

VI. LA SEMANA.

Varias normas, costumbres y acciones que ocupan la vida de una numeraria no tienen frecuencia diaria, pero se suceden con ritmos semanales, mensuales y alguna incluso anuales. Comenzamos por ver los semanales.

1. La charla.

La *charla*, o *confidencia*, o *charla fraterna* constituye el instrumento principal, en la Obra, de dirección espiritual⁷³. Es una costumbre que se cuenta que nació espontáneamente entre los primeros numerarios que siguieron al fundador, los cuales, no teniendo aún la posibilidad de confesarse con sacerdotes que vinieran de las filas del Opus Dei, tomaron la costumbre de tratar con el *Padre* temas de lucha ascética y de vida interior, para estar seguros de vivir correctamente el espíritu de la Obra. Después, siempre según esta tradición oral, fue imposible para el fundador seguir en primera persona con la dirección espiritual de todos sus hijos, y le delegó esta tarea a los directores de cada centro, que a su vez tienen la facultad de delegar a personas de su confianza, del consejo local o no, ese encargo para cada uno de los miembros de la institución.

El mismo hecho de que esa costumbre no se le llama con un único término quiere significar que es algo espontáneo, no formalizado, más una exigencia de la persona individual que una prescripción de la institución.

La charla es el lugar por antonomasia para vivir una virtud fundamental en el Opus Dei: la sinceridad. La formación que se da en la Obra asegura que si se vive bien ese medio de formación, con generosidad y hasta el fondo, la perseverancia en la vocación está asegurada, y de hecho se insiste una y otra vez, en los medios de formación, sobre esa costumbre, sobre su contenido⁷⁴, sobre las disposiciones interiores con que es oportuno hacerla, sobre modos concretos para realizarla⁷⁵.

⁷³ “La charla, en frase de nuestro Fundador, **es el medio de santificación más soberano que tenemos en el Opus Dei**” (*Vademecum de los Consejos locales*, Roma, 19-III-1987, cap. II, pag. 67).

⁷⁴ En un guión para las clases de formación que utilizábamos en el periodo 1971-1988, se analizaban exhaustivamente los puntos que, cada un cierto periodo de tiempo, debían ser objeto de la charla, algunos con mayor frecuencia, otros con menor: “Cuanto se refiere a la fe, la pureza y la vocación. Cumplimiento de las normas, especialmente la santa misa, la oración, la mortificación y los exámenes de conciencia. Espíritu de filiación, de fraternidad y de proselitismo. Preocupaciones, tristezas, alegrías. Amor a la Iglesia y a la Obra. Oración por el romano pontífice y por los obispos en comunión con la sede de Roma. Humildad. Espíritu de pobreza y de desasimiento. Trabajo. Salud y descanso”.

⁷⁵ “Esta charla es siempre una *conversación privada y fraterna*, de consejo y aliento espiritual que se puede designar de modos diversos, porque no tiene una denominación propia y exclusiva de la Prelatura. Por eso, no hay ningún inconveniente en utilizar expresiones equivalentes, sobre todo en el lenguaje oral; se puede decir, por ejemplo: vamos a charlar, desde nuestra última conversación, la próxima vez que hablemos, etc. ... Ya en los comienzos de la Obra, la charla nació de manera espontánea, como una costumbre de familia, llena de sencillez, naturalidad y confianza. Por eso, se hace sin solemnidad alguna: es una conversación fraterna, que se mantiene paseando por el jardín, en una terraza, en la sala de estar, en un cuarto abierto a todos, etc.” (*Vademecum de los Consejos*

Cada numeraria hace su confidencia con la directora del centro o con una persona designada por ella. No está previsto que la interesada exprese una opinión o una preferencia respecto a la persona con la que deberá abrir su alma, incluso es de buen espíritu aceptar dócilmente y sin reservas la asignación de su charla.

La charla se hace una vez a la semana, y otro comportamiento de buen espíritu es tomar la iniciativa para solicitar a su directora la cita cada vez, sin esperar a ser buscada.

La charla fraterna, al ser un medio de dirección espiritual, ha de vivirse con visión sobrenatural, debe prepararse en la oración mental, en lo posible usando la agenda tanto para repasar los propios puntos de lucha concretados en la charla anterior, como para apuntar los sucesos y temas de que se quiere hablar, evitando de esta manera improvisaciones y rodeos.

La charla bien hecha se caracteriza, según una expresión del fundador, por cuatro “c”: debe ser clara, concreta, concisa, completa.

Normalmente en el curso anual se cambia a la persona con quien se hace la charla, con objeto de evitar una monopolización de la dirección espiritual.

2. Confesión y dirección espiritual.

Siempre con ritmo semanal se recibe el sacramento de la penitencia con el sacerdote designado para el centro⁷⁶. Ya que, como en el caso de la charla, no es una determinada persona la que da la dirección espiritual, sino que es la Obra en cuanto tal, en la persona designada por ella, para realizar esta tarea; cada numeraria se confiesa habitualmente con el sacerdote encargado de atender el centro a que pertenece. De hecho no hay problemas para que una numeraria, que por alguna razón no haya cumplido en su centro esta norma semanal del plan de vida, se confiese con el sacerdote de un centro en que se encuentra de paso o que, por ejemplo, está atendiendo un curso de retiro o una convivencia a la que la numeraria asiste, aunque ese comportamiento sea una excepción.

Como ya se ha dicho, una numeraria se confiesa exclusivamente utilizando un confesionario que impide el contacto directo con el sacerdote. Periódicamente, además de para la administración de la penitencia, el buen espíritu hace que se hable con el sacerdote de temas de dirección espiritual, cuidando mucho que los dos momentos -el de la administración del sacramento y el de la dirección espiritual- resulten claramente diferentes.

Ya que de este modo la permanencia en el confesionario de cada persona puede alargarse y que muchas veces la fila de las que esperan para poder entrar es larga, ocurre, sin que esta práctica de hecho sea estimulada ni desaconsejada, que se forme

locales, Roma, 19-III-1987, cap. I, pag. 13).

⁷⁶ Respecto al sacerdote que recibe habitualmente las confesiones de las numerarias, y en general de todos los miembros de la Obra, aunque respetando en línea de principio y a tenor de lo que está previsto explícitamente por el Código de Derecho Canónico sobre la libertad de cada uno para elegir a su confesor, sin embargo el *Vademecum de los Consejos locales* detalla: “...Es una muestra de muy buen espíritu hacerlo -siempre que sea posible- con sacerdotes de la Obra, aun cuando para eso hayan de emplear medios que se salgan de lo habitual” (*Vademecum de los Consejos locales*, Roma, 19-III-1987, cap. II, pag. 72).

una lista en un papel en el que quien debe pasar al sacerdote apunta su nombre de tal modo que tenga la seguridad de ser llamada por la persona que la precede, cuando ésta termina, y mientras tanto poderse dedicar a otras cosas sin pasarse horas en el oratorio.

3. Círculo breve.

Semanalmente todas las numerarias que pertenecen al mismo centro se reúnen para el *círculo breve*. Si el centro está formado por muchas personas, como por ejemplo en el caso de un centro de estudios o durante un curso anual, las numerarias pertenecientes al mismo centro pueden subdividirse en varios grupos.

El círculo breve está dirigido habitualmente por la directora del centro y periódicamente por alguna otra persona del consejo local. Es costumbre que quien dirige el círculo lleve el cilicio durante el tiempo necesario para llevar a cabo esta reunión, ofreciendo esta penitencia por las otras numerarias que asisten. El círculo comienza con un breve comentario del evangelio de la liturgia del día. A continuación las numerarias, en pie, escuchan la lectura del plan de vida y en seguida, sentadas, una charla relativa al comentario de una de esas normas. Sigue un examen de conciencia en el que quien dirige el círculo lee las preguntas, siempre las mismas, contenidas en el guión correspondiente, luego se hace, inclinadas profundamente, un acto de contrición colectivo rezando el *confiteor*. Sigue la *emendatio*, una acusación hecha de rodillas por las numerarias individualmente de culpas ligeras cotidianas a las que la directora del círculo impone mientras tanto una ligera penitencia. Para hacer la *emendatio*, procede consultarlo antes del comienzo del círculo breve con la persona que lo dirige, y este acto no es obligatorio, aunque es de buen espíritu vivirlo periódicamente y con frecuencia, para crecer en espíritu de humildad y de contrición. Sigue una segunda charla sobre temas variados. Puede ser la lectura de una nota llegada de la delegación o de la asesoría respecto a aclarar un criterio, un comportamiento para evitar o para promover de cara a acontecimientos públicos que afectan a la Obra o la fe cristiana, o bien incluso el comentario de un aspecto del espíritu de la Obra que se ha decidido en el consejo local que se debe profundizar, etc. Una vez terminada esta segunda charla, sigue con una breve *tertulia* en la que se tratan sobre todo temas apostólicos, proselitistas, o se comentan noticias respecto al *Padre*, luego se termina el círculo con el rezo de las preces de la Obra.

En este medio de formación, como en todos los demás tradicionales de la Obra -charlas sobre temas ascéticos, lecciones sobre cuestiones doctrinales, lecciones sobre el espíritu de la Obra, etc.- el que asiste permanece en silencio y nunca interviene con preguntas: el espíritu, que se le explica también a las chicas de san Rafael y a las señoras en la labor de san Gabriel, no es el de discutir sino de aprender. Posibles dudas y preguntas para profundizar se pueden dirigir, sucesivamente y privadamente, a la persona que ha dirigido el medio de formación, o bien por escrito al sacerdote.

4. Bendición eucarística y *Salve Regina* el sábado.

La Virgen María es objeto de una profunda devoción en la espiritualidad del Opus Dei. Está considerada “fundadora”, ya que ninguna figura femenina estaba junto al Padre en la época inicial, y esa devoción se intensifica en el sábado, que

tradicionalmente la Iglesia dedica a la madre de Cristo.

Además del ofrecimiento de algunas mortificaciones, la devoción a la Virgen se concreta, el sábado, con la bendición con el Santísimo Sacramento expuesto sólo sacando del sagrario el copón que contiene las sagradas especies en los días de diario, o bien más solemnemente poniendo la forma en la custodia en los días de fiesta, y a continuación, una vez devuelto al tabernáculo el Santísimo Sacramento, se canta la *Salve regina* en gregoriano. Durante el tiempo pascual, el canto de la *Salve* se sustituye por el del *Regina coeli*.

5. Mortificación corporal semanal.

La penitencia corporal tiene un papel muy importante, aunque no principal, en la ascética del Opus Dei⁷⁷. Las prácticas en que se concreta no se consideran normas del plan de vida en sentido estricto, sino más bien costumbres.

Además de dormir sobre una tabla sin colchón, penitencia que como hemos visto es exclusiva de las numerarias dentro de la Obra, estas comparten con numerarias auxiliares, numerarios de la sección de varones y agregados de ambas secciones el uso del cilicio durante dos horas al día todos los días de diario (excluidos, por tanto, las fiestas de la Iglesia universal, los locales y las fiestas propias del Opus Dei), y el semanal de las disciplinas, un azote de cuerdas entrelazadas con las que se golpean las nalgas mientras se reza alguna oración concretada en la charla de dirección espiritual. La costumbre que todos, excepto los socios supernumerarios, viven en el Opus Dei, es la de hacer esta penitencia el sábado⁷⁸; pero es de buen espíritu concretar con la directora propia otras ocasiones en las que utilizar las disciplinas: en el día de guardia, o para encomendar la vocación de las personas seguidas de forma particular, o por alguna otra intención particularmente importante. También cuando ocurre que se debe luchar particularmente en la virtud de la pureza puede ser considerado oportuno multiplicar el uso de las disciplinas, que en todo caso nunca debe llegar a ser demasiado importante respecto a otras mortificaciones más escondidas y humildes, porque se conoce bien la tentación de orgullo espiritual que puede esconderse bajo un énfasis excesivo en la práctica de la penitencia física⁷⁹.

⁷⁷ Varios puntos de *Camino* explican este papel fundamental de la penitencia física, entendida ya como medio ascético, ya como colaboración voluntaria y activa en la redención llevada a cabo por Cristo: “Di a tu cuerpo: prefiero tener un esclavo a serlo tuyo” (*Camino*, 214); “Si somos generosos en la expiación voluntaria, Jesús nos llenará de gracia para amar las expiaciones que Él nos mande”; “¿La Cruz sobre tu pecho?... -Bien. Pero... la Cruz sobre tus hombros, la Cruz en tu carne, la Cruz en tu inteligencia. -Así vivirás por Cristo, con Cristo y en Cristo: solamente así serás apóstol” (*Camino*, 929).

⁷⁸ En todo caso conviene especificar que, al hablar de la “mortificación en honor de la Virgen” que se practica colectivamente en la Obra el sábado, se alude a la renuncia de la merienda. Esta mortificación se enseñaba a menudo también a las chicas de san Rafael, a las señoras que participaban de la labor de san Gabriel, y en la formación que se da a las vocaciones recientes se cuidaba mucho destacar que no se confundiera con el uso de las disciplinas.

⁷⁹ “Para fortalecer el espíritu propio del Opus Dei se fomenta la penitencia y la mortificación corporal, que debe buscarse, sobre todo, en las cosas pequeñas y ordinarias y en el fiel cumplimiento del trabajo de cada día, constante y ordenado. Sin embargo, todas las penitencias privadas han de someterse a la autoridad y prudencia del Director, que puede y debe modelarlas, después de ponderar todas las circunstancias en la presencia del Señor” (*De spiritu et de piis servandis consuetudinibus*,

El uso de las disciplinas, que se hace privadamente, crea a menudo algún problema práctico, especialmente para el que vive en residencias universitarias, en estrecho contacto con personas que no son de la Obra, y para las vocaciones recientes, que utilizan los instrumentos de mortificación corporal en las horas que pasan en el centro. Es difícil en estas ocasiones disimular el rumor y evitar que personas ajenas se den cuenta de los que se está haciendo, y cada una procura cómo puede pasar inadvertida.

6. Día de guardia.

Ya he hecho alusión varias veces al *día de guardia*⁸⁰, una costumbre que se vive semanalmente en el Opus Dei para concretar el espíritu de fraternidad.

En todo centro, cada día de la semana, está cubierto por una numeraria que durante ese día se compromete a velar particularmente pro la santidad de sus propias hermanas con las que convive. Si la cantidad de numerarias que viven en un centro no es suficiente para cubrir los siete días de la semana, una o más personas se harán cargo de más de un día.

Esta especial fraternidad se concreta con los diferentes modos de oración, mortificación y actos de caridad.

Se intensifica, por ejemplo, la práctica cotidiana de rezar al menos un *Memorare*⁸¹ por cada una de las numerarias del centro, se multiplican las mortificaciones y se hace alguna penitencia *extra*, como utilizar las disciplinas o aumentar el tiempo durante el que se lleva el cilicio, probablemente se hará alguna mortificación de más durante las comidas, y sobre todo se intentará aumentar la atención y la responsabilidad para ayudar, a través de la corrección fraterna, a las propias hermanas a mejorar en su lucha ascética.

Durante la noche que precede al día de guardia se hace la penitencia de dormir sin almohada y, si se quiere, sustituyéndola por un libro⁸².

Roma 1990, 39).

⁸⁰ “Cada uno de los fieles del Opus Dei, con conocimiento únicamente del Director, todas las semanas en día fijo, vivirá el llamado “día de guardia”: es decir, en esa jornada se esforzará más por practicar con especial empeño nuestro espíritu, Normas y Costumbres; procurará intensificar su trato habitual con Dios, dedicará más tiempo a la oración, añadirá alguna mortificación especial y pedirá intensamente al Señor por sus hermanos, para que les conceda un mayor amor y cuidado en su modo de practicar el espíritu del Opus Dei” (*De spiritu et de piis servandis consuetudinibus*, Roma 1990, 124).

⁸¹ “También procuran rezar varias veces al día la oración *Memorare*, aplicándola por el fiel del Opus Dei o de la Sociedad Sacerdotal de la Santa Cruz que más lo necesite” (*De spiritu et de piis servandis consuetudinibus*, Roma 1990, 88).

⁸² Como ya he indicado, esta penitencia de dormir sobre tabla y sin almohada también la viven igualmente las numerarias auxiliares, los numerarios de la sección de varones y los agregados de ambas secciones de la Obra. Creo que las numerarias auxiliares y los numerarios, que no tienen una tabla a disposición de cada uno, se cambian de habitación en su noche de guardia. Como alternativa, se usan también las tablas portátiles que se pueden utilizar por turno sobre el colchón. Hay que decir que, aunque las numerarias viven una mayor austeridad respecto al reposo nocturno durante la mayor parte de su vida, probablemente la costumbre de dormir sin colchón una vez a la semana resulta más dura para aquellos que lo hacen sólo discontinuamente, sin llegar a adquirir la costumbre como nos sucedía a nosotras.

7. Devociones semanales.

Para facilitar la vida contemplativa, el espíritu de la Obra propone a los miembros vivir una devoción particular cada uno de los días de la semana. Ya hemos visto la devoción a la Virgen el sábado. Para los domingos se propone la devoción a la santísima Trinidad, que mensualmente se concreta en el rezo, después de la acción de gracias de la misa, del *símbolo atanasiano*. El lunes se vive la devoción a los ángeles custodios; el martes se ejercitan en considerar la filiación divina, y después de la acción de gracias de la misa, en vez del *Trium puerorum*, se reza el *salmo II*; el miércoles se recomienda la devoción a san José; el jueves a la eucaristía, ayudada por la meditación del himno *Adoro te devote*; finalmente el viernes se considera especialmente la pasión de Cristo.

8. Paseo semanal.

Forma parte de las costumbres de la Obra intentar que, en medio de las exigencias ascéticas y laborales de que está llena la vida de una numeraria, se dé a cada una también la ocasión de descansar y distraerse. Está previsto por tanto que cada asociada dé semanalmente un paseo con este fin⁸³. De hecho, en la época a que me estoy refiriendo, esta costumbre era ampliamente desatendida, por la acumulación de tareas a que me he referido al principio. En todo caso la existencia de esta posibilidad permitía a quien quisiera hacer de vez en cuando un pequeño paréntesis apelando al buen espíritu. A menudo el paseo semanal terminaba por coincidir con una salida con finalidad apostólica, con una *romería*, o con un paseo por los comercios para hacer cualquier compra de ropa.

9. Cuidado personal.

Además del plan de vida y de las costumbres de la Obra, el ritmo semanal marca también otros aspectos de la vida cotidiana, como por ejemplo el cambio de la ropa y el cuidado de los cabellos.

La administración procede semanalmente a retirar la ropa personal usada y a restituir la limpiada entregada la semana anterior.

Cada numeraria normalmente utiliza una bolsa de tela para recoger la ropa personal, que habitualmente está marcada con las iniciales de la propietaria. En un día preestablecido, esta bolsa se deja a los pies de la cama y lo recoge el personal doméstico, o en los centros más pequeños o más simples por la numeraria encargada, que la llevará a la lavandería donde se lavará junto a las otras piezas análogas, según un adecuado programa de lavado, y luego, después de secar y planchar, devuelta a la propietaria siempre dentro de la bolsa de tela, también lavada, que se usa para entregarla.

El cambio de la ropa de la casa -manteles, toallas, sábanas- lo hace

⁸³ “Los numerarios y los agregados procuran hacer una excursión al mes, y dar un paseo por lo menos cada semana” (*Glosas sobre la obra de San Miguel*, Roma, 29-IX-87, VIII. *Descanso y atención a los enfermos*).

directamente la administración.

El cuidado de los cabellos es un aspecto de la vida de una numeraria que a menudo adquiere características divertidas y pintorescas. Por espíritu de pobreza se intenta evitar ir demasiado a menudo a la peluquería, por lo que en todo centro se acaba por identificar a una persona que tiene una mayor capacidad para ayudar a las otras numerarias a cuidar la propia cabellera y así a mantener un buen tono humano, requerido por la laicidad de la vocación de numeraria. Alguna más audaz se anima incluso a algún corte, teñido y permanente. Los resultados no están siempre a la altura de la buena voluntad de la improvisada peluquera, que es en todo caso una persona bastante generosa, ya que las peticiones de las otras numerarias acaban por influir no poco en la utilización de sus ratos libres. A veces es necesario acudir con urgencia al trabajo de un peluquero profesional para remediar los daños producidos por la inexperiencia o la falta de profesionalidad, en todo caso en general se consigue mantener un buen nivel de orden personal. Convivir en el propio centro con una numeraria que tenga buena capacidad como peluquera es una verdadera suerte, que se echa de menos cuando cambian las circunstancias. Antes de lavarse la cabeza, es de buen espíritu avisar a la directora. Es un detalle de pobreza, para no disponer de manera totalmente autónoma del propio tiempo, de obediencia, y también, no es lo de menos, de organización, porque normalmente las numerarias no disponen de secador personal y conviene regular la utilización de los que haya disponibles en el centro, evitando que demasiadas personas lo necesiten al mismo tiempo.