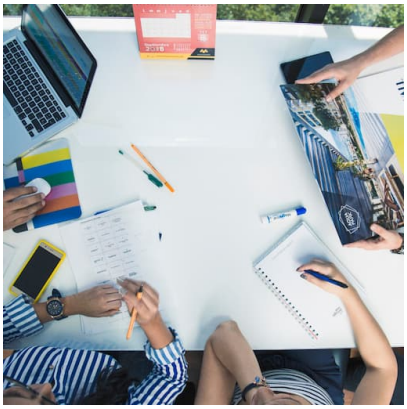

# Estar con ÉL (IX): Trabajo y oración, dos grandes compañeros

## Descripción

Siempre me ha llamado la atención que Jesús haya dedicado 30 años a su vida, al trabajo y a la familia, de sus 33 años en la tierra. Este hecho nos dice mucho, de la importancia que el trabajo tiene para un cristiano.

Alguna vez te has preguntado, ¿si el trabajo y la oración son compatibles?, eso de rezar es ¿solo para gente que tiene un compromiso serio con Dios?….. En verdad , en verdad, hago tantas cosas, tengo una agenda tan apretada. Me es imposible congeniar la oración, soy una trabajólica y me muevo mucho, me cuesta recogerme y hacer oración.

Esto mismo hablaba en un café con amigas. Muchos de sus comentarios versaban sobre estas afirmaciones. Entre los niños y el trabajo, no me da para rezar. Pero, como me gustaría tener más tiempo para rezar.

**Tratando de responder estas preguntas a mis amigas, me encontré con estas palabras de san Josemaría, que nos desafía:**

Hijos míos, allí donde están vuestros hermanos los hombres, allí donde están vuestras aspiraciones, vuestro trabajo, vuestros amores, allí está el sitio de vuestro encuentro cotidiano con Cristo. Es, en medio de las cosas más materiales de la Tierra, donde debemos santificarnos, sirviendo a Dios y a todos los hombres (Conversaciones, 113).

**El encuentro con Dios, es la vida misma. Hay diferentes modos de conectar con Dios y hablarle. Por eso, las 24 horas de tu día pueden ser ocasión para hacer oración. Entre ellas, no compiten, sino que tienen la función de unir tu vida diaria con lo eterno.**

Nosotros hemos de convertir —por el amor— el trabajo humano de nuestra jornada habitual, en obra de Dios, con alcance eterno (Forja, 742, san Josemaría). Tocamos todo en oro sobrenatural cuando, con pillería y creatividad unimos lo que hacemos, nuestras ilusiones y fracasos, nuestro trabajo bien hecho, con Dios.

Para profundizar esta realidad, aquí te doy algunas ideas que pueden ayudar a ver la oración y el trabajo, como dos grandes compañeros de tu vida.

**¿Qué es la oración?**

Como nos decía santa Teresita de Lisieux: **“Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada hacia el cielo, un grito de reconocimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como en la alegría“**.

Quitemos, prejuicios de siglos, de pensar que la oración es solamente para monjas o monjes, que no tienen nada más que hacer que rezar, nosotros hombres y mujeres ocupadísimos estamos llamados a conectarnos con Dios por medio de la oración, uno puede saberse de memoria las palabras y los mandamientos de Jesucristo, pero sino las contemplo, sino las converso con Él, sino las medito en la oración se quedan en la cabeza y no bajan al corazón.

Es en la oración dónde se recorre este camino entre la cabeza y el corazón. Si No hacemos oración, Cristo no será el centro de mi vida…y por lo tanto, será un solo Dios teórico, y en consecuencia, transmitiremos a los que nos rodean una fe, que se resume en únicamente una serie de prácticas y no en un lazo de amor.

**¿Cómo convertimos el trabajo en oración?**

La oración es compatible con la vida activa. Los cristianos debemos ser rezadores: **personas que, en medio de nuestro trabajo, sabemos encontrar el silencio del alma en permanente conversación con Dios;** y lo miramos como a un Padre, como se ve a un amigo, que se le quiere mucho.

Todo nuestro quehacer puede ser oración, si lo ofrecemos a Dios. Nuestros pequeños o grandes resultados, tienen un valor infinito, porque se unen a la obra redentora de Jesucristo. ¡Sí!, preparar un almuerzo familiar, barrer, acompañar al doctor, tu trabajo, ayuda al plan salvador de Jesús. A ti, a tu familia, a tu país, a la comunión de los santos.

**Tener despertadores o recordatorios**

Lo primero es tener **“despertadores**” o recordatorios para ayudarnos a conectar con Dios. Lo primero, es ante cualquier actividad que desempeñen, tener un crucifijo o una imagen de la Virgen o de tu santo favorito. Que te ayude a elevar tus ojos a Dios, cada vez que lo mires o lo toques.

Luego, antes de empezar a trabajar pon sobre tu escritorio, eleva una oración corta. Si llega el cansancio, vuelve a mirar, y pides por otra intención, y hallarás nuevas fuerzas para recomenzar con más empeño. Porque, lo que haces es para tu Padre Dios en primer lugar. Y a la vez, vives una estupenda fraternidad, porque lo ofreces, por tu familia y el mundo entero. Ese recordatorio, imagen o crucifijo, es más que un retrato de un pariente:padres, hijos o novio; Él es todo: Tu Padre, tu Amigo, tu Dios, tu Creador, el Amor de tus amores (san Josemaría).

**Plan de vida y sus ejercicios aeróbicos**

El segundo peldaño es tener un Plan de Vida. Hace poco me sorprendió un reel en instagram en donde Marian Rojas Estapé, médico psiquiatra, afirmaba que para ser feliz se necesitaban tres elementos esenciales y uno de ellos era tener un plan de vida o ruta de camino.

Para la vida espiritual es importante cuidar tres ejercicios aeróbicos que nos ayudan a dilatar nuestro corazón a diario y ahondar nuestra relación con Jesús. Podríamos resumirlos en:

**1. Medios de gracia:** vivir en gracia, la vida sacramental . La Eucaristía centro y raíz de nuestra vida espiritual, que nos da fuerza en esa unión con Jesús. La Confesión, porque levantamos polvo, y somos débiles y vamos a la confesión y pedimos perdón y así, crece nuestra alma de Eucaristía. El primer medio es sobrenatural, la unión con el Espíritu Santo, en la gracia sacramental.

**2. Oración mental:** por el cual tratamos a Jesús y nos enamoramos de Él. Sino lo tratamos, cómo podemos amarlo… El trato es causa del amor, y nos previene de convertir el amor en solamente la ejecución de una series de prácticas externas, sin sentido…

Esta oración que ojalá sean entre 5, 10, a 30 minutos. Se completan con todas las pequeñas oraciones jaculatorias, miradas, frases, Misa –diaria, si te es posible– y la Comunión frecuente; acudir regularmente al Santo Sacramento del Perdón –aunque tu conciencia no te acuse de falta mortal–; la visita a Jesús en el Sagrario; el rezo y la contemplación de los misterios del Santo Rosario, y tantas prácticas estupendas que tú conoces o puedes aprender y vivir de a poco.

**3. El sacrificio**: me refiero a la Cruz de cada día. Con ella se cohesiona y se cierra el círculo de la caridad . Porque quien va a misa, vive la vida sacramental y después se queja, es una mesa de tres patas que se cae…. Bueno, si uno no sabe ofrecer las contrariedades, el problema en el trabajo, con tu jefe o con los hijos, es muy difícil unirnos con Jesús en la cruz de cada día. Acuérdate en tu plan

deben estar presente: los medios de gracia, la oración (mental y otras) y el sacrificio.

**Ser creativos y dóciles al Espíritu Santo**

Por último, ser creativos con una gran **docilidad a lo que el Espíritu Santo nos sople**. Cada uno es distinto e hijo predilecto de Dios, por eso, debemos desarrollar un estilo propio, que te conecte con Dios tanto en tu periodo de aridez espiritual, como en los días en que sientas más a Dios.

Existe un verbo que me encanta. Es emular. Este significa imitar las acciones valiosas, logros, cualidades de los otros, procurando igualarlos e incluso superarlos. Como dice Aristóteles: “la emulación es honrosa y digna de gente de honor”. Según esto, la emulación es propia de las personas magnánimas para quienes los logros de los demás se convierten en oportunidad de dar lo mejor de nosotros mismos.

Cada santo tiene una espiritualidad y cuando nosotros la hacemos nuestra, pasa a ser parte de nosotros, con estilo propio, único, porque lo vives tú, libremente porque te da la gana.

**Te invito a darle una vuelta a estos puntos. Para saber gozar de Dios, ser constante y disciplinado.**
De acuerdo a lo que vayas proponiéndote y el Espíritu Santo te sople con realismo.
**El objetivo es que cada vez más desees a Dios y crezca tu amor hacia Él y los demás.**