

Educación a la fe de los jóvenes, base para educar a la oración

La educación a la oración está inserta en todo el proceso global de educación en la fe.

La fe, antes que *unos contenidos* aprendidos, es un don que recibimos gratuitamente de Dios, pero que hemos de cuidar, fortalecer y ejercitar, *educándola*.

Pero, ¿se puede educar la fe? ¿En qué sentido?. Para responder a esta pregunta hemos de situarnos en una perspectiva de fe. Solamente acogiendo lo que la fe dice de sí misma podemos descubrir la validez de la educabilidad de la fe.

Efectivamente, el acontecimiento que origina la opción de fe es la *Revelación*.

Y, sintéticamente, el contenido fundamental de la Revelación es Jesucristo. La Palabra de Dios se ha hecho «carne». Dios se hace accesible y cercano al hombre.

Así, la Revelación puede ser comprendida por el hombre, no sólo intelectualmente, sino de una forma vital y global, desde la fe.

En este sentido, no se puede dar una educación inmediata y directa de la fe. La fe, en efecto,

se desarrolla en el plano misterioso del diálogo entre Dios y cada hombre. La fe es un don de Dios; proviene del «oír» y no del «reflexionar»; es «acogida» y no «elaboración».

Pero este DON de Dios está sostenido, condicionado, a las mediaciones humanas que tienen la función de activar el diálogo con Dios y de predisponer a la acogida.

Este es el ámbito preciso de la educabilidad de la fe: *colaborar para que el sujeto se abra al mensaje. Esta es, sin duda, la labor más urgente y más difícil de la pastoral juvenil.*

La educación de la fe se sitúa en el plano de las mediaciones históricas en las que se realiza este diálogo y este encuentro.

Las mediaciones humanas tienen una función muy importante: sin ellas no se puede realizar el proceso de salvación.

La EDUCACIÓN de la fe es, por tanto, una dimensión irrenunciable de la pastoral juvenil.

No bastan los datos, es necesario ayudar a que el joven se abra, necesite, busque, desee,... Sin esto, la fe nunca será vital ni comprometedor de la vida. Y esto es lo más difícil y lo más urgente en la pastoral de juventud.

¿Para qué queremos una fe bien formulada si el joven no abre el oído a esa voz ni se siente interpelado por ella?

Aquí queremos centrar nuestra reflexión. Vamos a fijarnos, sobre todo, en el joven, en el sujeto, más que en la oración misma, cosa que hacemos posteriormente. ¿Cómo educar a ese joven,

cargado y condicionado por la cultura actual, al ejercicio asiduo y profundo de la oración?

No vamos a hablar tanto de la oración en abstracto cuanto de cómo educar a los jóvenes respecto a la oración.

Esta es nuestra pregunta: ¿Cómo ayudar a que ese joven concreto, se abra a Dios, se ENCUENTRE con Dios?

Aspectos de la mentalidad actual que dificultan la oración

Entre los muchos análisis de la actual generación, aparecen, como determinantes en los diversos sectores de la vida, tres actitudes fundamentales: el tecnicismo, el pragmatismo y *el hedonismo*.

a) *El tecnicismo*

Se manifiesta en la psicología la eficacia inmediata que domina al joven en sus relaciones y actividades. Sobre todo, en la apreciación de los valores humanos y de la actividad.

Tal sentido de la inmediatez y de la eficacia informa hasta las más mínimas relaciones e intenciones del hombre.

Al tecnicismo le acecha el peligro del materialismo, del que aquél es una manifestación. Por eso, la actividad del hombre *corre peligro de ser valorada exclusivamente a la luz de la eficacia material, de la producción, de la rentabilidad...*

De ahí el control del trabajo, el automatismo, el culto a la máquina y sus derivados, como son la velocidad, la precisión, la comodidad, la rapidez en la respuesta exacta, la obtención de datos y resultados sin grandes esfuerzos, la estadística...

Todo esto comporta la pérdida de ejercicios y valoraciones de actividades puramente espirituales, que exigen el cultivo de las facultades intelectuales, afectivas y estéticas del hombre.

La creatividad y el tesón del hombre por encontrar y plasmar nuevas formas, son patrimonio de minorías que logran sobrevivir al tecnicismo de la actual generación.

El joven queda *focalizado por una civilización* que cabalga sobre la técnica y el consumo, deslumbrado y aturdido por experiencias sensibles, siempre nuevas, que se le presentan; *lo que impide la quietud interior y la capacidad para el encuentro personal*, la gratuito, lo festivo.

A la luz de este cuadro, es evidente la dificultad que surge para la *valoración y práctica de la oración*.

¿Qué valor tendrá una actividad de pura contemplación? ¿Qué sentido tienen esas vidas y vocaciones entregadas a la oración y a la contemplación...? *¿No es ya la acción una oración constante*; el trabajo, un sacrificio suficiente; los sufrimientos de la vida, una aceptación de la suprema voluntad de Dios? ¿Qué sentido tiene todo ese tiempo «quemado» en la pasividad, cuando hay tantas cosas por organizar y hacer...?

A esto se une la desconfianza en los efectos de la oración, que se quieren ver *palpables y experimentar eficaces y rápidos*.

Ver a Dios encajar en nuestros planes y deseos o despreciar la oración como cosa sin sentido en un mundo regido por leyes mecánicas y por un destino predeterminado, al margen de nuestra intervención...

b) *El pragmatismo*

Domina la mentalidad de gran parte de los jóvenes de hoy. *Vale lo que es útil*. Es una actitud que determina la práctica religiosa de muchos. *Dios mismo se convierte en objeto* de interés, de comercio. Y, por ello, la oración se traduce en un ejercicio de compra y venta útiles, de beneficios.

Intercambio recíproco de promesas y favores, al ritmo de las necesidades del momento...

De este modo, la oración se reduce a prácticas aisladas, que se hacen en los momentos de necesidad. La oración de adoración, de acción de gracias, de alabanza, de contemplación no tiene gran vigencia.

Domina, en cambio, el concepto de oración satisfactoria, la oración de compensación o de refugio: *oración útil*. A Dios se recurre para satisfacerlos, para conseguir favores. Se le hacen promesas con condiciones; incluso se llega a subordinar a la obtención de un favor actitudes y obligaciones espirituales.

Las necesidades y los planes de la persona ocupan el primer puesto en la actitud religiosa del joven orante. La adoración y *el ejercicio de disponibilidad absoluta*, actitudes religiosas básicas, *no son nunca objeto primario de oración.*

Apenas si se tienen en cuenta las primeras peticiones del Padrenuestro: *"venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad, santificado sea tu nombre..."*

En este contexto, se está muy lejos de concebir la oración como una acción del Espíritu en nosotros, como un ejercicio de penetración en el plan de Dios y de entrega incondicionada a su historia de salvación, *a su voluntad de Padre.* La actitud utilitarista casi pretende, con la oración, hacer cambiar a Dios sus planes para ajustarlos a los nuestros.

En realidad, la oración es una acción de Dios en nosotros mediante la cual *somos nosotros quienes cambiamos*, llegando por la gracia a aceptar gozosamente la voluntad de Dios.

Cuando no se ve especial e inmediato interés en la oración, por tener la vida centrada en la pacífica posesión de lo material, entonces la actitud utilitarista se traduce en indiferencia, abulia, incompreensión para con este ejercicio espiritual.

Esta mentalidad pragmatista sobre la *utilidad de la religión no deja de ser una forma de increencia e idolatría.*

Nace de un desconocimiento consciente de la paternidad amorosa de Dios, del sentido *amoroso* de nuestras relaciones filiales. Incluye, por añadidura, un concepto de culto desligado de todo

compromiso vital y un sentido puramente materialista de la utilidad humana...

c) *El hedonismo*

Es otra plaga de la mentalidad juvenil actual que se traduce en actitud. No tratamos aquí de esa forma del hedonismo que equivale al desenfreno de las pasiones humanas.

Nos referimos, más bien, a esa actitud de valorarlo *todo en orden a la sensación agradable o desagradable que produce.* Confundir el querer con el sentir, la voluntad con las ganas, el deseo con el placer, los resultados con la satisfacción, el mérito con el éxito, el poder con la felicidad...

Al hedonismo se une la falta de voluntad, la escasa percepción de avance, la pereza, el apego a las cosas sensibles, a la rutina, etc.

Muchas veces, se va buscando en la oración *un consuelo sensible, una satisfacción o respuesta inmediata* de carácter afectivo... Se toma como termómetro el sentimiento con que se comienza o se hace la oración.

De este modo, sigue estando la propia persona en el centro del ejercicio. *Nos convertimos en centro de nuestra actividad espiritual y Dios viene a ser como objeto de la misma*, siendo, así, imposible el encuentro con Dios.

Será preciso corregir este frecuente error de perspectiva. El sentimiento no puede ser elemento determinante y vital de nuestra oración. Ha de serlo la fe.

Y es la fe la que nos presenta la oración, una vez más, como acción del Espíritu en nosotros, como una actitud de disponibilidad y entrega de todo nuestro ser al Plan del Padre...

En el trabajo por educar el hombre de oración, quizás una de las mayores dificultades radica en habituar al joven a comenzar la oración *sin pretender sentir una atracción sensible*.

Será preciso *arrancar de la fe*, de la fidelidad al ENCUENTRO con Dios concretada en la fidelidad a un plan de oración.

Los primeros momentos de la oración suponen en la mayoría de los casos, *un ejercicio difícil de despegue de lo sensible*, que cuesta mucho a los jóvenes.

La concentración de las facultades, el aislamiento, el volver, una y otra vez, sobre el objeto de la oración, después de tantas distracciones,... todo ello supone un ejercicio que, lejos de producir consuelo sensible, resulta fatigoso.

Se logra la victoria sólo a base de hacer crecer el convencimiento personal sobre la necesidad de la oración como encuentro con Dios y la fe en la palabra de Cristo.

Es imprescindible evitar el error de medir los resultados de la oración por el sentimiento, el gusto sensible, que ciertamente facilita la permanencia en la oración, pero que está condicionado a factores ajenos a la misma oración.

Actitudes a educar

Más que luchar contra las dificultades y tratar de superarlas, conviene educarnos en el cultivo de algunas actitudes que hagan posible y hasta necesaria nuestra oración, sabiendo que contamos con dificultades con las que siempre nos encontraremos, y no sólo al principio de nuestra iniciación a la oración.

Estas actitudes son las siguientes:

- a) el silencio,
- b) la sencillez,
- c) la gratuidad,
- d) la actitud corporal.

a) *El silencio*

El cristiano, ya lo hemos dicho, no reza con una preocupación de «utilidad», ni siquiera espiritual, sino con el ánimo pronto a una alabanza desinteresada, gratuita, hasta poética.

Hemos de cultivar una actitud importante para poder orar con profundidad: el silencio, sobre todo el silencio interior.

Tanto a nivel personal como en la celebración comunitaria, es ésta una cualidad que se necesita para llegar a una auténtica experiencia de oración: *saber crear y vivir el silencio interior.*

El silencio interior

Para orar es preciso crear un ambiente interior, un «clima» que permita escucharse y escuchar a Dios, entrar en contacto interpersonal con El.

Es el «silencio interior», la atmósfera necesaria para que la Palabra de Dios resuene en nosotros, y para que las palabras que nosotros mismos decimos o cantamos nazcan desde dentro y estén en sintonía con nuestro espíritu.

Pero este silencio interior nos cuesta mucho hoy. No consiste en «callar y aguantar». El silencio no es para soportarlo sino para que nos ayude a disponer mejor toda nuestra persona en la oración.

Saber «hacer el vacío» y meditar es un ejercicio que cada vez resulta más difícil.

Estamos sumergidos en toda suerte de palabras, de sensaciones, de imágenes, de prisas, de ruidos, de reclamos consumistas y evasionistas: ¿será que el hombre de hoy va perdiendo el gusto y la capacidad del silencio y de la soledad?

La evasión hacia las formas exteriores, el movimiento y la actividad, pueden ser un indicio de ello.

Por todos lados se nos invita a evitar todo encuentro con uno mismo, a hacer silencio dentro de cada uno. Ciertamente, el ambiente exterior no es «propicio» para el silencio.

Pero incluso dentro de nosotros mismos escasea ese «gusto» y esa «capacidad» de silencio y de encuentro con uno mismo.

Los recuerdos, los intereses, las preocupaciones, los deseos: todo eso puede matar de raíz la posibilidad de que «escuchemos» verdaderamente la palabra que se lee, o la palabra que se canta o la palabra que nosotros mismos nos decimos.

Y una palabra que no se escucha, es palabra vana e inútil. Habremos «cumplido» con el rito exterior de la oración, pero sin llegar al nivel de una vivencia de oración.

El ruido exterior es fácil de evitar. Pero el interior es el que más estorba. Las piedras que más molestan para cambiar no son las que hay en el camino, sino las que se han *metido dentro del zapato...*

Pero, sobre todo, la mayor dificultad para lograr el silencio interior la encontramos en el *miedo al silencio*. El silencio se convierte en una pesada carga que nos enfrenta a nosotros mismos, y eso,... no lo queremos.

Nos asusta quedarnos a solas con nosotros mismos, con nuestra debilidad, con nuestra pobre realidad, con lo que realmente *somos*. Cuando uno va quitando una a una las *capas* que ocultan el centro de su persona: la actividad, la imagen que uno da, las prisas, la agitación, las «co-

sas» que hay que hacer,... y nos quedamos *solos* con nosotros mismos, eso, muchas veces, duele.

Por eso, hoy, para nosotros, el silencio interior es un reto que hemos de afrontar ante nosotros mismos, ante nuestra propia honradez personal, para que no nos engañemos. El silencio interior es una «zona verde» vital, es pulmón por donde se airea el espíritu interior de toda persona.

El sabor del silencio

El silencio exterior es camino para llegar al silencio interior. Pero a veces tan sólo se queda en apariencia, y lo que en realidad refleja es ignorancia, aburrimiento, apatía, miedo, aislamiento, huida,...

El silencio interior «sabe» a presencia, apertura, paz, confianza, paciencia, esperanza, encuentro. No es huida del exterior, ni cobardía, sino trampolín que nos sitúa ante una verdadera presencia.

Ya Jesús nos avisó: *"Cuando oréis, no digáis muchas palabras, como los paganos, que piensan ser escuchados por su palabrería"* (Mt 6, 7).

Cuando Pablo nos quiso explicar qué clase de oración nos inspira el Espíritu en lo hondo de nuestro ser, lo resumió en una sola palabra: *"Abá, Padre"* (Gal 4, 6). Es una sola palabra. Pero es la oración más rica que se puede pronunciar, si resuena en nuestro silencio interior.

El silencio ante Dios implica «pobreza de espíritu». Sabe escuchar el silencio sólo aquél que

no tiene de qué vanagloriarse, el que no es autosuficiente y se siente necesitado de Dios, de su Palabra, de su Espíritu.

Porque orar es admitir a Dios en nuestra vida, dejar que *pase* por nuestra realidad, y para eso el mayor estorbo es la falta de sitio, el estar lleno de uno mismo.

Sólo el que sabe hacer silencio interior puede escuchar la voz de otro y entablar un diálogo auténtico. Moisés dijo a su pueblo: *"Guarda silencio y escucha, Israel: y escucharás la voz del Señor, tu Dios"* (Dt 27, 9).

El silencio de la oración cristiana es escuchar a Otro en cuanto Otro; es decir, en lo que tiene de sorprendente e inesperado, en lo que nos supera por todos lados. No podemos abarcarlo ni comprenderle desde nuestros esquemas mentales, cargados de intereses y pretensiones de instrumentalización; el silencio es renuncia a pre-juicios, a preconceptos, a pre-supuestos.

Dios no se deja filtrar o utilizar por nuestro particular canuto, ése con el que intentamos acomodar a Dios con nuestros planes.

Sería una lástima que terminásemos nuestra oración personal o comunitaria habiendo dicho muchas palabras, pero sin habernos encontrado verdaderamente con Dios.

Habríamos pasado de largo, sin haber «escuchado» nada personal, sin habernos dado cuenta de que Cristo y su Espíritu «estaban allí», sin haber dirigido al Padre una palabra de alabanza o de arrepentimiento, realmente pensada y expresada.

El silencio interior es el que nos permite descubrir que la oración no es palabrería, sino una *RELACIÓN CON EL PADRE, EN CRISTO, POR EL ESPÍRITU* que acontece en lo más escondido de nuestra persona y de nuestra vida.

El silencio en las celebraciones comunitarias

Sucede a veces que las oraciones o celebraciones comunitarias resultan agitadas, llenas de cantos, lecturas, moniciones, explicaciones, contenidos,... y tantas veces, sobran muchas palabras.

No se trata de hacer celebraciones donde estemos callados. Simplemente, hemos de encontrar un equilibrio entre los contenidos de la oración que hemos de pronunciar o escuchar y el silencio interior, que nos ayude a todo ello.

Por eso, un aspecto importante a cuidar en nuestras oraciones ha de ser éste: en medio de cantos, lecturas, reflexiones y oraciones, debe haber *momentos de pausa*, de silencio, en los que no se cante nada, en los que nadie diga nada, en los que no haya palabras. Si bien, puede ayudarnos el sonido de música de fondo.

Las pausas y los silencios dentro de una celebración comunitaria contribuyen a que no seamos espectadores mudos (o demasiado habladores) que «tragamos» la oración sin digerirla; el silencio nos ayuda a comprometernos más en la oración, a ponernos en mejor disposición para orar.

Existen algunos momentos claves donde es importante hacer silencio:

- *Al comienzo de la celebración*, para crear un ambiente de recogimiento, de acogida de la Palabra y de apertura: esa es la preparación inmediata a lo que se va a celebrar en común.

- *Después de una lectura de la Biblia*, no se debe pasar inmediatamente al canto, o a la oración.

Unos momentos de silencio permiten que se reflexione sobre lo leído y que la Palabra que ha sido proclamada «cale» en el fondo de la persona.

- Una pausa puede ser válida, igualmente, *tras la homilía*, o *después de la comunión*, o en el *acto penitencial*. En algunos de estos momentos una música suave de fondo puede ayudar a crear un clima interior de oración.

Estos espacios de silencio permiten «respirar» a la oración comunitaria. Sin ellos, corre peligro de convertirse en un torrente de palabras.

Claro que habrá que evitar otro peligro: que haya tantas pausas y tan largas, que hagan pesada la oración.

En la oración personal sí se puede prolongar el silencio. Pero en la comunitaria, además de estar todos avisados respecto a los momentos y a la duración de estas pausas, no se puede abusar de ellas.

Por otro lado, también influye el propio planteamiento y preparación de la oración.

Es más provechoso celebrar *una cosa concreta*, un acontecimiento, una situación determinada, una actitud,... a un nivel suficientemente profundo y serio, que celebrar muchas cosas a un nivel superficial, donde todos nos perdemos.

No se puede abarcar todo. Hay que seleccionar.

Pero, ¿cómo aprender a hacer silencio interior? En la práctica. Haciéndolo. No se requieren muchas charlas ni cursillos. Una buena celebración, bien preparada, es la mejor manera de educarse en el silencio. Sin olvidar que nadie se educa mejor al silencio que uno mismo.

Recuperar el silencio en una celebración común puede ser uno de los caminos para darle mayor autenticidad y hacer posible que sea una verdadera experiencia de oración, como encuentro en profundidad consigo mismo, con la comunidad y con Dios.

b) *La sencillez*

Muchas veces somos nosotros mismos quienes hacemos de la oración una experiencia llena de dificultades. Pero no puede ser que la oración sea una cosa tan difícil, porque Jesús la pide a todos.

Debe ser algo sencillo, aunque sea con esa «difícil facilidad» que sólo los pequeños y los sencillos saben captar.

Ya Jesús daba gracias al Padre porque las cosas del Reino las entienden sólo los pequeños: "*has escondido estas cosas a los sabios y prudentes, y las has revelado a los pequeños*". El Reino es de los sencillos de corazón.

Los calculadores y los que todo lo saben son precisamente los que menos lo captan y se quedan a la puerta.

Jesús alaba al publicano que dice muy pocas palabras en su oración, pero las siente de verdad. Jesús proclama bienaventurados a los pobres, porque de ellos es el Reino de los cielos.

Esos 'pequeños' a los que el Padre ha revelado sus secretos *son los pobres*: Los «anawim» de Dios. Los no autosuficientes, los que conociendo su propio límite y debilidad se abren a Dios con confianza, los que son capaces de admirar, alabar, pedir, con novedad, cada día.

Los que para orar no dan grandes explicaciones, sino que con sencillez y naturalidad, *sintiéndose hijos*, entran en diálogo con Dios, su Palabra. Sólo los pobres saben orar.

No hace falta erudición, estudios. Tampoco es imprescindible hacer zen o yoga (aunque a algunos les pueda servir). Orar es mucho más sencillos que todo eso.

Es como el que no quiere escribir a sus padres porque, como hace faltas de ortografía, teme que se rían de él. Podemos «escribir» sin miedo a Dios con las palabras que sabemos, con nuestro lenguaje, con nuestra realidad; no se reirá.

Nos entenderá plenamente. Dios sintoniza con el que se abre de corazón, aunque uno no sepa expresarse con soltura.

Pocas palabras, son necesarias: "*Señor, ten piedad*"; "*Señor, que yo vea*"; "*Hágase en mí según tu Palabra*"; "*Abbá, Padre*". El Evangelio nos da ejemplo admirable de cómo es la oración sencilla y expresiva, al mismo tiempo.

El secreto de esta «difícil sencillez» de la oración está en la *actitud interior* con que oramos.

Y esta actitud no puede ser otra que la convicción de que Dios está presente, de que su Espíritu habita en nosotros como en su templo: que estamos sumergidos, por tanto, en Dios.

No importa tanto lo que nosotros somos o sabemos. Lo que fundamentalmente importa es que Dios es y hace. El nos acepta y nos ama. Esta es la convicción radical: *sabernos amados por Dios*, no por nuestros méritos ni por nuestras obras, sino porque Dios quiere. No somos nosotros los que tomamos la iniciativa. El nos precede.

Sabernos conocidos de Dios: "*Señor, tú me sondeas y me conoces*" (Sal. 138), sabernos aceptados por El, más allá y por encima de nuestros límites, torpezas y pecados, sabernos amados por El: he aquí la clave fundamental que nos puede llevar a una oración de hijos, sencilla y profunda a la vez.

Más que las técnicas y los conocimientos, lo que nos da audacia para orar es la actitud interior de hijos que se saben amados por su Padre.

En esta convicción, maduró y progresó Teresa de Jesús. Ella, que atravesó 20 años de aridez, de sequedad, donde no experimentó gran gusto en la oración, perseveró en su oración porque su confianza estaba puesta en el amor de Dios, y no en los propios intentos de rezar.

Lo principal para orar, dice ella, es la actitud de amor: la convicción de que Dios está muy cerca de nosotros:

"Disponerse con limpieza de conciencia para estar sola con Dios y atenta a Dios, tratando de amor,

y adentrándose en sí misma con Dios y viéndose envuelta y empapada en Dios",

"que no es otra cosa, a mi parecer, oración mental sino tratar de amistad, estando muchas veces a solas con quien sabemos nos ama". (Vida, 8, 5).

Esta oración hecha desde el amor ilumina toda la vida, no sólo los momentos oficiales de oración:

"Y aún en las mismas ocupaciones, retirarnos a nosotros mismos; aunque sea por un momento solo, aquel acuerdo de que tengo compañía dentro de mí, es gran provecho"(Camino de Perfección, 29,5).

"El verdadero amante en toda parte ama y siempre se acuerda del amado; recia cosa sería que sólo en los rincones se pudiese traer oración"(Fundaciones, 5,16).

De lo dicho hasta el momento, una cosa queda clara: orar con sencillez no significa orar con superficialidad.

Orar con sencillez es corregir nuestras actitudes de autosuficiencia y orgullo. No pretender que, por la técnica o conocimientos que sabemos, la oración sea ante todo una «conquista»; sino dejarnos ganar por Dios, por su Palabra, por su Plan de salvación.

c) *La gratuidad*

Buena parte de las dificultades que sentimos ante la oración se deben a que la hemos considerado con preferencia en su aspecto utilitario, como medio para consolarnos, o para pedir, o para

alimentar nuestra religiosidad, o para mantenernos en forma espiritual... Siempre *"un medio para..."*.

Tal vez hemos olvidado que la oración, es una celebración festiva, gratuita, no interesada, centrada más en la alabanza y en la contemplación que en la petición o en la utilidad práctica.

La sociedad en que vivimos, sociedad de consumo, nos ha impregnado, también para lo espiritual, de su sentido de lo *útil*, lo que *"sirve"*, lo que es productivo...

Tendemos a medirlo todo bajo ese criterio de contabilidad. Casi podríamos decir de *"consumo espiritual"*.

Una comunidad se pregunta de qué sirve emplear media hora en el canto de vísperas; puede quedar perplejo si considera qué provecho le trae rezar las horas litúrgicas; no encuentra solución al interrogante de si le resulta *"útil"* un rato de oración en común...

Porque resulta que la oración *NO ES RENTABLE*. No se mide según su productividad, ni siquiera espiritual. La disposición del que reza no debe ser *"porque sirve para algo"*.

Cantar vísperas, con sus salmos, himnos y oraciones, no nos «aprovecha» necesariamente ni como información, ni como conocimiento más profundo de las Escrituras, ni nos enseña nada: *ya eran salmos y cantos que habíamos entonado otras veces*.

A lo mejor tampoco nos produce gran consuelo espiritual, ni podemos medir los «frutos» especiales que de una oración así pueden venirnos...

¿Qué es la gratuidad?

Tener sentido de gratuidad, en la oración:

- Es tener capacidad de *admirar* y exclamarse ante lo bueno y hermoso que hay a nuestro alrededor, sobre todo lo que Dios ha hecho en la creación, en la historia y en los acontecimientos salvadores de la vida y de la muerte de Cristo Jesús.

- Es saber *alabar*, bendecir y dar gracias a Dios, sin preocupación por encontrar las palabras precisas y adecuadas, ni por resolver un determinado problema que nos inquieta.

- Es tener el ánimo dispuesto a la *contemplación* serena de las cosas del Espíritu, del Plan de Salvación que Dios ha revelado en la Historia, meditando gozosamente su Palabra, saboreándola en el silencio interior del corazón, sumergiéndonos en ese clima gratuito, no utilitario, que es el propio de la verdadera amistad, allí donde podemos disfrutar de las dimensiones más sencillas y profundas de la vida.

Si la oración la *"medimos"* con el rasero de la utilidad no la llegaremos a saborear nunca: nos falta la disposición de ánimo para poderla disfrutar.

Poder *"malgastar"* media hora, no precisamente para aprender, ni para progresar en catequesis, ni para discutir métodos pastorales, ni para hallar una solución a nuestros problemas... sino para cantar, para alabar, bendecir a Dios, para escuchar, sumergirnos y contemplar su Palabra, para dejarnos conquistar por ella y gozarnos

en su presencia, alegrándonos también de la compañía de nuestros hermanos: todo eso es el mejor signo de nuestra libertad interior y de la calidad de nuestra fe.

La gratuidad de nuestra oración no la convierte a ésta en evasiva o intimista; antes bien, nos invita al compromiso y al trabajo, al amor gratuito, a no instrumentalizar a nada ni a nadie para nuestro propio provecho. Nos devuelve constantemente al gusto por lo evangélico y derriba cualquier pretensión utilitarista y racionalista.

Si empezamos por preguntar: ¿de qué me sirve la oración?, ¿qué provecho me trae entonar estos salmos?, ya nos ponemos en una clave que impedirá lo mejor de nuestra oración: la gratuidad, la disposición esponjada del alma para celebrar el don de Dios y acogerlo con alegría y sencillez.

Es como preguntar para qué sirve un espacio verde en la ciudad: mirando bajo el criterio de la posible construcción de más bloques de viviendas, es inútil. Pero es el pulmón por donde respira la ciudad.

Es como preguntar qué provecho traen a la humanidad una flor, o una sinfonía, o unos niños jugando, o un libro de poesías...

No «sirven» para nada. No son «rentables». Pero a veces lo superfluo y lo inútil es lo más necesario. Como lo es una conversación «inútil» entre los esposos o entre los amigos. Pero sin conversaciones así (no de negocios, sino «inútiles»), sin ese «tiempo perdido» de una sobremesa o de un diálogo informal, no habría clima adecuado para la convivencia familiar o amical.

Algo así pasa con nuestra oración. Nos es necesaria. Pero tenemos que considerarla *como gratuita, "inútil"* hablando en términos de productividad.

Es verdad que muchas veces en ella encontramos instrucción y consuelo y luz y fuerza para el camino. Y en ella pedimos a Dios ayuda para nuestros problemas. El mismo Señor nos enseñó a rezar: *el pan nuestro de cada día dánosle hoy...*

Pero no es eso lo principal y no debe agotar toda nuestra oración. La oración de Alabanza debe distinguirse precisamente por su tono de alabanza gratuita y gozosa.

d) *La actitud corporal*

La oración no es algo que exclusivamente se da en el interior del hombre. Así como es todo el hombre el que ama, el que siente y el que actúa, desde su unidad integral, lo mismo sucede en la oración. No sólo «tenemos» un cuerpo, sino que «somos» también cuerpo.

En este sentido, nuestras celebraciones litúrgicas, en general, han perdido progresivamente en expresividad corporal. Incluso los pocos signos exteriores que aún realizamos, ponernos de pie, de rodillas, van siendo menospreciados y hasta abandonados por no saber su significado.

Esto empobrece nuestra celebración. Y en estas circunstancias asistimos a un redescubrimiento del *signo*, como un componente importante de

nuestro quehacer, de nuestras relaciones y de nuestra comunicación a otros.

El gesto exterior no es una mera ceremonia con valor pedagógico. Expresa una actitud interior del hombre.

El cuerpo es, de alguna forma, «sacramento» de la persona entera: es signo eficaz, no algo añadido desde fuera, sino una «encarnación».

Un beso no es algo extrínseco al amor. Orar de pie o de rodillas no es algo sobreañadido a la actitud interior de respeto o de súplica.

Se ha dicho que nuestras celebraciones están pecando de demasiada palabra. Que se han convertido en una catarata de palabras, más o menos expresivamente dichas, pero cada vez con menos apoyo en el lenguaje de los gestos y movimientos corporales o en cualquier otro tipo de símbolos.

Y esto empobrece y enfría la celebración. Porque la fe necesita «incorporarse»; y perder la capacidad de expresarnos mediante signos, es perder calor y expresividad.

Además, la expresión de las posturas corporales puede ser un factor interesante en la dinámica de una celebración comunitaria. La uniformidad del gesto exterior unifica actitudes internas y contribuye a una corriente de comunicación en el grupo.

Ponerse todos de pie para escuchar una lectura evangélica o para recibir el presidente que entra; arrodillarse todos para un acto penitencial; participar en una marcha hacia la comunión, como Iglesia peregrina: son elementos que, convenientemente concienciados de su significado, ayu-

dan a la sintonía y a la comprensión afectiva —no sólo racional— de lo que se está celebrando.

La expresión corporal en la oración la podemos concretar en dos grandes aspectos.

- posturas del cuerpo,
- gestos.

Posturas del cuerpo

Aunque en la oración es la actitud interior la fundamental, es el hombre entero el que se pone en oración ante Dios y en medio de la comunidad.

El hombre, en la totalidad de su persona, es el primer signo de la celebración litúrgica, más importante que las palabras y los signos de agua o pan o vino.

La postura que nuestro cuerpo adopte en los momentos de la oración y de la liturgia tienen su sentido, influye en la oración.

Y en el momento de rezar juntos, por ejemplo, es bueno llegar a una uniformidad de posturas corporales en los momentos más importantes y significativos de la celebración: es un signo de comunidad y unidad de la asamblea.

Es fundamental, sobre todo en la iniciación a la oración, que el que preside la celebración o el equipo animador, sepan explicar y motivar el sentido que tiene una postura corporal indicada.

* *La postura fundamental: orar de pie*

En los momentos más importantes de nuestras celebraciones oramos de pie. El sentido que tiene esta postura es el siguiente:

- nos presentamos de pie como signo de respeto a una persona importante,
- o cuando vamos a realizar una acción a la que queremos dar relieve;
- es la postura del centinela, del que está vigilando, del que quiere mostrar su disponibilidad para la acción y su atención;
- para un cristiano estar de pie puede recordarle incluso valores teológicos: es la postura del que se siente libre, resucitado, al contrario del esclavo o del que está abrumado por el mal. Por eso, durante siglos estuvo prohibido a los cristianos arrodillarse los domingos o durante el tiempo Pascual: esos días siempre se oraba de pie, como signo de participación en el tiempo del Resucitado.

Por eso, en la Liturgia de las Horas hay varios momentos donde se nos invita a rezar de pie: al comienzo (invocación inicial e himno de entrada), para empezar la oración con actitud de atención e interés, en el cántico evangélico (Benedictus o Magnificat), como culminación de todos los salmos y cánticos que progresivamente se han ido recitando sentados.

Finalmente, en el momento de las preces, el Padre Nuestro y la oración conclusiva, el ponerse de pie indica una actitud de respeto y atención.

* *La postura de sentado*

El sentarse es una postura más nueva en la liturgia. La postura de sentado es la actitud del que enseña, del que tiene autoridad. Pero también lo es del que escucha, del que aprende o está meditando. Es también actitud de descanso y de espera.

Cuando oramos sentados, expresamos una actitud interior de serenidad, de meditación, de espera y receptividad. Como María de Betania (Lc 10,39), sentado a los pies de Jesús, con calma, sin prisas, nos ponemos en las mejores condiciones para ir captando la Palabra proclamada, o para rezar los salmos despacio, asimilándolos.

* *La postura de rodillas*

El rezar de rodillas ha quedado relegado casi exclusivamente a la oración personal. Pero tiene su significado y su importancia.

- Ponerse de rodillas delante de alguien tiene un claro *sentido de humildad*: uno se hace pequeño y se reconoce inferior, pobre.
- Es también la postura del que pide perdón: como el hijo pródigo que se puso de rodillas, reconociendo su pecado ante su padre, hasta que éste le levantó, expresando su perdón.

En la oración, nos ponemos de rodillas ante Dios. Así mostramos visiblemente nuestra humildad, nuestra adoración ante su Misterio. Orar en nuestra habitación, ante la cruz, o ante el sagrario de rodillas, nos ayuda pedagógicamente a no-

sotros mismos a situarnos en la oración humilde y confiada que nos corresponde delante de Dios.

* *Postrarse en el suelo:*

"...cayó rostro en tierra..." (Mt 26, 39).

El rezar tumbado «boca-abajo», la podemos considerar como una postura «rara», o, al menos, desconocida para nosotros. Tan sólo la conocemos en las ordenaciones de presbíteros cuando los candidatos adoptan esta postura en un momento determinado de la Liturgia.

Rezar postrado totalmente es la culminación de la oración de rodillas. Simboliza la actitud del que se entrega sin condiciones en las manos del Padre, del que no tiene nada que aparentar, nada de lo que presumir, que se conoce y reconoce débil, pobre y pecador y se coloca ante Dios a la altura de la tierra, reconociéndole Padre Salvador, único Dios de su vida.

En los momentos de mayor dificultad, en la aridez de lo que uno no llega a ver claro, en la incertidumbre ante ciertas opciones fundamentales, la oración hecha tumbados está llena de silencio, de espera, de confianza en Dios, ante el cual no nos queremos prostituir, ni le vamos a substituir por un interés personal, una conveniencia o una búsqueda de seguridad.

El que desde su fe se tumba a rezar expresa dos cosas:

- su realidad pobre, limitada, necesitada de salvación;

- su reconocimiento de que Dios es Dios, no una manipulación intencionada que hace, y de que confía plenamente en El en medio de la dificultad, el temor o la incertidumbre.

La postración total en el suelo es la postura del que ha sido derribado, como Pablo en el camino de Damasco (Act 9, 1-9); derribado de sus propias seguridades, ideas, racionalizaciones, intereses, comodidades; incluso de sus propias fuerzas y méritos, de sus propios proyectos personales por buenos que parezcan pero que no tienen a Dios y su proyecto de fraternidad como absolutos.

Es la postura que mejor expresa el proceso de conversión en aquellos momentos personales, en los que uno se encuentra frente a uno mismo y en los que recibe, incomprensible y gratuitamente, el soplo y el aliento del Espíritu de Dios que vivifica y nos compromete seriamente, sin suplirnos y sin solucionar ninguno de nuestros problemas personales.

Es la postura que significa la *adoración* llena de respeto y de humildad. Sin «alumbramientos» ni cosas extraordinarias. Es la incitación que nos hace el salmista: "*Venid, adoremos, postrémonos por tierra*" (Sal. 94).

Hemos de sentirnos plenamente libres al rezar a Dios y hacerlo con la postura que se adecue más a nuestro momento, a nuestra actitud interior, a nuestra disposición ante la oración, con la absoluta libertad y confianza de *hijos* frente Aquel que es Padre Bueno, que nos conoce, nos ama, y de encuentro con nosotros de corazón.

Orar con los gestos

En el lenguaje humano el gesto tiene una gran fuerza expresiva. El amor, el odio, la súplica, el mandato: todo lo expresamos con gestos más que con palabras. El gesto da cuerpo a la palabra, sirve de clave para la comunicación.

Ya hemos reflexionado sobre el hecho de que «el cuerpo también reza», así como sobre las posturas del cuerpo y su sentido en nuestra oración. Pero no estará de más que revisemos el papel que damos a los gestos corporales mientras oramos.

Al gesto se le ha llamado «palabra en acción». Y si en la vida ordinaria apenas sabemos hablar sin gestos, si también nos expresamos con nuestras manos o con la mirada, ¿por qué ha de ser excepción el momento de nuestra oración?

Nos vamos a fijar en los gestos más sencillos: el movimiento de los brazos y de las manos, la mirada de los ojos, el caminar en procesión... Son acciones llenas de fuerza simbólica, fáciles de captar y que pueden dar a la oración una mayor calidad.

** La imposición de las manos*

Uno de los gestos más repetidos en los sacramentos cristianos es precisamente éste: el de la imposición de las manos. En el Bautismo y en la Unción, para transmitir la fuerza necesaria en el camino que se inicia o en el momento de la enfermedad.

En la Confirmación y en el Orden para significar la donación del Espíritu. En la Penitencia como gesto de Reconciliación. En la Eucaristía como invocación del Espíritu sobre el pan y el vino o como bendición sobre la Asamblea...

Imponer las manos es un gesto lleno de sentido: bendecir, enviar a una misión, perdonar, invocar la fuerza de Dios sobre una persona... Un gesto intuitivo que no se debería minimizar, por un lado, ni realizar sin medida, por otro.

** La elevación de los brazos*

Con las manos abiertas y las palmas abiertas hacia arriba. Es la postura clásica del «orante».

Elevar las manos es el gesto del presidente cuando ora en nombre de toda la comunidad; sobre todo en la plegaria central de cada sacramento. Pero, ¿no podría ser más a menudo el gesto de todos?

Un Padre Nuestro recitado o cantado en esta postura de brazos levantados, ¿no nos ayuda a superar la rutina y captar mejor su espíritu?

** La mirada*

Los ojos tienen un lenguaje expresivo que apoya o substituye a las palabras humanas.

El Evangelio nos dice varias veces cómo Jesús *"levantaba sus ojos al cielo"*, al orar, al bendecir el pan.

En el momento de la oración —como en los momentos más comunicativos de nuestra vida

normal— la mirada tiene su importancia. MIRA a la cara o no.

Mirar con ojos comprensivos o airados... Una mirada ahorra palabras, o les da su sentido profundo.

Todo el cuerpo alaba al Señor. Toda la persona participa cuando nuestra oración es lamento o súplica o protesta.

Un gesto a veces vale más que un discurso un tema.

Los gestos hablan. Los gestos pueden también orar. A veces subrayan lo que dice la Palabra. Otras la substituyen, sin más, o la hacen posible lo que las palabras no pueden expresar, los gritos lo dicen elocuentemente.

Principales dificultades de los jóvenes en la oración

Además de las tres actitudes expuestas anteriormente, se presentan dificultades más concretas por parte de los jóvenes en la oración. Dificultades que tienen su raíz en diversos factores que vamos a tratar de estudiar.

Ciertas dificultades tienen su raíz en diferentes aspectos, que podríamos denominar *teológicos*, es decir, modos de concebir las realidades teológicas implicadas en la oración.

Otras dificultades nacen de aspectos *psicológicos*, que condicionan, a su vez, el ejercicio y concepción de la oración.

a) *De orden teológico*

1) La principal y básica radica en *la concepción de Dios y del sentido del mundo*.

Para jóvenes estudiantes o de especial sensibilidad, el problema del mal y del desorden en el

mundo, de la injusticia, de la desigualdad, de la guerra, causa gran impacto en su valoración de las cosas y en la concepción de Dios y de sus relaciones con los hombres.

En no pocos casos, aflora un pesimismo determinista, que cierra totalmente toda posibilidad de relación filial con Dios.

En esta perspectiva, no cabe ninguna valoración para la oración, ya que toda relación del hombre con Dios queda, por principio, imposibilitada de raíz.

Un Dios inmutable, frío y absolutamente trascendente, es inaccesible.

Su insensibilidad por los problemas y sufrimientos de los hombres, de los inocentes, de los marginados, etc,... queda demostrada por la fatalidad con que se suceden acontecimientos absurdos...

La libertad del hombre en el campo psicológico y social es mínima o nula para ellos... La oración les parece un refugio o droga, por la que tratamos de escapar y liberarnos, en una esperanza sin sentido...

Esta apreciación toma en estos jóvenes más cuerpo cuando se considera la oración encarnada en la caricatura de ciertos ejercicios personales o comunitarios de grupos, rayanos en la superstición. *La oración les parece un signo de debilidad.*

Esta mentalidad no es rara en jóvenes universitarios, influidos por el determinismo psicológico y azuzados por la sensibilidad social.

Se trata, evidentemente, de una falsa concepción filosófica del hombre y de Dios, de una consideración unidimensional del problema del mal y del dolor.

Todo ello falsea los principios teológicos de la Revelación, de la Historia de la Salvación y, por consiguiente, de nuestras relaciones con el Padre.

En este contexto la oración es concebida, además, como fatal resignación a un destino mecánico, no como una colaboración y unión amorosa de voluntades a través de acontecimientos, incluso dolorosos, en los que nuestro pecado tuvo también su parte, como la tiene ahora nuestro amor...

Es imprescindible hacer penetrar a estos jóvenes más dotados o sensibles en el problema de la colaboración del hombre con Dios en la historia. La oración supone un proceso de acercamiento y colaboración, como el pecado lo supone de alejamiento y desligación.

Si religión puede significar «volver a ligar», *la oración*, en todas sus actitudes profundas, *es el acto cumbre de la religión.*

2) *En la valoración vital de la oración pesa, pues, toda la concepción religiosa del joven.*

Hoy se evidencia en la psicología juvenil una pérdida de sensibilidad por lo trascendente, y una *sensibilidad por lo inmediato* y cotidiano.

La dimensión vertical de los valores religiosos queda marginada por la *dimensión horizontal de los valores humanos y sociales.*

Es, sin duda, un extremo ocasionado por otro extremo. La religión puramente "*ritualista*" de algunos da lugar a la actitud de reacción puramente "*socialista*" de otros.

Lo religioso se convierte en medio para lo social, y esto, en criterio de lo primero. Ante la excesiva divinización del hombre, el joven reacciona con la excesiva humanización de Dios.

Es indiscutible que la concepción de la oración queda determinada en este giro de perspectiva. ¿Qué sentido tiene la oración de contemplación? ¿No supone tanta oración una resignación, una «alienación» del hombre respecto a sus responsabilidades? ¿No dejamos en manos de Dios muchas cosas que debemos arreglar nosotros, comprometiéndonos a fondo?

¿Qué sentido tiene «perder» tanto tiempo en palabras, rezos, cantos, ceremonias, si Dios ha dejado el mundo en nuestras manos y respeta nuestra libertad...? ¿Es que acaso pretendemos cambiar a Dios, cuando quienes tenemos que cambiar somos nosotros?

Como vemos, esta actitud es opuesta a la anterior.

— La euforia pelagiana pone en la acción y en el compromiso humano la panacea de todas las soluciones...

— La religión estructurada y ritualista ya ha demostrado históricamente su incapacidad para producir reformas profundas, ha quedado evidenciada su "*inutilidad*"...

Manifiestamente, se trata de una concepción desencarnada de la religión: reducida a actos cul-

tales, sin garra en la vida del hombre. En realidad, esta dimensión de la oración como encuentro con Dios, que compromete y transforma la vida, es la que debemos valorar con más urgencia.

Por otra parte, una vez quemada la juventud, la experiencia se encarga de hacer ver al hombre la pequeñez e impotencia de sus solos esfuerzos y la necesidad de recurrir con humildad a Dios, que es la fuente de toda fuerza y el eje de toda decisión...

3) Otra dificultad para la oración surge de la *falta de conciencia comunitaria* del cristianismo de muchos jóvenes.

Conciben la oración primariamente como un ejercicio puramente personal, desvinculado, en su origen y en su influjo, del resto de hermanos cristianos... De ello deriva la alergia que se nota en no pocos jóvenes a la oración comunitaria, precisamente porque incluye una cierta y evidente reglamentación, necesaria a todo ejercicio social y comunitario.

Por esta falta de sentido comunitario del cristianismo se explica también la excesiva desvalorización que, ante los adolescentes y jóvenes, sufren las oraciones con fórmulas fijas.

Es natural y hasta acertado que el joven prefiera, en su oración personal, la expresión espontánea y libre de sus necesidades y relaciones con Dios; pero, en la comunidad o grupo, se necesitan también las oraciones hechas, en fórmulas que

incluso son una catequesis necesaria para la vivencia y riqueza de los jóvenes...

La comunidad se expresa con frases dogmáticamente más ricas y con motivos y sentimientos que servirán de enfoque y pauta para la oración personal.

Será preciso hacerles comprender que la vivencia comunitaria del cristianismo es una condición imprescindible para el ejercicio acertado de la oración cristiana.

De ello depende la solución de diferentes actitudes del joven ante la oración (su responsabilidad, la dimensión de sus peticiones, la aceptación de unos ejercicios estructurados de oración, la liturgia, la meditación en común, la liturgia de las horas,...

b) *De orden psicológico*

Con frecuencia encontramos, en las expresiones de adolescentes y jóvenes, objeciones y dificultades a la oración que nacen de aspectos psicológicos de la persona. Analizamos algunas brevemente:

- 1) *"No se me ocurre nada en la oración, no sé que decir..."*

Dificultad

Estas y parecidas palabras las hemos escuchado muchas veces entre los jóvenes. Habitados du-

rante muchos años de niñez a la oración de fórmulas o expresiones aprendidas en la infancia, cuando en la adolescencia comienzan a sentir la necesidad de expresar los sentimientos de su mundo interior se encuentran desprovistos de facilidad de pensamiento y de palabras.

Lo esencial de la oración no son ni los pensamientos lógicos, ni el discurso; pero lo cierto es que el adolescente necesita la *expresión* como desahogo de su mundo interior.

Orientación

Debemos ayudarles a resolver esta dificultad. Para ello será necesario utilizar fórmulas especiales, confeccionadas según la problemática real de los jóvenes, para que aprendan a proyectar en su ENCUENTRO con Cristo los problemas concretos de su vida.

Es necesario acostumbrar a los jóvenes a que comiencen su oración sobre el asunto o interés concreto más inmediato y de atracción más próxima a ellos (estudios, familia, deportes, amistad, sufrimiento, diversiones, etc.).

La amistad de Cristo es el clima general de este trato: Jesús es el Amigo con quien importa hablar de todas las cosas, aún de las más triviales.

Lo importante no es el *tema* de la oración, sino el *"encuentro amistoso"* de las personas: el encuentro mismo.

Por otra parte, *no es ni siquiera necesario "hablar" para rezar...* Muchas veces, "estar presente"

incluso son una catequesis necesaria para la vivencia y riqueza de los jóvenes...

La comunidad se expresa con frases dogmáticamente más ricas y con motivos y sentimientos que servirán de enfoque y pauta para la oración personal.

Será preciso hacerles comprender que la vivencia comunitaria del cristianismo es una condición imprescindible para el ejercicio acertado de la oración cristiana.

De ello depende la solución de diferentes actitudes del joven ante la oración (su responsabilidad, la dimensión de sus peticiones, la aceptación de unos ejercicios estructurados de oración, la liturgia, la meditación en común, la liturgia de las horas,...

b) *De orden psicológico*

Con frecuencia encontramos, en las expresiones de adolescentes y jóvenes, objeciones y dificultades a la oración que nacen de aspectos psicológicos de la persona. Analizamos algunas brevemente:

- 1) *"No se me ocurre nada en la oración, no sé que decir..."*

Dificultad

Estas y parecidas palabras las hemos escuchado muchas veces entre los jóvenes. Habitados du-

rante muchos años de niñez a la oración de fórmulas o expresiones aprendidas en la infancia, cuando en la adolescencia comienzan a sentir la necesidad de expresar los sentimientos de su mundo interior se encuentran desprovistos de facilidad de pensamiento y de palabras.

Lo esencial de la oración no son ni los pensamientos lógicos, ni el discurso; pero lo cierto es que el adolescente necesita la *expresión* como desahogo de su mundo interior.

Orientación

Debemos ayudarles a resolver esta dificultad. Para ello será necesario utilizar fórmulas especiales, confeccionadas según la problemática real de los jóvenes, para que aprendan a proyectar en su ENCUENTRO con Cristo los problemas concretos de su vida.

Es necesario acostumbrar a los jóvenes a que comiencen su oración sobre el asunto o interés concreto más inmediato y de atracción más próxima a ellos (estudios, familia, deportes, amistad, sufrimiento, diversiones, etc.).

La amistad de Cristo es el clima general de este trato: Jesús es el Amigo con quien importa hablar de todas las cosas, aún de las más triviales.

Lo importante no es el *tema* de la oración, sino el *"encuentro amistoso"* de las personas: el encuentro mismo.

Por otra parte, *no es ni siquiera necesario "hablar" para rezar...* Muchas veces, "estar presente"

con un corazón bien dispuesto (arrepentido, alegre, doloroso, necesitado) basta para orar...

Será necesario hacer ver al joven que las fórmulas bien construidas de la oración no son lo esencial de la oración: son solamente medios para lograr la actitud interior de *encuentro y disponibilidad ante Cristo y el Padre*.

Pero estos medios no han de ser minusvalorados: en esas expresiones encuentra el joven las ideas, las verdades de la historia de la salvación, que son el fundamento de nuestra relación de hijos con Dios, expresiones de adoración, acción de gracias, petición, alabanza, etc.

Es sumamente aconsejable que el joven, el adolescente, se familiarice con alguna expresión o fórmula que defina mejor sus diversos estados de ánimo, sus necesidades...

Fórmulas, breves y vivas, que se les queden grabadas, con lenguaje actual y normal, dentro de un estilo de respeto y devoción...

Estas fórmulas, repetidas, dan lugar a posteriores reflexiones y expresiones del joven a lo largo de la oración.

Bastará muchas veces una frase o una palabra repetida con progresivo ardor y voluntad, para lograr una oración que determina en el ánimo del orante un estado nuevo de afecto y entrega a Dios.

Desde luego, es también necesario que los jóvenes, sobre todo los más formados, se vayan haciendo a la idea de que quien verdaderamente nos dirige la palabra en la oración es *Dios a nosotros*.

La oración no es un discurso nuestro, sobre todo en su punto de partida: es Dios quien nos ha-

bla y espera respuesta. Por tanto, es evidente que quien no medita la Palabra de Dios se encontrará con frecuencia estéril en su diálogo con Dios.

La Palabra de Dios deberá ser el punto de partida de la oración. Esta Palabra se presenta siempre *en un lenguaje concreto* en la vida de Cristo, en unas actividades protagonizadas por personas que pasan por nuestras mismas situaciones y que reciben un mensaje salvador del Señor...

La oración tiende, precisamente, a *lograr de nosotros una actitud análoga a la evangélica* para nuestras situaciones. Así el joven aprende a «decir», a pronunciarse en la oración a la luz de los gestos y palabras de Cristo.

2) *"No siento nada". "Es algo sin sentido hablar con quien no ves, o quien no te responde..."*

Dificultad

La cuestión sentimiento vuelve a aflorar de nuevo en el problema de la oración. La oración es concebida como conversación con una persona a quien se considera superior y capaz de beneficiarnos.

En este caso, es evidente que el adolescente necesita una *sensación de presencia* para que su conversación resulte psicológicamente agradable, como desahogo afectivo de las tendencias más íntimas...

Lo mismo piensan si consideran la oración como manifestación de amistad entre ellos y Cristo. Es arduo para la afectividad experimentar con-

tinuamente esta especie de ausencia, de insensibilidad, de lejanía de la Persona a quien uno se dirige con los afectos más profundos del ánimo.

Orientación

Es imprescindible fundamentar el valor de la oración sobre la fe en la presencia y acción de Dios en nuestra vida personal y social.

La influencia y la respuesta de Dios no se vierte por los cauces sensibles e inmediatos que nosotros exigimos a cualquier correspondencia humana.

Dios obra y responde, no con palabras o datos sensibles inmediatos, sino por medio de dones que nos da en momentos oportunos, por medio de acontecimientos, muchas veces vulgares, por medio de coyunturas que, a nuestro modo de ver, pasan incluso inadvertidas y no son reconocidas como fruto de un amor ligado a nuestra oración.

Una vez tomada conciencia de los medios que Dios utiliza para hacerse presente sobre nosotros, será necesario hacer ver que el sentimiento juega en la oración un papel segundo, aun cuando verdaderamente sirva de gran ayuda y estímulo.

La oración de Cristo y de los santos nos alecciona. Es más, será necesario hacerles ver a los jóvenes que la presencia de Dios en nuestra vida y en nuestra oración es muy íntima y activa: no es la presencia sensible de las personas que nos rodean; pero es una *presencia eficaz*, creadora, que nos invade hasta las actividades más íntimas...

Como el pez en el agua y el pájaro en el aire, así nosotros en Dios vivimos y somos. La oración es la forma más profunda de tomar conciencia de esta presencia activa de Dios en nuestra vida y de aceptarla amorosa y confiadamente.

Esta consideración brota de una reflexión religiosa, que es preludio ineludible de la fe: "*Dios está aquí, venid, adoremos*".

Este sentido de «presencia de Dios» se llega a hacer alma de nuestra vida interior. La oración brota de esta convicción y, a su vez, esta convicción de la presencia activa de Dios se hace, por medio de la oración, un «sentimiento» cada vez más profundo y connatural... Pero no es acertado exigir a la oración, como condición o excusa, el sentimiento o atracción natural.

Los motivos racionales y de fe son sencillos: yo soy de Dios, El es mi Padre, me ama, deseo relacionarme con El, encontrarme con El. Toda mi vida es cosa suya: se la ofrezco, le doy gracias, etc.

Estos motivos fundamentales van adquiriendo contorno y densidad a medida que el adolescente y el joven van dando cuerpo a su vida cristiana con *la práctica* de la fe.

La frecuente falta de sentimiento en la oración tiene como raíz una ausencia de formación religiosa, en la práctica, durante los primeros años, y de un cultivo serio de la virtud de la religión en la preadolescencia.

Cuando el joven va entrando en la adolescencia, se impone una educación de más contenido, más injertada en los misterios fundamentales de la salvación, más comprometida personalmente

en la vida de trabajo, en la convivencia del grupo o comunidad...

Solamente así los temas y motivos de la oración irán adquiriendo fuerza en la propia vida. La oración comunitaria, las celebraciones litúrgicas harán ver al adolescente que la oración, antes que a un sentimiento, corresponde a una respuesta amorosa y a una necesidad personal y comunitaria.

3) "Me aburro y me distraigo"

Dificultad

Es natural que el joven que no ha sido educado en la oración, que no ha sido enseñado en sus métodos sencillos, se encuentre en dificultad: se aburre, se distrae una y mil veces, por pensamientos y preocupaciones que representan para él un mayor interés, al menos, en ese momento...

Múltiples factores intervienen en este fenómeno. A veces, el aburrimiento proviene de la repetición mecánica de fórmulas no asimiladas en sus conceptos, de prácticas amontonadas indiscriminadamente sin vitalizar en compromisos sencillos pero vivos, en actos demasiado masivos, etc. Será preciso utilizar subsidios y lenguaje incisivo. La tradición educativa de una piedad sencilla, de actos frecuentes, pero dosificados, llenos de vida, canto, oración, compromisos y participación juvenil en la liturgia, la oración de la mañana o de la noche con intenciones referentes a la vida del joven, al trabajo, a la paz, a los problemas del

barrio, ofrece cauces para una oración en la que todos los intereses tienen cabida.

Orientación

El joven ha de considerar la oración como un acto más de su existencia normal; un acto más en el sentido de que todas sus cosas tienen reflejo e incidencia en ella.

Las distracciones suelen ser intereses que focalizan, en determinado momento, la mayor atención de la persona, su mente y sentimientos. En todo caso, ha de hacerse de la distracción objeto de oración, es decir, hacerlo tema de encuentro con Dios, hablarle en ese momento de este interés o preocupación, de estos planes que tenemos entre manos.

Lo importante, es que, a través de este tema u objeto, aunque sea indiferente, el joven entre en contacto con Dios, le presente sus problemas, llegue en su oración a descubrir el valor cristiano de todas esas actividades y problemas.

Cualquier preocupación, nuestros mismos pecados, pueden ser objeto de contacto y comunicación con Cristo. Es precisamente a partir de *su Palabra y de nuestros problemas reales* de donde ha de tomar principio nuestra oración.

También es conveniente advertir a los adolescentes y jóvenes, que, con humildad, han de reconocer que no se puede prescindir, muchas veces, de los subsidios de la oración.

La inspiración y el sentimiento, que muchas veces exigen los jóvenes para la oración, eleván-

dolos a juicio o criterio de valoración de la misma, no son imprescindibles y, menos, fenómenos ordinarios.

Es preciso servirse de libros, meditaciones, fórmulas, etc...

No basta darles ideas o esquemas: será necesario que se sirvan con frecuencia de subsidios y que sobre ellos orienten su oración más espontánea.

- 4) *"La oración es inútil. Dios no me escucha...: rezo y todo sigue igual"*

Dificultad

¡Cuántos cristianos, en su juventud, no se preocupan de Dios a la hora de vivir según su amor, y, sin embargo, acuden a El en sus necesidades, sobre todo materiales!

Juzgan la utilidad de la oración, como ya vimos, según las ventajas que les reporta. *Utilidad y eficacia inmediata.*

Con frecuencia, la respuesta de Cristo a nuestra oración y a nuestra desesperanza debería ser la que dijo a los hijos del Zebedeo: *"No sabéis lo que pedís"*(Mt 20,22). Y es que, en realidad, la voluntad de Dios está ajustada a un plan salvador, en el que, muchas veces, queda oculta a nuestra visión parcial o temporal de las cosas.

Es necesario, como actitud previa a toda petición, una adhesión y aceptación del plan salvador de Dios, de su voluntad, de la historia de la

salvación y de la misión que en ella tiene el dolor, el sufrimiento, la lucha por la justicia...

Orientación

Una visión materialista de las realidades humanas sitúa al joven al margen de una concepción cristiana de las cosas, y por ello, en su oración, las peticiones se sitúan en una valoración ajena a la disposición que hace eficaz toda oración.

Toda esperanza en una oración de petición es esperanza *cristiana* cuando nace del conocimiento del plan de Dios y de su incondicional aceptación por la vía de la fe.

Es la fe la que nos hace creer en valores superiores a los que nosotros muchas veces orientamos nuestra voluntad.

Es la fe la que hace creer que incluso el mal físico puede ser redentor en el plan de Dios. Es la fe la que condiciona todo deseo y petición al *"venga a nosotros tu Reino..."*

El conocimiento y criterio evangélico transforma nuestras peticiones y nos da la seguridad de que todo lo pedido «en nombre de Cristo» tiene respuesta positiva por parte del Padre.

Conviene que el joven sepa y tenga conciencia de lo que significa *"pedir en nombre de Cristo"*. Pedir «en nombre de Cristo» quiere decir pedir en identificación con los deseos, criterios, sentimientos y voluntad de Cristo.

He aquí por qué la oración de petición debe nacer de una disposición absoluta de identifica-

ción con el plan del Padre, como lo hizo Cristo durante su vida.

Por eso, el joven ha de convencerse de que la eficacia de la oración no se mide por los resultados externos sensiblemente comprobados, sino por la transformación que esta misma oración va haciendo en nosotros.

Esta transformación consiste en la actitud de unión con Cristo, que se desarrolla en la oración de petición, cuando nosotros lo vamos pidiendo todo «en su nombre», es decir, sometiéndolo a su voluntad, a su criterio, a sus planes de salvación sobre nosotros y sobre el mundo.

Educación a la oración

No podemos realizar una educación a la oración «en general», o tan sólo teniendo en cuenta los contenidos y métodos de la oración cristiana.

La educación en la oración ha de tener muy en cuenta al *sujeto*: los jóvenes, sus valores, sus reales necesidades, sus búsquedas.

La educación no puede ser aséptica, ni partir de grandes principios teóricos. En la oración, el joven ha de encontrar alguna de las respuestas que oriente su situación e intereses vitales, sabiendo que la oración es un factor más enmarcado en todo un conjunto que es la educación en la fe.

a) *Implicaciones en la educación de los jóvenes a la oración*

¿Cuáles son las características que enmarcan a los jóvenes, hoy, respecto al proceso de *educación de la fe* y de la oración para que llegue a ser en ellos una verdadera «opción vital»?

La educación en la oración requiere situar esta labor en las condiciones culturales en las que se desarrolla esta tarea.

Educar a la oración a los jóvenes de hoy requiere enmarcarla en unas claves que sean vitales para los jóvenes, si queremos que su oración también lo sea. Hemos vivido, y estamos viviendo aún, un tiempo de *cambio*. Y este cambio está sometido, entre otros, a cuatro coordenadas, que no están separadas entre sí. Y a las que los jóvenes son muy sensibles:

- La personalización
- La comunitariedad
- La secularidad
- La radicalidad en los valores evangélicos

1) *La personalización*

Hoy el joven reclama ser *reconocido* como persona. Tiene necesidad de ser él mismo, expresado en el típico: "*quiero vivir mi vida*" y de otras mil actitudes, formas y expresiones.

El joven rechaza íntimamente la formación standard, en serie, aunque exteriormente parezca que la acepta con docilidad. Estas actitudes suelen dar pie a la típica doble moral, o doble vida: la personal y la «oficial».

El joven debe ir encontrando sus propias capacidades y posibilidades personales y sus límites.

De esta manera va configurando su *opción fundamental*, una opción que va explicitando a lo largo de su vida mediante otras decisiones con-

cretas que expresan y realizan la opción fundamental, a veces de forma consciente y refleja, a veces con gran carga de condicionamientos.

Personalizar implica la asimilación personal de los elementos que el joven va descubriendo y que van configurando su propia identidad. Teniendo esto en cuenta, cobra gran fuerza el principio educativo de que *el primer responsable de la formación es el mismo interesado, el propio joven*.

2) *La comunitariedad*

Al mismo tiempo que se insiste hoy en el valor de «lo personal», se acentúa también el valor de «lo relacional». Por todas partes florecen grupos y asociaciones de todo tipo.

La comunitariedad, como hecho cultural de nuestros días, corrige el peligro de una personalización excesiva individualizada.

La reivindicación de la «autorrealización» se ha entendido muchas veces en clave individualista y egoísta, olvidando que se forma parte de una colectividad y es más, que se es *persona* en la medida en que uno se integra y se desarrolla en una comunidad.

Esta realidad, el joven la empieza a descubrir en su propia casa, en su familia. En mayor o menor medida el joven crece de una determinada manera según mantenga un tipo de relaciones con su familia.

Desde ahí, el joven se abre a nuevas relaciones, con los amigos, en los ambientes donde está, estudia o trabaja.

Para el joven creyente, su proyecto de vida supone no sólo el compromiso personal de vida evangélica, sino la aceptación del proyecto de vida de los demás para vivir juntos un único y común proyecto de vida.

En el proceso de maduración de la fe del joven, es necesario *el grupo* que acoja y que posibilite las relaciones interpersonales en profundidad.

3) *La secularidad*

Vivimos y estamos en el mundo. Es el mundo en donde se reciben las llamadas de Dios y se experimentan las exigencias del amor y del servicio del hombre.

La «calle» ha sido, de hecho, para muchos santos y fundadores, para sacerdotes y seculares, el lugar privilegiado en el que han escuchado tantas voces desesperadas, descubierto tantas urgencias, respondido eficazmente y con amor a tantas situaciones de hombres y mujeres en necesidad, abandono, peligro, marginación, incredulidad.

Vivir y estar en el mundo implica trabajar por mejorarlo y transformarlo. Para ello es preciso conectar con la cultura actual, sus corrientes, valores, lenguaje, intereses,...

Educar para «estar en el mundo» no es una concesión, sino una necesidad y una exigencia de la Encarnación. El reto está en educar para SA-

BER ESTAR, no en impedir que se esté o educar para la huida o para vivir al margen.

4) *Radicalidad en los valores evangélicos*

La experiencia religiosa del cristiano no es una experiencia religiosa cualquiera; *es la experiencia de je en Jesucristo, muerto y resucitado.*

Crear en él significa cambiar de vida y seguirle.

El joven intuye la radicalidad del mensaje cristiano. Critica las «medidas de tinte» de algunas personas o instituciones que conoce: su vida asegurada, sus privilegios, su insignificante presencia en la sociedad, su poca garra evangélica,...

El joven, en un primer momento, desea vivir el Evangelio «a tope». Este seguimiento comporta una serie de exigencias fundamentales: negarse a sí mismo, afrontar la incompreensión y la oposición de la familia, los amigos, el ambiente, desprenderse de los propios bienes, vivir el amor gratuito y desinteresado al prójimo, la vida célibe, la disponibilidad a cualquier envío difícil,...

Pero estas consecuencias no se pueden confundir con el seguimiento de Jesús: son consecuencias de él.

Por eso, no debemos absolutizar ninguna de estas exigencias. Pero tampoco podemos «bajar el listón», hacer rebajas al Evangelio. Educar en la fe es educar al seguimiento de Jesús en la radicalidad del Reino de Dios.

b) *Áreas y métodos para la iniciación a la oración*

Las características y los valores fundamentales que viven hoy los jóvenes y que acabamos de describir, hacen que la educación en la oración requiera marcar aspectos y prioridades peculiares.

Ya dijimos anteriormente que la oración no puede prescindir del sujeto que ora, del joven. Así, pues, cada uno de los valores que hemos analizado implica un determinado acento en el proceso de educación de la fe, y, especialmente, en la educación a la oración, como a continuación podremos comprobar.

— El valor de la personalización exige del joven el ejercicio de la oración personal de un modo progresivo y metodológico; en este ejercicio debe ser acompañado por una persona con la suficiente madurez humana y espiritual, que sepa orientar, ayudar y encauzar, sin suplir, la oración personal del joven.

— El valor de la comunitariedad, invita al joven al descubrimiento y ejercicio de la oración comunitaria, en su grupo de fe y con otros grupos cristianos.

— El valor de la secularización ofrece al joven la posibilidad y la exigencia de vivir su fe en el mundo, en sus ambientes; sin necesidad de reducirla al ámbito de «su» grupo, o de sus actividades pastorales o de su oración personal.

En este sentido, es urgente que el joven logre adquirir un *talante contemplativo*, que le lleve a

vivir y contemplar todos los acontecimientos de cada día, de la calle, y de la gente, a la luz del Evangelio.

— La radicalidad con que el joven vive los valores evangélicos han de irse orientando en una sólida capacidad de contemplación.

La oración de contemplación constituirá, así, para el joven, un momento fuerte de encuentro con Dios, con su Paz y su Paciencia, un momento gozoso, de apertura y confianza.

Analicemos, por tanto, cada una de estas implicaciones:

1) *La oración personal*

La oración es el alimento indispensable para el creyente. Por ello, el joven ha de ser educado en la oración sin olvidar que esto no significa enseñar fórmulas, técnicas o métodos de oración exclusivamente.

La oración, como las cosas importantes de la vida, más que algo a enseñar es algo a descubrir y ejercitar.

En el ejercicio es donde más se aprende. Este ejercicio ayudará al joven a conocerse y aceptarse a sí mismo, a conocer y aceptar a los demás y a conocer e integrar en su vida la realidad social que le rodea, todo ello visto desde el plan salvador de Dios, desde su Palabra, desde sus criterios.

En la fidelidad cotidiana al ejercicio de oración personal, a la confrontación de la Palabra de

Dios con la vida (mis actitudes, mis errores, mis pecados o fidelidades,...) es donde va fraguando el joven su vida creyente, es donde se hace posible el crecimiento en la fe, en la esperanza, en el amor.

Pero, aunque lógicamente este es un trabajo que cada uno debe hacer, la iniciación y el crecimiento en la oración, precisa de personas con experiencia que acompañen a los jóvenes en esta labor.

En efecto, el joven hoy está más necesitado que nunca de *MAESTROS* en la vida del Espíritu, que le ayuden a crecer en su fe, a discernir sus opciones fundamentales, a iniciarles en el ejercicio de la oración personal.

Ser maestro *no es anular* al joven como primer agente de su propia formación y crecimiento en la fe; pero tampoco es abandonarle en sus propios riesgos y decisiones.

El maestro espiritual es, para el joven, el «modelo de vida» que le acompaña y orienta; le estimula y critica; le ayuda a resituar constantemente su vida según los criterios del Evangelio.

El joven que es acompañado y orientado de esta manera en su proceso de maduración en la fe,

- no necesita *del líder* que arrastra, sino del maestro que *propone* metas y valores cristianos que iluminen y atraigan desde el testimonio de la propia experiencia;
- no necesita *del jefe* que manda, sino del maestro que *influye* positivamente en su vida, suscitando un deseo de constante progreso en su vida espiritual.

- no necesita *del terapeuta* que resuelve los problemas, sino del maestro que pone *en situación* de construir, desde su fe en Jesús; de afrontar las dificultades de una forma creyente si bien, sin descuidar la realidad afectiva, ni al margen de ella u olvidándola;
- no necesita *del teórico* que enseña contenidos mediante argumentos, sino del maestro que *convence* con su vida, con su fidelidad cotidiana al Espíritu de Jesús en la vida personal y comunitaria, en el trabajo, en la acción evangelizadora, en la oración, en sus actitudes y opciones.

El maestro puede ser líder, jefe, terapeuta y teórico... y muchas cosas más; pero ha de ser, sobre todo, *MAESTRO* con su vida.

La oración, como tantos aspectos de la vida de fe, no es algo que uno descubre por sí mismo y ya está.

Igual que somos iniciados, desde la experiencia, por otros, también nosotros tendremos que ser maestros para otros jóvenes que se quieren iniciar en la oración cristiana.

Desde este presupuesto importante vamos a orientar la iniciación y el ejercicio de la oración cristiana, teniendo en cuenta, en primer lugar, el método de oración, para detenernos finalmente en la oración de meditación.

* *Método de oración*

— Conviene iniciarse en la oración de *menos a más*. Con paciencia, pero todos los días.

Comenzar con quince minutos, para ir acercándose a la media hora diaria, sin estar tampoco pendiente del reloj. El tiempo está en función de nuestro rendimiento y de nuestra capacidad. No hemos de rezar en función del reloj.

- No hemos de olvidar el repetido consejo de Teresa de Jesús: la «determinación» para rezar; es decir, la voluntad y la decisión de *querer rezar*. Con métodos sofisticados, relajaciones, lecturas apropiadas y formación, pero sin la propia decisión de rezar en *este* rato, no es posible la oración.

Esta voluntad no es un deseo sin más, ni un empeño voluntarista. Es apertura, actitud, entrega. Por eso, importan mucho los primeros minutos de «determinación»; en ellos se juega casi siempre la autenticidad de la oración.

- En sí, el método para orar no es oración, sino su mediación. Y puede convertirse en un obstáculo para la oración cuando hacemos de él un absoluto. Porque tantas veces preferimos la técnica al Espíritu y hacemos de la oración un programa, antes que un encuentro con el Dios de Jesús.
- Hay métodos que se inspiran en el descubrimiento de la propia interioridad, del yo profundo, de la paz interior. Buscan el conocimiento de uno mismo. Son los que sitúan a Dios en el proceso de identidad humana.

Pero tienen el peligro de confundir la oración cristiana con una experiencia religiosa universal, válida para cualquier religión.

- Hay quienes parten exclusivamente de la Biblia; pero la Palabra queda reducida a material de reflexión, a programa de acción. No hay encuentro, diálogo, apertura.

En este caso, la misma fe no pasa de ser una actitud ética que concluye en compromisos puntuales y raquíuticos.

- Es necesario aprender el arte de combinar los métodos con los que contamos. Ser flexibles, pero sin abandonarse al «espontaneísmo psicológico» que todo lo convierte en oración. Para esto no hay recetas. Cada uno tiene que tantear distintos métodos hasta dar con el propio, personalizado.

La oración de meditación

Tiene como objetivo la Palabra de Dios: conocer y penetrar en los planteamientos del mensaje de Jesús, profundizar en su proyecto, en las implicaciones que el Reino de Dios van suponiendo para mi vida.

Se medita con la inteligencia. También se reflexiona con la inteligencia. Es un proceso discursivo, lógico. Incluso se llegan a conclusiones, compromisos y decisiones.

Este tipo de oración es la indicada para la iniciación en la oración cristiana. Nos ayuda a ir andando, poco a poco, nuestra vida, criterios y plan-

teamientos en la objetividad de la Palabra de Dios, en los criterios y planteamientos de Jesús.

Este es el comienzo de un proceso.

De esta manera, la oración de meditación es una *confrontación* entre mis datos y la Palabra.

- *Mis datos*: he tenido esta actitud;
he hecho esto;
no sé qué hacer;
tengo miedo;
soy un calculador;
instrumentalizo a mis
hermanos;
he sabido amar, perdonar,
esperar, dialogar;
he decidido con fidelidad.

Tantos y tantos datos de mi vida personal, de mi vida del grupo, del barrio, de la universidad, del trabajo, de la parroquia,... datos de la vida de la Iglesia, de la sociedad, de la economía, de la política, de la prensa,...

- *La Palabra*: confrontación existencial, cordial con los criterios, las actitudes, la vida de Jesús de Nazaret.

Este coloquio de búsqueda serena sobre cuál es la identificación de mi vida en su sentido global con la vida de Jesús, necesita ejercicio, dedicación, costumbre.

Es como el diálogo entre dos buenos amigos que se ven en *un* lugar y a una hora determinada a echar una buena parrafada sobre cosas y cuestiones importantes, vitales, para los dos.

Señalamos, a continuación, algunos métodos para meditar:

- *Lectura orante*: consiste en una lectura detenida del texto bíblico. No vamos a informarnos ni a aprender contenidos. La reflexión no consiste en «sacar muchas cosas». Detente en aquellas frases que especialmente te supongan interés o te llamen la atención, subráyalas. Continúa leyendo. Al final vuelve a las frases subrayadas, y ahora párate en silencio. Dale vueltas, conoce mejor a Dios. Puedes terminar abriéndote a Dios en actitud de darle gracias, de petición, de perdón.
- *Estudio meditativo*: se trata de buscar y sintetizar puntos o cuestiones concretas que queremos meditar. Imagina que quieres conocer en qué consiste la libertad en Jesús, o cuál es su relación con Dios, o qué piensa sobre el uso del dinero. Vas leyendo despacio el Evangelio y te fijas en ese aspecto. Apunta en un papel la cita, la frase y el rasgo más significativo. Cuando has hecho el recorrido, trazas el conjunto de los rasgos con todo el material. Esa síntesis te servirá como fuente de reflexión y de conocimiento de los rasgos fundamentales de la actuación de Jesús.
- *Confrontación*: es el ejercicio más común. Ya lo hemos indicado anteriormente. Se tra-

ta de confrontar mis datos personales, del grupo, o sociales, con la Palabra de Dios. Es preciso no moralizar la confrontación, ni caer en fatalismos o perfeccionismos.

La confrontación no es capacidad de autoanálisis, sino posibilidad de percibir la auténtica realidad de mi vida, mis mentiras, apariencias y engaños; mis posibilidades y capacidades,... partiendo de datos concretos no de ideas ni de imaginaciones.

Esta confrontación puede concluir con la apertura creyente a Dios, rezando, pidiendo, dándole gracias, y, además, con un compromiso personal en orden a lo meditado. Compromiso posible y realista, pero concreto.

- *Escenificación*: método clásico en las tradicionales escuelas de espiritualidad.

Se parte de una lectura del Evangelio que describe una escena determinada, donde intervienen varios personajes. La «escenificación» consiste en entrar personalmente en escena con la imaginación, del modo más realista posible (se aconseja a veces aplicar los sentidos: pasear la mirada, revivir lo que pasa,...)

Por ejemplo, la conversación de Jesús con la Samaritana no es el recuerdo de un episodio. Allí estoy yo en realidad y me encuentro con Jesús. Una vez dentro de la escena, viene el tiempo de profundización:

¿Quién es Jesús?, ¿qué hace?, ¿por qué?, ¿cómo?, ¿cuál es su actitud?

2) *La oración en común*

El interés del joven por asociarse, por compartir con otros, por hacer algo en común con otros, también se manifiesta en el terreno de la oración. Muchos grupos y comunidades cristianas de jóvenes buscan formas y modalidades nuevas para rezar juntos.

Precisamente entre los jóvenes más comprometidos en la acción y en el compromiso social, se manifiesta la necesidad de oración en común con más intensidad.

Cuando un grupo o comunidad se pone a rezar en común, ha de tener clara una cosa:

- No se trata fundamentalmente de que el grupo o la comunidad haga oración, sino de que LA ORACIÓN HAGA GRUPO, HAGA COMUNIDAD.

Es una oración en la que se vive la comunión fraterna entre los hermanos con Cristo y, a través de Cristo, con el Padre. Es una oración en la que se vive la comunión con el pueblo en el que estamos viviendo una misma historia.

- En la oración en común el sujeto que ora es el *NOSOTROS* del grupo. Todo el grupo reza en la oración de cada uno. Y cada uno prolonga en el tiempo de su oración perso-

nal lo que ha acontecido en la oración común.

Por eso, hemos de estar muy atentos y ser conscientes de que nos reunimos por que vivimos *una misma fe*, que la ponemos en común, para no convertir la oración en un desahogo personal de cada uno, en una puesta en común o en un montón de palabras sin contenido ni significado.

No cabe duda de que, así entendido, la oración en común hecha con asiduidad, con ritmo, con método, con contenidos serios,... inicia en los jóvenes una verdadera necesidad de la oración como búsqueda de la voluntad del Padre.

Presentamos, a continuación, algunas formas concretas y desarrolladas para la oración en grupo o en común.

a) *Oración a partir de la Palabra de Dios*

Se trata de conjugar en un esquema elástico los clásicos elementos: lectura-silencio-canto de respuesta-comentario-oración final.

— Valga como esquema, que admite matices diversos, el siguiente:

- clima de silencio y recogimiento; música de fondo suave;
- lectura del evangelio u otro texto bíblico, pausada, clara;
- tiempo de silencio para la reflexión personal; cabe repetir la lectura de algún pasa-

je, si no ha sido suficiente, o bien su repetición pausada, versículo por versículo, con pausas intercaladas, si el texto es denso;

- se puede hacer un comentario o reflexión comunitaria a la palabra: por ejemplo, expresando cada uno en voz alta la idea que más le ha dicho, o bien cómo se aplica el mensaje bíblico a nuestra vida de hoy...
- canto de respuesta a la lectura: un salmo u otro bien escogido, que de veras haga eco a la palabra proclamada;
- oración espontánea; cada uno expresa a Dios sus sentimientos, de alabanza, de petición, de acción de gracias...
- se puede acabar con el Padrenuestro o con un canto que resuma los sentimientos y los compromisos de todos.

— Naturalmente caben otros elementos que den más vivacidad a este esquema: por ejemplo, diapositivas que ilustren el tema, o la lectura de textos actuales que «comenten» la palabra leída: poemas, noticias de la prensa, etc.

También podría expresarse la respuesta a la Palabra de otros modos: con dibujos espontáneos que reflejan lo que Dios nos ha dicho en nuestras circunstancias concretas; o con escenificaciones, si el pasaje se presta a ello; o con la identificación concreta con los personajes de la lectura bíblica...

— Lo importante en este tipo de oración, es el saber crear un clima de escucha, de profundidad, de respuesta de fe. No es una reunión sólo

de estudio, o de catequesis. Por eso lo principal es que la reflexión del pasaje conduzca a una oración explícita y participada de los presentes.

— Dos ejemplos:

• *La lectura de las bienaventuranzas:*

- leídas pausadamente, con pausas que inviten a la meditación;
- silencio de aplicación personal;
- reflexión común: qué nos dice hoy Cristo con esta lista de bienaventuranzas; quiénes son hoy en concreto los dichos según él; y según el «mundo»: ¿son éstas en verdad las categorías por las que nos movemos en la sociedad de hoy?, ¿no hay una paradójica oposición con las bienaventuranzas, por ejemplo de la TV.?
- o ración de las bienaventuranzas: espontánea.

• *Lectura del «Benedictus»:*

- leído solemnemente; es un pasaje lírico, entusiasta;
- análisis de sus diversos párrafos: a qué se refieren, de qué alaba a Dios cada estrofa;
- re-creación del benedictus, espontánea, por parte de los presentes, con motivos nuevos, actuales, calcados en los de Zacarías;
- acabar recitando o cantando entre todos el Benedictus original.

b) *Oración a partir de un salmo.*

Es un caso concreto de «palabra bíblica» como base de la oración. Pero esta vez con unos pasajes poéticos, líricos: *los Salmos*, que han sido desde hace veinte siglos también oración cristiana.

— *El esquema podría ser el siguiente:*

- silencio inicial, ambiente de recogimiento, motivación;
- lectura lenta del salmo, por uno solo, aunque otros tengan el texto; antes se puede «presentar» el tono general del salmo: las circunstancias en que se compuso o se usaba, su género literario (protesta, acción de gracias, himno de entrada al Templo, etc.);
- silencio de reflexión;
- comentario espontáneo: por ejemplo diciendo cada uno aquel versículo o frase que más impresión le hace o más le ha gustado;
- o bien, en plan de "*homilía*" o conversión, comentando lo que las ideas de ese salmo nos dicen a nosotros hoy: ¿se aplica a las circunstancias de nuestra vida? (injusticias, acontecimientos gratos o calamitosos, actuación de Dios, etc.);
- todos dicen o cantan de nuevo el salmo, lentamente;
- y por fin se hace oración espontánea en torno al salmo: una "*oración sálmica*" participada.

— Los salmos violentos, aquellos que hablan de la venganza de Dios contra los malos (exactamente estos salmos hablan de los malvados, de los canallas; no de cualquier pecador) también se pueden convertir en oración cristiana.

Y más en ambiente juvenil, lo único que hace falta es *situarse en esta clave*:

- *existe el mal en el mundo de hoy*; un mal organizado;
- *a Dios no le gusta el mal*;
- *Cristo no puede soportar el mal*: luchó en vida contra la injusticia, contra la hipocresía, contra el orgullo...;
- *al cristiano no le puede gustar el mal*: y es lógico que su oración ante Dios a veces sea de protesta contra el mal que hay en el mundo.

A esto hay que añadir que el tono de estos salmos es poético: clave que admite géneros y expresiones que no admite una homilía. En un canto siempre se pueden decir cosas que en un discurso no se dicen.

En el caso de que se haga oración, alguna vez, con salmos «violentos», habría que ambientarlos con la lectura de la prensa de la semana anterior: no cuesta nada, por desgracia, hacer una lista de situaciones inaguantables de nuestra sociedad.

Y entonces se canta el salmo y se hace oración, expresando la protesta cristiana contra ellas.

— Aunque la Oración de las Horas no es exactamente el objeto de nuestro estudio, sin embar-

go hay que decir que su rezo puede muy bien ser oración juvenil.

En realidad, los elementos que se conjugan en Laudes y Vísperas —las horas principales de todo rezo oficial— son muy sencillos: salmos - lectura bíblica - silencio - oración.

Y son elementos válidos, populares, por poco esfuerzo que se haga:

- para presentar y cantar bien los salmos;
- para escoger alguna lectura bíblica, y luego, si se quiere alguna no bíblica (de la prensa o de algún autor) que incidan en la temática del día o del tiempo;
- para crear un clima de oración;
- para suscitar una oración letánica a tono con el comienzo o con el final de la jornada.

Probablemente es con los jóvenes con los que más se pueden potenciar los salmos cantados, así como la oración de respuesta. Y con ellos es con los que más debe recordarse que lo principal es que la celebración no resulte rígida ni artificiosa ni preocupada tan sólo de cumplir con las normas meramente formales, sino que responda a la verdad de la cosa: lograr que los espíritus estén movidos por el deseo de la genuina oración de la Iglesia y resulte agradable celebrar las alabanzas divinas.

c) *Oración a partir de un canto*

Lo que se hace con los salmos —cantos bíblicos— también se puede hacer con cantos moder-

nos, de contenido interesante que pueda ser reflexionado y convertido en oración:

- Se elige un canto (hay cantos que se prestan por su garra humana, por su letra, por su ritmo);
- se presenta el mismo con una «monición»;
- se escucha el disco o si se sabe, se canta ya por primera vez;
- se puede interrumpir después de cada estrofa con momentos de silencio, con comentarios preparados o espontáneos, o con lecturas (poemas) intercalados, o noticias breves alusivas, etc.;
- oración sobre el tema del canto, espontánea;
- se puede volver a cantar alguna estrofa.

d) *Oración a partir de un tema*

Es un género muy frecuente en los grupos. Muchos libros ofrecen material de oración con un tema determinado, proponiendo las lecturas y los cantos más oportunos para cada uno de ellos.

Se trata de alternar los mismos elementos de siempre:

- lecturas (bíblicas o de actualidad);
- fotomontajes o audiovisuales que ilustren el tema;
- fotomensajes o audiovisuales que ilustren el tema;

- espacio de silencio y reflexión;
- comentario participado;
- cantos centrados en el tema;
- oración.

Aquí es donde más pueden participar los mismos jóvenes: en la elección del tema (a veces, dado por el tiempo, los acontecimientos) de los cantos, de las lecturas, etc.

Lo importante, si se quiere que sea oración, es superar el clima de estudio, o de información, para llegar a una verdadera interiorización, a un nivel de fe. *"Rezar el tema" es el objetivo.* Dialogar con Dios sobre el tema.

Verlo con los ojos de Cristo, a la luz del Evangelio.

También las reuniones de catequesis podrían terminar con una oración sencilla, hecha por todos, sobre lo que ha sido objeto de profundización. Es una dinámica muy importante: *saber pasar del nivel en que se habla de Dios al nivel en que se habla «a Dios».*

e) *Oración a partir de los acontecimientos de la vida*

El deseo de los jóvenes de orar vitalmente, en conexión y no de espaldas a la vida, tiene su realización mejor en esta clase de plegaria a partir de la historia y de la vida misma.

El esquema podría ser éste:

- *se presentan los acontecimientos:* por ejemplo con recortes de prensa, o de revistas; o comunicando alguno de los presentes lo vivido recientemente;
- fotomontajes que ilustran los hechos de vida aportados;
- momentos de silencio, de reflexión personal;
- *comentario a los hechos:* en grupo general o en grupos más reducidos; con una visión humana; con una visión evangélica y cristiana; siempre sigue siendo válido el guión: «ver, juzgar, actuar», así como de «análisis de la realidad»;
- *lectura bíblica:* como palabra que responde a nuestra historia;
- *oración espontánea:* que a cada uno le inspira el hecho de vida; la historia, hecha ahora diálogo con Dios;
- acabar con el Padrenuestro o con un canto adecuado.

f) *Oración a partir de las personas de nuestra historia*

Así como se puede orar identificándose con los diversos personajes de una lectura bíblica, lo propio se puede orar identificándose con las diversas personas que son protagonistas en nuestra historia:

se elige la «persona»: de la Iglesia, de la sociedad (los parados, los soldados, los políticos...), del grupo (un difunto de la comunidad, alguien afectado por un acontecimiento particular...), etc.;

se reflexiona sobre esa persona: cómo es, qué experiencia ha tenido últimamente, qué porvenir tiene, qué hace, qué necesita, cómo es aceptada por Dios, cómo es aceptada por la sociedad...

y luego se pasa a la oración: orar *por* ella, orar *con* ella, pidiendo, dando gracias, tomando si es el caso un compromiso para ayudarla...

g) *Oración de interiorización*

Con los jóvenes de cierto nivel de fe, que van madurando ya su camino cristiano, se puede hacer con singular eficacia una oración *meditativa, más o menos prolongada*. Es un elemento de interiorización y profundización cristiana al compás de la vida.

— *Un esquema podría ser:*

- *motivación;* clima de recogimiento y silencio;
- con música de fondo suave;
- *se propone el tema de meditación:* un cuadro, una foto, un objeto, una diapositiva;

- *oración en silencio*: contemplación personal;
- *oración compartida, espontánea*: se dialoga con Dios sobre lo que se ha meditado.

Algunos objetos que pueden servir para esta oración: fotos, imágenes, un cirio apagado y roto, un cirio encendido, una flor, un candado, etc.

— Lo mismo se puede hacer *a partir de unos textos*. Textos evangélicos, textos de autores actuales. Después de proclamarlos y presentarlos, hay un espacio largo de tiempo para reflexión personal, en plan de retiro. En silencio. Oración de desierto.

Y al final del tiempo establecido, todos juntos oran sobre el texto meditado, en clima de comunicación de fe, pero llegando a la oración explícita: al diálogo con Dios, compartido.

— *Al aire libre*; esta clase de oración tiene mayor sentido todavía: la contemplación de la naturaleza misma (la salida del sol, el ocaso, el paisaje, el bosque, el mar, el monte...) provoca a la alabanza, la admiración, la acción de gracias. Unos cantos oportunos pueden encauzar los sentimientos y la oración.

3) *La contemplación en la calle*

La espiritualidad cristiana no se alimenta sólo del tiempo que dedicamos expresamente a la oración personal y a la oración en grupo.

Las experiencias de la fe en un mundo como en el que vivimos, nos hacen redescubrir que lo que hoy realmente necesitamos los cristianos no es ni más tiempo para rezar, ni más acciones, sino un *talante* distinto, una forma de vivir, de valorar, de creer y esperar distinta: redescubrimos el valor de la contemplación.

El contemplativo hoy es aquel que tiene una experiencia profunda de Dios, que es capaz de encontrarlo en la historia, en el barrio, en la calle, en el hermano, y en el rato de oración.

No se puede ser cristiano sin ser contemplativo, y no se puede ser contemplativo sin tener una experiencia de Cristo y de la construcción de su Reino aquí y ahora.

En este sentido, la contemplación cristiana garantizará la supervivencia de la fe en el mundo secularizado que vivimos y que es el nuestro.

Hemos de vivir radicalmente el Evangelio en un mundo descristianizado, un mundo que, además, pregona una serie de valores diametralmente opuestos a los del Evangelio.

Como aquel pueblo hebreo que cantaba en el exilio (Salmo 137), vivir el Evangelio en «tierra extraña» significa criticar a los ídolos que oprimen al hombre interior y exteriormente.

Destruirlos, reinterpretarlos, relativizarlos, según el proyecto de Jesús. Estos ídolos son siempre nuevos, pero sus raíces son antiguas: el poder, el prestigio, la ambición... todo lo que está en el corazón del pecado social de nuestro tiempo: la miseria, el hambre, el paro, la servidumbre,...

El contemplativo, lejos de vivir en el mundo de las ideas, se distingue porque,

- se enfrenta a los valores de nuestra sociedad *desde* los valores del Evangelio: lucha contra el poder egoísta desde el servicio; rompe con la ambición de riqueza y acumulación, desde el compartir; afronta el afán de prestigio desde la fraternidad;
- se encarna en el lugar social más marginado de nuestra sociedad, pero el más necesitado, desde el Evangelio: el mundo de los *pobres*;
- vive impulsado por la misma fuerza que animó a Jesús durante toda su vida: el *Esíritu de Dios*.

Por eso, el contemplativo considera nuestro mundo no un rival a batir, sino una tierra que hay que preparar para llenarla del Reino de Dios y su justicia.

Así, el caminar cansado y sin rumbo de tanta gente por la calle, sus prisas, su agresividad, el aburrimiento y vacío de los jóvenes, los rostros fatigados en el metro, a la vuelta del trabajo, el vagabundo que duerme su borrachera en cualquier rincón; la prostituta que ofrece sexo y placer en la misma esquina de todos los días,... son referencias que nos envían al plan salvador de Dios en la historia humana.

Más allá de la rutina, del cansancio o la impotencia, hemos de mirar estos acontecimientos desde la luz del Evangelio, y, desde aquí, aprender a rezar al Padre de Jesús.

Orar desde los acontecimientos con los que nos encontramos todos los días es una tarea necesaria. Consiste, en primer lugar, en hacer de la propia vida «materia» de oración, recordando los acontecimientos felices en la acción de gracias, presentándole aquellas situaciones de necesidad que cada día vemos y constatamos y ante las que nos encontramos pequeños e inútiles.

Dios se manifiesta en el fluir de la historia colectiva del pueblo, en cada hombre y en esa historia pequeña que es la vida de cada uno.

Orar desde la vida es reconocer en los acontecimientos, sean como sean, la guía callada, la orientación y la densidad que les confiere la voluntad amorosa de Dios.

"De la noche a la mañana, de improviso se presentan la alegría y el sufrimiento; mas ambos te abandonan antes de que te percares y se dirigen al Señor para comunicarle cómo los has soportado".

(Wolf, citado por D. Bonhoeffer, "Resistencia y sumisión").

De esta forma, el Cristo encontrado y contemplado en la oración se prolonga en el encuentro con el hermano, en la calle, y si somos capaces de experimentar a Cristo en el servicio a los «pequeños», es porque ya lo hemos encontrado en la oración contemplativa.

Vivir, cada día, la urgencia cristiana de responder a los retos que hoy nos presenta nuestro mundo secularizado repleto de valores antievangelicos, supone evitar algunos peligros y tentaciones:

a) *El activismo*

Podemos caer en el error de pensar que nuestra fe nos invita a «hacer muchas cosas», porque todas ellas son urgentes: formarse, estudiar, trabajar, realizar acciones en el barrio o en la parroquia, organizar actividades para otros,...

Pero lo primero, para el cristiano, no consiste en «hacer muchas cosas», sino *hacer lo que Dios quiere*. Esto supone la conciencia de que la vocación cristiana es una forma de *SER*, no de hacer.

Hemos de evitar el tópico del «trabajador que no para» y «siempre tiene algo que hacer». El ser «muy trabajador» no es ninguna medida ni del amor, ni del compromiso.

Nuestro peligro está en preocuparnos tanto de lo que hay que hacer, que olvidamos el Dios por el cual hacemos esas cosas.

La contemplación nos devuelve al Dios «sobre todas las cosas» y a las cosas vistas desde Dios y su plan de salvación. La contemplación alimenta la esperanza en lo que hacemos y en lo que otros hacen por construir el Reino entre los hombres.

b) *El mesianismo*

«Mesías» es aquel que se cree indispensable en todo. El que centra en sí mismo cualquier actividad o cualquier interés. Uno se cree que es el «piloto» y sin el «copiloto».

El Evangelio encarna mis ideales y lo utilizo para sobresalir, para realizarme, para sentirme útil.

Otra forma de mesianismo, cuando uno se da cuenta de que, efectivamente, no es ningún líder al que se le aplaude, es hundirse y ser el último, escondido en el «no valgo», «no puedo»; es capaz de todo con tal de sobresalir.

Todo esto nada tiene que ver con el Evangelio. La contemplación de la realidad que nos rodea, contrastada con la Palabra de Dios, nos ha de ayudar a hacer crecer nuestra condición de *SIERVOS*, de colaboradores de la Buena Noticia de Jesús, de siervos tantas veces inútiles e ineficaces, pero con la conciencia clara y firme de siervos, y no de otras cosas que alimenten nuestra vanagloria personal.

c) *Las prisas*

La lentitud de nuestro cambio personal y del cambio de los demás es algo que difícilmente aceptamos.

Siempre queremos que los demás tengan paciencia con nosotros, acepten nuestra lentitud y nos ayuden a cambiar.

Por el contrario, el encontrarnos cada día con las mismas situaciones de injusticia, de sufrimiento o vacío de tanta gente, alimenta en nosotros la impaciencia y las prisas que nos conducen de nuevo al activismo.

No aceptamos el ritmo del cambio, ni nuestra propia incapacidad. Es más, la incapacidad, en lugar de abrirnos a Dios, a la confianza en El, nos lleva a la desesperanza.

En las prisas detectamos una de nuestras mayores faltas de fe. Quizá hemos de tener en cuenta la paciencia que Dios ha tenido y tiene con cada uno de nosotros en nuestra propia vida.

"Dios no participa de nuestros miedos ni de nuestro orgullo, ni de nuestra impaciencia. Sabe esperar como Dios sólo sabe esperar. Como sólo un Padre Bueno sabe esperar. Espera siempre.

Hay un tiempo para todos los seres. Pero ese tiempo no es el mismo para todos. El tiempo de las cosas no es el de los animales. Y el de los animales no es el de los hombres. Y, sobre todo y diferente a todo, está el tiempo de Dios que encierra todos los otros y les sobrepasa.

El corazón de Dios no late al mismo ritmo que el nuestro. Tiene su movimiento propio: el de su eterna misericordia, que se extiende de edad en edad y no envejece nunca. Nos es muy difícil entrar en el tiempo de Dios.

Y, sin embargo, solamente en él podemos encontrar la paz".

(E. Leclerc, «Sabiduría de un Pobre»)

Las prisas nacen del choque entre nuestro ideal y la realidad. Se tiene una visión muy clara de lo que hay que hacer, y la realidad es mucho más pobre.

No llegamos a tanto. Este choque puede determinar la frustración o una mayor capacidad de fe.

En efecto, si queremos ir más rápido que Dios, podemos «quemarnos» y «quemar» a otros para siempre. Es la actitud del que, con buena volun-

tad, en el fondo trabaja por uno mismo y para sus estructuras y no para los demás.

En cambio, el contemplativo hace de la propia incapacidad, de sus prisas e impaciencia, materia de oración, de diálogo abierto y sincero con Dios.

Y ahí se encuentra con la infinita espera de Dios, con su paciencia de Padre al que le preocupan sus hijos, y no las cosas.

Ello nos devuelve a esa paz interior que no es «calma chicha», sino serenidad y esperanza en el trabajo de cada día.

d) *El cansancio y la rutina*

La calle nos muestra cada día el mismo rostro: prisas, individualismo, insolidaridad, sufrimiento,... tantas situaciones que reclaman nuestra respuesta y nuestra presencia cristiana.

Pero, con el tiempo podemos correr el grave peligro de «acostumbrarnos» a estas realidades, de verlas como «normales», sin hacer ningún tipo de referencia al Evangelio, sin contemplarlas.

Cae en la rutina quien hace de su fe asunto de horario que se cumple en un tiempo determinado, quien vive del recuerdo de aquella experiencia de trabajo que tuvo en un momento dado, quien hace de su fe una máquina de repetición: las mismas oraciones, las mismas acciones, el mismo trabajo, el mismo tipo de relación con los demás sin encontrar ya ninguna novedad.

La contemplación nos ayuda a vivir la *NOVEDAD* de cada día, que no consiste en ningún gran descubrimiento, (ya está casi todo descubierto), sino en la *fidelidad* cotidiana a lo de cada día: al trabajo, a la oración, a la relación con los demás,... hecho con amor y esperanza.

Esto nos ayuda a vivir cada día «a tope», sacándole todo el jugo posible. Esto significa también tener la capacidad de ver el lado bueno y positivo de las cosas, de verlas objetivamente, siendo capaces de sacar partido de todo.

Esta capacidad, este optimismo que viene de la esperanza, que comunica la alegría y que se alimenta de la contemplación es fundamental hoy, pues constituye un auténtico testimonio cristiano, del que todos estamos necesitados.

e) *El «espiritualismo»*

Normalmente, nos encontramos en la calle con situaciones no queridas, a veces desagradables, y a las que, respondemos con la evasión y el refugio que nos proporciona una oración descomprometida con la realidad.

En efecto, a veces por miedo, por cansancio, o porque, sencillamente, no hemos descubierto la calle y la gente con sus problemas cotidianos como un lugar de contemplación y de respuesta evangélica, utilizamos la oración para pedir a Dios que haga lo que nosotros no estamos dispuestos a realizar. Así,

- pedimos a Dios por los pobres, en lugar de descubrirlos con nuestros propios ojos y enfrentarnos a sus problemas;
- pedimos a Dios por los que sufren cuando huímos sistemáticamente de todo el que padece en la calle, del que está tirado, del borracho; o los menospreciamos, o pensamos que están fingiendo;
- pedimos a Dios que «cambien las cosas», en vez de cambiar nosotros y descubrir qué «otras cosas» han de cambiar, aquí y cómo.

Utilizamos la oración como refugio y pedimos a Dios nos supla en nuestra propia responsabilidad.

4) *La oración de contemplación*

El hombre que vive radicalmente el Evangelio no es necesariamente aquel que más destaca, que más hace o que mejor habla; es *el más contemplativo*, es el que va haciendo, día a día, de Jesús y su Reino el absoluto y el motor de su vida, desde el cual integra y reordena todas las demás dimensiones de su vivir y su hacer: su afecto, su capacidad de trabajo, de donación, su salud, su dinero,...

Pero, además de este talante contemplativo, hemos de ejercitarnos en la oración de contemplación, la cual no es, ciertamente, fruto de ningún método, pero tiene relación con el proceso normal de la experiencia orante.

San Benito, por ejemplo, nos sugiere un camino-proceso para pasar de la oración de meditación a la de contemplación:

- lectura;
- pensar sobre lo leído;
- profundizar sobre lo que se piensa;
- *meditación*: pararse a *reflexionar*,
pararse a *dar vueltas*,
pararse a *quererlo*,
pararse a *aplicarlo a la vida*;
- oración de petición al Padre;
- *contemplación*: pasar,
 - de "lo que" dice a "Quién" te lo dice;
 - de "lo que" se te propone a "Quién" te lo propone;
 - de "lo que" se te denuncia a "quien" te lo denuncia.

Es la relación con El; no con mi pecado, mis logros, mis planes, mis descubrimientos, mis dudas,... *sino con El*.

Es con *El*: relación con El y El conmigo. De la oración de meditación se pasa a la contemplación a través de un proceso de humildad y de agradecimiento, de *RELACIÓN DE AMOR*.

- "Ya no soy yo, es Cristo quien vive,
quien ora,
quien agradece,
quien pide,
quien ama en mí".

Así, la contemplación es un ajuste de relaciones. Mi vida con Dios se ajusta y se pone a tono

cuando mi relación fundamental *es Dios*. Y esto supone un proceso que hemos de aprender y ejercitar.

Ello supone:

- *Capacidad de mirar*.

Mirar es distinto de ver. Ver, vemos muchas cosas, ¡pero sólo miramos y nos fijamos en alguna!

El que no ve, no mira; pero el que no sabe mirar no sabe contemplar.

Aquí está el primer ejercicio de contemplación: dedicar tiempo a mirar *el rostro de Jesús*, porque a las personas se las mira a la cara. Y *el rostro de Dios es Jesús*.

- *Tensión intencional*.

Para C. de Foucault, "*contemplar es mirar el rostro de Dios, Cristo, AMÁNDOLE*".

En la expresión «amándole» es donde se detiene la mirada. Lo importante no es que Jesús me denuncia, sino que *me ama* y le amo.

No se trata de descubrir que si «Jesús era solidario con los pobres, yo también debo solidarizarme».

Esto es meditación, primer paso. A veces, imitación.

Se trata, más bien, de Jesús, de El. Jesús en Getsemaní, Jesús pobre, Jesús solidario; pero *El*: su entrega, su silencio, en la cruz, con sus discípulos, en su fidelidad y obediencia al Padre,... *El*.

— *Concentración de todo mi ser en El.*

La presencia de Jesús va haciendo de mi vida una realidad *unificada*, focalizada en Jesús; me doy cuenta de que Jesús es lo primero de mi vida: mi vida es para El; yo vivo en El.

Jesús va siendo mi fuerza. Poco a poco la relación personal que mantengo con El *me invade, me puede, me vence, me llena, me hace feliz.*

La contemplación, así, es fundamentalmente un DON a pedir. No un logro humano. Pero el ejercicio de la contemplación debe ser algo progresivo.

Se va haciendo vitalmente en la vida, en la sucesión de la *oración diaria*, a veces es un día de mayor intensidad y duración, y no siempre que se pretende de antemano o artificialmente.