

PEDAGOGÍA DE LA INTERIORIDAD

“Aprender a Vivir lo que Somos”

Fichas de Actividades

Miguel del Valle Huerga
Universidad Católica Andrés Bello

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo 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, van apareciendo diversas iniciativas de atención a estas dimensiones de la persona. Son itinerarios de profundización que se convierten en reto para el educador: 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. Tenemos que ser 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.

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

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.
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 alumnos sean capaces de vivirse cada vez más en coherencia con su propio ser, para luego ir al descubrimiento del compromiso social.

Algunos pasos previos a tener en cuenta: 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 del colegio. 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. Y 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.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

Actividad: SILENCIOS QUE HABLAN
Destinatarios: Alumnos de 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 cómo la reflexión y el silencio interior puede enriquecer su percepción de sí mismos y ayudarles a llegar al autoconocimiento crítico.
Objetivos: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción: Proponemos a nuestros alumnos la lectura atenta del relato de la mujer pecadora. 2. Explicación: <ol style="list-style-type: none"> 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: <i>“El que de vosotros no tenga pecado, que tire la primera piedra”</i>.

- 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?

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

- El grado de conciencia o reflexión que hayan tenido los alumnos sobre la experiencia del silencio en este relato.
- La profundidad de sus respuestas individuales.
- 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.

Cfr. www.innovarelli.wordpress.com (Adaptado por Miguel del Valle H.)

Actividad: VIVIR LO QUE SOY

Destinatarios: Alumnos de Bachillerato.

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: 2 sesiones de 45 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.

Desarrollo:

2. **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”.
3. **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.
 - ¿Qué intenta explicar el Ogro al Asno?
 - ¿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, un esquema proyectando las dimensiones personales que integran a la persona.
6. **Ejercicio 3:** Ejercicio de relajación 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.
8. **Valoración de la actividad:** Las claves que tendremos en cuenta a la hora de valorar-evaluar la actividad será:
 - El grado de interés y participación en las dinámicas.
 - El nivel de reflexión y profundidad en sus respuestas.
 - La atención dirigida a su interior.
 - Actitud de respeto y apertura hacia la experiencia compartida de silencio.
 - Valoración del silencio como elemento previo y necesario para escuchar a los demás y a uno mismo.

Cfr. www.innovarelli.wordpress.com (Adaptado por Miguel del Valle H.)

Acciones y procesos implicados

1. **Buscar y valorar la soledad como fuente del desarrollo de la vida espiritual y motor que activa la inteligencia social.** Una tarea fundamental que deberíamos hacer es enseñar a nuestros alumnos a gozar intensamente de la soledad, porque es la fuente del desarrollo espiritual. En muchas ocasiones, el impulso social no se basa en el amor a los otros, sino que tiene su origen en el miedo a la soledad. Primero, habrá que preguntarse si uno mismo tiene miedo a la soledad y si goza intensamente con ella; cuando la respuesta sea afirmativa, estará en condiciones de enseñar esto a sus alumnos.

2. **Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para la irrupción de preguntas trascendentales.** La intolerancia al silencio que se detecta en nuestra cultura es un claro síntoma de la pobreza espiritual que hay en ella. No nos referimos sólo al silencio físico, sino al silencio interior. Cuando uno vive plenamente el silencio interior, descubre su verdadera identidad. El silencio causa temor, porque al tomar distancia de la propia realidad y someterla a una valoración, uno duda de su modo de vida. La experiencia de silencio es una experiencia de vértigo. El proceso expuesto en el apartado anterior sirve para todos los demás: primero, experimento yo y luego transmito.
3. **Practicar la contemplación para captar el latido de la realidad exterior.** La contemplación es una actividad que tiene su punto de partida en los sentidos externos, pero trasciende al plano de la percepción. Es ser receptivo a la realidad, ensanchar los poros de la sensibilidad para captar el latido de la realidad exterior, para conectar con lo que se oculta en ella. Pero la práctica de la contemplación exige unas condiciones que raramente se dan en nuestro mundo. Sufrimos un activismo salvaje. Toda contemplación exige tiempo, y la velocidad es un obstáculo fundamental. Otro obstáculo es la dispersión, la constante multiplicación de estímulos sensitivos hace imposible contemplar algo atentamente. De lo que se trata es de fomentar el conocimiento personal para descubrir un sentimiento de permanencia, no de inmovilismo.
4. **Fomentar la capacidad de preguntarse por la realidad exterior e interior.** La condición indispensable para filosofar es la interrogación, la capacidad de preguntar sin censuras. Podemos comenzar nuestra clase con una imagen, una frase, una noticia, que active el interrogante, que movilice la inquietud.
5. **Descubrir en las obras de arte su esencia espiritual nos ayuda a experimentar la belleza y desarrollar el sentido de comunión con el Todo.** La obra de arte empieza en la profundidad del artista y acaba en la propia subjetividad del espectador. La vida espiritual es tanto la causa como la consecuencia de la obra de arte. Pues cuando uno contempla atentamente una obra despierta su vida espiritual, la experiencia de la belleza. Fomentemos en nuestros alumnos una actitud abierta, sensible y receptiva al reflexionar sobre el silencio creativo y el silencio estético. El silencio es el nexo de unión entre artista y espectador.
6. **Abrirse al otro a través del diálogo, para aprender a modificar los comportamientos y a enriquecer las opiniones desde una nueva visión.** Dos palabras clave: escuchar y acoger. Los grandes personajes espirituales de la historia han utilizado el diálogo como método esencial de sus enseñanzas. Jesús enseñó a sus discípulos dialogando con ellos. Es cambiar la frase de Descartes: “pienso, luego existo” por “**acojo, luego existo**”.
7. **Practicar ejercicio físico** tanto para fortalecer el cuerpo, como para despertar el sentido del orden, educar en el examen y en el dominio de uno mismo. Es una fuente de experiencia ética y activa valores nobles.
8. **Detenerse, parar el activismo** que permanentemente nos acompaña y romper con las rutinas habituales para indagar el sentido que tiene la vida.
9. **Practicar la meditación de textos sagrados para integrarlos y asumirlos en el propio ser.** Para muchos niños, la clase de Religión supone la única oportunidad de contacto con la Sagrada Escritura. Así que debemos cuidar y mimar ese momento de encuentro.
10. **Cultivar la solidaridad como experiencia espiritual de profunda unión con el ser del otro.** Esta profunda conexión es la raíz de la auténtica solidaridad.

Aplicabilidad

El cultivo de la interioridad de nuestros alumnos facilita el desarrollo de unas habilidades que les capacita para:

1. **Interrogarse** por el sentido de la existencia y buscar las respuestas.
2. Tomar **distancia** de la realidad circundante, pero también de sí mismo. Este acto es la condición de posibilidad de la libertad, de la crítica y del humor.
3. **Trascender**, para moverse hacia lo que no se conoce, para penetrar en el territorio de lo desconocido. El ser humano es transición, camino, itinerario hacia lo que todavía no es. La autotrascendencia es el motor de la vida humana, el impulso vital que le mueve a ir más allá, a superar cualquier límite, a entrar en nuevos mundos, para vivir más plenamente, más intensamente, para gozar en lo más íntimo de la realidad. Podríamos hablar también de una metatrascendencia, es decir, de la posibilidad de ir más allá de la trascendencia hasta el propio Jesucristo como modelo de identificación para los cristianos. Si voy más allá de mí mismo (autotrascendencia), me encuentro con el otro y con el Otro. Al pasar de la espiritualidad hasta Dios, en el cristianismo encuentro un modelo de vida que concreta esa trascendencia.
4. **Darse cuenta de que uno existe**, pudiendo no haber existido. Experimentar esta sorpresa le conduce a amar la vida y a gozar intensamente de ella, a convertir su estar en el mundo en un proyecto.
5. **Conocerse a sí mismo**, darse cuenta de que no sólo soy y no sólo vivo, sino que sé de mi ser y de mi vida. Convertir la vida en objeto de saber. El saber de sí mismo es apertura hacia dentro, mientras que el saber de las cosas es apertura hacia fuera.
6. **Valorar éticamente** sus acciones, sus omisiones, sus palabras, sus silencios y tener, además, la capacidad de modificar, si cabe, la trayectoria de su andadura. Ser capaz de construir una escala de valores y vivir conforme a ella.
7. **Vivir la experiencia estética**: deleitarse con la belleza de la realidad, captar lo sublime de las cosas y embelesarse con ello. La belleza no es un objeto, tampoco una cosa. Es una experiencia que acontece en el interior del ser humano, y que está directamente relacionada con la inteligencia espiritual.
8. **Conmoverse frente al misterio** de las cosas y desarrollar el pensar meditativo, la reflexión sobre el sentido de la vida y el propio proyecto existencial. No sólo permite pensar la realidad, sino sentirla tan profundamente que uno llega a percibir el fascinante misterio que la habita. Despertar la sensibilidad hacia el misterio: sentirse conmovido por lo que jamás puede ser dominado. El misterio es luz vital que permite ver de una nueva forma la propia vida.
9. **Sintetizar una visión global** de la existencia y orientarse hacia ella. Para articular tal vivencia, debe integrar las aportaciones de la ciencia y de la propia experiencia. La inteligencia espiritual opera en este sentido, sobre las otras modalidades de inteligencia.
10. **Tomar conciencia relacional**, que consiste en sentirse parte de una unidad con los todos los demás, con todos los seres, humanos y no humanos. Ser consciente de la fraternidad de todo cuanto existe. Esto significa que el cultivo de esta inteligencia libera de la cárcel del ego, rompe las fronteras entre lo que soy y lo que me separa del mundo en un movimiento de perdón, de generosidad, de entrega, de desasimiento y de amor.

11. **Comunicar** sus más hondos sentimientos y pensamientos a través de símbolos significativos.
12. **Ser receptivo** a la llamada interior, a la vocación personal. Cuando uno vive identificándose con su misión, experimenta el entusiasmo de vivir.
13. **Plantear ideales de vida.** Los proyectos son la expresión concreta de lo que uno desea llegar a ser, de lo que uno se propone lograr y tiene intención de conseguir con esfuerzo y sacrificio. Son eslabones en la construcción del sentido.
14. **Vincularse**, religarse a un ser que reconoce como distinto de sí y con el que establece alguna forma de comunicación. Religación es vínculo. Comunicación, reconocimiento de la alteridad. La vida espiritual puede desembocar en la religación, pero no necesariamente. Buscamos a Dios, pero en realidad es Él el que nos busca a nosotros. Somos buscadores buscados que, por la fe, damos el paso definitivo y conseguimos entrañarnos con Cristo; aprendemos a vivir inmersos en el plan salvífico de Dios y a actuar en consecuencia.

Este proceso de *construcción* y *transformación* empieza en nosotros mismos, como profesores. Profundizar en nuestra propia formación y cultivo espiritual nos hará mejorar en nuestra misión y nos ayudará a no perder el **ENTUSIASMO** que un día nos llevó a iniciar este camino. El entusiasmo es **acción** y **transformación**, la reconciliación entre uno mismo y los hechos. La persona entusiasta cree en su capacidad de transformar las cosas, cree en sí misma, en los demás, en la fuerza que tiene para transformar el mundo y su propia realidad.