



Balta Lelija

28 de febrero de 2026
RETIRO ESPIRITUAL DE CUARESMA
Día 11: “Alegría, oración y gratitud”

En la lectura de hoy (1Tes 5,14-23), escuchamos las instrucciones de San Pablo a la comunidad de Tesalónica sobre cómo deben vivir para que la paz de Dios reine entre ellos y para que todo su ser se conserve sin mancha «hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo» (v. 23). Hoy nos detendremos en tres de las diversas exhortaciones que el Apóstol dirige a los tesalonicenses:

- 1) *«Estad siempre alegres»* (v. 16).
- 2) *«Orad sin cesar»* (v. 17).
- 3) *«Dad gracias por todo»* (v. 18).

«Estad siempre alegres».

Ciertamente, no se trata de una alegría a nivel sentimental. Por muy hermosa que esta sea, puede desvanecerse rápidamente y ser sustituida por otros sentimientos. San Pablo debe referirse más bien a una alegría espiritual: la alegría en Dios. Al recordar cada día que Dios nos ama, podemos hallar una alegría profunda y duradera, especialmente si tomamos conciencia de que ni siquiera nos retira su amor cuando somos débiles y no estamos a la altura de lo que nos habíamos propuesto. Dios ha pronunciado un «sí» irrevocable sobre nuestra vida, con el que podemos hacer frente a los diversos «no» que encontramos dentro y fuera de nosotros.

El gozo de Dios llena nuestra alma cuando descubrimos su sabiduría en nuestra vida y en la de otras personas. Son innumerables los motivos para regocijarse en Dios: la profundidad de su Palabra, la belleza de su creación, su amorosa omnipotencia, que incluso es capaz de valerse del mal... En definitiva, es sencillamente la alegría en Dios, nuestro Padre, porque Él es como es.

La fuente de esta alegría se activa cuando pensamos frecuentemente en Dios, más que en cualquier otra cosa, y cuando recorremos nuestra vida terrenal con la mirada puesta en Él y tomados de su mano. La siguiente exhortación del apóstol nos ayudará a hacerlo realidad.

«Orad sin cesar».

La oración es la clave para permanecer en constante unión con Dios. Sabemos que, si descuidamos la oración, la gracia será cada vez menos eficaz en nosotros. Si llegamos a abandonarla por completo, es probable que la fe muera pronto en nosotros y que otros sustitutos comiencen a dominar nuestra vida. A la inversa, si oramos mucho y toda nuestra

vida se impregna de oración, la gracia de Dios se desplegará cada vez más abundantemente en nosotros. Sin duda, debe tratarse de una oración sincera, en la que elevamos nuestro corazón a Dios y no solo recitamos de forma mecánica ciertas fórmulas, sin una verdadera participación interior.

Ahora bien, ¿cómo podemos entender la exhortación a orar «sin cesar»? Visto desde fuera, parece que solo los ermitaños en el desierto podrían corresponder a tal exigencia. Sin embargo, se trata de convertir toda nuestra vida, en sus diversos aspectos, en una oración grata a Dios. San Antonio Abad, un padre del desierto, daba este consejo: «Dondequiera que vayas, ten siempre presente a Dios».

Hagamos lo que hagamos, podemos ofrecérselo a Dios y así relacionar cada ámbito de nuestra vida con Él, tal y como nos enseña el Apóstol de los Gentiles en otro pasaje: *«No os preocupéis por nada; al contrario, en toda oración y súplica, presentad a Dios vuestras peticiones con acción de gracias»* (Fil 4,6). *«Te encarezco ante todo que se hagan súplicas, oraciones, peticiones y acciones de gracias por todos los hombres»* (1Tim 2,1).

Otra gran ayuda para cumplir la exhortación de «orar sin cesar» es la así llamada «oración del corazón», descubierta por los Padres del Desierto para tener siempre el Nombre del Señor en los labios y en el corazón. La jaculatoria clásica que suele repetirse una y otra vez es: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten compasión de mí, pecador». Para conocer más sobre la oración del corazón, recomendamos escuchar la siguiente conferencia: <https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks>).

Se trata de que, de todas las maneras posibles, permanezcamos en unión con el Señor y permitamos que Él impregne más profundamente nuestra vida, de modo que la oración se convierta en nuestra vida: en la adoración, en la acción de gracias, en la intercesión, en la permanencia silenciosa ante el Señor, en la contemplación mística (si Dios nos la concede), en el ofrecimiento de todas nuestras acciones, realizándolas conscientemente para la gloria de Dios.

En resumen, de este modo, la vida de Dios puede penetrar en nosotros y hacer que nuestra vida sea inmensamente fructífera.

«Dad gracias por todo».

Con esta actitud, nuestra vida se convierte en un faro y empezamos a descubrir y a ser conscientes de todo lo que Dios nos ha dado. Incluso en el ámbito meramente humano, las personas agradecidas alegran y embellecen nuestra vida. Es agradable convivir con ellas. Pero ¡cuánto más brilla nuestra vida cuando damos gracias al Señor y lo alabamos como

origen de todo bien! Con esta actitud, podremos ganarnos a las personas y transmitirles un rayo de la luz de Dios. ¡Y cuánto se alegrará el Señor de que reconozcamos su bondad!

Para concluir esta meditación, os dejo unas palabras de san Antonio Abad, en las que nos explica con gran sencillez cómo el diablo quiere robarnos la paz interior y, con ella, impedir que seamos agradecidos:

«El diablo quiere agobiarnos y preocuparnos con cosas del pasado que ya no se pueden cambiar (y que ya han sido perdonadas) y atormentarnos con miedos sobre el futuro. Pero esto impide que lleguemos a la gratitud por la guía de Dios en el presente».

Esto, a su vez, tiene como consecuencia que la alegría en Dios no pueda habitar debidamente en nuestro corazón y que la oración se vea cargada de innecesarias preocupaciones.

Como flor de la meditación de hoy, intentemos adquirir la alegría en Dios, buscar la oración y convertir nuestro corazón en un jardín de gratitud.

Meditación sobre la lectura del día: <https://es.elijamission.net/alianza-con-dios/>

Meditación sobre el evangelio del día: <https://es.elijamission.net/sed-perfectos-como-vuestro-padre-celestial-3/>