ESPIRITUALIDAD DEL ADVIENTO

FELIPE SANTOS, SDB

La oración contada a los jóvenes

Bethanie Sulleza nscj, Filipinas

La madre de Sonia se fue de casa cuando ella nació, Ilenia no conoce a su padre, y Fran lo vio sólo una vez. Ellos son algunos de mis chavales del Instituto, un centro de atención preferente en un entorno social con una gran inestabilidad familiar y deteriorado por las drogas. Aunque están en cuarto de la ESO (Enseñanza Secundaria Obligatoria) tienen ya diecisiete y a punto de los dieciocho, son pocos en clase de religión y puedo tener una relación más cercana con ellos. Un día me preguntaron qué

hacíamos en la casa, cómo vivíamos en la comunidad. Entre otras cosas les conté que por la noche nos juntábamos para rezar y que, a veces, en esas noches me acordaba de ellos y los ponía con Jesús. Eso les sorprendió y les gustó. Una chica me dijo: *"y ¿cómo rezas por nosotros?"..."Os traigo al corazón y le pido a Jesús que os cuide, que se os ponga la vida bonita, que encontréis gente que os quiera y a quien querer..."* De pronto, Ilenia comentó que la única oración que antes se sabía era el Padre Nuestro pero que se le había olvidado ya, otro nombró a su abuela y Sonia me dijo para mi sorpresa que porqué no rezábamos allí. Les dije que sí, que el próximo día lo haríamos al final de la clase.

Cuando llegó el día me había llevado una música tranquila y pensé hacerles una pequeña meditación, que cerraran los ojos, respiraran...pero a pesar de varios intentos no pudimos pasar de ahí porque a un par de chicos les daba la risa. No quería desaprovechar la ocasión y se me ocurrió que

empezáramos a orar con el cuerpo. Nos pusimos de pie en un círculo hicimos varios gestos de oración, nos pasamos a través de nuestras manos un plato de luz y al final les dije que nos íbamos a entregar esa luz de Dios unos a otros, a bendecirnos. Las chicas entraron muy bien, a los chicos les daba más vergüenza. El mayor regalo me lo hizo Sonia, cuando escuché que le decía a una compañera: *"déjame que te bendiga"*...Ni siquiera sé si ella sabe lo que eso significa.

Qué difícil hablar de oración a los jóvenes, enseñarles a orar, y más cuando a nosotros nos cuesta tanto en este tiempo de altas velocidades. Voy a hacer el intento de traducirla para ellos, no estoy segura de poder lograrlo por eso voy a pedirle ayuda a Sonia, la muchacha que quería aprender a bendecir, ella será mi interlocutora y mi guía.

Cuestión de química

¿Has visto, Sonia, *Física o química*? Estoy segurísima de que sí. Es esa serie que espanta a los padres y adultos y os encanta a los jóvenes, donde

se cuenta con cierta exageración las relaciones en un instituto entre los chavales y los profesores, la mayoría novatos, y donde hacen de todo lo imaginable. Por supuesto que no vemos a nadie rezar, ¡vaya locurai Incluso nos extrañaríamos si apareciera una escena así. Y sin embargo, también la oración es cuestión de *"química"* como el primer beso, sólo que hay que probarla.

Si en una semana en las series que sueles ver, en las películas, en los programas de TV buscaras algo que hablara de oración, probablemente no encontrarías, no aparece, al menos expresamente. Tampoco en las canciones es común, ni en las novelas. Por eso se os queda como algo que no fuera con este mundo ni con vosotros. Y sin embargo, hay en ti, Sonia, y en cada uno, un anhelo grande, algo más profundo y más hondo que lo que vemos. ¿Te acuerdas de aquel joven rico que se acercó a Jesús? Es el único personaje del Evangelio que después de encontrarse con él se marcha entristecido, y eso que Jesús lo quiso

mucho, pero él no se atrevió, no se arriesgó a dejar sus riquezas para hacer espacio a una riqueza mayor: la de Dios y los otros en el centro de la vida. Jesús lo dejó partir, con dolor y con pena, pero lo dejó partir; porque uno sólo puede mostrarlo y esperar que el otro lo tome. Recuerda siempre que todo lo que tiene que ver con Dios en tu vida será una invitación, una atracción, una propuesta, pero nunca una imposición, tampoco la oración, eso sería no haberla descubierto.

¿Te has preguntado alguna vez a quién perteneces? Cuando descubrimos la oración en nuestra vida es cuando empezamos a presentir que importamos para alguien, que hay una Presencia mayor que está en nosotros mucho antes de que empecemos a darnos cuenta, que nos acompaña sin que lo sepamos, y que nos espera, allá adentro en el fondo de nuestra alma y aquí afuera en los encuentros y en las vivencias de cada día ¿Sabes que es lo que más me cuesta? Saber que tenemos en nosotros, y sobre nosotros, que nos envuelve por detrás y por

delante, una fuerza de amor poderosa y que apenas sabemos cómo conectar con ella. No conocemos su nick para chatear, ni su móvil para mandarle un sms.

Como te decía, también la oración es cuestión de química, de verla en otros ojos, de saber que hay un “Tú” que te espera y decirle “aquí estoy también yo” y acercarnos poco a poco como cuando estrenamos un amigo y cuidamos cada cita. Pero la mayoría de las cosas que vivimos nos ocultan ese “Tú” o dicen apenas de él, aunque eso es sólo en apariencia, ya lo irás descubriendo. Una cosa que nos da la oración son “ojos”, de pronto las cosas y tu propia vida se ven con otra luz, de otra manera. Es tan hermoso poder llevar a otros allí, como una cita compartida de messenger, solo que las cosas que se dicen son de corazón a corazón y quedan grabadas en el disco duro de nuestra memoria. Esos mensajes no se borran, ni ocupan espacio. Y no sólo ves o oyes, sino que puedes tocar y ser tocada ¿Voy

demasiado deprisa? Es que deseo tanto que te den ganas de probarla...

El gimnasio del corazón

¿Practicas algún deporte? Ahora recuerdo que jugabas a voleibol. Ya sabes cuánto hay que entrenar para jugar bien y lo importante que es la disciplina de cada día. No correr un día dos horas de pronto, sino cada día un poco para que el cuerpo tenga su tono y no te tiren los músculos. Me impresiona la cantidad de gente que va a los gimnasios, las actuales catedrales del cuerpo; el ejercicio es bueno siempre que no se sobredimensione. Nada me impresiona más, cuando vemos unos Juegos Olímpicos por la tele, que pensar todo el sacrificio que han tenido que hacer los atletas, las horas y horas que han dedicado. Su tiempo, su atención y sus mejores energías giran en torno a esa práctica. ¿Te has fijado tú? Es increíble. Eso para triunfar en un deporte que es sólo para unos años, imagina los corredores de fondo... ¡Cuánto más nosotros para atinar con la carrera de la vida tendríamos que entrenarnos bien!

En general creo que los jóvenes cuidáis bastante vuestra dimensión corporal y necesitáis cultivar también las dimensiones mentales y emocionales...pero hay una que está aún más adentro, es la dimensión trascendente de nuestra vida ¿Te suena esa palabra? Significa algo así como que no estamos cerrados en nosotros mismos, que estamos abiertos a una Realidad mayor que nos trasciende, que tenemos en el corazón un hueco que está hecho a la medida de Dios. Pues fíjate que siendo ésta una de las dimensiones más importantes de la vida es la que menos nos enseñan a despertar y a cultivar. La dimensión de profundidad es la más descuidada y, sin embargo, es aquella que nos hace sentir plena la vida. ¿Por qué lo aprenderemos tan tarde? Lo que sentiría mucho es que se te pasaran los años, te liaras con otras cosas, y no te dieras cuenta. Intuyo un pozo tan precioso dentro de ti, una fuente tan honda. ¡Y tú sin saber que la tienes! Nos pasamos la vida buscando agua en pozos ajenos, y apenas

descubrimos nuestro manantial. La oración nos ayuda a encontrarlo y a ensancharlo (también nos ayuda a sanar las heridas pero eso lo dejaremos para otra ocasión). Cómo nos cambiarían las cosas si cada día pasáramos un ratito en el gimnasio del corazón con Aquel que amorosamente nos espera. Cómo se nos moldearía la vida, que distintos veríamos los rostros al recibirlos ahí. Para ello necesitamos pararnos, entrar dentro, buscar en Otro nuestro centro, soltar tantos ruidos que nos acompañan y, si queremos ahondar la relación, tener un ritmo, cierta disciplina, practicar un poco cada día...como el deportista para ejercitar sus músculos.

Y ahora que todos buscan tener su coach, su entrenador personal, ¿Sabes que allá adentro tenemos uno? Los cristianos le llamamos Espíritu. Ruah. Aliento de Dios. Fuente de todo amor. Es nuestro maestro para aprender a orar. Él nos va enseñando que decir y cómo hacerlo, y con él nos vienen las lágrimas y la alegría. Si lo frecuentamos

podremos luego reconocerlo cuando se cuela en nuestra vida cotidiana, si no lo conocemos está igual a nuestro lado, y dentro de nosotros, y dentro de los otros, sólo que no lo sabemos...y no contamos con él. Ojalá puedas sentirlo, estoy segura de que sí, es más lo has experimentado ya pero aún no sabes que es él, el día que lo sepas y te queme su fuego ya no podrás olvidarlo. En algunos gimnasios preparan una tabla personal, le dan a cada uno su manual de ejercicios. Nuestro manual en ese *gimnasio del corazón* es el Evangelio, nos busques otros si te quieres entrenar de verdad, hay cosas preciosísimas sobre la oración y está bien conocerlas y ayudarte con ellas, pero tú vuelve siempre al Evangelio, mira a Jesús allí, contémplalo, identifícate con sus personajes...hasta que llegue a ser Buena Noticia también en ti para otros.

Hacernos un cine

¿Te gusta el cine? A mí muchísimo, meternos en las historias, conocer otras visiones y otros mundos, emocionarnos...Pienso que Jesús contaba parábolas porque aún no existía el cine. También detrás de

cada película hay horas y horas de trabajo, algunas tardan años en rodarse, de cien tomas se aprovechan diez. La luz es muy importante en las películas, por eso para mi la oración tiene que ver con el cine, porque también es cuestión de luz. Pones lo vivido bajo otros ojos, lo miras desde otro ángulo, no lo contemplas sola. Es como si pudiéramos bañar la realidad en esa luz que descubre lo verdadero, lo que cuenta, lo que merece la pena. Y cuánto cambian las imágenes cuando las recibimos ahí, entonces se ven las cosas en versión original, y ¿sabes qué es lo más emocionante? que apenas sabemos nada de nuestra propia película y de nuestro papel en ella, que al principio somos meros espectadores, y que en la medida en que nos vamos adentrando en la oración vamos siendo protagonistas, señores de nuestra vida, dejando que el guión nos lo vaya haciendo Otro, el que sabe, el que conoce el entramado de la historia y la belleza escondida de cada plano. Cómo disfrutan los actores cuando los dirigen buenos directores, se dejan llevar, se abandonan. Nosotros

contamos con el mejor, pues sólo en Él podemos conocernos y ser lo que somos, y desplegar el amor. Encontrarnos con Jesús y vivir con él nos pone la vida bonita, y es en la oración donde lo vamos descubriendo, donde nos dejamos mirar y querer.

¿Recuerdas su mirada a la mujer adúltera, a la que lo acarició y lo ungió con el perfume, a Pedro...? Esos son los ojos que buscan los tuyos. Por favor, no te los pierdas. El día que los sientas no podrás olvidarlos. En cada oración nos volvemos hacia esos ojos, que nos bendicen, que nos embellecen, que nos llevan. No te encontrarás en otro lugar como en ellos. No te verás en otro lugar como te ves allí. Sólo ellos muestran nuestra verdad desnuda; y llegarás a amar tu pobreza como nunca podrías haber imaginado. Mira desde Él a los demás, mira con Él lo que vives, lo que bloquea tu corazón; lo que te da vida y lo que te hace sufrir, tus miedos y tus sueños, las personas que forman parte de ti…Mira también el dolor de los otros, sus anhelos,

su bondad. No dejes nada fuera de esos Ojos que ruedan para ti. Si te dicen que no existen es porque no los han descubierto cuando tú los veas lo sabrás y sólo en la oración se muestran. Se van tatuando poco a poco en lo más hondo de ti.

Otro tema importante en el cine son las imágenes y también en la oración. Según sea Dios para ti, según cómo lo veas así orarás. A veces se nos introyectan imágenes falsas de Dios, fetiches que tienen más que ver con nosotros que con Él, con nuestras compulsiones y miedos. Necesitamos frecuentar el Evangelio en la oración para que esas imágenes se nos vayan cayendo y poco a poco se muestre ante nosotros, y dentro de nosotros, el Rostro de Dios que Jesús reveló. Siempre nuevo. Cuando ya creemos conocerlo o saber de él, nos lleva más adentro y más lejos. Un Dios que no se deja contener. Lo que más lo identifica es su amor incondicional, y el gusto tremendo que provoca en nosotros por la vida y por su diversidad, el cariño por todos y por todo.

Vivimos tan rápido que apenas nos damos el tiempo para asimilar las experiencias que tenemos. La oración nos hace disfrutar de las mejores escenas del día, y nos hace desear reparar las que nos han gustado menos. Párate un rato cuando sea mejor para ti, por la mañana, a la tarde o la noche y recorre el día y los rostros, lo vivido, lo expresado, lo callado, lo recibido. Igual que tras una buena película te quedas pegada al asiento del cine y necesitas un tiempo antes de salir a la calle, así nos pasa en la oración, no podemos terminarla de repente. Tiene su momento de despedida, de poso, de reverencia.

Nuestro blog interior

¿Sabes que sin darnos cuenta nos vamos haciendo cada vez más individualistas en esta sociedad nuestra del bienestar? No sé si tu eres de los jóvenes con tele propia en el cuarto y conexión a internet y que pasan todo el día relacionándose virtualmente. La otra tarde fui a un ciber, al lado mío un chico marroquí hablaba por chat mientras

veía la imagen de la chica que tenía al otro lado. Por supuesto que no entendía lo le que decía, pero sí podía ver sus ojos y su sonrisa, creo que ese mismo chico delante de esa joven, en vivo, no le diría ni la mitad de las cosas que le comunica por el chat. Me hace pensar en la necesidad honda que tenemos de vivir conectados con los otros, de entrar en relación...y al mismo tiempo en nuestras dificultades para ello. La oración es también un modo vital de relacionarnos que necesitamos aprender.

Cada vez hay más páginas web sobre temas de oración y seguro que hay algunas muy buenas que te podrán ayudar en distintos momentos. Pero te confieso un secreto, para conectarnos por dentro es mejor apagar el ordenador, si no serán más imágenes, más palabras, pero no nos calarán, se quedaran en la epidermis de la información recibida durante el día. Porque la oración no consiste en saber ni en decir cosas, *sino en sentir y gustar internamente*, que decía Ignacio de Loyola, un buen

compañero de camino para descubrir a Dios en la vida. Un Dios que conoce tu nombre y que necesita de ti para hacer este mundo más humano. Sí, aunque te parezca increíble.

Estamos amenazados de individualismo y la oración cristiana es un gran correctivo, es una invitación a sabernos con otros, a vivir en comunidad. En ella decimos que nuestro origen es común y pedimos juntos el perdón y el acontecer del Reino. Nada tiene que ver con una oración solitaria. Es en una soledad acompañada, llena de rostros, sonora la llamaba el maestro Juan de la Cruz, otro gran buscador de Dios en la noche. A vosotros que tanto os atrae la noche, en ella os encontráis y os queréis, a veces pasáis peligros y malos ratos, en la noche están vuestros amigos y vuestro mundo...Ojalá que podáis descubrirla también como un tiempo de salvación. ¿Sabías que Jesús se retiraba de noche a orar? Eso tiene en común con vosotros, entre otras cosas, que le gustaba la noche para entrar en relación.

¿Tienes un blog? Seguro que conoces algunos, los hay de una sola persona y los hay compartidos, el blog de la oración cristiana es con otros, junto a otros, para otros. En los blogs se narran experiencias, modos de ver, anécdotas, cosas que uno quiere compartir, conversaciones, es como un diario colgado en la red. Normalmente tenemos un blog exterior que es el que mostramos pero tenemos también un blog interior que nos es más desconocido aún para nosotros mismos.

Hemos inflado la exterioridad, la imagen exterior, ¡cuánto nos juega a todos! y cómo la explotan los medios de comunicación. Pero de lo interior apenas vislumbramos, pues es aquello que no vemos directamente. Podemos conocer y hasta deslumbrarnos por el exterior de una persona, por su belleza, su inteligencia, su simpatía pero para conocerla de verdad necesitamos considerar su interior, su modo de ser, su corazón y su visión del mundo. Somos un iceberg para nosotros mismos, y

así vemos también a los otros, nuestra mejor parte permanece oculta, y la oración nos ayuda a descubrirla, nos da ojos interiores para mirar lo profundo en las personas, la dimensión más verdadera de nuestras vidas. Si algún día tienes tu pareja, prueba a orar por ella, a llevarla junto a Dios y también a rezar juntos, a tener un blog interior. Prueba también con los amigos, y con las personas que más te cuesta relacionarte. Te sorprenderás.

La oración se ve en las manos

A veces, según en que ambientes nos da cierto pudor decir que rezamos. Quiero contarte una anécdota que me pasó con mi madre. He estado un tiempo largo en casa con ella y le dije que por las tardes mientras ella echaba la siesta yo me iba a ir a la habitación a rezar un rato (no creas que me costó también decírselo). Una de esas tardes vino una tía a verla, preguntó por mí y ella le dijo: *"Está por ahí dentro en la habitación haciendo gimnasia para su espalda"*...Me dio la risa escucharle eso, pero entendí que le daba vergüenza decirle a mi tía

que estaba rezando y es que no tenemos costumbre de expresarlo, de integrarlo en la vida de cada día como algo normal.

Quiero hablarte ahora de hombres y mujeres que supieron decirnos de su experiencia de oración para que puedas ver lo que significaba para ellos. La más conocida es nuestra Teresa de Jesús, ella decía: *"la oración es tratar de amistad con quien sabemos nos ama".* Porque oró mucho, pudo arriesgar y amar mucho. Ya irás viendo lo que la oración tiene que ver con el amor y con la libertad. Muchísimo más de lo que puedas imaginar. Etty Hillesum, una joven judía de veintitantos, dio un giro tremendo a su existencia el día que aprendió a arrodillarse y orar se convirtió para ella en el refugio y la paz de su vida en medio de un sufrimiento atroz durante la persecución nazi. Mahatma Gandhi decía algo así: *"puedo pasar un día sin comer, pero no puedo pasar un día sin orar"*. Las personas que se han comprometido por los demás, que han trabajado por la justicia, que han sido capaces de dar su vida

por otros, han sido también personas de oración, de una relación viva con Aquel que presentían en todas las cosas. Sacaban su coraje, su humildad y su transparencia en esos tiempos prolongados en su Presencia.

Hay mucha gente que busca y ora a su modo aunque no lo diga. Me dio gusto encontrar esto en la última novela de Isabel Allende, La suma de los días, ella decía: *"Lo que pretendo en mi tambaleante práctica espiritual es deshacerme de los sentimientos negativos que me impiden caminar con soltura...No me hago ilusiones, nunca alcanzaré el desprendimiento absoluto, la auténtica compasión o el estado de los iluminados, parece que no tengo huesos de santa pero puedo aspirar a las migas: menos ataduras, algo de cariño hacia los demás, la alegría de una conciencia limpia"* (p. 119)

La oración nos hace amigos de Dios, de los otros, y en última instancia de nosotros mismos. Nos va dando un tono amistoso con la vida, con los acontecimientos. Vamos perdiendo temores y nos

toma una confianza casi de niño que nos hace presentir que, pase lo que pase *"todo acabará bien".*

Otra cosa importante es que la oración no podemos medirla, no podemos llevar cuenta de ella. En el deporte, en la interpretación musical, en otras artes, puedes medir los logros, en el arte de orar siempre sientes que no sabes, incluso con el tiempo en vez de avanzar tienes la sensación de que vas para atrás. Una no puede medirla, son los demás los que la ven. Dicen que irradia a través de los ojos y de las manos.

La oración transforma la vida, no nos hace sentirnos mejores que otros, al contrario, nos hace capaces de vernos iguales: igual de necesitados e igual de provistos para amar. Desbloquea lo que nos separa de los demás y libera un amor que nos conecta con cada criatura del universo. La oración nos da manos buenas para los otros, nos hace seres compasivos y nos llena de gratitud. ¿Sabes en que se le notaba a Jesús que oraba? En qué pasó haciendo el bien y en

que amaba a los que nadie quería; y seguro que era mucho, pero mucho más alegre de lo que nos lo pintan.

El pájaro del alma

No sé si te habrá movido algo todo este rollo y si te animarás a descubrir la oración, al menos tómalo como lo mejor que tengo para darte. Disculpa si algunas palabras no acabas de entenderlas. Hay cosas que pueden decirse y otras que necesitamos descubrir por nosotros mismos y tú tienes toda la vida por delante. Aprovéchala y, pase lo que pase, siente que no estás sola, que Alguien vela con inmenso amor por ti.

Hay un poema delicioso de Mijal Snunit, una escritora hebrea de cuentos para niños y jóvenes, que me encantaría ponerte entero pero es muy largo, te regalo un trozo como despedida. Cuando acabes de leerlo no digas nada, respira y permanece ahí, por si el pájaro del alma te estuviera silenciosamente buscando.

(...) Dentro del alma,
en su centro,
está, de pie sobre una sola pata,
un pájaro: el Pájaro del Alma.
Él siente todo lo que nosotros sentimos.

Cuando alguien nos hiere,
el Pájaro del Alma vaga por nuestro cuerpo,
por aquí, por allá, en cualquier dirección,
aquejado de fuertes dolores.

Cuando alguien nos quiere,
el Pájaro del Alma salta,
dando pequeños y alegres brincos,
yendo y viniendo,
adelante y atrás.

Cuando alguien nos llama por nuestro nombre,
el Pájaro del Alma presta atención a la voz
para averiguar qué clase de llamada es ésa.

Y cuando alguien nos abraza,
el Pájaro del Alma,
que habita hondo, muy hondo dentro del cuerpo,

crece, crece,
hasta que llena casi todo nuestro interior.
A tal punto le hace bien el abrazo.

(...)

Pero sucede que el Pájaro del Alma nos llama,
y nosotros no lo oímos.
¡Qué lástima!
Él quiere hablarnos de nosotros mismos,
quiere platicarnos de los sentimientos que encierra
en sus cajones.

Hay quien lo escucha a menudo.
Hay quien rara vez lo escucha.
Y quien lo escucha sólo una vez.

Por eso es conveniente
ya tarde, en la noche,
cuando todo está en silencio,
escuchar al Pájaro del Alma
que habita en nuestro interior,
hondo, muy hondo, dentro del cuerpo.