

**«Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros» (1 Ts 5, 16-18).**

Pablo escribe a los tesalonicenses cuando aún vivían muchos de los contemporáneos de Jesús que lo habían visto y oído, testigos de la tragedia de su muerte y del estupor de su resurrección y luego de su ascensión. Reconocían la huella que había dejado Jesús y esperaban su inminente retorno. Pablo amaba a la comunidad de Tesalónica, ejemplar por su vida, su testimonio y sus frutos, y les escribe esta carta y les suplica que se la lean todos (5, 27).

Para seguir siendo «imitadores nuestros y del Señor» (1, 6), anota en ella unas recomendaciones que resume así:

**«Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros».**

El hilo conductor de estas apremiantes exhortaciones no se refiere solo a *qué* se espera Dios de nosotros, sino al *cuándo*: sin interrupción, siempre, constantemente. Pero ¿se puede mandar que estemos alegres? Que la vida nos sorprenda con problemas y preocupaciones, con sufrimientos y angustias, que la situación social se muestre árida e inhóspita es algo que todos experimentamos. Y sin embargo, para Pablo hay una razón que puede hacer *siempre* posible «esa alegría» a la que alude.

Él habla a los cristianos y les recomienda que se tomen la vida cristiana en serio para que Jesús pueda vivir en ellos con la plenitud que prometió después de su resurrección. A veces podemos experimentarlo: Él vive en la persona que ama, y cualquiera puede adentrarse en el *camino del amor* con desapego de sí mismo, con un amor gratuito a los demás, aceptando el apoyo de sus amigos, manteniendo viva la confianza de que «el amor lo vence todo»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Publio Virgilio Marón, *Églogas*, X, 69. Se puede ver una versión musical del grupo Gen Rosso en: [youtu.be/1OzGqA7ZQN0](https://youtu.be/1OzGqA7ZQN0).

**«Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros».**

Dialogar entre fieles de distintas religiones y entre personas de convicciones diversas lleva a entender aún con más hondura que rezar es una acción profundamente humana; la oración construye a la persona, la eleva.

Y ¿cómo rezar ininterrumpidamente? El teólogo ortodoxo Evdokimov dice que «no basta con *hacer* oración, tener reglas, costumbres; hace falta convertirse en oración, *ser* oración encarnada, hacer de nuestra vida una liturgia, rezar con las cosas del día a día»<sup>2</sup>. Y Chiara Lubich subraya que «podemos amar [a Dios] como hijos, con el corazón lleno por el Espíritu Santo de amor y de confianza en nuestro Padre; una confianza que nos lleva a hablar frecuentemente con Él, a contarle todas nuestras cosas, nuestros propósitos, nuestros proyectos»<sup>3</sup>.

Y hay también un modo de rezar siempre que es accesible a todos: pararse antes de cada acción y centrar bien la intención con un «Por ti». Es una práctica sencilla que transforma desde dentro nuestras actividades y nuestra vida entera en una oración constante.

**«Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros».**

Ante cualquier cosa, dad gracias. Es la actitud que brota libre y sincera del amor agradecido por Aquel que, silenciosamente, sostiene y acompaña a los individuos, a los pueblos, la historia y el cosmos. Con gratitud a los demás que caminan con nosotros, que nos hace conscientes de que no somos autosuficientes.

Alegrarnos, orar y dar gracias: tres acciones que nos acercan a ser como Dios nos ve y nos quiere y enriquecen nuestra relación con Él. Con la confianza de que «el Dios de la paz os santifique plenamente (1 Ts 5, 23).

Así nos prepararemos a vivir más profundamente la alegría de la Navidad para hacer un mundo mejor, para convertirnos en tejedores de paz dentro de nosotros, en casa, en los lugares de trabajo, en medio de las plazas. Hoy no hay nada más necesario y urgente.

Victoria Gómez y el equipo de la Palabra de Vida

---

<sup>2</sup>P. EVDOKIMOV, «La preghiera di Gesù», en *La novità dello Spirito*, Ancora, Milán 1997.

<sup>3</sup>C. LUBICH, «Construirnos en oración», en *Construir el castillo exterior*, Ciudad Nueva, Madrid 2004, p. 47.