

Tres hábitos de santidad del fundador del Opus Dei
ES.ALETEIA.ORG
Theresa Civantos Barber
02-01-2024

Estos hábitos son beneficiosos para cualquier cristiano y pueden añadir a su vida diaria una alegre estructura de oración y amor a Dios

Existen muchos movimientos laicales en la Iglesia católica, organizaciones dentro de la amplia familia de Dios dedicadas a espiritualidades específicas y misiones evangelizadoras.

Una de estas organizaciones tan extendidas es el Opus Dei, la única prelatura personal de la Iglesia.

Los miembros del Opus Dei celebran la **fiesta de su fundador, san Josemaría Escrivá**, el 26 de junio. San Josemaría tuvo una vida fascinante sobre la que merece la pena leer (entre otras cosas, estuvo a punto de morir de niño y tuvo que huir de Madrid durante la Guerra Civil española).

Escribió numerosos libros compartiendo sus intuiciones espirituales, y su contribución más duradera fue la fundación del Opus Dei: «La misión del Opus Dei es difundir el mensaje cristiano de que toda persona está llamada a la santidad y que todo trabajo honesto puede ser santificado».

Aquí tres hábitos santos que san Josemaría animó a seguir a todos los católicos.

HAZ UNA OFRENDA MATUTINA DE TU DÍA A DIOS

Empezar el día rezando era una de sus recomendaciones más frecuentes:

«Conquistate cada día desde el primer momento, levantándote en punto, a una hora fija, sin conceder ni un solo minuto a la pereza. Si con la ayuda de Dios, te conquistas a ti mismo en el momento, habrás logrado mucho para el resto del día. Es muy desalentador encontrarse vencido en la primera escaramuza».

Camino, 191

Llamaba a este acto rápido de levantarse de la cama, seguido de la oración, «el minuto heroico».

Existen muchas oraciones para la Ofrenda Matutina. He aquí una tradicional:

«Oh Jesús, por el Corazón Inmaculado de María, te ofrezco mis oraciones, trabajos, alegrías, sufrimientos de este día, en unión con el Santo Sacrificio de la Misa en todo el mundo. Las ofrezco por todas las intenciones de tu Sagrado Corazón; la salvación de las almas, la reparación del pecado, la reunión de todos los cristianos; las ofrezco por las intenciones de nuestros obispos y de todos los miembros del Apostolado de la Oración, y en particular por la intención recomendada por el Santo Padre para este mes».

REZAR EL ÁNGELUS

San Josemaría tenía un gran amor a la Virgen y siempre fomentó la devoción a Ella. Escribió:

«Al hacerlo, descubrimos el sentido de las oraciones marianas que la Iglesia ha usado siempre, como si las recitáramos por primera vez. ¿Qué son el Ave María y el Ángelus sino amorosas alabanzas a su divina Maternidad? Y cuando rezamos el Santo Rosario, que es una maravillosa devoción que no me cansaré de recomendar a los cristianos de todo el mundo, nuestra mente y nuestro corazón repasan los misterios de la admirable vida de María, que son, al mismo tiempo, los misterios fundamentales de nuestra fe».

Amigos de Dios, 290

Rezar el Ángelus a mediodía es una tradición católica muy antigua. He aquí el texto de la oración:

El ángel del Señor declaró a María.

Y ella concibió del Espíritu Santo.

Dios te salve María, llena eres de gracia...

He aquí la esclava del Señor.

Hágase en mí según tu palabra.

Dios te salve María, llena eres de gracia...

Y el Verbo se hizo carne.

Y habitó entre nosotros.

Dios te salve María, llena eres de gracia...

Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios.

Para que seamos dignos de las promesas de Cristo.

Derrama, Señor, tu gracia en nuestros corazones, para que nosotros, a quienes la Encarnación de Cristo, tu Hijo, fue dada a conocer por el mensaje de un ángel, seamos llevados, por su Pasión y su Cruz, a la gloria de su Resurrección, por el mismo Cristo, Señor nuestro. Amén.

EXAMEN DE CONCIENCIA POR LA NOCHE

Examinar la conciencia cada noche es otra tradición católica que san Josemaría alentaba con fuerza en sus escritos. Escribió: «Examen de conciencia. Una tarea diaria. La contabilidad, nunca descuidada por nadie en los negocios. ¿Y hay negocio que valga más que el de la vida eterna?» (Camino, 235).

Hay varias maneras de hacerlo; el formato tradicional es dar gracias a Dios por sus bendiciones del día, expresar contrición por cualquier mala acción, y pedir a Dios su ayuda para mejorar y crecer en santidad.

Además de estos tres hábitos, a los miembros del Opus Dei se les anima a leer a diario libros espirituales y la Biblia, rezar el Rosario diariamente, ir a Misa todos los días y dedicar unos 15 minutos diarios a la «oración mental» (u oración contemplativa/meditativa).

Tanto si ha oído hablar de san Josemaría como si no, estos hábitos pueden ser beneficiosos para cualquier cristiano porque añaden a la vida diaria una alegre estructura de oración y amor a Dios.