

## Itinerario de Iniciación a la Oración: Un proyecto vivo

---

**ABEL DOMÍNGUEZ, SDB**

Coordinador del Itinerario de Oración. Centro Nacional Salesiano de Pastoral Juvenil (Madrid)

<https://pastoraljuvenil.es/itinerario-de-oracion/>

### 1 Mirando a Jesús como discípulos

Jesús oraba. Dedicaba momentos a estar retirado y a hablar con el Padre en intimidad (Mc 1, 35; Mt 14, 23). Y tan importante debía de ser para él y tanto atraía a sus discípulos su forma de hacerlo, que le pidieron que les enseñara a orar (Lc 11,1).

Él enseñó un modo de hablar con Dios a través del padrenuestro (Mt 6, 9-13), pero también dando indicaciones importantes para que la oración no fuera palabrería o pura práctica externa. Jesús quería que la oración fuera una experiencia de encuentro auténtico con Dios, libre y transparente (Mt 6, 5-8).

También los discípulos de Jesús se reunían a orar en los inicios de la Iglesia después de la Resurrección (Hch 1, 14). Como seguidores de Jesús, también nosotros queremos aprender

a orar, repetir con humildad, cada día, la misma petición de sus discípulos: «Señor, enséñanos a orar».

Con ese objetivo, el de aprender cada día a orar e iniciar en la experiencia de Dios a través de la oración, nació en el Centro Nacional Salesiano de Pastoral Juvenil hace nueve años la iniciativa de elaborar un itinerario de iniciación a la oración.

Queríamos responder a una necesidad manifestada en nuestro propio itinerario de educación en la fe: disponer de momentos de oración, de experiencia personal de encuentro con Dios, más allá de las dinámicas y reuniones de grupo. Conscientes de que

«los jóvenes logran vivir modelos de oración más auténticos cuando, a través de la pertenencia a comunidades significativas, experimentan una oración muy cercana a la vida cotidiana y son ayudados a orientar su exis-

tencia hacia una calidad de vida auténtica y comprometida. De aquí la necesidad impostergable de reconstruir una calidad de vida que lleve a una experiencia religiosa madura e intensa y, consecuentemente, abra al significado más auténtico de la oración cristiana». (Ricardo Tonelli).

## 2 Objetivos: aprender a orar orando y acompañar la experiencia

En la práctica, ofrecemos con este itinerario unas propuestas de oración que ayuden a quienes se aproximan por primera vez a esta experiencia, sean niños, adolescentes, jóvenes o adultos a aprender a orar y a acompañar dicha experiencia. Por ello, también es un itinerario que puede enriquecer a quienes guían a otros en la iniciación a la oración (catequistas, animadores de grupos de fe, proyectos escolares de oración, familias...).

Pretendemos, en definitiva, ayudar a quienes lo recorran a personalizar su fe, abriéndose a la experiencia de un Dios personal y relacionándose con Él desde su propia vida. Unido a este objetivo está también el de aprender a orar desde la relación personal con el Dios de Jesús y a adquirir un ritmo de vida de oración.

## 3 Nuestro itinerario

Es un **itinerario de iniciación a la oración**. Un instrumento para animar a iniciar, mantener y estrechar la relación con Dios. Esa relación iniciada por Él y que nosotros necesitamos conocer, renovar y mantener viva cada día en nuestra vida.

El elemento fundamental de la oración que presentamos es la **Palabra de Dios**. Ante ella nos situamos como oyentes, con toda nuestra mente, nuestro corazón y también nuestras fuerzas para comprometernos. A partir de la Palabra se articula la oración como un **diálogo**.



go personal entre quien ora y Dios. Un diálogo de tú a Tú, vivido en grupo o personalmente.

Para ello, la **interioridad** nos servirá de puerta, de vehículo, para prepararnos y disponernos con el fin de encontrarnos con Dios en lo más íntimo de nuestro corazón (Mt 6,6). Pero también la contemplación de lo que nos rodea para descubrir al Dios que habla en la creación, en los hermanos, en los acontecimientos...

Queremos proponer **una vida nutrida por la oración**: una vida de oración. No se trata, por tanto, de ofrecer recursos variados para orar o sesiones inconexas. Cada sesión es etapa de un proceso. Todos los momentos están conectados entre sí y, a su vez, están conectados con los demás aspectos de nuestra vida. Por ello, es imprescindible aprender a orar de una manera unificada, no dispersa; acompañada y que nos lleve hacia una vida espiritual madura, hacia la unión con Dios.

El **punto de partida** es siempre la situación en la que se encuentra cada persona a la que se invita a vivir este camino. Por lo tanto, no sólo se debe tener en cuenta la edad o la etapa educativa en la que se encuentra, sino también su experiencia de vida de oración. ¿Cómo ha orado hasta ahora? ¿Cómo entiende y vive la oración? De ahí que ofrezcamos un itinerario de iniciación que tendrá que ser ampliado con un itinerario de profundización y otros itinerarios específicos para una vida de oración continuada.

## 4 Una pedagogía adecuada

Hemos optado por **una pedagogía concreta**. Una pedagogía que contiene los siguientes elementos y que permite asimilarlos personalmente:

- **Un horizonte** hacia el que dirigirse, como referencia constante, que no es otro sino el

de vivir, crecer y madurar en nuestra amistad con Dios, como hijos en el Hijo, habitados por el Espíritu Santo.

- Desde una **espiritualidad** concreta. Un estilo que nos hace leer y vivir el Evangelio de Jesús con una sensibilidad especial. En nuestro caso, el camino es el de la espiritualidad juvenil salesiana, alimentada de la experiencia espiritual de Don Bosco al servicio de la evangelización y la educación de los jóvenes.
- Una **metodología** con sesiones prácticas y contenidos organizados por etapas en la que se propone un desarrollo gradual de todos los elementos que conforman la experiencia: manejo del tiempo, silencio progresivo y acompañado, uso de la Palabra de Dios de forma adecuada, etc.

## 5 Sesiones de oración estructuradas

La vida de oración necesita, como todo aquello en lo que pretendemos iniciarnos, constancia. Por eso es bueno saber que este itinerario cuenta con unas sesiones (diez por etapa) que conviene programar con antelación y con una periodicidad fija.

Pero además es necesario adquirir las actitudes fundamentales que disponen para ejercitarse en la oración y que se van desarrollando en la persona que ora durante el recorrido.

- Conciencia de sí mismo y de la presencia de Dios.
- Silencio.
- Escucha y humildad.
- Entrega y generosidad.

Cada una de estas actitudes responden al propio esquema de la oración, que es diálogo con el Señor. Las sesiones que ofrecemos respetan y desarrollan dicho esquema, que no es otro que el de una *lectio divina adaptada*.

*tada pedagógicamente.* Todas contienen los siguientes elementos:

- Una **portada ilustrada** con un dibujo que trata de reflejar el contenido visual de la sesión y un fragmento de la Palabra de Dios que escucharemos.
- Unas **pistas teóricas**, que hemos llamado «Maestro, enséñanos a orar». No forman parte del momento de oración. Son para leerlas previamente. En ellas, el guía del grupo o la persona que ora, según sea la sesión, encontrará indicaciones prácticas acerca de cómo realizar la sesión y aspectos teóricos sobre la oración.
- **Momento de preparación**, llamado «Cuando vayas a orar». Es el momento de transición entre la actividad previa de la que venimos y el momento de oración. Aquí ya iniciamos la sesión. Un gesto de saludo a Dios, la señal de la cruz, unas palabras, una ambientación, unas indicaciones, un momento de relajación... irán introduciéndonos en la oración tomando conciencia de lo que vamos a hacer, de nosotros mismos y de la presencia de Dios. Es el momento de ir calmando y silenciando nuestra vida.
- **Momento de la Palabra**. Tiene el título «Como cae la lluvia». Es el momento de la escucha, de la atención y la concentración en aquello que Dios quiere decirnos.
- **Momento de la oración personal**. «Arde el corazón» es el momento de la respuesta. El ejercitante asimila personalmente el mensaje de la Palabra de Dios. Se empapa y va buscando la respuesta. Ahora le toca hablar al ejercitante. ¿Qué digo yo ante esta Palabra?
- **Momento de expresarse**, con el nombre de «Sois la luz». Un gesto, un compromiso, un cambio, una acción de gracias... la oración no empieza y termina en esta sesión. Se alimenta y se prolonga en la vida. No nos puede dejar indiferentes.

## 6 El valor educativo del itinerario: sesiones creativas y progresivas

El contenido de cada sesión trata de ser **variado y creativo**, incluyendo diversas formas de orar, distintas actitudes y recursos. Oramos con el cuerpo, la mente, la voz, escuchando... Alabando, pidiendo, dando gracias, cuando estamos alegres y cuando estamos tristes. Cuando hacemos bien las cosas y cuando necesitamos pedir perdón. Por medio de narraciones, símbolos, obras de arte, la naturaleza, noticias... nos vamos dando cuenta de que esta experiencia es una puesta en práctica de las múltiples inteligencias de cada persona.

Todo ello alimenta y llena de contenido las distintas sesiones que requieren una lectura previa del recorrido, ofrecido para cada etapa y una preparación cuidada de cada sesión. El formato en el que se presenta es tan sencillo y adaptable que cada equipo puede lanzarse a iniciarlo en su proyecto educativo desde sus posibilidades.

Estoy convencido de que, si lo ponemos en marcha, estamos contribuyendo de una manera importante al desarrollo y al crecimiento personal de los destinatarios.

**El valor educativo de la oración cristiana es impresionante.** Basta con subrayar que, si se hace una buena programación y se sigue una buena metodología, a través de la oración estaremos iniciando a las personas en el valor del silencio, el valor de la escucha, el valor del tiempo consciente, el valor del cuerpo y su salud, de la creatividad y el arte, de la lectura y la comprensión, de la humildad y la entrega, de la relación con Dios y del compromiso. Todo esto se puede vivir en cada sesión aprendiendo a orar como discípulos de Jesús.