

Iniciación al silencio

¡Cuántos años de nuestra tarea catequística los hemos comenzado poniendo en nuestras planificaciones: “Iniciación al silencio”!

Pero antes de entrar de lleno en el tema, es bueno detenernos en esto que nos hacía reflexionar el Padre Marcelo González en las II Jornadas Nacionales de Catequética: Hoy más que nunca es fundamental que nosotros, los catequistas seamos “iniciadores”... Iniciar en la experiencia de Jesús, en la verdad de su Palabra; iniciar a una presencia, iniciar en los sacramentos, en las celebraciones; en la oración, iniciar a una manera de compartir, iniciar en la relación con la realidad, con la Iglesia...

Sí, nosotros somos los “iniciadores”, hombres y mujeres a quienes Dios llama para acompañar el inicio de la experiencia comunitaria de fe de muchos hermanos nuestros.

Y cuando decimos “iniciar” estamos dando la idea de que es sólo el comienzo, de que hay mucho por delante, que hay un largo camino que recorrer juntos, junto a los niños, a los jóvenes, adultos o ancianos.

Todos debemos coincidir en que estamos inmersos en un mundo lleno de “ruidos”, internos y externos. Vivimos lejos del silencio, deseándolo, añorándolo y a la vez sólo queremos huir de él en forma despavorida.

Hoy todo es ruido y encontrar el silencio nos resulta sumamente difícil y en algunos casos casi imposible. Hemos nacido en medio del ruido y estamos tan acostumbrados a él que casi ni nos damos cuenta de los decibeles que llega a alcanzar. Ruido que no es casual, ruido que es aceptado y provocado para tapar tantas cosas que no queremos oír!!! Tal vez nos llenamos de ruido porque no queremos tener ese espacio de silencio que nos lleva a nuestro interior, a encontrarnos con nuestra verdad, con lo que realmente somos...

Quizás hemos optado por llenar los ambientes en donde vivimos con ruido para no escucharnos, para no tener que entrar en diálogo con las personas que están a nuestro alrededor...Ruido, ruido que nos aturde, que nos ensordece, que no nos deja escuchar la voz de nuestra conciencia, de nuestro yo más íntimo; ruido que oculta y tapa nuestros miedos, nuestras soledades, nuestras miserias... Ensurdecidos no tenemos la posibilidad de entrar en ese espacio de silencio que nos permite descubrir el sentido más hondo de nuestro existir, ruido que no nos deja escuchar la pregunta más trascendental...

Es verdad, estamos atrapados por las garras ensordecedoras de todo el ruido ambiental, dentro y fuera de nosotros mismos. ¡Cuánto valor necesitamos para romper estas cadenas y animarnos a enfrentarnos con nuestro propio silencio! ¡Cuánto camino hemos de recorrer!

No podemos ser las mujeres y los hombres llamados a “iniciar en el silencio” si nosotros mismos no tomamos conciencia de la realidad en la que estamos inmersos...Menos podemos caminar juntos si no hemos optado por un espacio de silencio; si no hemos gustado y saboreado la posibilidad del silencio externo e interno que nos permite un encuentro profundo con nosotros, con nuestros hermanos y con Dios.

Julio César Labaké nos regala esta frase para ayudarnos en este camino de optar por el silencio:

*“La palabra es fecunda
cuando nace del silencio interior
y cuando es recibida en el silencio interior”*

No hablemos del silencio sin hacer silencio

Que este sea nuestro lema, comencemos por hacer silencio nosotros mismos, y así podremos comenzar a caminar con otros hablando de aquello que hemos experimentado, que somos conocedores de sus dificultades y de su grandiosidad. Y así cuando nos digan *“es difícil”*, sabremos todo lo que significa; cuando escuchemos *“no sé cómo hacer silencio”* nos evocará nuestros propios momentos de infructuosa tarea; cuando como una ráfaga pase alguien y nos diga *“no tengo tiempo”* recordaremos todo aquello que tuvimos que dejar en este camino de búsqueda del silencio; cuando alguien se acerque y levantando sus hombros nos diga *“no encuentro un lugar tranquilo”* cerraremos los ojos y pasaremos por todos esos lugares que no fueron tranquilos para nosotros porque no estábamos tranquilos... Nada hay más fuerte para nuestro corazón que alguien nos hable desde su propia experiencia, desde sus propias luchas, desde sus logros. Nada hay más lindo y reconfortante para nuestro débil caminar que saber que quien acompaña nuestro caminar es una persona que también está en búsqueda, que también está caminando.

¿De qué silencio hablamos?

Recuerdo un sacerdote que siempre nos decía: “no como el silencio del cementerio”, un silencio que no tiene vida, que nada tiene que ver porque les viene impuesto por la circunstancia de la vida. El silencio del cual estamos hablando, es del silencio pleno de vida, activo, que toma todo nuestro ser. Que aquietta nuestros movimientos externos, que silencia los ruidos para conducirnos a lo más profundo de nuestro ser, al lugar de intimidad, de encuentro. Silencio que se hace palabra, que se convierte en presencia, que nos hace disponibles, que nos abre a la escucha. No es un silencio sin vida, lleno de restricciones y de miedos, es un silencio que plenifica, que nos llena de vida, que nos hace libres. Es el silencio que nos permite escuchar nuestros propios gritos internos y permanecer, es abrirnos atentamente a la escucha de aquel susurro, de la Palabra. Es silencio que nos permite contemplar todo desde la perspectiva de Dios. Es el silencio que nace de la experiencia de saberse amado, silencio que es respuesta, que se hace palabra de amor para el Amor. Silencio que no incomoda, en el cual podemos estar tranquilos, en paz... silencio que nos permite volver al ruido sin ser más esclavos del ruido porque hemos hecho la experiencia de estar y permanecer en silencio. Silencio que ya es oración.

Hablamos del silencio de tantos hombres y mujeres que nos mostraron la riqueza incomparable del silencio, de su silencio orante, de su silencio para captar la verdad más profunda de las personas, de las cosas, la historia, del paso de Dios. Hombres y mujeres que en silencio escucharon la llamada de Dios, que en silencio padecieron las injusticias más atroces, que en silencio dieron vuelta la historia de la humanidad. Hablamos del silencio de tantas mujeres y hombres que han entregado su vida a la oración...

Hablamos del silencio, de la soledad buscada por Jesús para hablar con su Padre, para aceptar su voluntad... Hablamos del silencio de María, guardando todo lo vivido en su corazón...

Dejemos de hablar del silencio para comenzar juntos a vivir nuestras pequeñas experiencias de silencio...Hagamos silencio porque vamos a comenzar un camino con otros, porque vamos a comenzar una nueva “iniciación al silencio”

Iniciación al silencio con niños:

Cómo sabrán por experiencia propia, nunca somos “expertos”, simplemente queremos compartir con ustedes algunas de las cosas que hemos realizado, otras que hemos leído o compartido en talleres o en los pasillos de parroquias o colegios. Tendremos que tener en cuenta que esto que comienza como un juego tiene una sola finalidad iniciarnos en el camino de la oración, acercarnos a Dios. La iniciación al silencio no tiene nada que ver con el silencio áulico, aunque momentáneamente lo pueda producir o favorecer.

- Llevar a los niños a un lugar donde previamente hemos marcado con una tiza o con alguna cinta o sogá un camino. A modo de juego vamos recorriendo juntos el camino, primero como nos vaya saliendo, la segunda vez podemos motivar el silencio de la palabra, luego iremos aquietando las manos poniéndolas atrás del cuerpo o al costado, para terminar caminando en puntas de pie de manera que no se escuche que vamos recorriendo el camino marcado. Esto mismo lo podemos repetir otro día marcando el camino de entrada al salón donde realizaremos el encuentro de catequesis o en una visita a la Iglesia pero esta vez serán los gestos los que realizaremos ya que no podremos marcar el camino.
- El rey del silencio ha sido el clásico de la iniciación al silencio. Podemos contar la historia de un rey que había impuesto en su reino un día de silencio y que echaría de su reinado a aquellas personas que no pudieran realizar su tarea en silencio. Los chicos elegirán que es lo que va a hacer cada uno o podemos ir diciendo nosotros lo que cada uno va a hacer. Cuando llega el rey todos o de a uno comienzan a realizar su tarea intentando no hacer ruido. El que hace ruido pierde y sale del juego así hasta que queda uno solo que el rey lo nombra príncipe del silencio.
- Si el lugar nos lo permite, podemos hacer que todos los chicos cierren los ojos, apoyen su cabeza sobre la mesa, sino que se sienten con las piernas cruzadas y la cabeza apoyada en las rodillas, de manera tal que aquietado el cuerpo puedan poner toda la atención en escuchar los sonidos que se producen fuera de ellos. Empezar por los más lejanos, los que están fuera del salón, seguir con los que están dentro del salón y terminar escuchando los ruidos que cada uno tiene en su interior. Si el grupo es pequeño se puede ir compartiendo lo que van escuchando.
- La mímica es algo que a los niños les brota con facilidad. Pueden hacer la mímica de algún personaje que les guste y el resto tendrá que descubrirlo. También podemos ir haciendo todos juntos distintas mímicas conducidas por el catequista: ahora somos todos monos, todos caballos, ranas...Siempre iremos pasando del movimiento ruidoso al más silencioso.
- Los gestos corporales también nos ayudan en este caminar hacia la iniciación al silencio, hacia la oración. Expresar con el cuerpo distintos estados de ánimo: cuando estamos tristes nos ponemos así, el catequista va haciendo el gesto y los niños lo imitan; cuando estamos

contentos nos ponemos así; cuando el jugador de nuestro equipo mete un gol lo expresamos así; cuando quiero pedir algo me pongo así; cuando me equivoco hago así...

- La música suave puede ayudar también a comenzar el clima de silencio. Proponer a los niños ubicarse en su mesa o en el suelo, sobre una alfombra o con almohadones, en una posición cómoda y que con los ojos cerrados escuchen una música clásica o lenta o del tipo de las de sonidos de la naturaleza y luego de un rato de escuchar quedarse en silencio pensando o imaginando. La idea es hacerlos sentir bien en el silencio y, si quieren, luego comparten lo imaginado o las sensaciones que sintieron en ese clima.

Iniciación al silencio con jóvenes

- Conociendo el gusto que tienen los jóvenes por la música, se puede tomar una canción conocida por ellos y invitarlos a que la escuchen en silencio. Preparar el lugar de manera tal que se puedan sentar cómodamente y escucharla como si fuera la primera vez, sin cantarla, sin moverse, simplemente escuchando... Una vez se puede trabajar con lo escuchado, es decir que dice la letra, tratando de despertar en ellos la capacidad de escuchar y comprender lo que están escuchando. Descubrir las dificultades que han encontrado para escuchar, para entender, para estar en silencio escuchando. Otra vez se puede trabajar, del mismo modo, pero esta vez nos detendremos en lo que la canción les evoca, a donde los lleva esa música, que sentimientos despierta, que cosas les ayudaron esta vez a permanecer en silencio, cuáles no.
- Crear el ambiente propicio, que cada uno se ubique en un lugar donde pueda estar cómodo, quieto y en silencio. Poner una música instrumental suave que ayude a crear un clima de silencio, de intimidad. Luego se le entrega a cada chico un dibujo de un cofre o tal vez cada uno trajo de su casa esa “cajita” donde guarda las cosas importantes. La cajita o cofre tiene que estar vacío y ahí en silencio irá poniendo algo valioso que él o ella tiene en su manera de ser. Cada vez abrirá en silencio, sin hacer ruido, su cofre o cajita y hará el gesto de que está guardando algo valioso y luego lo cierra. Sería bueno que el catequista lo hiciera junto con ellos. Se puede finalizar con una oración, un canto de acción de gracias por todos los dones que cada uno tiene para compartir con los demás.
- Crear el ambiente que les permita a los jóvenes estar cómodos y tranquilos ya que van a hacer un ejercicio con la imaginación. Invitarlos a que se dejen llevar al lugar donde el catequista los va a guiar. Ir guiándolos, de acuerdo a la realidad de chicos que tengamos en el grupo, a un país imaginario, que lo miren desde lo alto, desde lejos que vean las cosas que tienen... Se van acercando, entran a la ciudad o pueblo que más les guste... Recorren el lugar en silencio, lo miran, retienen sus detalles... Llegan a un lugar donde hay unas personas sentadas, las miran, se acercan, conversan con ellas... Siguen caminando y se dan cuenta que tienen que volver a su ciudad y con desesperación y prisa buscan algún recuerdo para llevarse... Terminado el ejercicio de imaginación silenciosa, se puede compartir que sintieron al recorrer el lugar, que sintieron al estar ahí con su gente, que sintieron al partir, que trajeron de recuerdo.

Iniciación al silencio con adultos

- Buscar que el grupo esté en un lugar y postura cómoda. Podemos empezar con un ejercicio de relajación muy sencillo. Cerramos los ojos, quietamos nuestro cuerpo, serenamos nuestro interior. Respiramos hondo y profundo por la nariz y exhalamos el aire por la boca lentamente, así varias veces hasta lograr un ritmo sereno. Después podemos ir repitiendo en silencio, al ritmo de nuestra respiración, el nombre de Jesús. Cuando llenamos nuestros pulmones de aire vamos diciendo Jesús, cuando sacamos el aire de los pulmones vamos diciendo Jesús. Así varias veces dejando que el silencio, los ojos cerrados y la calma que nos produce el ritmo de la respiración nos ayude a que la persona de Jesús nos vaya inundando, vaya tomando todo nuestro interior. Así como el aire nos llena plenamente, nos da vida, del mismo modo Jesús nos colma con su presencia, nos da vida.
- Pedirle a los miembros del grupo que vengan al encuentro con un objeto que les sea significativo, importante en sus vidas: puede ser un recuerdo, algo de la naturaleza, una foto, una cacerola, etc. Preparar el lugar de tal manera que cada uno pueda tener su espacio, para ubicarse cómoda y tranquilamente. Acompañar con una música instrumental muy serena, que invite a la interioridad. Podemos comenzar una vez que todos se han ubicado y cada uno tiene entre sus manos el objeto elegido. Cerrar los ojos y tomarlo entre las manos, recorrerlo lentamente con los dedos, con las manos, mantenerlo en las manos en silencio, como quien lo estuviera contemplando con el tacto. Comenzar a dialogar, en silencio, con el objeto, hablarle de porque lo eligió, que significa para él o para ella, porque lo tiene en su casa, cómo llegó hasta él, que le pasaría si lo perdiera o no pudiera tenerlo más... Una vez finalizado el diálogo con el objeto, convertimos nuestro diálogo en oración, comenzamos a hablarle a Dios sobre lo que tenemos en nuestras manos, si lo deseamos, podemos dar gracias, pedir perdón o alabar a Dios por él o pedirle algo...
- Como siempre para estos ejercicios de iniciación al silencio es necesario crear el clima, no entrar de golpe, hacer un pequeño ejercicio para serenarnos, para disponernos a un viaje hacia nuestra interioridad, a un silencio que se convertirá en oración. Creado el clima, ayudados por una música instrumental que nos invite al silencio fecundo, al silencio que nos permite escuchar con el corazón abierto... En este silencio vamos a quedarnos para escuchar aquellas palabras, que a lo largo de nuestra vida, han sido pronunciadas y que nosotros hemos escuchado. Palabras que han quedado grabadas en nuestro corazón como gesto de amor, de comprensión, palabras que nos han ayudado a crecer, a solucionar algún problema, palabras oportunas, palabras llenas de ternura, de aliento, de luz, palabras.... En silencio las vamos recordando, volvemos a escucharlas una y otra vez, dejamos que inflamen nuevamente nuestro corazón, nos quedamos a la escucha gozosa de esas palabras, recordamos a la persona que nos la dijo, contemplamos su mirada mientras nos dice nuevamente las palabras... Con el corazón rebosante de alegría elevamos nuestra oración a Dios por esas personas que nos dijeron esas palabras tan llenas de amor.