

ATENDER A LA INTERIORIDAD PARA ESCUCHAR

Equipo de la Comisión de Innovación Pedagógica de la Delegación Episcopal de Enseñanza de Zaragoza¹

innovacion@deezaragoza.org

Por encima de todo cuidado, guarda tu corazón.

Porque de él brotan las fuentes de la vida.

(Prov 4,23)

Vivimos en un mundo volcado hacia la experiencia cuantitativa, en el que se valora más la cantidad de vivencias que la calidad o intensidad significativa de las mismas. Rodeados de unos estímulos externos, cada vez más seductores y poderosos, nos dejamos llevar frecuentemente por la dispersión y la banalidad. Este exceso de estímulos, la ausencia de silencio y los ritmos vertiginosos de nuestras vidas impiden la escucha y el diálogo interior. Pero, simultáneamente, estamos asistiendo a la emergencia social de movimientos y formas de vida que inician caminos de búsqueda espiritual y de interioridad. Desde hace años van apareciendo diversas ofertas de atención a estas dimensiones de la persona. Son itinerarios de profundización que parten de distintos contextos: desde algunas corrientes psicológicas y terapias alternativas, desde las prácticas orientales y desde el redescubrimiento de la tradición cristiana.

Ante esta situación, el reto del profesor de Religión “*está en entrar como San Pablo en el areópago de Atenas y saber reconocer las brechas que conducen hacia el Dios desconocido (Hech 17, 22-28), tratando de ofrecer pautas, instrumentos para que cada cual, desde donde esté, pueda recorrer el camino que le conduzca hacia una Interioridad lúcida y transformadora*”² Tenemos que prepararnos para ser capaces de identificar dónde se encuentra cada alumno, cada grupo para, desde donde están, ayudarles a ir dando pasos, consolidando prácticas, procesos y aperturas. Debemos hacer de la Clase de Religión un espacio de transformación y no sólo de información. Con otras palabras, que encontremos los medios para que seamos capaces de hacer llegar la información de la cabeza al corazón. Para ello habrá que buscar un proceso de interiorización significativo y asequible a nuestros alumnos.

No pretendemos, con esta propuesta, iniciar otra línea de trabajo, ni añadir nuevos recursos a un mundo ya tan saturado como el de la educación. Si no que, más bien, compartimos el planteamiento de obrar “*a partir de lo que hacemos pero con un hacer*

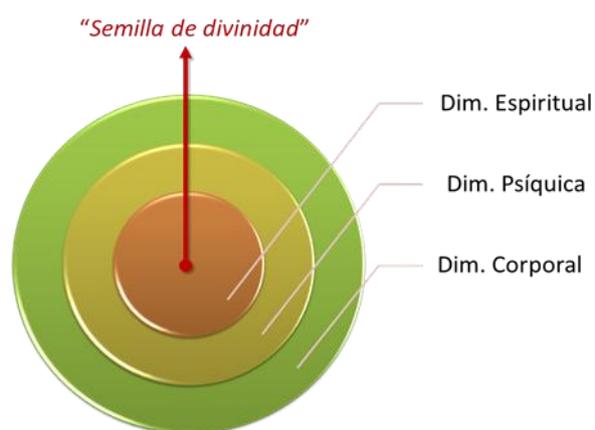
¹ Equipo formado por: M^a Auxiliadora Conejero, María Gómez, Isabel Gómez, Silvia Gracia, M^a Pilar Gutiez, Bernardino Lumbreras y Carmen Morata.

² MELLONI, X.: “**Búsqueda de interioridad**”, artículo en Misión Joven Digital.

diferente”³, con otro tipo de ritmos, generando espacios y tiempos de silencio que permitan a nuestros alumnos asimilar e interiorizar las impresiones, las informaciones, los impactos que reciben para que no se pierdan en el olvido.

El fundamento y desarrollo de esta propuesta emana de la propia antropología cristiana. Hacer accesible esta visión del ser humano a los alumnos de todas las edades ha sido siempre una tarea preferente para el profesor de Religión. Lo que proponemos es que no nos conformemos con hacer entender el concepto cristiano de persona, sino conseguir que este conocimiento se haga experiencia viva, primero en nosotros y después en nuestros alumnos.

Desde hace tiempo utilizamos esquemas de este tipo para presentar de manera sencilla la unidad armónica de las dimensiones constitutivas de la persona. Este gráfico también nos permite ver las etapas del proceso de interiorización, que va desde la capa exterior (cuerpo) hacia lo más profundo, hacia “*el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que éste se siente a solas con Dios*” (GS, 16).



“*El espíritu del hombre –esa semilla de divinidad que hay oculta en él- no puede desvelarse ni despertarse por sí misma. Pero sí que es tarea suya prepararse para tal desvelamiento*”⁴ Hay diferentes maneras de entender y acceder a la dimensión interior de las personas. La educación de la interioridad en la Clase de Religión se desarrolla desde la clave evangélica.

La nuestra es una doble tarea marcada por dos términos constitutivos de la acción educativa: *educare* y *educere*.⁵

1. **Educare** (guiar, alimentar): Nuestro primer cometido es acompañar a nuestros alumnos en el recorrido hacia su interioridad, un camino al que no le faltan peligros y obstáculos. “*Al final, nosotros nos detendremos justamente en el umbral que da paso al Deber –Santo de los Santos, lugar oculto donde mora Dios-, porque el adentramiento en ese lugar interior es pura gracia, don de Dios. Sin embargo, hasta ese momento, podemos ayudar a generar las*

³ YLLA, L. y colaboradores: *Puertas abiertas. Por una pedagogía de la interioridad en la escuela*. Pág. 23. Documento que recoge las inquietudes y reflexiones de aquellos que participaron en el Seminario sobre Pedagogía de la Interioridad, que organizó Cristianisme i Justicia, el Casal Espinal-La Cova de Manresa y Jesuïtes-Educació. Nos acerca el sentido, la fundamentación y los elementos básicos de una “pedagogía del mundo interior en la escuela”.

⁴ MELLONI, X.: *La mistagogía de los ejercicios*. Mensajero-Salterrae, Col. Manresa nº 24, Santander Bilbao, 2001, Pág. 100.

⁵ En este sentido, la escuela complementa, en un claro paralelismo, la labor de la familia, que no es otro que ofrecer a sus miembros “*nido*” (identidad, protección y alimento) y “*alas*” (socialización).

*condiciones interiores que posibiliten la experiencia de Dios, objetivo último de la educación de la interioridad*⁶.

2. **Educere** (hacer salir, sacar de dentro): La educación de la interioridad no es un fin que se agota en sí mismo, sino que tiene una proyección y un desarrollo exterior. Con esta acción educativa de atención a la interioridad, aportamos las condiciones para que los chicos y chicas, que vienen a nuestras clases, sean capaces de vivirse cada vez más en coherencia con su propio ser, impidiendo así que sus vidas sean dominadas por dinamismos inconscientes. Les ayuda a descubrir sus recursos interiores, su potencial, y así ofrecer lo mejor de sí mismos a los demás. Toda educación de la interioridad ha de favorecer que se desplieguen capacidades desconocidas y bloqueadas, que conducen al compromiso social. *“Compromiso que brota espontáneo en cuanto la persona conecta con ese ‘núcleo profundo’ de su identidad, precisamente porque ese núcleo es ‘donación’.”*⁷

Esta doble tarea representa, acompaña y educa el movimiento y respiración vital de todo ser, que consiste en *reconcentrarse para irradiar*⁸. **Atender a nuestro interior** es estar en contacto con nuestro propio centro, nuestro eje vital y punto nutricio. Es un *despertar* y descubrir que todos tenemos un *tesoro*, un potencial y una fuerza interior para gestionar positivamente las situaciones de la vida. *“Pero este tesoro lo llevamos en vasijas de barro, para que todos vean que una fuerza tan extraordinaria procede de Dios y no de nosotros”* (2 Cor 4,7). Es, además, la respuesta a una necesidad fundamental que todos los seres humanos tenemos: el conocimiento personal. Este conocimiento nos faculta **para escucharnos**, integrando nuestras luces y nuestras sombras; **para escuchar la Naturaleza**, viviéndola y respetándola; **para escuchar a los demás**, acogiéndoles en nuestro ser; y **para desarrollar**, a través de este camino de tres direcciones, nuestra **sensibilidad hacia el Misterio**, entendiéndolo como elemento fundante.

La atención al mundo interior de los alumnos es necesaria conducirla desde muchos ámbitos y desde todas las áreas, en este contexto es donde ubicamos las iniciativas pedagógicas que proponemos para desarrollar esta dimensión de la persona, en la Clase de Religión.

El primer paso para llevar a cabo la práctica de la interioridad es la propia **formación del profesor**, para que tome conciencia de su propia interioridad y sea capaz de hacer algo que lleva y le sale del corazón.

El segundo, es **establecer tiempos y espacios** para llevarla a cabo. Lo ideal sería que éste fuese un objetivo compartido por la mayoría de la comunidad educativa de los centros -en muchos colegios católicos ya comienza a serlo- para que no se identificase

⁶ ANDRÉS, E.: *“La educación de la interioridad: un proceso de desvelamiento”*.

⁷ MARTÍNEZ LOZANO, E.: *“Crecimiento personal y compromiso social”*

⁸ Javier Melloni recoge estas palabras de Unamuno en *“Búsqueda de Interioridad”*. Artículo en Misión Joven Digital: *“Reconcéntrate para irradiar. Déjate llenar para que reboses luego, conservando el manantial. Recógete en ti mismo para mejor darte a los demás, todo entero e indiviso. ‘Doy cuanto tengo’, dice el generoso. ‘Doy cuanto soy’, dice el héroe. ‘Me doy a mí mismo’, dice el santo; di tú con él al darte: ‘Doy conmigo el universo entero’. Para ello tienes que hacerte universo, buscando dentro de ti.”*

el trabajo en interioridad con tan sólo un profesor o una asignatura. Pero la realidad de los centros es muy variada y no siempre es sensible a estos procesos de interioridad. Aún así, aunque la nuestra sea una iniciativa minoritaria, casi individual, merece la pena lanzarse a la aventura y llegar a crear hábitos diarios de silenciamiento, así como propiciar un espacio especial de recogimiento que facilite el acceso a la interioridad.

El tercer paso es **implementar métodos de silenciamiento** que permitan a nuestros alumnos alcanzar ese silencio que unifica y regenera su ser. Para alcanzar el silencio exterior e interior encontramos algunas técnicas de relajación, de respiración, de consciencia corporal, de educación de los sentidos (imágenes, música, mantras) y el gran recurso de los textos sagrados.

El cuarto paso es **ritualizar los hábitos de interiorización** anteriores y animar a que nuestros alumnos los introduzcan en sus vidas cotidianas. Experimentarán que este proceso puede llegar a transformar sus vidas.

Planteamos dos actividades, una destinada al alumnado de primaria y la otra al de secundaria. Como son actividades que se complementan, podemos adaptarlas para trabajarlas conjuntamente en cualquiera de las etapas.

Actividad: Vivir lo que soy

Destinatarios: 1º de E.S.O.

Finalidad: Proporcionar al alumno una experiencia de camino hacia el interior que le ayude a cuidar y desarrollar de forma integral y armoniosa las distintas dimensiones de su persona.

Objetivos:

1. Detenerse, parar el activismo que permanentemente nos acompaña para indagar en la interioridad.
2. Experimentar el silencio interior como ámbito especialmente idóneo para descubrir la verdadera identidad y para poder escuchar.
3. Descubrir vehículos de interiorización que permitan concentrarse, consolidarse y abrirse.

Duración: 4 sesiones de 50 minutos. Recomendamos que la actividad se desarrolle a comienzo del primer trimestre y como propuesta experiencial complementaria a la exposición teórica del concepto cristiano de persona.

1. **Introducción:** Se inicia para nuestros alumnos una nueva etapa académica y personal llena de cambios y experiencias. Tenemos que esforzarnos por sintonizar los objetivos y contenidos del área con sus inquietudes y realidades. También debemos procurar que ellos perciban dicha sintonía y que descubran que la Clase de Religión contribuye a su desarrollo y crecimiento personal. El ser humano es una historia personal en proceso, que continuamente está cambiando. Pero dentro de ese fluir hay algo que permanece. Desarrollar este sentimiento de permanencia (no de

inmovilismo) nos ayuda a afrontar las situaciones de la vida. Para ello es fundamental conocerse bien, por “fuera” y por “dentro”.

2. **Ejercicio 1:** Tras escuchar, o leer, el conocido diálogo entre Sherk y el Asno sobre las “capas” de los ogros, responden a las siguientes preguntas y hacemos puesta en común.
 - a. ¿Qué intenta explicar el Ogro al Asno?
 - b. ¿Eso mismo se puede aplicar a las personas?
4. **Explicación:** Podemos utilizar esta imagen de las capas de la cebolla para explicar las dimensiones personales. El ser humano es una unidad con muchas dimensiones, tiene un dentro y un fuera, un exterior y un interior. Podemos utilizar diferentes imágenes (iceberg, árbol), para hacer comprensible la importancia de nuestra interioridad, que todo lo que expresamos se fragua y se cimenta en esa profundidad invisible a los ojos, pero fundamental en nuestras vidas.
5. **Ejercicio 2:** Dibuja, completa y colorea, en tu cuaderno, el esquema proyectado de las dimensiones personales (fig. 1).
6. **Ejercicio 3:** Ejercicio de relajación⁹ que nos permitirá conectar con la respiración como función vital de nuestro cuerpo, descubriendo de qué manera nos pone en contacto con nosotros mismos. Proponemos y hacemos las cosas con calma para ayudarles a vivir el ejercicio de una forma serena, confiada y significativa. Es un ejercicio voluntario en el que el silencio compartido y el “no molestar” es fundamental. Sentados en postura cómoda (puede ser en sus sillas), espalda recta, pies apoyados en el suelo, brazos encima de las piernas o de la mesa, envueltos en una luz tenue, cerramos los ojos y nos concentramos en nuestra respiración:
*“Observa tu respiración sin modificarla y hazte consciente de qué te sucede al observarla. Te concentras ahora en la inspiración, tomas aire por la nariz o la boca intentando llenarte al máximo de aire y, cuando no puedas inspirar más, lo dejas salir. Repites el proceso tres veces ...
Vuelve a tu respiración normal y hazte consciente de lo que has sentido al inspirar profundamente.
Ahora, te concentras en la espiración. Inspira profundamente y deja salir el aire por la boca, poco a poco. Atiende a las sensaciones físicas que notas. Repites el proceso tres veces y vuelves a tu respiración normal.
Además de las sensaciones corporales, conecta con tu estado de ánimo, hazte consciente de cómo te sientes. Si te sientes nervioso, tranquilo, extraño ...
Si te sientes bien, concéntrate en esa sensación y disfruta de ella mientras respiras profundamente. Si te sientes intranquilo o mal, localiza de dónde procede el malestar, si es algo físico o emocional. Cada vez que espires, visualiza cómo el malestar sale de ti.
Regresa a la respiración normal. A tu ritmo, suavemente, mueve piernas, brazos y abre apaciblemente los ojos”*
Los alumnos anotan en su cuaderno las sensaciones y estados de ánimo que han experimentado. Comentamos el ejercicio.
7. **Conclusión:** Destacamos la importancia de ser consciente de lo que uno siente, de poner nombre a lo que experimentamos. Nos ayudará a vivir con mayor profundidad lo que somos.

⁹ Hay una amplia bibliografía al respecto. Destacamos HEWITT, J.: *El Gran libro de la relajación*. Medici. Barcelona, 1997. ANDRÉS, E.: *La educación de la interioridad. Propuesta para Secundaria y Bachillerato*. CCS. Madrid, 2010.

Valoración de la actividad: Las claves que tendremos en cuenta a la hora de valorar-evaluar la actividad será:

1. El grado de interés y participación en las dinámicas.
2. El nivel de reflexión y profundidad en sus respuestas.
3. La atención dirigida a su interior.
4. Actitud de respeto y apertura hacia la experiencia compartida de silencio.
5. Valoración del silencio como elemento previo y necesario para escuchar a los demás y a uno mismo.

Actividad: Silencios que hablan.

Destinatarios: 4º de Educación Primaria.

Finalidad: Integrar la experiencia silente en el proceso educativo ayuda a contemplar el silencio como instrumento de comunicación y experiencia fundamental del ser humano. Aprender a escuchar es todo un proceso. Lo que pretendemos con esta actividad es orientar a nuestro alumnado en este camino para que aprenda a escuchar a los demás, para comprenderlos mejor. Escuchar a los demás constituye uno de los actos más expresivos de acogida. Con esta actividad se trabaja el silencio “desde fuera”: muestra a los alumnos el modelo cristiano de cómo la reflexión y el silencio interior puede enriquecer su percepción de sí mismos y ayudarles a llegar al autoconocimiento crítico.

Objetivos:

1. Identificar los momentos de silencio en el relato de “La mujer pecadora”
2. Señalar en qué momentos aparecen.
3. Interpretar su significado.

Documento: El relato de “La mujer pecadora” (Jn 8, 1-11).

Duración: 2 sesiones de 45 minutos.

Desarrollo:

1. **Introducción:** Proponemos a nuestros alumnos la lectura atenta del relato de la mujer pecadora.
2. **Explicación:**
 - a. En este relato vemos cómo los fariseos y escribas presentan ante Jesús a una mujer sorprendida en adulterio. La ley judía determina que debe morir apedreada, pero los fariseos desean tentar a Jesús con una trampa: si Jesús dice que no hay que apedrearla, podrán acusarlo de no cumplir la Ley de Moisés; si, por el contrario, manda apedrearla, entonces iría contra sus propias enseñanzas basadas en el amor y el perdón.

- b. Es, entonces, cuando encontramos el **primer silencio**: el de Jesús, que no responde de inmediato a los fariseos y maestros de la Ley acerca del destino que debe aguardar a la mujer pecadora. Jesús garabatea escribiendo con el dedo en la tierra y provocando la insistencia de los fariseos. Pero ellos no ven esa “respuesta” que Jesús les da en ese silencio, y que es una invitación a reflexionar sobre lo que han pedido y sobre ellos mismos. Jesús sí que les ha respondido, pero ellos no han sabido “escuchar” ese silencio. Entonces Jesús les da una respuesta oral equivalente al significado del primer silencio: *“El que de vosotros no tenga pecado, que tire la primera piedra”*.
 - c. Aquí encontramos el **segundo silencio**: el silencio de los “acusadores”: el silencio que clama. Las palabras han sido innecesarias. El silencio ha sido muy revelador, ha “hablado” y ha mostrado la reflexión de cada uno, su propia interioridad y autocrítica que no les ha permitido juzgar a la mujer pecadora. Con ese silencio todos se reconocen como pecadores y abandonan el lugar, empezando por los más ancianos: allí no queda nadie más que Jesús y la pecadora.
 - d. También podemos hablar del **silencio de la mujer pecadora**, que no se defiende y que permanece callada, escuchando a Jesús y “escuchando” el silencio de sus acusadores. Silencio que la invita al arrepentimiento y a la conversión.
3. **Ejercicio 1:** Tras la exposición anterior, proponemos a los alumnos las siguientes preguntas para contestar en el cuaderno de forma individual:
- a. ¿Qué crees que pensó Jesús cuando le trajeron a la mujer pecadora y le pidieron que tomara una decisión?
 - b. ¿Por qué piensas que se quedó en silencio y tardó a contestarles?
 - c. ¿Qué crees que pensaron los fariseos al escuchar la frase *“Quien no tenga pecado que tire la primera piedra”*?
 - d. ¿Por qué piensas que se marcharon todos?
 - e. ¿Por qué crees que se fueron antes los más ancianos?
 - f. ¿Por qué permaneció en silencio la mujer pecadora?
 - g. ¿Hubo un “diálogo silencioso”? ... ¿por qué?
4. **Ejercicio 2:** Puesta en común del ejercicio anterior. Orientaremos el debate sobre cómo se puede identificar y describir el silencio.
5. **Conclusión:** Para cerrar la actividad y proponer una aplicación personal de lo aprendido lanzamos las siguientes preguntas a modo de reflexión final:

- a. ¿En qué momentos de nuestra vida sería apropiado guardar silencio?
- b. ¿Crees que el silencio ayuda a aprender a escuchar?

Valoración de la actividad: Las claves que tendremos en cuenta a la hora de valorar-evaluar la actividad será:

1. El grado de conciencia o reflexión que hayan tenido los alumnos sobre la experiencia del silencio en este relato.
2. La profundidad de sus respuestas individuales.
3. Su actitud a la hora de escuchar en silencio las reflexiones de los demás, intentar comprenderlas y participar acorde a las opiniones vertidas durante el debate. Lo importante de la actividad no es la brillantez de las respuestas de nuestros alumnos, sino el propio proceso reflexivo-meditativo que han experimentado al calor de un silencio interior puramente creativo.

Los materiales de apoyo se
pueden encontrar en:

www.innovareli.wordpress.com