

IE



Educar la inteligencia espiritual

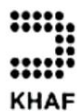
Recursos para la clase de Religión

Isabel Gómez Villalba



ISABEL GÓMEZ VILLALBA

Educar la inteligencia espiritual
RECURSOS PARA LA CLASE DE RELIGIÓN



KHAF

ÍNDICE

7	Introducción
11	BLOQUE I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA
13	1. NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO: INTELIGENCIAS MÚLTIPLES
13	1.1. Nuevo modelo de inteligencia
18	1.2. Hacia una definición de inteligencia espiritual
21	1.3. Nueva formulación de la educación integral: competencias básicas
27	2. NUEVO RETO PEDAGÓGICO: ACTIVAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL
27	2.1. La importancia de atender lo espiritual
28	2.2. Educar la inteligencia espiritual es potenciar la felicidad presente y futura
30	2.3. La complejidad de lo espiritual requiere un tratamiento interdisciplinar
33	2.4. Espiritualidad y creencias
37	3. PRINCIPIOS ANTROPOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN LA ERE
38	3.1. Somos un don
40	3.2. Somos unidad multidimensional
43	3.3. Estamos abiertos al infinito
47	4. CLAVES PEDAGÓGICAS DE LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN LA ERE
47	4.1. <i>Educare/educere</i> : inteligencia espiritual e interioridad
50	4.2. Aprender de la espiritualidad infantil
53	4.3. La educación de lo espiritual no es comparable con la transmisión de un saber
55	4.4. Lo espiritual como área de la experiencia
57	4.5. Lo espiritual tiene un carácter dinámico

59	BLOQUE II: INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y ERE	
61	5.	LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN EL CURRÍCULO DE LA ERE
61	5.1.	¿Qué podemos ofrecer desde la clase de Religión?
68	5.2.	Niveles de concreción
76	5.3.	Avanzar con precaución y discernimiento
81	6.	POTENCIA HUMANIZADORA DEL SILENCIO
81	6.1.	El silencio: un reto educativo
84	6.2.	El silencio: nostalgia, pánico y revelación
87	6.3.	El silencio: más allá de las palabras y de los conceptos
89	6.4.	El silencio: sabor de plenitud
96	6.5.	El silencio en la clase de Religión y en la vida cotidiana
98	6.6.	La experiencia silente: un arte que se puede aprender
101	7.	ATENCIÓN PLENA: VIVIR EL MOMENTO PRESENTE
101	7.1.	Atentos a todo... y a nada
102	7.2.	¿Qué es la atención plena?
104	7.3.	Atención plena en las aulas
105	7.4.	Para profundizar
109	7.5.	Respiración consciente
113	7.6.	Consciencia corporal
116	7.7.	Vivir lo cotidiano con plena atención
119	8.	EDUCAR LA CONTEMPLACIÓN Y LA TRASCENDENCIA: MANDALAS
120	8.1.	¿Qué son los mandalas?
126	8.2.	Saborear imágenes omnicomprendivas
141	8.3.	Trabajar con esquemas centrados
143	8.4.	El mandala como herramienta de recentrado
145	8.5.	Mandalas para regalar: gratitud y gratuidad
147	9.	CONCLUSIÓN

153 BLOQUE III: ANEXO DE ACTIVIDADES

269 Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Ofrecemos en este libro nuestra modesta experiencia sobre la educación de la inteligencia espiritual en la clase de religión. Es una propuesta que ha nacido y crecido gracias al trabajo y entusiasmo de un variado grupo de profesores de Religión que pertenecemos a la Delegación Episcopal de Enseñanza de Zaragoza. En este proyecto confluyen tanto los diferentes procesos personales de búsqueda, como el mismo y compartido amor a nuestra misión evangelizadora.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que han ido enriqueciendo este proyecto, profesores y profesoras de Religión de distintos niveles educativos y diversos contextos escolares. Este fructífero encuentro ha sido posible gracias a la acogida e impulso que nos han brindado tanto D. Manuel Almor (Delegado Episcopal de Enseñanza hasta el año 2011 y actual Vicario General), como D. Bernardino Lumbreras que, como actual Delegado, nos acompaña y orienta en nuestros pasos. Dentro de este espacio de agradecimiento no podían faltar los auténticos protagonistas y destinatarios de todos nuestros proyectos educativos: los alumnos y alumnas con los que compartimos no solo el aula, sino las inquietudes, los interrogantes, las respuestas, la vida. De ellos aprendemos cada día. Por último, y no por ello menos importante, queremos manifestar nuestro más profundo reconocimiento y gratitud al apoyo familiar que recibimos en casa. Sin él resultaría muy difícil avanzar en nuestro camino.

El horizonte al que tendemos, el objetivo que perseguimos, no es otro que contribuir a la mejora de la enseñanza de la Religión en la Escuela. Y ello porque consideramos que el saber religioso juega un papel fundamental en la educación de las personas, pues hace posible, desde la propuesta cristiana, una manera de *ser* y de *vivir* en el mundo. *Aprender a ser* es el servicio más humanizador que la Enseñanza

Religiosa Escolar ofrece a la sociedad. El ser humano no solo es capaz de *hacer* y de *pensar*, también es capaz de *trascender*, de ir hacia lo que no conoce. El ser humano es transición, camino e itinerario hacia lo que está llamado a ser. El saber religioso le aporta, en este sentido, los fundamentos de la experiencia humana en su apertura religiosa.

La comunidad educativa se ve envuelta por los contundentes y rápidos cambios que se articulan en nuestra sociedad. Como agentes educativos, tenemos que adaptarnos al contexto social del que formamos parte e intentar dar respuesta a este dinamismo social desarrollando enfoques nuevos y creativos para formar personas humanas, con capacidad para desarrollar su vocación en el mundo y contribuir, de este modo, al bien de la sociedad. Por ello, consideramos esencial que los profesores de Religión nos impliquemos en todo aquello que acontece en el sistema educativo, ya que es el escenario donde realmente desarrollamos nuestra misión docente.

Si deseamos ofrecer una educación de calidad a los niños y niñas, deberíamos indagar en los resultados de los avances científicos de diferentes campos, para disponer de fuentes de información sólidas que fundamenten la innovación de nuestra práctica educativa. En este libro presentamos algunas pistas que hemos recabado del mundo de la neurobiología, la psicología o la pedagogía. Las aportaciones que recogemos de estas ciencias se centran en el reconocimiento de la necesidad de educar la dimensión espiritual en el ser humano. Estas tendencias ofrecen extraordinarias posibilidades para mejorar la práctica educativa, constituyen una potente forma de dar respuesta a los nuevos retos educativos y abren nuevos horizontes en el proceso formativo de las nuevas generaciones. Esta es, pues, la idea motor de nuestra propuesta: la necesidad de educar la inteligencia espiritual en el ser humano.

En la primera parte del libro presentamos unos breves apuntes sobre el nuevo paradigma educativo basado en la *Teoría de las Inteligencias Múltiples*, donde destacamos la importancia y necesidad de

afrontar el reto de educar la inteligencia espiritual. Pero este desafío puede abordarse desde distintos planteamientos y opciones vitales. En este sentido, hemos creído conveniente expresar los presupuestos antropológicos desde donde pretendemos cultivar la inteligencia espiritual de nuestro alumnado. Estos principios fundamentan las claves pedagógicas que orientan nuestra labor docente.

En la segunda parte tratamos de ubicar la inteligencia espiritual en el currículo de la E.R.E., nos cuestionamos sobre qué podemos ofrecer desde nuestra área y cómo concretar nuestra intervención educativa. Para ello, recorreremos unos niveles de concreción que parten de la propia definición de la capacidad de esta forma de inteligencia. Seguimos profundizando en su propia aplicabilidad y tratamos de concretar los procesos que la estimulan. Pensamos que la clave está en encontrar las herramientas y estrategias que activen esos procesos.

La herramienta básica, que proponemos a modo de eje vertebrador de otras herramientas y estrategias, es la experiencia silente, a la que dedicamos un apartado especial en este libro. El silencio es el gran ausente de nuestros procesos educativos; lo que intentamos es reivindicar la potencia humanizadora del silencio y el importante papel que juega en el cultivo de la inteligencia espiritual. Por último, presentamos dos herramientas, dos pilares prácticos que nos ayudarán en nuestro reto de educar esta forma de inteligencia:

- **La atención plena:** esta actitud nos permite vivir íntegramente en el momento presente y descubrir en lo cotidiano puertas de acceso a una realidad profunda e insondable.
- **El trabajo con mandalas:** nos facilita la gestión de tres experiencias, de tres movimientos vitales propios del ser humano: trascender, profundizar e integrar.

Finalmente, incluimos un anexo con propuestas de actividades, en el que hemos intentado recopilar aquellas experiencias de aula que

mejores resultados nos han ido dando. Pretenden ser una orientación, un incentivo que motive a otros profesores a experimentarlas, a adaptarlas a sus diversos contextos y, en definitiva, a enriquecerlas con su propia vivencia personal y profesional. Esta es una propuesta abierta, no conclusa, es un empezar a caminar.

La experiencia que compartimos en este libro trata de conectar el mundo intelectual, filosófico, científico, con el ámbito práctico, de experiencia en el aula. Nuestra propuesta procura tender puentes entre ambas orillas, entre ambos mundos. En eso consiste nuestro esfuerzo, en verter, en traducir a la práctica educativa aquellas claves teóricas que encontramos en diversos campos humanísticos y científicos. Pero siempre teniendo en cuenta que hablamos exclusivamente desde la autoridad que confiere la propia búsqueda personal. No somos neurobiólogos, ni filósofos, ni científicos, solo somos profesores de Religión explorando nuevos horizontes, compartiendo renovados caminos que pueden ayudarnos a dignificar la transmisión del saber religioso en la esfera escolar.

BLOQUE I
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

••• NUEVO PARADIGMA EDUCATIVO: ••• ••• INTELIGENCIAS MÚLTIPLES •••

1.1. NUEVO MODELO DE INTELIGENCIA

Hasta las últimas décadas del siglo xx, muchos psicólogos consideraron la inteligencia humana como una facultad general, única y global, principalmente genética o innata e inmutable. Por lo tanto, se pensaba que esta capacidad unitaria era posible definirla y cuantificarla. Será Howard Gardner, en 1983, quien rompa esta hipótesis entendiendo la competencia cognitiva como un conjunto de habilidades, talentos y capacidades mentales que llama *inteligencias*. Todas las personas poseen estas habilidades, capacidades mentales y talentos en distintos niveles de desarrollo, y a esto lo llamó *Teoría de las Inteligencias Múltiples*¹.

Gardner define la inteligencia como la «capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas». Somos seres polifacéticos, y la variedad de inteligencias que subsiste en cada uno permite afrontar situaciones muy diversas. Definir la inteligencia como una capacidad la convierte en una destreza que se puede desarrollar. Gardner no niega la importancia del componente genético, pero sostiene que este potencial puede ser desarrollado de una manera u otra, dependiendo del ambiente, de nuestras experiencias

¹ H. GARDNER, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Book, New York, 1983. En 1999 publicó *Intelligence Reframed*. Este libro se presenta como un informe sobre cómo la teoría de las inteligencias múltiples ha cambiado y evolucionado desde que se estableció por primera vez en 1983. Gardner no quiso comprometerse con una inteligencia espiritual, pero sugirió que una inteligencia «existencial» podía ser un *constructo* útil.

y de nuestra educación. Según este modelo todos los seres humanos están capacitados para el amplio desarrollo de su inteligencia, apoyados en sus capacidades y su motivación.

Según Gardner hay ocho formas de inteligencia. Cada una de estas formas de inteligencia desarrolla una función peculiar y está integrada en el conjunto. Son formas interdependientes y ninguna de ellas es autosuficiente. Gardner establece las siguientes categorías o inteligencias:

- **Lógico-matemática:** Capacidad de entender las relaciones abstractas, la que utilizamos para resolver problemas mediante procesos inductivos y deductivos, aplicando el razonamiento y los números. Es la inteligencia que han desarrollado los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que nuestra cultura ha considerado siempre como la única inteligencia.
- **Lingüística:** Capacidad de utilizar el lenguaje para comprender, expresar y apreciar significados complejos. Es la inteligencia que han cultivado los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios cerebrales.
- **Espacial y visual:** Capacidad para reconocer y elaborar imágenes visuales, distinguir a través de la vista rasgos específicos de los objetos, crear imágenes mentales, razonar acerca del espacio y sus dimensiones, y manejar y reproducir imágenes externas e internas. Es la inteligencia que han estimulado los ingenieros, los escultores, los decoradores, los cirujanos, los pilotos o los marineros.
- **Corporal y kinestésica:** Capacidad para utilizar el propio cuerpo con el fin de resolver problemas o realizar actividades. Es la inteligencia que han desarrollado los deportistas, los bailarines, los artesanos o los cirujanos.
- **Musical:** Capacidad de percibir y reproducir la música, reconocer patrones tonales, con alta sensibilidad para los ritmos y sonidos.

Es la inteligencia que han entrenado los cantantes, los compositores, los músicos, los bailarines.

- **Intrapersonal:** Capacidad para formarnos una imagen veraz y precisa de nosotros mismos, para distinguir lo que somos de lo que representamos en el plano de las relaciones sociales. También nos permite comprender las necesidades más hondas y los deseos fundamentales que emergen de nuestro ser. No está asociada a ninguna actividad concreta y, a la vez, está en la base de todas.
- **Interpersonal:** Capacidad para entender y comprender a los otros. Habilidad para las relaciones sociales, para establecer vínculos y alianzas empáticas con nuestros semejantes. La solemos encontrar en los buenos vendedores, profesores, terapeutas.
- **Inteligencia naturista o ecológica:** Capacidad para observar atentamente el entorno natural y estudiar los procesos que tienen lugar en él. Es la que demuestran los naturalistas, los biólogos o los ecologistas.

Desde que Howard Gardner identificó ocho formas de inteligencia en el ser humano, se han desarrollado aportaciones muy distintas que confirman y amplían sus planteamientos. El debate abierto en los inicios del siglo XXI se centra en identificar otra forma de inteligencia, la *espiritual, existencial o trascendente*. Desde que se ha iniciado este debate, se han publicado numerosas obras desde diferentes perspectivas intelectuales y diversas disciplinas como la psicología, la filosofía, la neurología o la pedagogía. Es una cuestión intelectualmente viva que puede confirmar la intuición de estar asistiendo al nacimiento de una nueva forma de comprender al ser humano, a la emergencia de un nuevo paradigma.

Howard Gardner publicó en 1999 *Intelligence Reframed*. Este libro se presenta como un informe sobre cómo la teoría de las inteligencias múltiples ha cambiado y evolucionado. El autor no habla de *inteligencia espiritual*, pero abre la posibilidad de que exista una novena intelligen-

cia sobre el sentido, sobre las grandes preguntas, que denomina *existencial*.

Ian Marshall, psiquiatra de la Universidad de Londres, y Dahar Zohar, profesora de la Universidad de Oxford, acuñan el término "*Inteligencia espiritual*"². Según estos investigadores, la inteligencia espiritual permite acceder a los significados profundos, plantearse los fines de la existencia y las más altas motivaciones de esta. Robert Emmons (2000) relaciona la inteligencia espiritual con la experiencia religiosa y la define como el uso adaptativo de la información espiritual para facilitar la resolución de problemas todos los días y la consecución de objetivos.

Otros autores, como Tony Buzan (2001), hablan del «poder de la inteligencia espiritual» en el ámbito de los negocios, ofreciendo una espiritualidad para lo cotidiano. Kathleen Noble (2001) identifica la inteligencia espiritual como un potencial humano innato que exige cultivo para desarrollarse. Es la capacidad de transformación de la persona en un doble movimiento: un proceso de interiorización y, simultáneamente, un camino de superación del *ego* que se abre a los otros. Para Frances Vaughan (2002), la inteligencia espiritual tiene que ver con la vida interior de la mente y el espíritu y su relación con el ser en el mundo.

Cindy Wigglesworth (2004-2008) define la inteligencia espiritual como la capacidad de actuar con sabiduría y compasión. Identifica veintiuna competencias relacionadas con esta inteligencia y las estructura bajo un esquema de cuatro cuadrantes similar al modelo utilizado por Daniel Goleman en la inteligencia emocional. David B. King (2007) considera que la inteligencia espiritual nos hace hábiles para cuatro actividades: reflexión existencial, construcción de un sentido personal,

² D. ZOHAR & I. MARSHALL, *Spiritual Intelligence, the Ultimate Intelligence*, Bloomsbury, London, 2000. Existe traducción castellana: *Inteligencia «espiritual»*, Plaza & Janés, Madrid, 2001.

reconocimiento de un yo trascendente y el dominio de estados de conciencia como la contemplación profunda, la meditación, la oración y la conciencia cósmica. Singh G. (2008) la define como una capacidad innata para pensar y comprender el fenómeno espiritual y para orientar la existencia cotidiana según la sabiduría elegida.

La idea de que en el ser humano exista una inteligencia espiritual que opera en íntima conexión con las otras formas de inteligencia ha sido puesta de relieve en el contexto anglosajón y americano, pero todavía no se había desarrollado en el ámbito de lengua hispánica hasta comienzos del año 2010, cuando el Doctor en Filosofía Francesc Torralba publicó su libro *Inteligencia espiritual*³. En este ensayo, el autor disecciona la inteligencia espiritual considerando las aportaciones precedentes, pero introduciendo otras nuevas funciones de la denominada inteligencia espiritual. Presenta los poderes de este tipo de inteligencia, da las claves de cómo cultivarla y profundiza en los beneficios que produce para el desarrollo de la vida humana. También explora las dramáticas consecuencias individuales y colectivas de su atrofia.

Torralba considera que la inteligencia espiritual «faculta para tener aspiraciones profundas e íntimas, para anhelar una visión de la vida y de la realidad que integre, conecte, trascienda y dé sentido a la existencia». El ser humano goza de un sentido espiritual que solo puede desarrollarse cultivando su inteligencia espiritual. El crecimiento de tal forma de inteligencia abre horizontes nuevos. Para ello resulta esencial pensar estrategias oportunas para educar tal forma de inteligencia en las nuevas generaciones. Una educación integral tiene que aglutinarla, porque en ella está en juego no solo la felicidad y el desarrollo pleno de la persona, sino de las culturas y de los pueblos.

En mayo de 2012 Torralba publica *Inteligencia espiritual en los niños*⁴, en este nuevo trabajo nos aporta muchas pautas para educar y

³ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona, 2010.

⁴ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual en los niños*, Plataforma, Barcelona, 2012.

estimular la inteligencia espiritual en los niños, nos orienta para trabajarla en las primeras etapas de la vida. Es una gran aportación que amplía el horizonte educativo actual y ensancha sus posibilidades.

Estos últimos trabajos vienen a confirmar, impulsar y orientar las intuiciones que desde hace tiempo teníamos con respecto a la formación integral. Aportan numerosas claves para el cultivo y desarrollo de la inteligencia espiritual y, como se irá viendo a lo largo de este libro, están en la base de nuestra práctica docente.

1.2. HACIA UNA DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA ESPIRITUAL

Inteligencia significa *saber* escoger la mejor opción entre varias, pero también saber leer la profundidad de las cosas. También significa capacidad de aprender o de comprender. Es la capacidad que permite adaptarnos a los recursos disponibles y enfrentarnos a situaciones nuevas no previstas. Es el conjunto de aptitudes que las personas utilizan para lograr los objetivos que se han propuesto. Pero ante todo, lo que llamamos *inteligencia* es la propia capacidad que tiene esta de crearse a sí misma.

A pesar de los avances que, en los últimos años, se han ido desarrollando en torno al estudio de la inteligencia humana, todavía existen reticencias y dificultades para reconocer la *inteligencia espiritual*. En nuestro día a día en contacto con los alumnos, con otros profesores, con las familias, podemos constatar esta dificultad que conlleva el término *espiritual*. Se trata de un doble problema que también afecta a otras expresiones.

Por una parte, el gran desgaste que el término soporta. Palabras como *espiritualidad*, *amor*, *libertad* o *Dios* ven reducida la realidad que transmiten por el excesivo e inadecuado uso que frecuentemente se hace de ellas. Son palabras que aparecen hasta en los anuncios publicitarios de coches, perfumes, etc., perdiendo así su significado profundo y su capacidad performativa-afectante.

Por otra parte, y relacionado con lo anterior, las diferentes resonancias que la palabra *espiritual* puede llegar a tener en cada persona. Tradicionalmente, *espíritu* se ha opuesto a *cuerpo*; y se ha desarrollado una visión dualista del ser humano donde ambas dimensiones se planteaban, además, en clave de conflicto. Desde esta perspectiva, se consideraba que la vida espiritual era una forma de huir del mundo, de lo terrenal, de lo corporal.

En los diferentes estudios que se han ido desarrollando en torno a este tipo de inteligencia, se han barajado otros adjetivos para denominarla: *existencial* y *trascendente*. El término *inteligencia existencial* evoca una clara relación de afinidad con la filosofía existencialista. El adjetivo *trascendente* tiene unas connotaciones marcadamente religiosas.

A pesar de las dificultades, somos partidarios de mantener la denominación de *inteligencia espiritual*, porque partimos de la idea de que el ser humano tiene una dimensión y sentido espiritual que necesita ser identificado, desarrollado y expresado para alcanzar la felicidad y el bienestar integral.

Si nuestro objetivo es educar esta forma de inteligencia en los niños y jóvenes, antes tendremos que delimitar lo que entendemos por *espiritual*. Nos resulta muy difícil componer una definición de *espiritualidad*. Revisando la amplia bibliografía que hay sobre ello, podemos comprobar las diferentes perspectivas desde las que se aborda el tema y el gran abanico de significados que se otorgan al término. Todo ello viene a mostrar la gran riqueza del tema y la dificultad de fijar su significado. En *Inteligencia espiritual en los niños*, Torralba desarrolla una panorámica de la cuestión que resulta muy útil y de la que extraemos dos importantes ideas que fundamentan nuestra práctica educativa. Por una parte, la dimensión espiritual es dinámica, y puede ser desarrollada si los agentes educativos disponen de las técnicas apropiadas para atender esta dimensión, más adelante propondremos algunas. Por otra, la espiritualidad es conexión, trascendencia y consciencia.

La espiritualidad evoca la idea de vínculo y conexión con todos los seres. Para un ser humano cultivado espiritualmente, nada de lo que ocurre en el mundo le es ajeno, se siente parte de un Todo orgánico y dinámico, en una apertura constante en varias direcciones: hacia lo más íntimo de sí, hacia los otros, hacia la naturaleza. En muchas tradiciones contemplativas y místicas se concibe como el vínculo con el Ser fundamental, con la Realidad última que fundamenta, sostiene y vivifica todo lo que hay en el universo. Lo espiritual también está relacionado con la consciencia. Ser consciente es saberse existiendo, es percatarse de estar formando parte de un Todo que le trasciende a uno mismo, es disfrutar y vivir con atención plena todo lo que hay en el presente. La inteligencia espiritual es la capacidad de reconocer que somos más que la mente, es la capacidad de trascender el ego.

La inteligencia espiritual desarrolla una conducta ética fundada en la benevolencia universal y en la práctica de la compasión. La inquietud espiritual es la inquietud por el sentido y el significado de la vida, es la voluntad de trascender lo inmediato, de descubrir en lo efímero lo eterno.

La espiritualidad es la dimensión dinámica de la vida humana que concierne al modo a través del cual la persona (individuo y comunidad) experimenta, expresa o indaga el sentido de su existencia; al modo como se relaciona con el momento presente y consigo misma, con los otros, con la naturaleza, con Dios y con aquello que es significativo y sagrado⁵.

⁵ EUROPEAN ASSOCIATION FOR PALLIATIVE CARE TASK FORCE, «Spiritual care in palliative care». Congreso celebrado en Utrecht, Holanda, del 15 al 17 de octubre de 2010. En *European Journal Of Palliative Care* puede encontrarse más información sobre este Congreso.

1.3. NUEVA FORMULACIÓN DE LA EDUCACIÓN INTEGRAL: COMPETENCIAS BÁSICAS

El objeto de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad del alumno, así lo expresan las declaraciones internacionales, europeas y españolas. Es decir, la educación debe promover la formación integral de todas las dimensiones, potencialidades y capacidades que forman parte de la personalidad humana. Sin embargo, esta aseveración carece de valor si no se clarifican cuáles son las potencialidades que se le reconocen al niño o niña, si no se formulan los objetivos en términos de esas capacidades, si la práctica docente no persigue que utilice esas capacidades en los diferentes contextos en los que se desenvuelve y si los contenidos no son seleccionados para la personalización de cada niño o niña.

Tanto la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo) como la Unión Europea han establecido lo que consideran que son las Competencias Básicas Educativas con las que el alumnado debe estar preparado al salir de las enseñanzas básicas obligatorias.

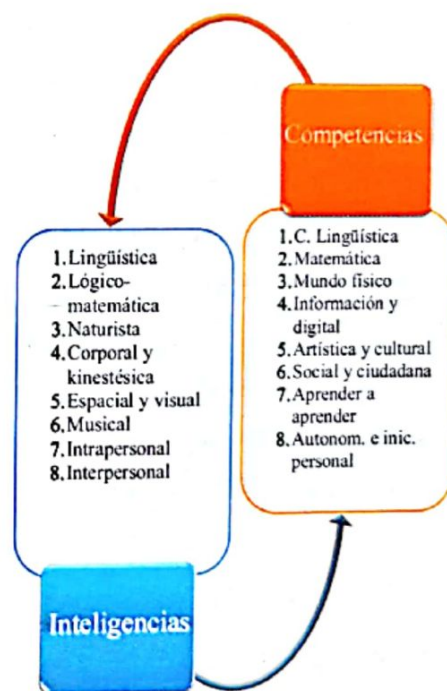
La incorporación de las Competencias Básicas como elemento del currículo escolar se propone como una nueva formulación de lo que debe ser la educación integral. De esta manera, desde la implantación de la LOE, se establecen las ocho competencias básicas que deben contemplarse en la tarea educativa. Algunos rasgos esenciales del concepto de competencias básicas ya estaban presentes en planteamientos educativos anteriores:

- Las *capacidades*, como referencia básica de la pedagogía sobre la educación integral.
- Los *contenidos*, en su triple extensión de conocimientos, procedimientos y actitudes.
- Las *inteligencias múltiples*, como teoría que amplía no solo nuestra percepción de la inteligencia, sino también por sus implicaciones en la transición de una escuela uniforme a una nueva visión más diversificada y conectada con la realidad.

«La inteligencia consiste no solo en el conocimiento, sino también en la destreza de aplicar los conocimientos en la práctica»⁶. Teniendo en cuenta esta afirmación aristotélica, podemos concluir que la inteligencia es *saber* y la competencia es *aplicar ese saber*. La *competencia* es la destreza que permite aplicar a la vida los conocimientos adquiridos. No son un contenido nuevo, sino una forma de lograr que el conocimiento se use de forma eficaz. Una competencia es: un saber que se aplica, susceptible de adecuarse a diversos contextos y tiene un carácter integrador, abarcando conocimientos, procedimientos y actitudes.

De esta manera, a partir de la LOE se establecen ocho Competencias Básicas que deben contemplarse en la tarea educativa. A saber:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia cultural y artística.
6. Competencia social y ciudadana.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Competencia en autonomía e iniciativa personal.



Las competencias básicas de nuestro sistema educativo reflejan el mapa de las inteligencias.

⁶ Citado por AA. VV.: «Más allá del conocimiento: un enfoque sistémico», *Revista Administración y Organizaciones*, año 10, número 19, DSCH_UAM, México, 2008.

Estas son las competencias establecidas en nuestro sistema educativo, pero esto no quiere decir que en todos los países europeos estén presentes estas mismas competencias. Hay un debate abierto sobre qué competencias incluir, algunos países consideran la posibilidad de incluir en sus sistemas la *competencia espiritual*, también llamada *existencial o trascendente*.

Detectamos una gran diferencia entre el nivel de reconocimiento y atención académica que tienen las otras formas de inteligencia respecto de la espiritual. En las últimas décadas se han desarrollado significativamente la inteligencia lingüística, la lógico-matemática, la corporal-kinestésica, la musical, la interpersonal o social; sin embargo, inteligencias como la intrapersonal, la emocional y la espiritual no han recibido la misma atención en el ámbito escolar. Estas inteligencias desempeñan un papel fundamental en el desarrollo armónico de la persona. Nos cuestionamos, entonces, por qué estas inteligencias carecen de un tratamiento educativo paralelo a las otras.

Tras un interesante proceso de investigación, el Departamento Pedagógico-Pastoral de Escuelas Católicas de Madrid detectó tanto las potencialidades como las limitaciones que presenta este modelo competencial. En 2008 publicó *Reflexiones en torno a la competencia espiritual. La dimensión espiritual y religiosa en el contexto de las Competencias Básicas Educativas*⁷. En él se aborda, por primera vez, el concepto de «competencia espiritual» y se sugiere estimular y desarrollar esta dimensión a través de la educación formal. Proponen cuatro tipologías de competencia espiritual que pretenden ayudar a estudiar cómo desarrollar esa novena competencia. Así pues, proponen cuatro tipos, cuatro estadios sucesivos: *Competencia Espiritual Básica*, *Competencia Espiritual Trascendente*, *Competencia Espiritual Religiosa* y *Competencia Espiritual Religiosa Cristiana*.

⁷ AA.VV, *Reflexiones en torno a la competencia espiritual*, Paidós, Madrid, 2008.

Hay todavía muchas dudas por resolver y una gran *nebulosa semántica*⁸ sobre lo espiritual en la educación: ¿Qué entendemos por espiritual? ¿Qué entendemos por interioridad? ¿Reivindicar lo espiritual en la educación es un residuo del pasado o una fuente de innovación y progreso? ¿Cómo identificar la espiritualidad potencial que existe en los niños? ¿Cómo proteger y potenciar esta dimensión espiritual? ¿Hay algún sistema objetivo de medición? ¿Intentar evaluar, «medir», una materia así no acabaría con su propia esencia?

En este sentido estamos de acuerdo con Torralba cuando afirma que «lo espiritual no puede segmentarse como si fuera una competencia, una parte o un área del ser humano. En este sentido, no me parece apropiada la expresión “competencia espiritual”»⁹. Reconoce en el ser humano una potencia espiritual que dimana de esta forma de inteligencia que se denomina espiritual o existencial, pero considera que no tiene sentido identificar aisladamente una competencia espiritual y situarla en un plano de simetría, junto a otras competencias, en un plano de equidad. Afirma que todas las potencias humanas están profundamente vinculadas, que la espiritualidad abarca todo lo humano, desde lo sensorial a lo cognitivo.

«Lo espiritual se predica del ser y no se puede ubicar en un ámbito concreto de la persona (...). Es la calidad interior y exterior de un ser humano, su modo de vivir y de interaccionar con los otros, lo que evoca el grado y la profundidad de vida espiritual que hay en él»¹⁰. Lo espiritual no puede cuantificarse numéricamente, es una forma de

⁸ L. YLLA y colaboradores, *Puertas abiertas. Por una pedagogía de la interioridad en la escuela*, p. 10. Documento que recoge las inquietudes y reflexiones de aquellos que participaron en el Seminario sobre Pedagogía de la Interioridad, que organizó Cristianisme i Justícia, el Casal Espinal-La Cova de Manresa y Jesuïtes-Educació. Este valioso trabajo nos ofrece una aclaración terminológica, una fundamentación teórica y una novedosa propuesta pedagógica para educar la interioridad en la escuela.

⁹ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual en los niños*, Plataforma, Barcelona, 2012. p. 47.

¹⁰ Ob. cit. p. 48.

inteligencia integradora que faculta al ser humano para distintas operaciones, pero que difícilmente se puede reducir a la categoría de una competencia más. Pensamos que hay que avanzar con precaución y discernimiento y saber aprovechar la oportunidad que nos brinda este debate, con sus diferentes argumentos, para orientarnos y ayudarnos a realizar mejor nuestra labor educativa.

••• NUEVO RETO PEDAGÓGICO: ACTIVAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL •••

2.1. LA IMPORTANCIA DE ATENDER LO ESPIRITUAL

Percibimos que gran parte de la comunidad educativa, sobre todo en los centros públicos, entiende lo espiritual como una dimensión extraña y ajena a las demás dimensiones de la persona, como una burbuja desconectada de la vida emocional, de la social y de la corporal. La espiritualidad se aparta de la vida cotidiana, entendiéndola como un cultivo del yo íntimo o como una relación individual con lo divino. Se considera que, en el caso de existir tal dimensión, el cultivo de esta es una tarea que solo incumbe a los padres de los alumnos, porque ellos tienen la responsabilidad de educar a sus hijos de acuerdo con sus propias convicciones. Se concibe lo espiritual como algo estrictamente privado y se separa de la vida pública y de la educación pública.

Desde nuestro punto de vista esta separación es inadecuada. Cuando afirmamos que el ser humano es capaz de vida espiritual en virtud de su inteligencia espiritual, nos referimos a que tiene capacidad para experimentar un tipo de inquietudes, de movimientos, de preguntas y de gestiones que solo se dan en él y que, lejos de apartarle de la realidad, del mundo, de la corporeidad y de la naturaleza, le permiten vivirla con más intensidad, con más calado, profundizando en los últimos estratos. «La espiritualidad afecta a todos los planos del ser humano. Por ello tiene tanta relevancia la educación de la misma, porque está en juego no solo el bienestar emocional del niño, sino su vida social y la calidad de los vínculos que va a establecer con los otros. Si la vida humana está sustentada por el trípode: consciencia, sentido y

trascendencia, ello tiene efectos en el plano de la vida íntima, pero también en el plano de la vida pública; en el modo de trabajar, de producir; en la manera de vivir el ocio y el tiempo libre»¹¹. Lo espiritual, entendido como consciencia, trascendencia y búsqueda de sentido, afecta no solo al plano de la vida íntima, sino a todos los niveles de la existencia humana, también al ámbito afectivo, laboral, económico, social y político.

«La inteligencia espiritual faculta al niño para reflexionar críticamente sobre su propia espiritualidad, sobre el sistema de valores de su entorno y el suyo propio, sobre los estilos de vida que dictan los medios de comunicación y la publicidad a través de sus eslóganes. Da poder para tomar distancia de ellos y, si cabe, innovar y alterar los modos de vivir y de expresarse. Es, pues, una fuente de libertad intelectual y de consciencia crítica»¹². La vida espiritual está en potencia en todo ser humano, requiere de un cultivo y una educación para que se articule y desarrolle en plenitud. Pensamos que no sería adecuado excluir la estimulación de la inteligencia espiritual del ámbito de la educación formal e institucional.

2.2. EDUCAR LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL

ES POTENCIAR LA FELICIDAD PRESENTE Y FUTURA

El objetivo de la educación del nuevo milenio no puede basarse únicamente en la transmisión de informaciones y conocimientos. Esta información y conocimiento están al alcance de los niños y niñas fuera del ámbito de la educación formal. Desde este nuevo enfoque de las inteligencias múltiples, deberíamos reflexionar sobre el protagonismo que se le otorga en los sistemas educativos a la formación del pensamiento lógico, a los logros lingüísticos y a los matemáticos, puesto que

¹¹ Ob. cit. p. 60.

¹² Ob. cit. p. 65.

las estadísticas demuestran que los niños y niñas que destacan en estas materias en su etapa de formación no siempre alcanzan su desarrollo pleno en su vida adulta.

La auténtica finalidad de la acción educativa es ayudar al niño a descubrir y desarrollar de forma equilibrada y armónica todas sus dimensiones y capacidades, estimularle para que «aprenda a aprender», proveerle de recursos para que desarrolle el potencial de sus inteligencias y acompañarle en su proceso de maduración para que se desenvuelva en un contexto social al que pueda mejorar aportando su originalidad. Todo ello supone favorecer su felicidad.

Estimular las diferentes inteligencias de nuestros niños y niñas supone potenciar su felicidad presente y futura. Si consideramos feliz a la persona que no tiene problemas o que dispone de capacidad para resolverlos, el término «felicidad» está siempre asociado al de inteligencia porque gracias a esta la persona tiene capacidad para comprender y resolver problemas, además de elegir la mejor entre varias opciones. La inteligencia espiritual nos abre a la cuestión del sentido, nos permite tomar distancia e identificar los puntos débiles y las fortalezas de nuestra vida. Esto es fundamental para diseñar inteligentemente un proyecto de vida feliz, y se consigue cultivando conjuntamente todas las inteligencias, incluida la espiritual.

Los educadores solemos pensar que la felicidad de nuestros alumnos se producirá en un futuro. Frecuentemente, concebimos su aprendizaje como una dotación de conocimientos, destrezas y actitudes que algún día darán sus frutos, que les permitirán encontrar unas condiciones de vida para que un lejano día consigan ser felices.

Pero ¿realmente ayudamos a nuestros alumnos a aprender a ser felices y disfrutar de la plenitud del presente? En este sentido, las aportaciones de la Psicología Positiva¹³ pueden ayudarnos a renovar

¹³ Uno de los propósitos de la Psicología Positiva consiste en sentar las bases de una ciencia de la felicidad. Es una corriente no muy conocida en España, debido a

nuestra práctica educativa desde unos fundamentos científicos. En las propuestas prácticas profundizaremos en esta línea.

2.3. LA COMPLEJIDAD DE LO ESPIRITUAL

REQUIERE UN TRATAMIENTO INTERDISCIPLINAR

La vida espiritual está en potencia en todo ser humano, requiere de un cultivo y una educación para que se articule y desarrolle en plenitud. Pensamos que no sería adecuado excluir la estimulación de la inteligencia espiritual del ámbito de la educación formal e institucional. Observamos en el panorama educativo de nuestro país que se da por supuesto que la educación de lo espiritual solo tiene sentido dentro de los centros educativos de corte confesional, mientras que a los centros aconfesionales o públicos no les corresponde estimular esta potencia. Pensamos que esta asociación es demasiado simple, además de perjudicial, pues los niños que son educados en entornos no confesionales también tienen un potencial espiritual que requiere un desarrollo educativo. En el fondo de esta simplista asociación se conjugan, a nuestro entender, dos errores:

1. Suponer que la espiritualidad es una dimensión más que se puede añadir paralelamente a otros aspectos de la experiencia y no como lo que es: una fuerza integral y constitutiva de la vida entera.

su reciente trayectoria, y con extraordinarias posibilidades para renovar la práctica educativa desde unos fundamentos científicos. «Aulas Felices» es un programa educativo basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Pretende aportar recursos para trabajar en las distintas áreas, y también en tutoría, potenciando las Competencias Básicas más transversales. Es gratis y de libre difusión; los materiales se pueden consultar y descargar en: <http://catedu.es/psicologiapositiva>.

2. Considerar que lo espiritual es un patrimonio exclusivo de la religiosidad.

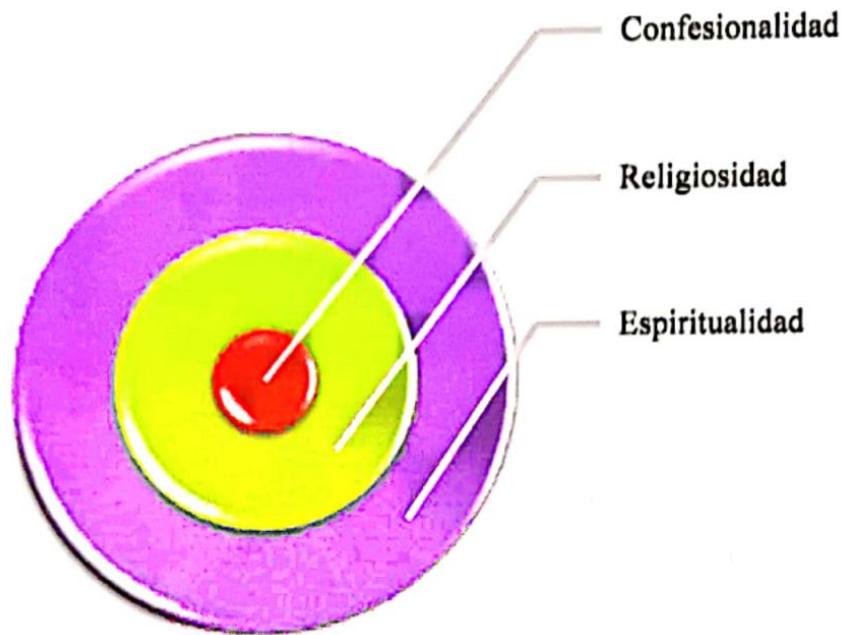
La espiritualidad abarca todo lo humano y es el verdadero cauce para comprender tanto la vida interior de la persona (pensamientos, creencias y deseos), como su vida exterior (acciones, obras, estilo de vida). La formación integral no es la suma de la educación de las partes. Una verdadera educación integral debería tratar la espiritualidad, no como un apéndice de la experiencia humana, como un añadido más, sino de forma transversal e interdisciplinar.

La inteligencia espiritual no debe confundirse ni identificarse directamente con la consciencia religiosa. Un nutrido grupo de investigadores distinguen entre espiritualidad y religiosidad: Farran, Benner, Helminiak, Kumar, etc. Estamos de acuerdo con Torralba cuando distingue la inteligencia espiritual de la consciencia religiosa. La primera es la condición de posibilidad de la segunda. Solo porque el ser humano tiene esta forma de inteligencia puede vivir la experiencia religiosa. La creencia religiosa es una manifestación, un desarrollo de la inteligencia espiritual.

En este sentido, nos resultó muy útil la forma gráfica que Farran¹⁴ utiliza para explicar esta cuestión:

1. El círculo exterior sería el de carácter más universal, el de la espiritualidad: todos tenemos la potencia de desarrollarla.
2. El segundo círculo, el de la religiosidad, el de la relación entre el yo y la Realidad fundamental. Presupone un acto de fe.
3. El tercer círculo, el de la confesionalidad, indica la adhesión a una determinada comunidad religiosa.

¹⁴ Dale Clark Farran pertenece al Departamento de Enseñanza y Aprendizaje de la Vanderbilt University en Nashville, Tennessee. Tiene una extensa bibliografía sobre psicología y desarrollo humano.



Partimos de la base de que lo espiritual, este primer círculo exterior, es una dimensión del ser, una cualidad inherente a todo ser humano, y que requiere una atención educativa para activarla y desarrollarla. En nuestra opinión, esta educación de la inteligencia espiritual debería ser común y transversal en toda persona. No existe un único método para acceder y estimular este núcleo íntimo del ser humano; para profundizar en él se requieren distintas vías y estrategias. La inteligencia espiritual de los niños se educa desde la cooperación interdisciplinaria, compartiendo métodos, experiencias y recursos implementados y contrastados en diferentes contextos escolares. Las tecnologías de la información y de la comunicación abren, en este sentido, todo un abanico de posibilidades que permiten una mayor interacción entre los agentes educativos, saliendo de una educación particular y aislada para avanzar por una educación en red y compartida.

En tanto que común y transversal, la educación de la inteligencia espiritual debería estar presente también en las clases de religión. La Enseñanza Religiosa Escolar contribuiría, como un área más del

currículo, al cultivo y desarrollo de esta forma de inteligencia. Nuestra tarea como educadores, cada cual desde su perspectiva, consiste en reconstruir un entorno cultural para que la inteligencia espiritual de los niños pueda crecer y ser reconocida. La espiritualidad emana de lo más profundo del ser humano y está en constante proceso de reconstrucción en virtud de las circunstancias personales y contextuales que le rodean. Torralba afirma que la espiritualidad se canaliza a través de los esquemas religiosos existentes en el contexto social y cultural al que pertenece el niño. Si esto es así, la clase de religión sería un entorno especialmente idóneo para el cultivo de tal inteligencia, pues esta transmisión del saber religioso ayudaría, además, a apreciar nítidamente esos esquemas religiosos que se hallan desdibujados en nuestro contexto sociocultural.

Estamos viendo que religión y espiritualidad no son lo mismo, y es importante que sepamos captar la relación existente entre ambas. Se suele utilizar la siguiente imagen para expresar dicha relación: la espiritualidad es el agua y la religión es el recipiente que la contiene y le da forma. Las religiones, y en concreto la religión católica, ofrecen un lenguaje para explorar, abrir y gestionar la búsqueda humana de la plenitud. El fenómeno religioso no solo aporta una forma de vida ética o moral, sino que también invita al creyente a fundamentar su comprensión de sí mismo en su relación con los demás, consigo mismo, con el mundo y con lo trascendente. «La religión y la espiritualidad son, por tanto, dos realidades distintas que, sin embargo, están interconectadas, y ambas contribuyen a la formación de las personas»¹⁵.

2.4. ESPIRITUALIDAD Y CREENCIAS

Resulta especialmente importante para un profesor de Religión aclarar la relación entre el mundo de la espiritualidad y el mundo de

¹⁵ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual en los niños*, p. 130.

las creencias para superar algunos complejos y prejuicios que asedian a la enseñanza religiosa escolar. Cuando un profesor de Religión afronta el reto de educar la inteligencia espiritual desde su aula, percibe, con demasiada frecuencia (sobre todo en centros públicos), que se cierne sobre él la sospecha de utilizar el desarrollo de lo espiritual como sistema de adoctrinamiento.

Se asocia lo espiritual a la transmisión de creencias. Es cierto que no se puede desgajar la espiritualidad del cuerpo de creencias de una persona, pero es fundamental aclarar la relación que existe entre ambas. Como escribió Ortega y Gasset en *Ideas y creencias*, toda persona es un ser credencial. Todos nos movemos por creencias, sean religiosas o seculares. Lo que nos distingue a los seres humanos entre nosotros es el modo como creemos y lo que creemos, pero no el hecho de creer. Los niños también tienen sus creencias y, a lo largo de su desarrollo emocional e intelectual, analizan estas creencias y, algunas de ellas dejan de ser objeto de creencia para asumir otras nuevas.

Cada uno de nosotros vamos configurando nuestro propio contexto credencial, siempre transitorio y dinámico. En esta tarea, juega un papel decisivo la inteligencia espiritual, porque capacita para tomar distancia de las creencias, analizarlas y valorarlas. Ello nos ayuda a decidir qué hacemos con nuestras creencias, si mantenerlas vivas, o deshacernos de las que nos dificultan el bienestar físico, emocional y social.

Los niños son receptores de los valores y creencias de su entorno, pero no están determinados por ello. Tampoco lo están los niños y jóvenes que acuden a clase de religión. Prueba de ello es que muchas personas adultas que ahora se manifiestan contrarias a la presencia del saber religioso en el ámbito escolar han recibido educación religiosa. Su conducta, pues, demuestra que han conservado toda su libertad. Al educar la inteligencia espiritual de los niños se les capacita para tomar conciencia de lo recibido y llegar a una verdadera autodeterminación espiritual que nutra su autonomía en el pensar, en la acción y en la convivencia.

Precisamente en esta esfera colectiva de la convivencia tiene un papel decisivo el cultivo de la inteligencia espiritual en clase de religión, pues predispone a los alumnos para identificar los valores comunes para el buen desarrollo social. Les permite trascender, ir más allá de las creencias particulares, para identificar lo que une a los seres humanos. Es el punto de partida de un auténtico diálogo interreligioso y cultural, tan necesario en nuestros días. Todos los profesores, y especialmente los profesores de Religión, están implicados en el desarrollo de la solidaridad espiritual, porque es el fundamento y la base de una auténtica solidaridad social.

Anotamos un último apunte importante. El término 'creer' expresa un abanico de actitudes diferentes, que van desde el simple asentimiento mental a unas determinadas formulaciones doctrinales, hasta la confianza y fidelidad como orientación vital. La fe se ha entendido frecuentemente como asentimiento mental. Sin embargo, en la Sagrada Escritura, tiene una acepción mucho más profunda, rica, significativa y experiencial, pues significa «confianza».

El asentimiento mental de la doctrina es el *mapa*, más o menos ajustado, que apunta hacia el *territorio*, que es realmente la experiencia vital de confianza, de sentirse enraizado en «el Señor, mi Roca» (Sal 144). «Es creyente, no tanto quien afirma unos determinados contenidos mentales [...], sino quien experimenta a Dios como una Presencia interior que le asegura una confianza inquebrantable. La fe, por tanto, no se juega ya en la cabeza, sino en las entrañas. No es admitir unas ideas u otras, sino hacer la experiencia de sentirse radical y definitivamente sostenido de un modo incondicional»¹⁶. La fe trasciende la mente. En el Evangelio, los cristianos encuentran una propuesta de vida, más que un compendio doctrinal. Así queda reflejado innumerables veces: «Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia»

¹⁶ E. MARTÍNEZ LOZANO, *¿Qué decimos cuando decimos el credo? Una lectura no-dual*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2012, pp. 28-29.

(Jn 10,10b). La fe cristiana es la confianza en Jesús como fuente de vida eterna, de vida en plenitud. «La plenitud no se posee: se irradia»¹⁷. El cultivo de la inteligencia espiritual capacita para este tipo de experiencias.

La inteligencia espiritual no es una forma de inteligencia más, sino la que vertebra e integra a las demás. La experiencia creyente no es una experiencia más, es la experiencia que dota de sentido a todas las demás.

¹⁷ J. MELLONI RIBAS, *Hacia un tiempo de síntesis*, Fragmenta, Barcelona, 2011, p. 53.

•••••
••••• PRINCIPIOS ANTROPOLÓGICOS
••••• DE LA EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA
••••• ESPIRITUAL EN LA ERE
•••••

«No existe, y jamás ha existido, una educación neutral, objetiva, pura, ajena a la historia y a la biografía del educador (...). Siempre se educa desde un determinado lugar, en un determinado contexto, desde una pirámide de valores, desde un trasfondo de convicciones y creencias, sean o no religiosas»¹⁸. La mirada humana nunca es neutral. La subjetividad es propia de la condición humana que siempre se halla encarnada en un determinado tiempo y espacio, condicionada por múltiples factores psicológicos, sociales, religiosos, etc. La educación no puede ser un proceso neutral, porque es, antes que nada, un encuentro entre dos subjetividades, entre dos seres humanos distintos: educador y educando. No existe comunidad educativa neutral, ni lo es la confesional, pero tampoco lo es la aconfesional. En ambas se priorizan determinados conocimientos, valores y criterios éticos.

Teniendo en cuenta la premisa anterior, tampoco es posible una educación de la inteligencia espiritual independientemente de la espiritualidad del educador. Cada educador tiene sus principios antropológicos, pedagógicos y espirituales, desde los que orienta el proceso de aprendizaje del educando. Pero la educación de la inteligencia espiritual no tiene como objetivo el inculcar los principios y creencias del educador al educando, sino capacitarle para tomar distancia de las creencias recibidas, cuestionarlas y hacer sus propias elecciones¹⁹.

¹⁸ Ob. cit., pp. 36-37.

¹⁹ En este sentido, suscribimos las palabras de Viktor Frankl cuando afirma: «La educación debería impulsar en los jóvenes un proceso de descubrimiento del sentido. La educación no puede dar sentido. El sentido no puede ser dado porque el sentido

Consideramos oportuno abrir un espacio para presentar nuestro punto de partida, para delimitar el principio antropológico que sustenta y fundamenta la raíz pedagógica de la propuesta educativa que contiene este libro. Evidentemente, como profesores de Religión, partimos de una visión cristiana del ser humano. 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. Un breve recorrido por la siguiente sinopsis antropológica nos ayudará a entender con mayor profundidad la importancia de la educación de la inteligencia espiritual desde nuestras aulas.

3.1. SOMOS UN DON

Partimos del supuesto antropológico de que «somos un don»²⁰. Tanto la existencia como la esencia son un don, pues nadie se ha dado a sí mismo ni la existencia ni su propia naturaleza. En este sentido, estamos plenamente de acuerdo cuando afirma el filósofo F. Torralba en *La lógica del don*: «Somos don y estamos hechos para el don. Partimos de la tesis de que solo en ese movimiento de exteriorización radica la felicidad. Es libre la persona que puede donar lo que es en sus adentros, la que puede expresar en el mundo su riqueza y creatividad interior.

hay que descubrirlo; nosotros no podemos “prescribir” ningún sentido. Pero tampoco se trata de esto; ya estaría bien con que renunciáramos a bloquear el proceso de descubrimiento del sentido». V. FRANKL, *El hombre doliente*, Herder, Barcelona, 2003, p. 20.

²⁰ BENEDICTO XVI: *Caritas in veritate. Carta encíclica sobre el desarrollo humano integral en la caridad y en la verdad*. 29 junio 2009, p. 68.

Es feliz la persona que da lo que es y observa que, gracias a ese don libremente donado, mejora ostensiblemente el mundo que le rodea»²¹.

Todos hemos recibido este don de la existencia, pero cada uno acoge este regalo a su manera. Hay quien ignora el regalo, no es capaz de apreciar el valor de lo recibido; hay quien lo percibe como una exigencia, quien da por hecho que tenía que existir. En cambio, para otros, el regalo es un motivo de gratitud y de reconocimiento. De la misma manera que el agua que se vierte adopta la forma del recipiente, el don adopta la forma del receptor. Cada uno de nosotros está llamado a dar forma a ese don recibido. Percatarse del don de la existencia es un gran acontecimiento vital y primera condición para hacer de la propia vida una auténtica obra de arte.

Somos don, un don que puede llegar a ser consciente de su existencia y vivir conforme a la lógica que le ha dado su ser y su vida. «Para practicar el don uno tiene que superar barreras de distinta magnitud y dimensión, pero sabiendo que la principal es el ego, el verdadero obstáculo al don»²². En este sentido, el cultivo de la inteligencia espiritual juega un papel decisivo, porque nos capacita para trascender y superar el ego.

Comprender la propia existencia desde la «lógica del don» significa percatarse de que el fin esencial de vivir consiste en dar lo que uno es, en exteriorizarlo, pues solo así se enriquece la realidad y se continúa el proceso creativo del mundo. Para ello, resulta imprescindible explorar todas sus dimensiones personales para descubrir cuáles son sus talentos. Pero el fin no consiste en examinarse a uno mismo, este solo es el principio, la finalidad es donarse, revelarse a los demás.

No existimos solos, están los otros. El otro es alteridad que se da; también es don. La condición de posibilidad del desarrollo integral humano está en la fluidez entre exterioridad e interioridad, en la alternancia entre

²¹ F. TORRALBA, *La lógica del don*, Khaf, Madrid, 2012, p. 6.

²² Ob. cit., p. 7.

el don de sí y la recepción del otro. Es el movimiento vital de todo ser, proceso bidireccional que se alimenta recíprocamente. Hay mucho de los otros en cada persona. Pero solo puede recibir el que se ha vaciado, aquel que ha superado su ego y deja espacio para la palabra del otro.

Lo mismo ocurre en el plano teológico. Dios se da en nosotros; somos el darse de Dios en nosotros. Conseguimos alcanzar a Dios dándonos en su darse. Es un doble movimiento: percibir lo que somos (en un movimiento hacia dentro, inspiración, sístole) para luego donarnos en virtud de la *imago Dei* que somos (en un movimiento hacia el exterior, espiración, diástole). Solo desde la desnudez radical, desde el vaciado de pensamientos, de voces, de imágenes, podemos acoger la Palabra del Dios revelado en la historia.

3.2. SOMOS UNIDAD MULTIDIMENSIONAL

Concebimos al ser humano como una unidad multidimensional, exterior e interior, dotado de un dentro y de un fuera, como una única realidad polifacética, capaz de operaciones muy distintas en virtud de las distintas inteligencias que hay en él²³.

En nuestro sistema educativo todavía se parte de un esquema antropológico tridimensional. Desde esta perspectiva, se entiende que la persona es un ser biológico, psicológico y social, excluyendo la dimensión espiritual o, en el mejor de los casos, integrándola de manera anecdótica en lo psicológico.

Nosotros partimos de una concepción antropológica integral, que incluye las tres dimensiones anteriores y las sitúa sobre un fondo espiritual que las administra, las ilumina y las potencia. Presentamos un breve bosquejo de cada una de las dimensiones:

²³ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona, 2010, p. 13.

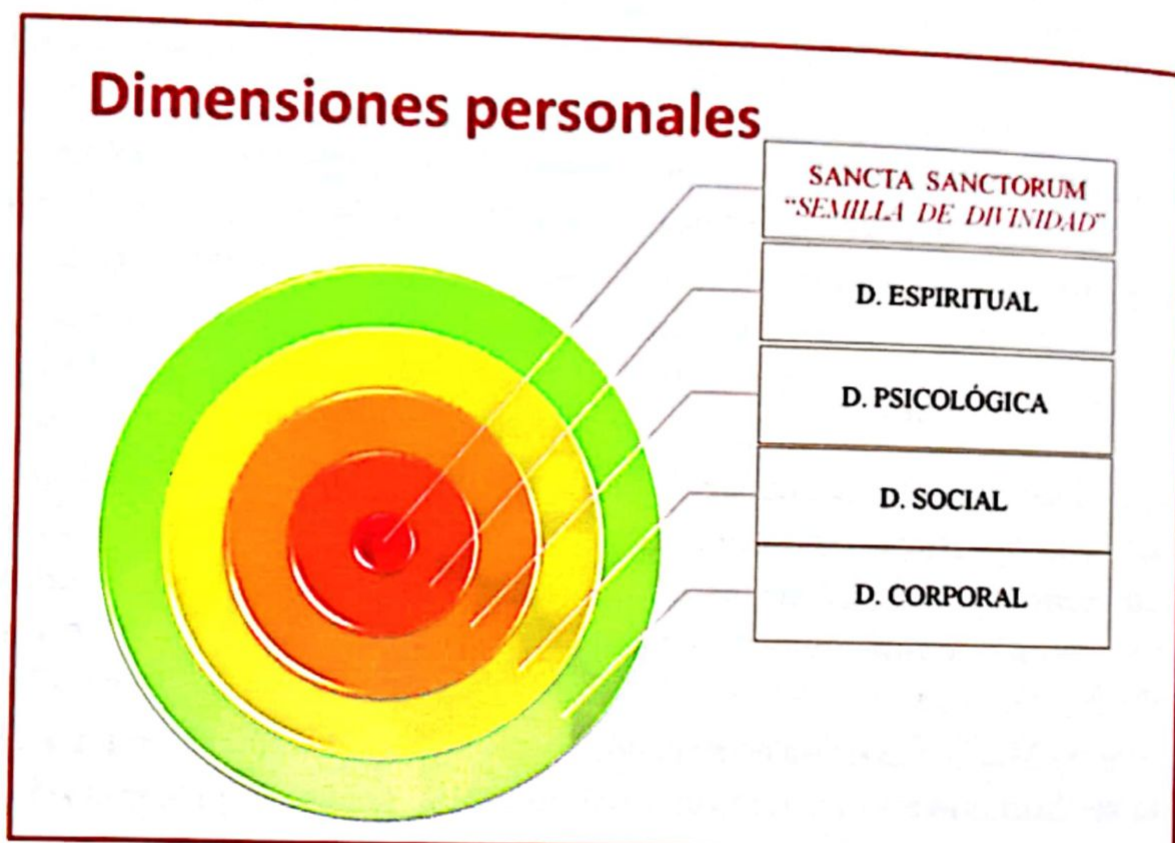
1. **Dimensión biológica o física:** nuestro cuerpo es la expresión material de nuestra persona, es lo que se puede ver y tocar de nosotros. Constituye la dimensión más externa.
2. **Dimensión afectiva, social:** las personas somos seres que necesitamos vivir en sociedad, en relación con los demás. La estimulación de esta dimensión desarrolla la capacidad para las relaciones sociales y para establecer vínculos empáticos con los otros.
3. **La dimensión psicológica** engloba dos ámbitos del ser humano: la inteligencia racional, capacitándonos para pensar y razonar; y la emocional, capacitándonos para sentir emociones.
4. En lo profundo del ser humano se halla **la dimensión espiritual**. Lo propio de esta dimensión es la capacidad de tomar distancia de uno mismo para penetrar en la estructura de las cosas. Es lo que permite trascender el ego, condición indispensable para que el ser humano sea capaz de experimentar la fluidez, la donación y la apertura. Una persona espiritualmente sensible busca la profundidad y plenitud, el desarrollo de todo su ser y el sentido de todo lo que vive.

Javier Melloni expresa esta realidad humana de la siguiente manera: «El ser humano conoce tres dimensiones: la corporal, la psíquica y la espiritual. Se trata del *basar*, *nefesh* y *ruah* de la antropología bíblica, así como del *soma*, *psyché* y *pneuma* de la antropología patristica. No podemos separar los tres ámbitos, porque lo que nos constituye como seres humanos es precisamente la unidad que formamos. Nuestro yo está llamado a armonizarlos entre sí. La plenitud de lo humano se da en esta armonía»²⁴.

Desde hace tiempo utilizamos esquemas de este tipo para presentar de manera sencilla a nuestros alumnos la unidad armónica de las

²⁴ Javier Melloni, S.J. es Doctor en Teología y Licenciado en Antropología Cultural.

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 este se siente a solas con Dios» (GS, 16).



Hay un *yo exterior*, el que se puede ver, oír, tocar. Y hay un *yo interior*, que tiene una profundidad infinita, abierto al misterio, a lo sagrado, al elemento previo de toda religión. Es lo que denominamos la interioridad, el corazón sería una dimensión dentro de esta; es donde María guardaba y meditaba todas aquellas cosas que no entendía solo con la razón (Lc 2,19.51).

La novedad de la fenomenología es que descubre o resalta que hay un *mundo interior* que es distinto al *hacer exterior*. Por ejemplo, experimentamos el tiempo interior de distinta manera que el reloj exterior,

que el tiempo científico; unos instantes de imágenes nos pueden hacer recordar y sentir traumas, miedos, alegrías... se nos ha acumulado la vida entera ahí. Hay un tiempo, una visión y un hacer interior.

«El espíritu del hombre —esa semilla de divinidad que hay oculta en él— no puede desvelarse ni despertarse por sí mismo. Pero sí que es tarea suya prepararse para tal desvelamiento»²⁵. Hay diferentes maneras de entender y acceder a la dimensión interior de las personas. La educación de la inteligencia espiritual en la clase de Religión se desarrolla desde la clave neotestamentaria: «Acaso no sabéis que vuestros cuerpos son templos de Dios y que el Espíritu de Dios habita en vosotros?» (1 Co 3,16).

3.3. ESTAMOS ABIERTOS AL INFINITO

El teólogo Xabier Pikaza afirma que «el humano no es alguien que tiende a Dios o le descubre, sino aquel que de manera más humilde y realista se abre a lo infinito en las tres direcciones indicadas. No busca a Dios porque le falta algo, sino porque le sobra mucha vida en las diversas dimensiones de su propia realidad, en el camino del mundo, de sí mismo y de la historia»²⁶. Según este planteamiento, hay para el ser humano **tres tipos de apertura**: hacia el mundo, hacia sí mismo y hacia la historia. Ellas son el presupuesto de la propia vida humana: «saliendo fuera y entrando en mi interior, siendo yo mismo y realizándome con otros como historia, voy tejiendo la urdimbre de mi propia vida, construyo mi experiencia en un proceso que defino como historia. Del mundo, por la interioridad, paso a la historia compartida (comunitaria)»²⁷.

²⁵ J. MELLONI RIBAS, *La mistagogía de los ejercicios*, Mensajero-Sal terrae, Col. Manresa nº 24, Santander-Bilbao, 2001, p. 100.

²⁶ X. PIKAZA, *El fenómeno religioso*, Trotta, Madrid, 1999, p. 72.

²⁷ Ob. cit., p. 59.

1. Estamos abiertos al *mundo exterior*, en un proceso de encuentro con las cosas. Al abrirnos a la realidad, en proceso de continua búsqueda y realización, experimentamos algo más que cosas concretas y cerradas. El mundo es un campo de apertura donde emergen todos los objetos demostrables. Pero no podemos conocer el mundo en dimensión de totalidad; la hondura de la realidad nunca puede ser totalmente conocida, pues nuestra forma de conocimiento está siempre inmersa dentro del mismo mundo. La inmensidad del mundo no se alcanza mediante la suma de las partes, sino que es causa y consecuencia de la hondura insondable del todo que subyace en cada una de esas partes. Acompañar a nuestros niños y jóvenes en la exploración de este camino hacia la exterioridad es una buena manera de despertar en ellos la sensibilidad necesaria para descubrir lo Absoluto a través del mundo limitado. Esta sensibilidad es una de las capacidades que el ser humano puede desarrollar en virtud de su inteligencia espiritual. Cultivar, pues, esta inteligencia desde la perspectiva cristiana, puede ayudar a descubrir en la Creación a su Creador.
2. Estando vinculado al mundo, el ser humano vuelve sobre sí y se descubre como *interioridad*. Todo lo que sabe sobre sí mismo sigue abierto hacia una realidad indefinible a la que llama alma, espíritu, conciencia de uno mismo. La inteligencia espiritual le faculta para descubrir que es más que pensamiento y más que autoconciencia, solo puede encontrar su realidad y descubrirse a sí mismo cuando sabe que su realidad es trascendente y su ser inclausurable. El cultivo de lo espiritual le ayuda a recorrer un camino de búsqueda de hondura y profundidad personal. Este también es un camino abierto al infinito, al Misterio, a Dios. El ser humano se halla internamente abierto al Principio Fundante, siguiendo a San Agustín, podemos decir que tendiendo hacia sí, el ser humano tiende hacia Dios.

3. El ser humano es apertura *histórica*: un proceso permanente de comunicación y transmisión experiencial. El ser humano no solo es un «ser-en-el-mundo», no solo existe en sí mismo, sino que vive en un campo de experiencia humana compartida. El ser humano y su mundo se encuentran implicados en un proceso de realización que definimos como historia. Los humanos somos historia porque somos capaces de realizarnos en comunicación y tradición, en un camino en el que debemos y podemos descubrir nuestra realidad. Somos siendo en común y haciéndonos en común, en un proceso de recuerdo y creatividad al que llamamos historia. En este sentido, el cultivo de lo espiritual desde la enseñanza religiosa escolar puede ayudar a nuestros alumnos a introducir su visión del mundo y su propia experiencia en un proyecto más extenso de realización humana, en cuyo fondo podemos hablar de Dios en cuanto sentido y meta de la historia, de una Historia de Salvación.

El ser humano es un «ser-en-el-mundo» que es capaz de tomar distancia y preguntarse por el mundo exterior, por su propio interior y por los demás. Son tres direcciones en las que perforar para descubrir la Realidad Absoluta que late en su profundidad. La separación o distanciamiento es la primera fase de la vida espiritual, pero no termina aquí. El punto de llegada es la reconciliación con el mundo, con uno mismo y con los demás. La meta final es sentirse, a través de estos tres caminos de experiencia humana, parte del Todo. La inteligencia espiritual permite experimentar este estado de conexión profunda entre los seres, hace emerger una concepción de la vida que, lejos de clausurar al ser humano sobre sí mismo, le abre a los otros y a todas las formas de vida que existen en el mundo.

En las grandes tradiciones espirituales de la historia de la humanidad encontramos textos donde se vislumbra este sentido de pertenencia. La fraternidad cristiana parte precisamente de la idea de

que todo cuanto existe deriva de un mismo Ser, somos hermanos en la existencia.

En este sentido, F. Torralba en *Inteligencia espiritual* afirma que «la inteligencia espiritual genera la consciencia cósmica o relacional, que consiste en sentirse parte de una unidad con todos los demás, con todos los seres, humanos y no humanos. Faculta para tomar consciencia de la fraternidad de todo cuanto existe. Esto significa que el cultivo de la misma 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 desasimio y de amor»²⁸.

²⁸ Ob. cit., p. 153.

CLAVES PEDAGÓGICAS DE LA
EDUCACIÓN DE LA INTELIGENCIA
ESPIRITUAL EN LA ERE

4.1. *EDUCARE/EDUCERE*: INTELIGENCIA ESPIRITUAL E INTERIORIDAD

Teniendo en cuenta la base antropológica desde la que partimos, la nuestra es una doble tarea marcada por dos términos constitutivos de la acción educativa: *educare* y *educere*²⁹.

1. *Educare*: 'guiar', 'alimentar' (movimiento de inspiración): Nuestro primer cometido es acompañar a nuestros alumnos en el recorrido hacia su interioridad, un camino que no es fácil recorrer. «Al final, nosotros nos detendremos justamente en el umbral que da paso al *Debir* —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 condiciones interiores que posibiliten la experiencia de Dios, objetivo último de la educación de la interioridad»³⁰.
2. *Educere*: 'hacer salir', 'sacar de dentro' (movimiento de espiración): La educación de la interioridad forma parte del cultivo de la

²⁹ En este sentido, la escuela complementa, en un claro paralelismo, la labor de la familia, que no es otra que ofrecer a sus miembros «nido» (identidad, protección y alimento) y «alas» (socialización).

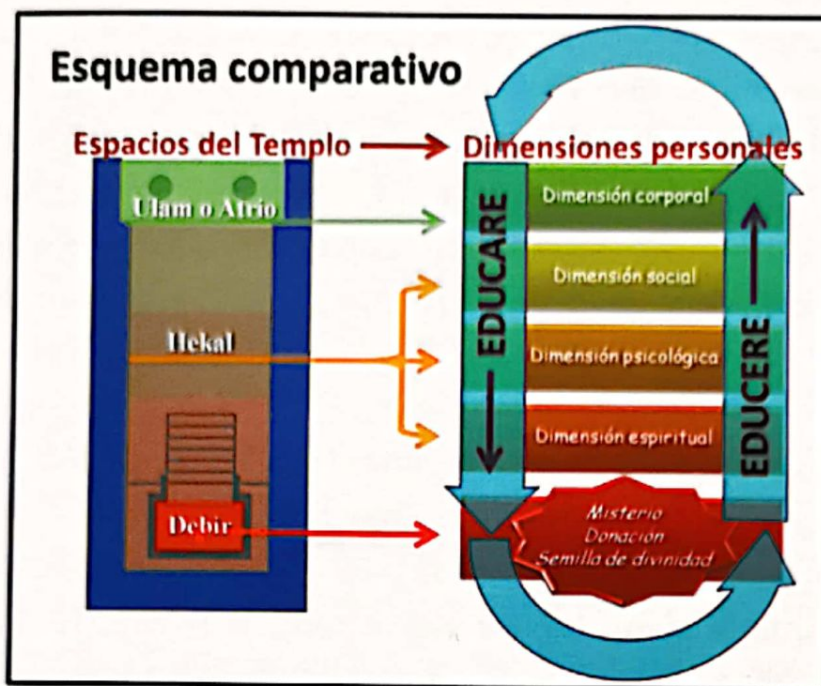
³⁰ E. ANDRÉS, «La educación de la interioridad: un proceso de desvelamiento», en <http://es.scribd.com/doc/98140923/Educacion-El-Valor-de-La-Interioridad-y-Transcendencia> (consultado 27/12/13).

inteligencia espiritual, pero 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 inteligencia espiritual 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”»³¹.

Con el siguiente esquema, en el que se compara los espacios del Templo judío con las dimensiones personales³², pretendemos representar gráficamente esta doble tarea educativa: acompañar en el camino de conocimiento personal (*educare*) y hacer salir la potencialidad interior (*educere*). Más adelante nos detendremos en su descripción.

³¹ E. MARTÍNEZ LOZANO, «Crecimiento personal y compromiso social», en <http://www.enriquemartinezlozano.com/compromisosocial.htm>.

³² En los diferentes cursos de interioridad que, desde hace tiempo, imparte Carmen Jalón hemos descubierto esta analogía que nos resulta tan interesante. La hemos encontrado también en E. ANDRÉS, *La educación de la interioridad: Una propuesta para Secundaria y Bachillerato*, CCS, Madrid, 2009. Hemos recreado esta imagen en nuestro esquema comparativo.



Esta doble tarea representa, acompaña y educa el movimiento y respiración vital de todo ser, que consiste en «reconcentrarse para irradiar»³³. *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 Co 4,7).

³³ Javier Melloni recoge estas palabras de Unamuno en «Búsqueda de Interioridad». Artículo publicado en *Misión Joven Digital* y consultado el 10/11/13 en: <http://www.cconsolacion.com.ar/2010itinerario.formativo.com/1.dimension.humanizante/1.1.2.3.la.interioridad.pdf>: «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».

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 a 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 y como ese Todo del que formamos parte.

A continuación sintetizamos algunas características de la dimensión espiritual que nos ayudarán a diseñar las claves pedagógicas que, a nuestro juicio, deberían estar en la base de toda programación didáctica encaminada al cultivo de esta inteligencia espiritual, desde la clase de Religión.

4.2. APRENDER DE LA ESPIRITUALIDAD INFANTIL

Mas Jesús les dijo: «Dejad que los niños vengan a mí, y no se lo impidáis, porque de los que son como estos es el Reino de los Cielos». (Mt 19,14)

El cultivo de la inteligencia espiritual de nuestros alumnos no requiere que desarrollemos un gran concurso de medios, herramientas y programaciones. No se trata de proponer infinidad de recursos, sino de realizar experiencias de calidad. La obsesión por la cantidad de actividades va en detrimento de la calidad de los procesos. Lo que la educación de la inteligencia espiritual requiere de nosotros es una cuestión de actitud. En esto coinciden tanto los estudios sobre la inteligencia humana, como las pistas que descubrimos en el propio Evangelio. Conviene que reflexionemos brevemente sobre algunas características de la espiritualidad infantil; nos ayudará a mejorar nuestra perspectiva y a modelar nuestra actitud.

El niño desea saber el porqué y el para qué, más que el qué de las cosas. Le interesa comprender el proceso, la causa del proceso y, sobre todo, el fin del mismo. En él está latente la pregunta por la causa final. La mayoría de los analistas coinciden en relacionar la espiritualidad infantil con la búsqueda de sentido y de significado, con la conexión con los otros, la naturaleza, el mundo y lo trascendente.

Los estudiosos de la espiritualidad infantil la conciben como una realidad dinámica y distinta de la de los adultos. La espiritualidad infantil no es consciente, no está pensada, pero no por ello es menos espiritualidad. No debemos caer en la tendencia de proyectar en los niños lo que vivimos los adultos en el ámbito espiritual. Tanto Gardner en el estudio de las demás tipologías de inteligencia, como Daniel A. Helminiak en el estudio de la espiritual³⁴, proponen unas fases de desarrollo que nos ayudan a comprender la dimensión espiritual en la infancia. El proceso educativo debe tener en cuenta que las inteligencias, también la espiritual, siguen una trayectoria evolutiva natural, por lo que tendremos que adaptar nuestras estrategias a las diferentes edades de nuestro alumnado.

Pero este proceso evolutivo no debe entenderse desde la perspectiva del *todavía no*, es decir, concebir la infancia como una fase provisional de la vida. Las recientes investigaciones³⁵ sobre la espiritualidad en la infancia nos enseñan que es una etapa con entidad propia, que los niños son capaces de reflexionar sobre elementos religiosos y

³⁴ D. A. HELMINIAK, *Spiritual Development: An Interdisciplinary Study*, Loyola University Press, Chicago, 1987.

³⁵ Podemos acercarnos a estas investigaciones a través de *International Journal of Children's Spirituality*, es la revista oficial de la International Association for Children's Spirituality. Esta asociación busca promover y apoyar la investigación y la práctica en relación con la espiritualidad de los niños, tanto en el mundo educativo, como en otros ámbitos más amplios relacionados con el cuidado y el bienestar infantil. Podemos consultar su web oficial en: <http://www.childrenspirituality.org/> (consultado el 12/01/14).

experimentarlos de maneras sorprendentes. La infancia es una etapa relevante de la historia personal de la que los adultos podemos aprender mucho. «La pregunta que debemos formularnos cuando prestamos atención a la espiritualidad infantil es: ¿Cómo esta espiritualidad puede enriquecernos? ¿Qué podemos aprender de nuestros hijos? ¿Qué elementos de belleza y de verdad posee esta espiritualidad que, con el tiempo, hemos perdido por el camino?»³⁶.

Un educador espiritualmente sensible será capaz de reconquistar este espíritu de la infancia, de reconocer y valorar todo lo que los niños pueden aportarnos desde su vivencia espiritual. Pensar que no podemos aprender nada de ellos es negarles nuestro reconocimiento como interlocutores capaces de hacernos recapacitar; por lo tanto, si no existe interlocutor, deja de existir el diálogo.

Reconocer a alguien es acogerle en nuestro interior. El niño necesita un entorno de acogida para poder desarrollar armónicamente todas sus dimensiones, un ambiente en el que pueda desplegar su potencial, un entorno que active y dinamice sus distintas inteligencias. Si queremos activar la inteligencia espiritual en la clase de Religión deberíamos procurar crear un ambiente de confianza en el que el niño revele lo que piensa, lo que siente, abra su profundidad. Deberíamos dejarle terreno para que se exprese y autodetermine, sin emitir juicios valorativos por nuestra parte. Ceder este espacio es el medio esencial para descubrir cuáles son sus fines interiores. Cada niño recorrerá su propio camino; a nosotros nos corresponde acompañarle y ayudarle a descubrir y activar su espiritualidad. En este acompañamiento es fundamental el amor y el respeto.

³⁶ F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual en los niños*, Plataforma, Barcelona, 2012, p. 154.

4.3. LA EDUCACIÓN DE LO ESPIRITUAL NO ES COMPARABLE CON LA TRANSMISIÓN DE UN SABER

Lo espiritual ocupa, dentro de la unidad del ser humano, un lugar nuclear y fundamental. Esta dimensión espiritual es la que da al todo el carácter de la personalidad y de la auténtica individualidad, que hace que todos los estratos estén penetrados por ese carácter. Por ello, como hemos afirmado con anterioridad, lo espiritual no debería plantearse tanto como una novena competencia «añadida», al mismo nivel que las otras ocho, que recoge nuestro sistema educativo. Tanto la experiencia espiritual, como la experiencia creyente, no son una experiencia más, sino la experiencia que vertebrada y fundamenta a las demás.

Más bien proponemos que se estructure como un conjunto de procesos y acciones educativas orientadas a dinamizar a la persona, para que le mueva a buscar la plenitud y el perfecto desarrollo de todo su ser. Este dinamismo se expresa en una profunda aspiración a una visión global de la vida y de la realidad. Esta visión es la que integra todos los saberes, los trasciende y da sentido a la existencia. Más adelante propondremos algunas acciones y procesos al respecto.

La educación de lo espiritual no debería compararse con la transmisión de un saber, de una técnica o de una lengua, sino que debería concebirse como un conjunto de actividades que suscitan y despiertan el sentir espiritual. *Aprender* implica un *deseo*, un *proyecto*, una *perspectiva* que pone en marcha la apetencia de saber. Son los tres pilares de la práctica educativa: el *deseo*, la *esperanza* y la *capacidad*.

La educación es una cuestión de deseo, sin deseo es imposible educar. El deseo mueve al educador a transmitir lo que sabe, a desear el bien del educando. El deseo también, y sobre todo, mueve al educando a conocer lo que todavía le queda por saber. Cuando este deseo de conocer no se da en los alumnos, es entonces cuando el maestro afronta la difícil tarea de despertarlo, de suscitar el deseo de salir de la ignorancia. Nuestra finalidad es despertar al educando para que sea

receptivo no solo a nuestro mensaje, sino también, y sobre todo, a las enseñanzas del *magister interior* que habita dentro de él y le educa con su *vox interior*. Suscitar este deseo está íntimamente vinculado con el cultivo de la inteligencia espiritual, pues exige diseñar estrategias que eduquen la actitud de búsqueda y cultivo de la interioridad en nuestros alumnos. Para ello proponemos integrar cuatro elementos básicos en la tarea educativa: la pedagogía del silencio, la sencillez de recursos, la repetición de ciertos procesos y la virtud del esfuerzo.

La *esperanza* de alcanzar y conseguir un proyecto de futuro deseado, unos beneficios para el educando, es el motor de la práctica educativa. La esperanza se opone a la inmediatez y exige la paciencia del don. Nuestros alumnos reciben el mensaje, pero sabemos que pueden transcurrir muchos años hasta que aplican este mensaje a su vida cotidiana, no vemos la plenitud de los resultados de nuestra práctica educativa, pero mantenemos la esperanza. Si recordamos nuestro pasado como discípulos, nos daremos cuenta del tiempo que pasó entre la recepción y la asunción vital del mensaje que recibimos en la escuela, entenderemos mejor por qué les resulta difícil asumir el mensaje y, además, afrontaremos con una actitud de renovada paciencia nuestro reto educativo.

Por último, se parte del supuesto implícito de que los profesores estamos *capacitados* para transmitir lo que sabemos y de que el educando es *capaz* de ser educado. El profesor cuenta con varios medios para educar la inteligencia espiritual de sus alumnos: el discurso simbólico, la contemplación de la naturaleza, la experiencia del silencio, la audición de música, la experiencia de fragilidad humana, la contemplación estética, etc. Una imagen, un texto, una situación de conflicto en clase, son elementos que podemos utilizar para activar esta búsqueda. No necesitamos grandes tácticas, es cuestión de actitud y de saber hacerlo adecuadamente. Pero no todos los profesores sabemos manejar bien los recursos; no se trata solo de mostrar una imagen, sino de enseñar a contemplarla. Lo mismo ocurre con otras vivencias, como

por ejemplo la experiencia silente. El profesor tiene que aprender y experimentar personalmente primero, para luego enseñarlo.

Comprometernos con la teoría de las Inteligencias Múltiples y, en concreto, con la educación de la inteligencia espiritual, no significa desarrollar un programa de actividades que se realice de forma fija, ni elaborar una programación de aula que sustituya a la que actualmente llevamos a cabo. Se trata de utilizar estrategias que nos ayuden diariamente a adoptar una nueva filosofía de la educación y adaptar, de forma creativa, los principios de la teoría al aula de Religión y a las capacidades de cada uno de nuestros alumnos y alumnas, garantizando de este modo el desarrollo del rico potencial del que están dotados.

4.4. LO ESPIRITUAL COMO ÁREA DE LA EXPERIENCIA

Definimos lo espiritual como un área de la *experiencia* y no como algo relacionado con el mundo de las creencias intelectivas. Aquí se encuentra una de las claves de nuestro trabajo: el hombre es un *buscador de experiencias*, por ello, en nuestras clases debemos crear situaciones de aprendizaje que contribuyan a esa búsqueda, concretamente a la búsqueda espiritual.

Los psicólogos afirman que en el desarrollo de las inteligencias intervienen tanto factores internos, la estructura genético-biológica, como factores externos, las influencias del medio, del ambiente donde crece y se educa el niño. Advierten que las influencias del entorno tienen un papel decisivo, pues pueden estimular o inhibir el desarrollo de las inteligencias.

David Feldman en 1980 utilizó el término de «*experiencias cristalizantes*»³⁷ para definir los «puntos clave» o hitos en la historia personal que encienden la chispa de una inteligencia e inician su de-

³⁷ D. H. FELDMAN, *Beyond universals in cognitive development*, Norwood, NJ, Ablex, 1980.

sarrollo hacia la madurez. Son como «gatillos neurales». Encontramos ejemplos de este tipo en personajes famosos por sus talentos. Albert Einstein explicó cómo el hecho de ver una brújula magnética cuando tenía cuatro años le motivó para desear averiguar los misterios que le rodeaban activando su genialidad. Estas experiencias suelen producirse durante la infancia, aunque pueden surgir en cualquier momento de la vida de una persona.

Thomas Armstrong utiliza el término «experiencias paralizantes»³⁸ para referirse a aquellas vivencias que bloquean el desarrollo de una inteligencia, están llenas de emociones negativas, capaces de frenar el normal desarrollo de las inteligencias. Sensaciones de miedo, vergüenza, culpa, odio... bloquean y paralizan el despliegue de su potencialidad. Encontramos numerosos ejemplos de este tipo de experiencias tanto en el ámbito familiar como en el escolar. El hecho de que unos padres regañen a su hijo por hacer ruido con un instrumento, que un educador ridiculice a un alumno en clase por un dibujo u otra creación artística, puede generar una sensación de vergüenza que paralice el desarrollo de una capacidad. Buceando en nuestra propia historia personal quizá encontremos experiencias de este tipo que un día nos llevaron a pronunciar y asumir decretos tales como «el dibujo no es lo mío», «el baile no va conmigo», etc.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, deberíamos tener especial cuidado con nuestros alumnos, motivarles y reforzar positivamente sus logros, sin penalizar sus errores de aprendizaje, pues estos forman parte del propio proceso de enseñanza-aprendizaje. De lo que se trata es de crear situaciones de aprendizaje que activen ese interruptor que enciende la chispa de la inteligencia espiritual; y, sobre todo, de que nosotros no seamos un obstáculo en el camino de cada alumno, de cada alumna.

³⁸ T. ARMSTRONG: *Multiple intelligences in the classroom*, Association for Supervision and Curriculum Development, Alexandria VA, 1994.

En esta línea, proponemos hacer de la clase de Religión una experiencia cristalizante, una experiencia transformadora. Las reflexiones y estrategias que presentamos están orientadas a *despertar*, en nuestros alumnos, el deseo por aprender, en una actitud de *apertura* y búsqueda. En este proceso de búsqueda pueden llegar al *encuentro* con Cristo y culminar con la *acogida* transformadora y compartida de su Mensaje.

Para ello, la experiencia la tiene que tener el profesor, de lo contrario no podrá transmitirla: nadie enseña lo que no sabe, nadie hace experimentar lo que no ha experimentado. «Especialmente se requiere en el educador una personalidad espiritual madura que se exprese en una profunda vida cristiana».³⁹ Es importante que los profesores de Religión, manteniéndonos fieles al Mensaje que transmitimos, actualicemos nuestras herramientas pedagógicas. El desafío consiste en realizar esta renovación en clave experiencial, formarnos para ser unos auténticos *buscadores* y *transmisores* de *experiencia*.

4.5. LO ESPIRITUAL TIENE UN CARÁCTER DINÁMICO

Lo espiritual tiene un carácter dinámico, de *camino*, de búsqueda, de interrogante infinito. Más importante que la respuesta es la propia pregunta, tan importante como el camino es el caminar. Cuando potenciamos la dimensión espiritual podemos alcanzar una serie de habilidades y capacidades que conforman todo un proceso personal que puede culminar en la experiencia religiosa.

El ser humano se mueve en un constante ir y venir entre el *interior* y el *exterior*. Es el movimiento vital de todo ser, que oscila constantemente entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la Fuente de la Vida. Es la fuerza centrífuga que lleva al niño a la exploración y la fuerza centrípeta que devuelve al adulto a la introspección.

³⁹ SAGRADA CONGREGACIÓN PARA LA EDUCACIÓN CATÓLICA, «El laico católico, testigo de la fe en la escuela», n.º 60, Roma, 15 de octubre de 1982.

En este sentido, el silencio nos remite a lo esencial. Es una respiración, una puerta de entrada a la interioridad y a la conciencia de uno mismo. Nuestra interioridad es el punto nutricional que nos hace crecer como personas, que proporciona energía al conjunto. Los místicos nos recuerdan que es un camino difícil, en el interior ya no está mi yo, sino el Totalmente Otro. Cuando el sujeto se vuelve objeto y el objeto sujeto. «La conciencia es el núcleo más secreto y el sagrario del hombre, en el que este se siente a solas con Dios, cuya voz resuena en el recinto más íntimo de aquella» (GS, 16).

Cuando encontramos esta Fuente de Vida, cuando encontramos a Cristo en nuestro interior, nos marca el camino hacia el exterior, salimos impulsados, es hacer el camino hacia fuera: «id y anunciad el Evangelio» (Mc 16,15).

El objetivo de la educación de la inteligencia espiritual es *profundizar en un camino de tres direcciones*:

1. Hacia el *interior*, ayudando a nuestro alumnado a *conectar consigo mismo*, a entenderse a *sí mismo*.
2. Para desde ese *conectar consigo mismo*, descubrir claves que le permitan *conectar con lo que los otros son*.
3. *Conectar con lo que la realidad es*, partiendo de la experiencia sensible, pero trascendiéndola, profundizando en sus diferentes estratos.

BLOQUE II
INTELIGENCIA ESPIRITUAL Y ERE

LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL EN EL CURRÍCULO DE LA ERE

5.1. ¿QUÉ PODEMOS OFRECER DESDE LA CLASE DE RELIGIÓN?

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 (Hch 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»⁴⁰. Tenemos que prepararnos para ser capaces de

⁴⁰ J. MELLONI RIBAS, «Búsqueda de interioridad», artículo publicado en *Misión Joven Digital* y consultado el 10/11/13 en: <http://www.cconsolacion.com.ar/2010itinerario.formativo.com/1.dimension.humanizante/1.1.2.3.la.interioridad.pdf>.

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 solo 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. Sino que, más bien, compartimos el planteamiento de obrar «a partir de lo que hacemos pero con un hacer diferente»⁴¹, 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.

Ya hemos visto en páginas anteriores que 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.

Más aún, uno de los grandes retos que se plantea el profesor de Religión es, precisamente, despertar la sensibilidad de sus alumnos hacia el Misterio; hacia esa Presencia que late en la hondura de la propia vida interior, en el corazón de la realidad exterior, y en la historia compartida con los demás. Dicho con otras palabras, nuestro desafío consiste en ir despejando de obstáculos la vía por la que Dios puede entrar en la vida de nuestros niños y jóvenes.

⁴¹ L. YLLA y colaboradores, ob. cit., p. 23.

La percepción a través de los sentidos, es decir, la experiencia sensible, es la puerta o vía imprescindible de todo conocimiento, incluido el conocimiento de Dios.

La experiencia es el acceso que tiene el ser humano a la realidad y también a la realidad de Dios. Hay dos aspectos fundamentales en la experiencia: las cosas y el sujeto que las descubre y las prueba. El papel que juega este último en la experiencia es indispensable pues, como dijo Tomás de Aquino, «todo conocimiento se ajusta a la naturaleza del que conoce»⁴².

Las condiciones del sujeto intervienen en el proceso de objetivación, es decir, lo real se nos presenta de distinta forma según sea la posición que tomemos ante las cosas, ante la realidad. Lo que significa, aplicado a nuestro reto educativo, que la experiencia de Dios está condicionada por la atención y sensibilidad de cada alumno. Pero hay que tener siempre en cuenta que aunque nuestro conocimiento de Dios se da desde la experiencia, eso no significa que Dios se limite a la experiencia. Dios siempre es mayor y desborda todo lo que podemos decir o imaginar de él.

Lo que la clase de Religión puede ofrecer, en este sentido, es un espacio y un tiempo para ir desarrollando esa atención y esa sensibilidad en los niños y jóvenes.

De lo que se trata es de acompañar al alumno en el camino de acceso a lo real. Es imprescindible que conozcamos y transitemos primero nosotros este itinerario, con sus posibilidades y sus obstáculos, para luego proponer herramientas y situaciones de aprendizaje que orienten el recorrido de nuestros alumnos por sus diferentes etapas y niveles de profundidad. Distinguimos en este camino las siguientes fases⁴³:

⁴² TOMÁS DE AQUINO: *Suma de Teología I*, 12, 4.

⁴³ Este itinerario ya lo desarrollamos en AA. VV.: «Despertar la Sensibilidad. Crecer con todos los sentidos», en *Religión y Escuela*, La revista del profesorado de Religión, PPC, n. 256, enero 2012, pp. 35-40.

ETAPAS	OBSTÁCULOS	ANTÍDOTOS
Apertura al exterior	Distracción	Atención
Apertura al interior	Dispersión	Integración
Apertura trascendente	Superficialidad	Profundidad. Trascendencia
Apertura al Misterio	Autosuficiencia	Vaciar el ego (silencio) Reconocer límites (lenguaje simbólico)
Apertura a la acción y el compromiso	Indiferencia	Amor en acción

1. Una primera etapa de **apertura al exterior** (experiencia empírica) que consiste en dirigir la atención, a través de los sentidos, a la realidad que nos rodea, a la superficie de los objetos.

- **OBSTÁCULO: la distracción.** Hay tantas cosas que se nos escapan, que están ahí y «no vemos». Caminamos acelerados y pasamos por el presente distraídos, sumergidos en la espiral de la actividad y del pensamiento. Pasamos gran parte del tiempo en un estado de *piloto automático*, funcionando de manera mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o experimentamos. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla añorando el pasado o preocupada por el futuro, sumida en cavilaciones y obsesiones. Olvidamos atender el presente, que es el único tiempo real y cierto en el que podemos existir. Como consecuencia, perdemos muchos de los momentos que tenemos para vivir, por no estar aquí plenamente para ellos.

- **ANTÍDOTO: la atención.** Uno de los desafíos más importantes que tenemos como personas es, precisamente, aprender a vivir el presente, **despertando** así nuestra sensibilidad, para poder captar la realidad profunda en la que vivimos. El camino para

conseguirlo es la **observación**, el presente es **atención**. Así lo expresa Enrique Martínez Lozano: «Vivimos en presente cuando estamos, no en el pensamiento, sino en la observación. Al observar nuestros pensamientos, deseos, sentimientos y reacciones, nos vamos adiestrando en una mente observada o, como es lo mismo, tomamos distancia de nuestro yo, con lo cual ganamos en libertad e iniciamos un proceso de ampliación de la conciencia [...] empieza a abrirse paso una **nueva identidad**, que **trasciende e incluye al yo**, el Testigo que observa [...]. Este Testigo, no el pensamiento, es quien puede vivirse en presente»⁴⁴.

2. Una segunda etapa de **apertura al interior** (experiencia antropológica) en la que se descubre que en toda experiencia hay una conciencia que la dirige, un sujeto que percibe y se pregunta por la realidad de las cosas y de las personas.

- **OBSTÁCULO: la dispersión.** Estamos demasiado acostumbrados a acercarnos a la realidad —tanto exterior como interior— de una manera fragmentada y dispersa. Distinguimos en ese «Testigo que observa» varias dimensiones o niveles: el sensible, el mental, el profundo, etc. El riesgo está en entender y vivir estas facetas de ese yo de forma separada o, incluso, antagónica, estableciendo una relación de rivalidad u oposición entre ellas.
- **ANTÍDOTO: la integración.** La condición indispensable para vivir el presente es la integración personal de todas nuestras dimensiones. Integración que se consigue mediante el conocimiento de uno mismo, la aceptación, la humildad, el diálogo interno, etc. Esta unificación personal consiste en sentirse a sí mismo, *habitarse* y descubrir que Dios habita en nosotros como *Huésped interior*. «Vosotros lo conocéis, porque vive con vosotros y está en vosotros» (Jn 14,17b).

⁴⁴ E. MARTÍNEZ LOZANO, *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée de Brouwer. Bilbao, 2009, pp. 28-29.

3. Una tercera etapa de **apertura trascendente** (experiencia metafísica) en la que se aprecia que las personas y las cosas son más de lo que yo percibo, que la realidad desborda y excede mi experiencia, la realidad es autotranscendencia.
- **OBSTÁCULO: la superficialidad.** Es permanecer o situarse en el plano sensible o en el plano mental. Ambos niveles, aun siendo necesarios, no satisfacen la profunda aspiración de búsqueda humana de la fuente vital, ni el anhelo intenso de exploración de la misma identidad.
 - **ANTÍDOTO: la profundidad y trascendencia.** Vivir desde lo profundo de nuestro ser nos ayuda a descubrir nuestra identidad. Pero el objetivo no consiste solo en llegar a habitar ese *templo del Espíritu* que somos (1Co 6,19), sino que, una vez habitado, surge una segunda fase caracterizada por la necesidad de *ir más allá*. Porque la *autorrealización* conduce a la *autotranscendencia*, que es la capacidad de expandir el yo más allá de los límites de las experiencias vitales y cotidianas, es la capacidad de abrirse a nuevas perspectivas. Trascender, en definitiva, es ahondar en lo esencial.
4. Una cuarta etapa de **apertura al Misterio** (experiencia de Dios), en la que reconocemos los límites de nuestro pensamiento y de nuestro propio lenguaje, pues no podemos aprehender por completo la realidad. Así planteamos la posibilidad de una experiencia que deja espacio a la libre iniciativa de Dios de darse a conocer al ser humano, en la propia experiencia del ser humano. Pudiendo convertirnos así en testigos de tal revelación.
- **OBSTÁCULO: la autosuficiencia.** Es *ocupar* todo, sin dejar espacio a lo demás. Todavía no hemos aprendido la lección del sabio Qohelet: en la vida humana «hay un tiempo para callar y un tiempo para hablar» (Ecl 3,7b). Seguimos llenando la existencia con las propias voces, sin dejar que la voz del otro resuene dentro de nosotros.

• **ANTÍDOTO: reconocer límites.** Nuestra mente, nuestros conceptos, nuestro lenguaje, no pueden nombrar a Dios ajustadamente. Dios no es una idea, es una Presencia. «¿Quieres «encontrar» a Dios? Ve más allá de tus conceptos y de tus ideas [...] busca, en todo momento, el Presente y permanece en Él. Presente es otro nombre de Dios. Y así podemos empezar a abrirnos a Dios como el Silencio que está detrás de todo lo que vemos, la Presencia en la que somos, el Amor que nos hace ser, y fuera del cual nunca estamos ni podemos estar. Si Dios es Profundidad y Presente, las dificultades que encontramos para vivirnos en Dios no son otras que las que encontramos para vivirnos en esas dimensiones»⁴⁵.

5. Una quinta etapa de **apertura a la acción y el compromiso** (experiencia cristiana). El cristiano, por medio del don del Espíritu, experimenta a Dios en el seguimiento de Cristo. El cristianismo, más que una doctrina, es la experiencia de encuentro con el Dios vivo; más aún, es la experiencia de sentirse habitado por Otro, en una vivencia de abrazo integrador. Es una experiencia personal e intransferible, que tiene una esencial dimensión comunitaria. «Queridos, amémonos unos a otros, ya que el amor es de Dios, y todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios. Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es Amor» (1Jn 4,7-8). El verdadero conocimiento de Dios se identifica con el amor que practica el que ha nacido de Dios. Así el conocimiento de Dios pasa a ser acción, compromiso y orientación existencial.

• **OBSTÁCULO: la indiferencia.** Ese estado de ánimo en el que no se siente inclinación ni repugnancia por nada ni por nadie. Es un síntoma de anestesia social que deshumaniza.

• **ANTÍDOTO: amor en acción.** «Yo soy la vid, vosotros los sarmientos. El que permanece unido a mí, como yo estoy unido a

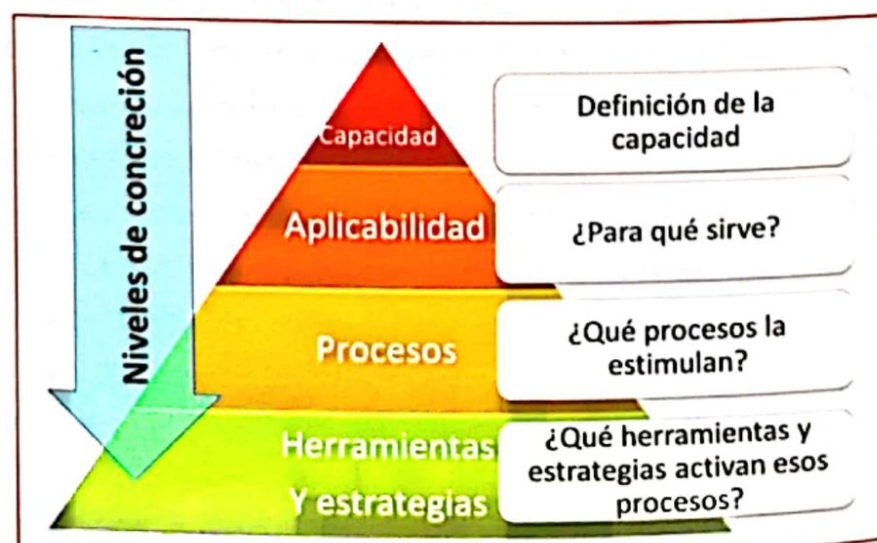
⁴⁵ E. MARTÍNEZ LOZANO, ob. cit., p. 51.

él, produce mucho fruto; porque sin mí no podéis hacer nada» (Jn 15,5). Estas palabras de Jesús invitan a experimentar la unidad en la diversidad, a ser capaces de percibir que todos los seres emergen de un mismo Ser y expresan, a su manera, ese mismo Ser que los trasciende. Esta experiencia de verdadera fraternidad conduce no solo a despertar la sensibilidad hacia el sufrimiento humano, sino también a desarrollar un espíritu crítico capaz de superar aquellos obstáculos que dificultan el pleno desarrollo de la humanidad en un mundo nuevo.

La clase de Religión puede ofrecer un espacio donde poder parar y observar, donde integrar las dimensiones personales, trascender, descubrir el Misterio, encontrar a Jesús...

5.2. NIVELES DE CONCRECIÓN

Lo que presentamos a continuación es solo una propuesta, de otras muchas que se podrían implementar, para estimular la inteligencia espiritual en la clase de Religión. En ella se recoge la experiencia de campo, a pie de aula, en diálogo con el mundo intelectual de los libros y tratados sobre esta forma de inteligencia.



Definición de la capacidad

Si vamos a estimular esta forma de inteligencia en nuestra clase, convendría definir, en primer lugar, para qué nos capacita la inteligencia espiritual. Recordamos la definición que propone Torralba: «Faculta para tener aspiraciones profundas e íntimas, para anhelar una visión de la vida y de la realidad que integre, conecte, trascienda y dé sentido a la existencia».

El ser humano es más que lo que hace y es más que lo que piensa, sin negar las dos anteriores, también es capaz de trascender. El ser humano es, al mismo tiempo, ser de praxis (ciencia), de racionalidad (filosofía) y de misterio (religión, arte, poesía). Son tres formas de experiencia irreductibles y complementarias.

La experiencia científica destaca la exactitud. No busca el *qué* sino el *cómo*. Tiende al conocimiento verificable (lo que puede controlarse) y operativo (lo que se traduce en técnica).

La experiencia racional penetra de forma interpretativa en la realidad, situando al humano como sujeto pensante dentro de una totalidad de sentido racional. La misma búsqueda humana se convierte en la ley más honda de este mundo. La filosofía, como indica su nombre (amor a la sabiduría), quiere *comprender*.

La experiencia trascendente, espiritual, religiosa, desborda el hacer y el comprender, aunque no los niega. El ser humano excede el plano de lo inmediato, de las cosas tangibles. Somos capaces de trascender, de superar el nivel de lo objetivo. Conociéndonos a nosotros mismos como sujetos conscientes, podemos objetivar el mundo y expresarlo significativamente. Aún más, podemos ir explorando en estratos cada vez más profundos de la realidad (exterior, interior y de los otros) hasta llegar a encontrarnos con el Misterio que habita en la intimidad misma de la existencia. «Desde el momento en que el humano conoce las cosas partiendo de un más allá de sí mismas surge la pregunta por ese más allá, la inquietud por su sentido y el deseo de expresarlo a través de signos

de carácter simbólico»⁴⁶. La religión no es una comprensión del mundo, sino una vivencia de trascendimiento creador, diálogo en el misterio, en lo intangible. Esta experiencia es radicalmente personal y simbólica.

Aplicabilidad: ¿Para qué sirve?:

El cultivo de la inteligencia espiritual de nuestros alumnos facilita el desarrollo de unas habilidades que les capacitan para⁴⁷:

1. **Tomar distancia** de la realidad inmediata y de sí mismos para darse cuenta de que uno existe, pudiendo no haber existido. Experimentar esta sorpresa les conduce a amar la vida y a gozar intensamente de ella, a convertir su estar en el mundo en un proyecto, a interrogarse por el sentido de la existencia y buscar las respuestas.
2. **Conocerse a sí mismos**, darse cuenta de que no solo son y no solo viven, sino que saben de su ser y de su vida. Convertir la vida en objeto de saber. El saber de uno mismo es apertura hacia dentro, mientras que el saber de las cosas es apertura hacia fuera.
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 está llamado a ser. 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

⁴⁶ X. PIKAZA, *El fenómeno religioso*, Trotta, Madrid, 1999, p. 36.

⁴⁷ Las habilidades que aquí presentamos son una sinopsis del capítulo que F. Torralba dedica a enumerar los poderes de la inteligencia espiritual en su libro *Inteligencia espiritual*, pp. 79-190.

Jesucristo como modelo de identificación para los cristianos. Si voy más allá de mí mismo (autotrascendencia), me encuentro con los otros y con el Otro. Al pasar de la espiritualidad hasta Dios, en el cristianismo encuentro un modelo de vida que concreta esa trascendencia.

4. **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 solo permite pensar la realidad, sino sentirla tan profundamente que lleguen 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.
5. **Tomar conciencia cósmica o relacional**, que consiste en sentirse parte de una unidad con todos los demás, con todos los seres, humanos y no humanos. Ser conscientes 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 y de amor.
6. **Sintetizar una visión global** de la existencia y orientarse hacia ella. Para articular tal vivencia, deben integrar las aportaciones de la ciencia y de la propia experiencia. La inteligencia espiritual opera, en este sentido, sobre las otras modalidades de inteligencia.
7. **Valorar éticamente** sus acciones, sus omisiones, sus palabras, sus silencios y tener, además, la capacidad de modificar, si cabe, la trayectoria de sus andaduras. Ser capaces de construir una escala de valores y vivir conforme a ella.
8. **Vivir la experiencia estética**: deleitarse con la belleza de la realidad, captar lo sublime de las cosas. La belleza no es un objeto, es una experiencia que acontece en el interior del ser

humano, y que está directamente relacionada con la inteligencia espiritual.

9. **Comunicar** sus más hondos sentimientos y pensamientos a través de símbolos significativos.
10. **Ser receptivos** a la llamada interior, a la vocación personal. Cuando uno vive identificándose con su misión, experimenta el entusiasmo de vivir.
11. **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.
12. **Vincularse, religarse** a un ser que reconocen 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.

Todas estas habilidades que acabamos de ver constituyen todo un proceso personal con distintas etapas que transcurren desde el *despertar* y la *apertura* hasta el *encuentro* y la *acogida*:

1. El ser humano es un *ser-en-el-mundo* que es capaz de **distanciarse** y preguntarse por el mundo exterior, por su propio interior y por los demás. Todo ello le genera el **asombro**, la sorpresa de vivir, de saberse vivo. Surgen las **preguntas** trascendentales: ¿Quién soy? ¿Por qué?
2. Descubre un gran abanico de **respuestas** filosóficas, religiosas, etcétera.

3. Puede llegar a **captar el gran Misterio** que late en la realidad de las cosas.
4. Y, por último, puede llegar al **encuentro** con esta realidad que descubre como anterior y superior a él, a este encuentro y acogida de Dios que transformará su vida interior y exterior.

¿Qué procesos la estimulan?

Educar la inteligencia espiritual es avanzar en esta capacidad de trascendimiento que nos habilita para profundizar e integrar los distintos estratos de la realidad, dotándolos de sentido. Por lo tanto, cultivar la espiritualidad no es aislarse del mundo; al contrario, es relacionarse más íntimamente con él, es conectarse con todos los seres. Como hemos dicho anteriormente, la espiritualidad es conexión, trascendencia y consciencia. Hay que educar la inteligencia espiritual para que dé frutos, como ocurre con las otras formas de inteligencia, pero ¿cómo?

Proponemos favorecer en clase las siguientes acciones y procesos para activar y cultivar la inteligencia espiritual⁴⁸:

1. **Detenerse**, parar la actividad frenética en la que vivimos y romper con las rutinas habituales para indagar el sentido que tiene la vida.
2. Experimentar el **silencio** como ámbito especialmente idóneo para que surjan 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 solo al silencio físico exterior, 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

⁴⁸ Esta propuesta es una síntesis del capítulo que F. Torralba dedica al cultivo de la inteligencia espiritual en su libro *Inteligencia espiritual*, pp. 191-234.

modo de vida. La experiencia de silencio es una experiencia de *vértigo*.

3. Practicar la **contemplación** para captar el latido de la realidad interior y 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, educar la sensibilidad para captar el latido de la realidad exterior, para conectar con lo que se oculta en ella.
4. Descubrir en las **obras de arte** su esencia espiritual nos ayuda a experimentar la belleza y a 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.
5. Fomentar la capacidad de **preguntarse** por la realidad exterior e interior. La condición indispensable para desarrollar el pensamiento filosófico 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.
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.
7. Practicar **ejercicio físico** tanto para fortalecer el cuerpo, como para despertar el sentido del orden y el autocontrol: educando

en el examen y en el dominio de uno mismo. Es una fuente de experiencia ética y promueve valores nobles.

8. Experimentar la **fragilidad humana** suscita la pregunta por el sentido, despierta la inteligencia espiritual.
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.

¿Qué herramientas y estrategias activan esos procesos?

Una vez definidas la capacidad, la aplicabilidad y los procesos que estimulan la inteligencia espiritual, toca identificar aquellas herramientas y estrategias de aprendizaje que nos pueden servir para activar los procesos de los que acabamos de hablar.

La herramienta básica, que proponemos a modo de eje vertebrador de otras herramientas y estrategias, es la experiencia silente. El silencio es el gran ausente de nuestros procesos educativos, lo que intentamos es reivindicar la potencia humanizadora del silencio y el importante papel que juega en el cultivo de la inteligencia espiritual.

El silencio está en la base de las dos herramientas que proponemos para cultivar la inteligencia espiritual: la atención plena y el trabajo con dibujos centrados o mandalas. Hay muchas otras estrategias que nos ayudan a cultivar esta dimensión humana; por ejemplo, el trabajo de fortalezas personales o los itinerarios de interiorización, que también hemos trabajado con muy buenos resultados con nuestros alumnos. Pero por razones evidentes de espacio, nos vamos a ceñir a estas dos vías: la atención plena y los mandalas.

5.3. AVANZAR CON PRECAUCIÓN Y DISCERNIMIENTO

Experimentar primero nosotros

Antes de lanzarnos a poner en práctica estas herramientas en nuestras aulas conviene que nos informemos bien sobre el sentido de cada una de ellas. La ventaja de muchas de las actividades que proponemos es que son muy fáciles de poner en práctica, pero ello encierra a su vez el riesgo de abordarlas con demasiada rapidez y superficialidad. A pesar de su apariencia trivial, algunas de estas dinámicas inciden en profundidad en el plano cerebral y psicológico. La experiencia compartida con otros profesores y expertos nos ha ido mostrando que no pueden ser tratadas a la ligera. La mejor manera de profundizar en el sentido de estas actividades es experimentar uno mismo antes de proponérselas a los demás.

Estamos viendo que asumir el reto de cultivar la espiritualidad infantil y juvenil nos exige un requisito previo: activar y desarrollar nuestra propia espiritualidad. Ya hemos comentado anteriormente que la educación de la inteligencia espiritual no debería compararse con la transmisión de un saber, el trasvase de unos contenidos, sino que debería concebirse como un conjunto de actividades que suscitan y despiertan el sentir espiritual.

En este sentido, el educador debería prepararse, no tanto para ser un mero transmisor de contenidos, sino para ser un auténtico facilitador de experiencias. Resulta muy complicado facilitar una determinada experiencia a otros si no se ha vivido previamente. Por lo que proponemos que, antes de lanzarse a aplicar en clase estas herramientas y estrategias, el profesor experimente (en primera persona del singular) las dinámicas y actividades que decida implementar. Solo así encontrará el sentido y la profundidad de las mismas. Esta experiencia le capacitará para poder transmitir las y adaptarlas a los distintos niveles de receptividad. El alumnado capta rápidamente si un profesor habla desde la teoría o si comparte experiencia vivida.

Potenciar el aprendizaje de procesos teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo de niños y adolescentes

Nos enamoramos del *producto* y no del *proceso*. Estamos obsesionados por la rentabilidad educativa y creamos pocos tiempos y espacios de auténtico crecimiento personal. Vivimos en una sociedad que adora valores como la rapidez o la eficacia. Estos valores difícilmente pueden hacerse compatibles con otros como la meditación, la serenidad, el silencio o la oración. Esta obsesión por la rentabilidad tiene graves efectos en el proceso formativo del educando, pues la ausencia de dicha experiencia interior le incapacita para desarrollar lenguajes y preguntas propiamente humanas. En este marco ambiental, es fundamental reivindicar la cultura de la interioridad y su eminente valor formativo.

Lo que proponemos es potenciar el aprendizaje de determinados procesos con independencia de los resultados del ejercicio propuesto. Es decir, si queremos que nuestro alumnado, por ejemplo, aprenda a calmarse y desarrollar su atención, deberíamos insistir en la repetición de determinados ejercicios de respiración, relajación y atención, sin desanimarnos porque no «salgan bien» las primeras veces. Este *no salir bien* forma parte del propio aprendizaje del proceso. Suele ocurrir que las primeras veces que se propone hacer un ejercicio de respiración consciente, por ejemplo, algunos alumnos muestren extrañeza, se rían, exageren los gestos, etc. Una reflexión al respecto: aquellos grupos de alumnos con los que más dificultades tenemos para implementar algunas de estas dinámicas son precisamente los que más las necesitan. Así que deberíamos ser constantes y no temer los aparentes fracasos, porque no lo son. Más adelante comentamos algunas tácticas al respecto para poder desarrollar la actividad con éxito.

En este sentido, conviene conocer las principales características de las diferentes etapas del desarrollo psicoevolutivo de nuestro alumnado para mejorar la comprensión integral que tenemos de ellos y optimizar nuestra acción docente.

Las herramientas que proponemos no son para aplicarlas todas a la vez, sino que podemos ir eligiendo aquellas actividades que mejor se adapten a las situaciones de aprendizaje que pretendemos diseñar. Cuanto más amplia y variada sea nuestra «caja de herramientas» mejores intervenciones educativas podremos realizar. En este sentido, nos viene bien recordar la conocida frase: «Cuando la única herramienta que tienes es un martillo, todo problema comienza a parecerse a un clavo». La vida escolar es demasiado variada, heterogénea y dinámica como para andar escasos de herramientas.

Pequeños gestos: grandes resultados

Por último, consideramos conveniente recordar y subrayar uno de los principios activos de esta propuesta, que no es otro que la sencillez de recursos. Por ello, las actividades que proponemos están diseñadas para ser realizadas en el aula habitual de clase, que, por otra parte, es donde se han validado experimentalmente con nuestros alumnos.

Proponemos desarrollar esta intervención educativa en el aula, sin tener que desplazarnos a ningún espacio específico, por varios motivos. Primero, porque no siempre existe en los centros escolares la oportunidad de tener un rincón tranquilo donde desarrollar ciertos ejercicios. Por otra parte, entendemos que el hecho de desarrollar estas dinámicas en el aula habitual donde tenemos clase tiene en sí un valor educativo, que es el de mostrar que el cultivo de la dimensión espiritual se realiza en lo cotidiano, sin grandes preparativos.

Asociado con la idea anterior está el siguiente principio pedagógico: *la formación por goteo*. Con ello queremos reivindicar el poder formativo de las pequeñas acciones que se convierten en hábitos, como por ejemplo, la costumbre de calmarse y centrarse antes de iniciar una actividad intelectual. La intervención educativa que proponemos consta de sencillas actividades que podemos ir *insertando*, como lluvia fina, en el desarrollo cotidiano de nuestras clases.

Un último apunte para recordar: decíamos en apartados anteriores que, aunque este libro lanza una propuesta específica para el área de Religión, lo ideal sería que el cultivo de lo espiritual se abordase desde todas las áreas. Que el alumnado recibiese esta formación específica desde todos los ámbitos del saber, no solo desde el religioso. El cultivo de la espiritualidad no debería considerarse como algo extraracional o «raro». Ya hemos aludido al carácter interdisciplinar de este tipo de inteligencia; por ello sería positivo que la educación de la inteligencia espiritual no se asociase exclusivamente al profesorado de Religión. Pero algunos contextos escolares (sobre todo en el ámbito de la escuela pública) muestran algunas reticencias en cuanto al reconocimiento de la existencia de tal inteligencia.

6.1. EL SILENCIO: UN RETO EDUCATIVO

Compartimos en este apartado una serie de intuiciones y reflexiones sobre el silencio y su práctica cotidiana que esperamos puedan servir de ayuda. Muchas de estas intuiciones y reflexiones las hemos descubierto y confirmado en el III Foro de Espiritualidad organizado por Aletheia en Zaragoza en noviembre de 2013⁴⁹.

Vivimos en una sociedad hiperestimulada donde la comunicación a todos los niveles se ha exponenciado a grados extremos. Eso sí, con el coste de tener cada vez menos tiempo para acoger tanta información. El ámbito educativo no es ajeno a esta desproporcionada situación, todo en él parece que pasa rápido y en medio del ruido. El que en los últimos años se esté hablando de silencio es porque está siendo una necesidad existencial o, como mínimo, cultural. Uno de los grandes retos que tenemos como educadores es llevar el silencio a las aulas; como veremos más adelante, es uno de los mejores regalos que podemos ofrecer a nuestros niños y jóvenes.

A esta hiperestimulación y a este exceso de información que vivimos socialmente, hay que añadir algunas características específicas del mundo escolar:

⁴⁹ En este Foro pudimos aprender, entre otros, del escritor y sacerdote Pablo d'Ors, de la filósofa Mónica Caballé, del jesuita Javier Melloni, o del sociólogo y teólogo Enrique Martínez. Podemos encontrar más información en: <http://www.aletheiazaragoza.com/>.

1. Por una parte, la esfera escolar se mueve en un universo unilateralmente verbal. «El silencio es el gran ausente en los procesos educativos. No lo contemplamos ni siquiera como instrumento de comunicación, y mucho menos como una experiencia fundamental del ser humano. Desde la escuela no se enseña la riqueza inherente al silencio»⁵⁰. Los niños aprenden a componer frases, van adquiriendo el vocabulario fundamental para poder expresar sus ideas, sus experiencias, sus emociones, etc. Pero no se les prepara para convivir con el silencio, ni para descubrir la lección que conlleva la experiencia silente dentro de uno mismo. Así como la palabra es necesaria para describir el mundo, el silencio es absolutamente imprescindible para contemplar el mundo e interiorizarlo.
2. Por otra parte, percibimos que el ámbito educativo está colonizado por valores como la rapidez y la eficacia. La obsesión por la rentabilidad, por los resultados inmediatos, difícilmente puede hacerse compatible con valores como la serenidad, la meditación o el silencio. Esta colonización tiene graves efectos en el proceso formativo de nuestros alumnos, pues dificulta enormemente su desarrollo integral y armónico como personas.

En este marco ambiental, intentamos afrontar todo un desafío: reivindicar la potencia humanizadora del silencio y su gran valor formativo y configurador. Pero ¿qué papel juega el silencio en la escuela? ¿Por qué y para qué hacerlo presente en las aulas?

Una primera respuesta parte del hecho de que el acto educativo es un acto comunicativo, y como tal, se hace imprescindible el silencio, es decir, la ausencia de interferencias que obstaculicen esta comunicación. Pero quedarnos en esta primera respuesta supone mantenernos en un nivel excesivamente epidérmico y plano del silencio. Si profundizamos un poco más, el acto educativo, como acto comunicativo,

⁵⁰ F. TORRALBA: *El silencio: un reto educativo*, PPC, Madrid, 2001, p. 54.

también requiere el silencio de los interlocutores que intervienen en el proceso comunicativo-educativo. Silencio para poder escucharse mutuamente, alumno y profesor, para que se produzca un diálogo fructífero.

Una segunda respuesta parte de la propia finalidad del acto educativo, que no es otro que educar personas para transformar el mundo. Y es aquí donde reivindicamos el poder transformador del silencio. Tradicionalmente hemos entendido la contemplación silenciosa como la preparación para la acción: primero contemplamos, oramos, y eso nos da fuerzas para luego poder actuar y transformar el mundo. Desde este planteamiento, parece que es la acción, llena de contemplación, pero la acción en definitiva, la que transforma la realidad. Nos parece muy interesante la propuesta que hace Pablo d'Ors al respecto: «La contemplación ya es transformadora de la realidad. Hay una verdadera ética de la contemplación, contemplando podemos cambiarnos a nosotros y cambiar el mundo, la contemplación es eficaz. Y quizá sea, para algunas situaciones o problemas, lo más eficaz que hay»⁵¹.

Educar las diferentes formas de inteligencia es abrir y potenciar un amplio abanico de capacidades humanas que nos permiten afrontar y dar respuesta a las distintas situaciones que se nos presentan. Solemos afrontar las diferentes circunstancias de la vida por un doble camino, el camino del pensamiento y el camino de la acción. Si se nos presenta una adversidad, la analizamos, pensamos qué es, cómo la podemos resolver y luego ponemos en práctica una serie de acciones para resolver ese problema.

Pero a nuestro modo de ver, los problemas y situaciones de fondo (una grave enfermedad, la pérdida de un ser querido) no se resuelven

⁵¹ P. d'ORS, «Heliomaquía: El combate por la luz», en el III Foro de Espiritualidad (Zaragoza, 8, 9, 10 de noviembre de 2013): *El Silencio, Fuente y Origen de la Vida*, Asociación Aletheia Zaragoza en <http://www.aletheiazaragoza.com/> (consultado el 7/12/13).

simplemente por la vía del pensamiento y la acción. El silencio, la contemplación, en definitiva, todo ese trabajo interior tan relacionado con la inteligencia espiritual, nos ayuda a atravesar ese dolor, a cicatrizar esa herida, a «cargar con la cruz» (Mt 16,24). Aquí entramos en el complicado terreno del sufrimiento humano, donde el problema no es el sufrimiento en sí mismo, sino que el problema es cómo lo afrontamos, cómo lo vivimos. En este sentido, la contemplación silenciosa, la contemplación amorosa, es transformadora, pues no permitimos que el sufrimiento nos esté devorando y destruyendo por dentro, sino que abrazamos ese sufrimiento como un camino de plenitud.

El silencio del que aquí hablamos no es algo, no es un objeto, sino un estado de consciencia. Un estado de consciencia que coincide también con nuestra verdadera identidad. Profundizar en la experiencia silente en nuestras clases es ofrecer a nuestros alumnos la posibilidad de «conectar» con su verdadera identidad que, entre otros nombres, podemos denominar como silencio. Esa espaciosidad silenciosa que somos tiene «sabor» de libertad y tiene «sabor» de plenitud.

6.2. EL SILENCIO: NOSTALGIA, PÁNICO Y REVELACIÓN

Al acercarnos a la experiencia silente, pronto nos damos cuenta de una cierta actitud paradójica. Por un lado echamos de menos el silencio, pero por otro nos cuesta soportarlo. Por un lado lo anhelamos y por otro lo tememos. El silencio es tan difícil como necesario. Difícil porque tenemos miedo a nuestro propio mundo interior, necesario porque es nuestra realidad, es anhelo de esa identidad que somos. En esta línea, Pablo d'Ors define el silencio con tres palabras que son iluminadoras: «Por una parte, el silencio es una nostalgia. En segundo lugar, el silencio es un pánico. En tercer lugar, el silencio es una revelación»⁵².

⁵² P. d'ORS, ob cit.

El silencio es una nostalgia, un anhelo: Estamos de acuerdo con d'Ors cuando afirma que si tuviese que resumir en una única palabra toda la vida espiritual del ser humano, esa palabra sería «anhelo». La vida espiritual, la vida interior, la práctica del silencio, no es otra cosa que mirar el anhelo que tenemos cada uno de nosotros. Ese anhelo lo podremos llamar búsqueda de la felicidad, de plenitud, de realización. Es un anhelo que conviene que lo contemplemos, porque en la medida que lo miremos, ese anhelo comienza a tener una forma más definida y empieza a ser más concreto y, cuanto más concreto es, más nos libera. Si ese anhelo es concreto, porque lo hemos observado mucho, podremos alcanzarlo, o podremos vivirlo mejor que si permanece difuso o en la nebulosa. En definitiva, de lo que se trata es no solo de mirar ese anhelo, sino de habitar en él, de vivir ese anhelo, esa sed. Todos tenemos nostalgia de dar cuerpo, dar forma, dar vigor, dar expresividad a ese anhelo, a esa sed de felicidad. Cuando nos acercamos al fenómeno religioso vamos descubriendo que todas las expresiones religiosas de la humanidad no son sino formas, maneras de trabajar en ese anhelo básico que nos define a todos.

El silencio es un pánico: Cuando hacemos silencio lo primero que tenemos que afrontar son una serie de obstáculos. Son trampas que provienen del cuerpo (empieza a picarnos la nariz, la pierna...), o de la mente (se nos ocurre que tenemos que ir al banco, hacer la cena...); nos asaltan ideas que nos descentran y nos despistan. En definitiva, son trampas para alejarnos de nosotros mismos, del encuentro con nosotros. En la medida que aceptamos que tenemos distracciones, estas dejan de preocuparnos. El ideal no es tener la mente vacía, no es tener un control absoluto de la mente, sino la absoluta aceptación de lo que la mente es. Superadas esas trampas nos encontramos con las necesidades y los miedos pendientes; nos encontramos con nuestras sombras, y eso es lo que nos produce pánico. Este pánico nos hace huir, estamos permanentemente escapando de nosotros mismos, buscando estímulos para divertirnos, para entretenernos, para «des-

conectar» en definitiva de lo que somos. Tenemos necesidad de entretenernos con otras cosas porque no somos capaces de «intratenernos», de tenernos a nosotros mismos⁵³.

El silencio es revelación: Lo que encontramos cuando hacemos silencio no son solo sombras; encontramos que dentro de nosotros también hay luces, fortalezas personales. Ellas nos aportan el ánimo, la fuerza y la disposición para entrar en el corazón de nuestras tinieblas y hacer esa aventura interior que es la más necesaria para poder ser personas. Vamos penetrando en un territorio interior, en ese «sagrario del hombre», al que solo podemos nombrar con un lenguaje alegórico, porque se escapa de cualquier concepto. Jesús dice: «El reino de Dios ya está entre vosotros» (Lc 1,21), no solo a nivel colectivo y social, sino a nivel íntimo y personal. Cuando nos acercamos a ese núcleo profundo, a esa lucidez que nos habita, experimentamos algunos efectos. Por una parte, la sorpresa y alegría de descubrir nuestra propia identidad, de descubrir quiénes somos. Por otra, la paz y el descanso de sentirnos reconciliados con nosotros mismos, con los demás, con el mundo y con Dios. La palabra que podría sintetizar esta experiencia es la palabra *unidad*. Esta unidad se vive, se experimenta en un doble y simultáneo movimiento:

1. Movimiento centrípeto de introspección, en el que vas descubriendo que eres una unidad multidimensional, con diversidad de capacidades y multiplicidad de fortalezas.

⁵³ D'Ors ha dicho en más de una ocasión que «el principal problema del hombre contemporáneo es la dispersión, hasta el punto que parece que existiera una conjura en la sociedad para que el ser humano no entre en sí mismo y no haga la experiencia de su identidad, de su profundidad. Todo está para sacarnos fuera, nada para invitarnos a entrar dentro. ¿Por qué? Porque cuando el hombre entra dentro, si hace la experiencia de verdad, es libre, y cuando es libre entonces somos peligrosos. Porque no tienes miedo y porque dices lo que piensas, lo que crees».

2. Movimiento centrífugo de exploración, en el que surge una experiencia radical que consiste en que tú no puedes entenderte sin el universo y sin los demás. Nos sentimos parte de un cuerpo social, parte de un Todo orgánico. De esta experiencia radical brota un renovado compromiso social y medioambiental enraizado en lo más profundo de nuestro ser. En definitiva, es la experiencia de vivir en comunión.

6.3. EL SILENCIO: MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS Y DE LOS CONCEPTOS

Al hablar de silencio estamos hablando de algo que va más allá de las palabras y los conceptos. Tradicionalmente se han distinguido diferentes niveles de silencio: silencio exterior, silencio mental, silencio emocional y silencio místico. Cada uno tiene su importancia. En latín hay dos términos para mencionar los dos tipos de silencio que podemos considerar:

Tacere: alude a ese silencio fruto de una decisión personal, es un callarse voluntariamente. Podríamos definir este silencio como un *silencio exterior*, profundamente saludable para nuestro cerebro, al que el ruido le hace daño, saludable para nuestras escuelas y saludable también para nuestras ciudades, que padecen un exceso de contaminación acústica. De hecho, cada vez son más las personas que buscan espacios de silencio. Sin embargo, a pesar de ser muy importante el *silencio exterior*, no serviría de mucho si nuestra mente no dejase de *hablar y hablar*. Junto con el *silencio exterior*, necesitamos cuidar el silencio de nuestros pensamientos, el silencio de nuestros sentimientos y el silencio de nuestras emociones. En la medida en que aprendemos a ser dueños de nuestra mente, que significa dejar de identificarnos con nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, en esa misma medida también crece nuestra libertad interior.

Silere: es un silenciamiento interior que acaba siendo un estado del ser, un estado en el modo de estar en las cosas. Cuando vamos viviendo el *silencio exterior*, el silencio mental y el silencio emocional, es cuando se puede producir un «salto» cualitativo que nos permite acceder al silencio que somos. En este *silencio interior* sobran las palabras porque es un estado de consciencia, es nuestra identidad. «Lo que somos nunca podemos descubrirlo como resultado de un razonamiento intelectual»⁵⁴. Lo que somos no lo podemos pensar, lo que somos solo podemos serlo. Y únicamente cuando lo somos lo conocemos. Con el silencio ocurre lo mismo, cuando hablamos del silencio exterior sabemos bien a qué nos referimos, pero de ese silencio que es un estado de consciencia no podemos hablar apropiadamente, ese silencio solo podemos serlo.

El silencio comienza por ser una práctica y acaba convirtiéndose en un estado. A base de «*taceres*» voluntarios, como puede ser haciendo ejercicios de silenciamiento, varias veces al día, o a la semana, o al inicio de la clase, se va consiguiendo un «*silere*», un acallamiento, un silenciamiento cada vez más radical. Este acallarse existencial acaba siendo una plena lucidez de percibir lo que somos y lo que es.

«Cuando conectamos con esa realidad que somos, con el silencio que somos, ahí se produce una apertura desde la que empieza a surgir, a brotar, la sabiduría, una sabiduría que saboreamos. Es una sabiduría que viene de sabor, que no tiene que ver con los conceptos, con la mente, sino que tiene que ver con la experiencia directa, inmediata, que se nos hace evidente porque es lo que somos»⁵⁵. Una cosa es la

⁵⁴ M. CABALLÉ, «El silencio del yo», en el III Foro de Espiritualidad (Zaragoza, 8, 9, 10 de noviembre de 2013): *El Silencio, Fuente y Origen de la Vida*, Asociación Aletheia Zaragoza en <http://www.aletheiazaragoza.com/>. (Consultado el 7/12/13).

⁵⁵ E. MARTÍNEZ LOZANO, «Silencio y vida cotidiana. Más allá de la palabra, de los conceptos, del ego, la verdad de quiénes somos», en el III Foro de Espiritualidad (Zaragoza, 8, 9, 10 de noviembre de 2013): *El Silencio, Fuente y Origen de la Vida*,

escucha en clave intelectual y otra, bien distinta, la escucha en clave sapiencial o íntima. La diferencia entre una y otra es que el intelectual quiere entrar en la realidad, penetrar en ella, mientras que el sabio es aquel que permite que la realidad entre en él. Habilitar espacios y tiempos de silencio en nuestras clases es abrir paso a este tipo de escucha, a este tipo de conocimiento sapiencial.

6.4. EL SILENCIO: SABOR DE PLENITUD

Llegados a este punto, todo invita a una actitud de apertura, apertura a un conocimiento mayor, un conocimiento que tiene sabor de sabiduría, sabor de plenitud. En este sentido, Javier Melloni habla del «conocimiento silencioso, entendido como una disposición radical de nuestro ser a acoger todo aquello que vivimos. El silenciarse para abrirse y para poder irlo recibiendo todo y en el mismo acto en el que vamos recibiendo todo, irlo entregando también todo. Este acto de apertura para recibir y para entregar, es lo que llamo aquí silencio»⁵⁶.

Juan Tauler (siglo XIV), discípulo del maestro Eckhart y considerado el fundador de la mística alemana, decía que «la primera y mayor preparación para recibir el Espíritu es estar vacío, porque en la medida en que el ser humano se ha vaciado se ha hecho receptivo. Si Dios debe entrar, la criatura necesariamente debe salir»⁵⁷. Este es un silenciamiento que implica suspender todas las imágenes preconcebidas de lo que creemos saber sobre las cosas, los demás, sobre nosotros mismos y también sobre Dios. Es un «vaciar» que permite la espa-

Asociación Aletheia Zaragoza en <http://www.aletheiazaragoza.com/> (consultado el 7/12/13).

⁵⁶ J. MELLONI, «Conocimiento Silencioso», en el III Foro de Espiritualidad (Zaragoza, 8, 9, 10 de noviembre de 2013): *El Silencio, Fuente y Origen de la Vida*, Asociación Aletheia Zaragoza en <http://www.aletheiazaragoza.com/> (consultado el 7/12/13).

⁵⁷ J. TAULER: *Obras*, edición de Teodoro H. Martín, F.U.E., Madrid, 1984.

ciosidad interior que va dando cabida a mayor realidad, es un ensanchar los poros de la receptividad para acoger esa realidad.

Como veíamos en apartados anteriores, el ser humano es un ser abierto al misterio, al infinito, a Dios, en un camino de tres direcciones: hacia el mundo exterior (las cosas), hacia los demás (las personas), hacia el mundo interior (uno mismo). Melloni nos ayuda a profundizar en la concreción de este conocimiento silencioso, de esta apertura:

Apertura hacia el exterior: Hay un modo de relacionarse con los objetos que nos rodean de forma que simplemente los utilizamos y se agotan en sí mismos, acaban ahí, no nos llevan más allá. Pero existe otra forma de acercarse a las cosas, a través del conocimiento silente, de tal manera que podemos ir descubriendo aquello que contienen más allá, a través de la forma que son, pero más allá de esa forma. Entonces se convierten en aperturas a ese Todo, a eso invisible, a esa Presencia cuya única manifestación solo se da, precisamente, a través de esas mismas cosas. Cuando eso es así, es porque hay un profundo silencio en nosotros que es capaz de acoger cada cosa en aquello de irrepetible y concreto que tiene, pero que al mismo tiempo es noticia de una inmensidad que, a través de esa manifestación, se nos hace accesible. Que nuestra utilización de las cosas no las reduzca a meros instrumentos, sino que nuestro modo silente de acogerlas se convierta en un acto de respeto y agradecimiento.

Desde esta perspectiva, podemos realizar tareas cotidianas, como beber un vaso de agua, ducharnos, preparar la comida, escribir en la pizarra, de una forma profunda, de manera que aquello que hacemos o recibimos se convierte en algo sagrado, en algo que nos hace entrar en comunión, mucho más allá de su utilidad, con ese inmenso regalo del continuo existir que es nuestro ser. En palabras de Melloni, lo visible se convierte en una «entrada holográfica» en lo invisible, en el Misterio.

Apertura hacia los demás: Conocer en silencio a las personas significa dejar que ellas sean no lo que yo quiero que sean, sino lo que

ellas son. De esta manera estamos posibilitando que la persona desarrolle todo su potencial. Cuánto conocimiento silencioso necesitamos unos de otros, sobre todo en el ámbito escolar. Poder ir al encuentro del otro, de tal manera que cada encuentro, cada clase, sea un nacimiento de esa relación. Empezar siempre desde lo nuevo, percibir al otro como revelación, como epifanía de esa alteridad que es irreductible a lo que yo soy. «La otra persona es también una entrada holográfica en lo invisible, en el Misterio, es una condensación de energía humana habitada de un misterio infinito, tal como yo también soy condensación de materia también envoltorio de otro misterio infinito»⁵⁸.

Platón en su *Fedro* (370 a.C.) habla de lo que es conversar y dice que lo más excelente es plantar y sembrar en un alma adecuada palabras con fundamento, capaces de ayudarla a ella misma y a quien las planta y que no son estériles sino portadoras de simientes de las que surgen otras palabras, con otros caracteres que son canales por donde se transmite permanente la semilla inmortal. Qué maravilla si conversáramos así, desde esa consciencia, pero para eso necesitamos tiempo y calidad de escucha. Esta calidad de escucha no es otra cosa que silencio. Cuando aplicamos esta consciencia y silencio en el ámbito escolar, este se transforma; las clases se convierten en revelaciones; son fecundaciones mutuas en las que aparecen árboles nuevos, con frutos nuevos; esto es lo que hace avanzar a los humanos.

Apertura hacia uno mismo: Las aperturas anteriores no pueden darse si no hay lugar de acogida en uno mismo, si no hay conocimiento silencioso de nosotros mismos, en nosotros mismos. Cuando experimentamos ese silencio lo que se produce es, por decirlo de alguna manera, la experiencia del don, es donación. Se entrega todo, se suelta todo porque todo se está dando, la pura presencia en la Presencia. Puede ayudarnos a comprender esta apertura, esta donación, el testimonio de Marc Vilarassau: «El problema no es tanto lo que das —que

⁵⁸ J. MELLONI, ob. cit.

puede ser mucho y buenísimo—, como lo que te reservas —aunque sea poco e insignificante—. Es ese “fondo reservado” el que, de golpe, te pasa factura»⁵⁹. Entre entregarlo todo y casi todo hay una diferencia infinita. La profundidad del silencio tiene que ver con eso, es entregarlo todo, no casi todo.

En su libro *Subida del Monte Carmelo*, San Juan de la Cruz nos advierte sobre desprenderse de todo: «Porque eso me da que un ave esté asida a un hilo delgado que a uno grueso, porque, aunque sea delgado, tan asida se estará a él como al grueso, en tanto que no le quebrare para volar. Verdad es que el delgado es más fácil de quebrar; pero por fácil que es, si no le quiebra, no volará. Y así es el alma que tiene asimiento en alguna cosa, que, aunque más virtud tenga, no llegará a la libertad de la divina unión». Todo ello tiene que ver con la apropiación del yo, mientras haya un retorno hacia mí que no me deja soltar, todavía no puedo soltar, ni puedo conocer lo que verdaderamente merece la pena ser conocido. Mientras retenemos algo, hay una distancia infinita con lo que está por conocer. Debemos ser sinceros en el conocimiento verdadero de nosotros mismos. Cuando ese soltar radical sucede —las tradiciones religiosas lo nombran de muchas maneras: liberación, iluminación, salvación, conversión—, sucede la apertura a este último elemento, la apertura hacia Dios, o lo que es lo mismo, el conocimiento silencioso de Dios.

Apertura hacia Dios: Jesús tuvo esta experiencia de haberlo soltado todo, y de ello habla cuando dice: «Mi Padre me ha entregado todas las cosas. Nadie conoce realmente al Hijo, sino el Padre; y nadie conoce realmente al Padre, sino el Hijo y aquellos a quienes el Hijo quiera darlo a conocer» (Mt 11,27). En ese «soltarlo todo» conoce del todo al

⁵⁹ M. VILARASSAU I ALSINA, «Fons reservats», en: *Suplement d'Estiu Cultural i Solidari*, en: http://www.radioestel.com/fotos/actualitat/928_pdf.pdf (consultado el 8/12/13). Este jesuita, recientemente fallecido a causa de un cáncer, ofreció, a lo largo de toda su vida, tanto su salud como su enfermedad.

Padre que se reconoce en el Hijo, y el Hijo y el Padre se reconocen mutuamente porque el Hijo hace posible al Padre y el Padre hace posible al Hijo. Esta es la relación que se establece entre ese brotar infinito del Ser que toma forma de cuenco en cada uno de los seres que somos nosotros. Esa es la experiencia del *Hijo Jesús*: ser cuenco del verterse del Padre, pero conociéndolo y conociéndose todo y plenamente desde el Padre. Jesús es el *Hijo del Hombre*, el *Hijo de Dios*, es decir, el verterse de Dios hecho cuenco, hecho humano, hecho historia.

Desde la tradición de la Iglesia Oriental nos llegan testimonios, como el de Isaac de Nínive (siglo VII), que nos ayudan a profundizar en este conocimiento silencioso de Dios: «Ama el silencio y te revelará cosas que ninguna lengua humana es capaz de decir y el silencio te unirá con Dios mismo». Y prosigue diciendo: «Concédeme, Señor, la misericordia del silencio, experimentar lo que solo el silencio engendra, aquello que las lenguas no pueden decir. Quiero amar el silencio que me une a ti y regar con él las raíces de mi alma. La oración contigo es puerto, fuente, arca, ancla, luz, bastón, refugio, medicina, escudo. Dame las palabras de la experiencia que los mercaderes de palabras no pueden vender. Aquellas palabras que en tiempos de tiniebla recuerde para no caer»⁶⁰.

El maestro Eckhart comenta: «En medio del silencio me fue dicha una palabra. ¿Dónde está ese silencio y cuál es el lugar donde es pronunciada esta palabra?». Y responde: «Es en su mayor pureza donde el alma puede emitirla, en su más noble parte, en el fondo, también llamado el ser del alma». Y en otro lugar dirá: «El fondo del alma y el fondo de Dios es un único y mismo fondo»⁶¹. Es el «Yo último» des-

⁶⁰ S. CHIALÀ, *El don de la humildad. Itinerario para la vida espiritual*. Traducción de X. Pikaza, Ediciones Sígueme, Salamanca, 2007, pp. 55 y 144.

⁶¹ J. COS PÉREZ DE CAMINO, *El nacimiento de Dios en el fondo del alma. Breves reflexiones de los místicos renanos para Adviento y Navidad*, Salamanca, 2012. Publicación digital disponible en: http://www.dominicos.org/kit_upload/file/Espiritualidad/

plegado en todos los «yoes» con los que se nos ha dado la conciencia de ser.

Ya lo dijo Jesús: «Yo soy la vid y vosotros sois los sarmientos. El que permanece unido a mí y yo unido a él, da mucho fruto; pues sin mí nada podéis hacer» (Jn 15,5). A través de esta metáfora-alegoría de la vid, se destaca la compenetración personal del Redentor y del redimido, a modo de un «organismo espiritual», en el que no solo somos testigos de esa Presencia, sino también cauce. La palabra clave es *permanecer*, que nada tiene que ver con el inmovilismo. Permanecer en Jesús y bucear en la Fuente de tu propio ser. El conocimiento silencioso que de ahí brota hace que cada uno, cada cosa, cada relación encuentre su lugar. Esta es la gran paradoja que antes mencionábamos: cuando se ha soltado todo, entonces se reencuentra todo, todo retorna a su lugar y más verdaderos somos. «Y vivo, ya no yo, sino que Cristo vive en mí» (Gal 2,20). A la perfección no se llega con nuestros propios esfuerzos, sino por medio del abandono, el desapego. Mientras hay en el ser humano algo que no sea Dios, ya sea el propio ser humano o cualquier otra criatura, Dios no puede vivir perfectamente en él.

El silencio nos permite reconocernos a nosotros mismos, reconocer a los demás, encontrar la naturaleza de las cosas y dejar que ellas sean, sin quererlas ni apropiarse, ni manipular, simplemente celebrándolas.

Más aún, el fruto principal al que puede conducir todo este camino de meditación y de práctica silenciosa es el que d'Ors designa como «el mesianismo de lo cotidiano». Podemos vivir la vida desde una doble perspectiva: podemos vivir rutinariamente o podemos vivir ritualmente.

Textos-misticos-renanos-julian-de-cos.pdf. Fray Julián de Cos, O.P. ofrece una recopilación de textos espirituales que tratan sobre el nacimiento de Dios en el fondo del alma. Son textos tomados de autores como el Maestro Eckhart, Enrique Susón y Juan Taulero.

1. Rutinariamente: significa vivir de manera inconsciente y, por tanto, hacer las cosas de manera automática. Entonces, las cosas no nos realizan y no nos devuelven una imagen liberadora. La rutina es una manera de destruirnos.
2. Ritualmente: significa vivir de una manera consciente, siguiendo los pasos del rito, con la atención plena. Entonces, cuando vivimos así, ritualmente, se produce el «mesianismo» o el «milagro de lo cotidiano». El «milagro» es que las cosas en particular, las más elementales (una cuchara, un lápiz, una silla...), nos revelan su perfecta elementalidad y se convierten en canales de acceso a ese Misterio que late en su profundidad. Cuando se va descubriendo esta belleza de lo cotidiano, se siente el impulso de «estar abajo», en el nivel más universal de todos. La espiritualidad, la mística, así entendida, no es un movimiento de ascenso, sino que es un movimiento de descenso, descender a lo cotidiano. Jesús hablaba con la autoridad del que habita desde «abajo», en ese descendimiento.

Por último, lo que se produce cuando uno sigue este proceso de meditación, de manera entregada y profunda, es que descubre que la fe no es un simple asentimiento mental a unos determinados contenidos o formulaciones dogmáticas, sino que va más allá. Es un sentimiento de adhesión cordial, de confianza, de fidelidad. Más todavía, la fe se convierte en una orientación vital, un modo de situarse y de ver la vida. Como afirma Pablo d'Ors «y todavía más que cordial, es carnal, es decir, se ha hecho carne de ti. Ese saber te ha estigmatizado, te ha marcado. Si miráis el rostro de personas que han tenido una vida espiritual intensa, por ejemplo Gandhi o Charles de Foucauld, veréis que en su propio rostro se refleja cómo Dios, el misterio, el silencio, ha ido repujando las facciones, las ha ido transfigurando, de tal modo que solamente con verles ya se produce esa irradiación»⁶².

⁶² P. d'ORS, ob. cit.

6.5. EL SILENCIO EN LA CLASE DE RELIGIÓN Y EN LA VIDA COTIDIANA

La meditación es la práctica del silenciarse. La meditación en silencio y en quietud es un trabajo que debemos abordar a todos los niveles de nuestra persona: es un trabajo con el cuerpo, con la mente y con el espíritu.

Punto de partida: En cualquier caso, antes de trabajar con el cuerpo, con la mente y con el espíritu, lo más decisivo a la hora de meditar, de hacer la práctica del silencio, es la capacidad de retirarse. Podemos hacer un retiro de cinco minutos en clase, en nuestra vida cotidiana o puede ser un retiro de un día completo, de un año, etc. Cada uno según sus posibilidades y según sus necesidades. Pero casi todo se juega en la capacidad de retirarnos, en tener esa autoridad para apartarnos del ruido, de la masa, de las actividades, de las tareas, y hacer la experiencia de la soledad.

Teniendo ese punto de partida, la voluntad, el deseo de apartarse, puede empezar todo este proceso de trabajo con el cuerpo, con la mente y con el espíritu. Ese triple trabajo podríamos resumirlo en tres palabras clave: la palabra *relajación* en relación con el cuerpo, *concentración* en relación con la mente y *contemplación* en relación con el espíritu.

Trabajo con el cuerpo: relajación. La relajación es nuestro estado natural. Proporciona, principalmente, un estado de descanso profundo a la vez que regula el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. La relajación mejora el riego sanguíneo, armoniza la respiración, los latidos del corazón, distiende los músculos, proporcionando una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, cercana a la del sueño profundo, pero en estado de vigilia. La persona se encuentra en un estado de sensibilidad y receptividad natural aumentada, atenta al más alto nivel. Más que tener cuerpo, somos cuerpo, por ello es importante que seamos señores de nuestro cuerpo y no siervos. La relajación nos ayuda a mantener este autodomínio tan esencial en la meditación,

pues esta va encaminada a ser personas conscientes y libres. Y esto no es tan fácil como parece. En las propuestas prácticas profundizaremos en algunas técnicas de relajación corporal que nos permiten alcanzar un estado más profundo, más saludable y perfecto que nos permite empezar el trabajo de concentración, la segunda fase.

Trabajo con la mente: concentración. En esta segunda fase de concentración es donde nos jugamos ser o no ser personas que viven espiritualmente. La concentración, la meditación va encaminada a desplegar nuestra capacidad de estar atentos en la vida. De tal modo que la atención, ejercitada durante ese tiempo de meditación, se convierte en un estilo de vida. Cuando estamos conscientes sabemos dónde estamos y qué hacemos. Cuando estamos inconscientes no sabemos dónde estamos ni lo que hacemos, estamos ausentes. En las propuestas prácticas trabajaremos la concentración a través de ejercicios de respiración consciente. El ritmo biológico del inspirar y espirar reproduce el ritmo espiritual por excelencia, que es el de la acogida y la donación. Una vida es sana, humana y espiritualmente, si hay una proporción y equilibrio entre la acogida y la donación. Si se genera ese círculo virtuoso, si sabemos recibir y sabemos dar, entonces esa vida está oxigenada y está sana. La respiración es un modo que tiene nuestro cuerpo de decir a nuestro espíritu que es así como funcionan las cosas. En el fondo, el arte de la meditación es extraordinariamente elemental. Lo más elemental es lo más esencial, como por ejemplo, saber respirar, saber mirar, saber caminar, etc. El hecho de realizarlas conscientemente nos abre a una nueva forma de estar en el mundo y nos prepara para el trabajo contemplativo.

Trabajo con el espíritu: contemplación. Se necesita calmar la mente para ver con claridad. A través de la contemplación descubrimos que ver no es pensar. La contemplación es observar el anhelo que tenemos cada uno de nosotros. Por decirlo de alguna manera, es dotar de profundidad a nuestra receptividad, es dar espaciosidad al «cuenco» que somos; pues somos plenitud de donación y plenitud de receptividad.

En clase de Religión podemos, por ejemplo, cultivar la contemplación de la Sagrada Escritura: «Un lugar privilegiado para encontrarnos con Dios es su Palabra, contenida en los libros de la Biblia; pero para el encuentro fructífero con Dios en la Sagrada Escritura no solo es necesario leer la Biblia, sino que también hay que acogerla en nuestro interior»⁶³. Ante Dios y su Palabra, la actitud más digna es la del silencio respetuoso y contemplativo; es permanecer en la actitud de escucha atenta para poder acoger el don del Espíritu. Por lo tanto necesitamos vaciedad y tiempo para disolvernó en la Escritura, para dejarnos iluminar y vivificar por el Evangelio, para vivir alegres en Cristo, colaborando con Él en hacer las cosas nuevas.

También resulta muy interesante practicar la contemplación de diversas expresiones religiosas procedentes de distintas tradiciones: contemplación de obras de arte, contemplación de composiciones centradas (mandalas), etc. Más adelante profundizaremos en algunas propuestas prácticas.

6.6. LA EXPERIENCIA SILENTE: UN ARTE QUE SE PUEDE APRENDER

Al compartir estas experiencias con otros profesores, en distintos seminarios y talleres de formación que hemos ido realizando, es frecuente encontrarnos con dudas e inseguridades a la hora de implementar la experiencia silente en el aula. Ciertamente, como decíamos antes, es un gran desafío, pero pensamos que, por difícil que nos parezca al

⁶³ AA.VV., *La inteligencia espiritual. Una oportunidad para la Enseñanza Religiosa Escolar*. Editado por la Delegación Episcopal de Enseñanza del Arzobispado de Zaragoza, Zaragoza, 2013, p. 113. En el apartado «Acoger la Palabra de Dios. Cumbre de la experiencia de Dios», pp. 113 a 128, propusimos una reflexión y varias propuestas didácticas al respecto que pueden ser de utilidad. Este material también está disponible en: <http://innovareli.wordpress.com/category/8-acoger-la-palabra-de-dios/> (consultado el 19/12/13).

principio, podemos conseguirlo. Eso sí, insistimos en que el primero que tiene que experimentar es el profesor, si esto no es así, no transmitimos verdad. Una cosa es defender teóricamente los beneficios de la experiencia silente, y otra bien distinta, practicarla en primera persona.

Para animar a aquellos profesores que piensan que es imposible experimentar el silencio en sus aulas con sus alumnos, compartimos la siguiente premisa que está en la base de toda nuestra propuesta: si hemos afirmado que el silencio es nuestra identidad, entonces no tiene por qué ser una experiencia destinada a unos pocos privilegiados, a unos pocos eruditos o iniciados. El silencio es lo que somos todos nosotros y vivirlo es un arte. La experiencia silente, como todo arte, se puede aprender. Estamos de acuerdo con Martínez Lozano en que para aprender un arte hace falta motivación y práctica.

La motivación: evoca el motor que nos mueve por dentro. Si queremos asumir el reto de ser facilitadores de la experiencia silente en nuestras aulas, es preciso que afrontemos una tarea inicial de carácter muy personal. Y es que definamos, con la mayor precisión, cuál es el motor que nos pone interiormente en marcha, cuál es mi motivación íntima para conectar con el silencio. Esta primera tarea nos ayudará, sin duda, a presentar, a realizar una propuesta sugerente y seductora de la experiencia silente.

Una presentación que motive a su vez a los alumnos a ir buscando su propio motor y a descubrir la anchura y profundidad del silencio. Proponerles hacer momentos de silencio para calmarnos, para relacionarnos con las cosas, con las personas, con nosotros mismos de una manera nueva, en la que descubramos nuestra verdadera identidad. Un silencio que *sabe* fundamentalmente a libertad y plenitud.

Decíamos que el silencio es el gran ausente en los procesos educativos, pero el problema no queda ahí, da un paso más. El silencio ha sido frecuentemente utilizado como herramienta de castigo («¡Cállate!, tú te quedas ahí en silencio»), por ello es importante que vayamos

desactivando estas ideas y prejuicios aprendidos sobre el silencio, para que nuestros alumnos descubran la profundidad y anchura acogedora del silencio.

La práctica: es la segunda condición para aprender el arte de *saber/saborear* el silencio. De la misma manera que aprender a tocar un instrumento requiere muchas horas de práctica, la experiencia silente también requiere practicar y practicar el medio que nos conecta con el silencio: la atención. Una atención desarrollada en dos direcciones:

1. Atender a aquello que estamos haciendo, atender a las personas, atender a los objetos que hay ante nosotros y atender a las acciones que hacemos. Mantenernos en atención plena es lo contrario a la rutina mecánica que nos desconecta del presente. Practicar un caminar consciente, un comer consciente, una respiración consciente, etc. Atender es lo contrario, en este sentido, a pensar.
2. Atender a los contenidos mentales, observarlos. No es lo mismo pensar que darme cuenta de que estoy pensando; darme cuenta de que estoy pensando es atender; observar que estoy observando es atender. «Es cierto que tenemos una inercia muy marcada a estar en el pensamiento, pero podemos ejercitarnos en pasar a la atención. Nosotros no somos pensamientos, tenemos pensamientos, pero somos atención»⁶⁴. En este sentido, atención y consciencia serían prácticamente equivalentes. Los pensamientos son lo que tenemos, la consciencia es lo que somos: ¿por qué vamos a estar viviendo en los pensamientos si eso no es lo que somos? La atención nos evoca el silencio, es otro nombre de silencio, es otro nombre de identidad. Aprender a atender es aprender a estar en el silencio y solo desde el silencio se puede hacer.

⁶⁴ E. MARTÍNEZ LOZANO, ob. cit.

••• •• ATENCIÓN PLENA: VIVIR EL ••• •• MOMENTO PRESENTE •••

7.1. ATENTOS A TODO... Y A NADA

Vivimos rodeados de estímulos externos, cada vez más seductores y poderosos. Nuestra vida, y sobre todo la de nuestros alumnos, transcurre entre pantallas (televisión, ordenador, videojuegos, móvil, etc); nos dejamos llevar frecuentemente por la dispersión y la superficialidad. El exceso de estímulos, la ausencia de silencio y los ritmos vertiginosos de nuestras vidas no nos dejan saborear el sentido de las cosas y disfrutar.

Este es el entorno en el que también se desarrolla el mundo educativo. En distintos estudios, varios expertos aseguran que se está ante una deficiente atención del alumnado; algo que McLuhan definió en 1994 como «mente *zapping*». Cada vez más las aulas se llenan de niños sobreestimulados, inquietos, necesitados de estímulos externos rápidos y potentes para centrar su atención. Observamos en muchos de nuestros alumnos la dificultad de mantener la atención en el desarrollo de algunas actividades que requieren más tiempo. Este hecho dificulta enormemente su proceso de aprendizaje.

Conseguir que el alumnado permanezca atento a nuestras explicaciones y a las de los demás profesores que van pasando por el aula a lo largo de la jornada no es nada fácil. Nuestros alumnos se enfrentan a diario a un gran bombardeo informativo que coloca todo al mismo nivel de importancia. No hay tiempo para profundizar en la información. Todo pasa rápido y en medio del ruido.

Los profesores, preocupados por mejorar los procesos de aprendizaje de sus alumnos, buscan, crean y comparten recursos y estrategias que ayuden a dar respuesta a los nuevos retos educativos. Pero, en

demasiadas ocasiones, nos sentimos desbordados por tanta información y nos ahogamos en un mar de posibilidades: recursos bibliográficos, audiovisuales, digitales, interactivos, virtuales, etc.

Tradicionalmente hemos ido asociando más información a más libertad. Sin embargo, hoy día, no por tener más donde elegir tenemos más libertad ni estamos más satisfechos. La información es imprescindible en nuestra sociedad actual, pero en exceso es asfixiante y resulta difícil de procesar. Al final, más es menos.

Cada vez tenemos más presente la idea: más rápido, más aprendizajes y cuanto antes mejor. Pero tenemos que ser conscientes de que *no se puede hacer crecer los árboles estirando de sus hojas*. La vida y el aprendizaje tienen su tiempo. Los valores como la rapidez o la eficacia son valores en alza que difícilmente pueden hacerse compatibles con la construcción de procesos educativos sostenibles. Corremos el riesgo de estar fomentando, así, un tipo de conocimiento superficial y epidémico. Deberíamos tener más en cuenta que la educación es un proceso cualitativo lento, que lleva su tiempo.

7.2. ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

¿Cuántas veces hemos tenido que volver a abrir la puerta de casa para comprobar si habíamos apagado las luces justo antes de salir? ¿Cuántas veces estamos haciendo una cosa y pensando en otra? ¿Vivimos realmente el momento presente... o estamos demasiado «ocupados» recordando el pasado y proyectando el futuro? Con demasiada frecuencia nos movemos por la vida con el «piloto automático» sin percatarnos de lo que sucede. El constante flujo de nuestros pensamientos que «ocupa» siempre nuestra atención nos impide «acoger» ese único y maravilloso instante en el que todas las cosas suceden: el momento presente.

«El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un obsequio: por eso lo llamamos presente». Esta frase de la película *Kung Fu*

Panda nos ha servido, en numerosas ocasiones, de pretexto para reflexionar con nuestros alumnos sobre la importancia de vivir el momento presente. Este instante, el momento presente, es el único que tiene existencia real, el pasado y el futuro son conceptos abstractos que no pueden experimentarse. El presente encierra un verdadero tesoro, que no es otro que la presencia en plenitud.

«La atención plena consiste simplemente en esto: un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente»⁶⁵. Básicamente consiste en saber lo que hacemos mientras lo hacemos.

La atención plena⁶⁶ no debe ser considerada simplemente como una técnica concreta de relajación, aunque su aprendizaje puede partir de sencillos ejercicios que, progresivamente, nos ayuden a asentarla como un hábito más o menos permanente en nuestra vida. La atención plena es una actitud global ante la vida basada en la consciencia y la calma. Esta actitud nos permite vivir íntegramente en el momento presente. Su objetivo fundamental consiste en desenmascarar automatismos y promover el cambio y la mejora en nuestras vidas. Según numerosos estudios⁶⁷, la práctica de la atención plena puede producir múltiples efectos beneficiosos en las personas, entre los que se destacan:

- Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.

⁶⁵ AA.VV.: *Programa «Aulas Felices»: Psicología Positiva Aplicada a la Educación*, Zaragoza, 2012, 2ª edición, p.31.

⁶⁶ En los países anglófonos se la conoce como *Mindfulness*.

⁶⁷ Kabatt-Zinn, 1990 y 2005; Brown y Ryan, 2003; Vallejo, 2006; Simón, 2007; Cebolla y Miró, 2008; Lavilla, Molina y López, 2008; Lyubomirsky, 2008; Aulas Felices, 2010, 2012.

- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico, parece que la práctica de la atención plena activa determinadas regiones cerebrales.

7.3. ATENCIÓN PLENA EN LAS AULAS

Intentar llevar la atención plena a las aulas es todo un desafío. Aprender desde pequeños técnicas de relajación significaría disponer de herramientas para saber encontrar vías de acceso a un ritmo vital más sosegado y en contacto con lo esencial de uno mismo y de la vida. Entendemos que la atención plena es un medio, una herramienta que, progresivamente, nos conduce a un estado de consciencia y calma en que intentamos silenciar la mente para observar con serenidad y claridad. Este estado de consciencia es precisamente la meditación.

Con respecto a las metas que debe perseguir la meditación, depende de cada persona que la practique. Para nuestros fines educativos podemos marcarnos varios niveles de profundidad o amplitud de horizontes:

1. Puede marcarse como meta un simple estado de relajación que ayude al alumnado a afrontar el estudio y la tarea con mayor calma y sosiego. Entre los beneficios más destacables está conseguir un mejor clima de aula.
2. Pueden buscar objetivos más ambiciosos como conocerse mejor, combatir la ansiedad, autorregular su conducta, etc. Este estado de quietud permite al alumno observar sus propias experiencias, aceptarlas tal y como son y aprender de ellas. Con la práctica habitual de ejercicios de atención plena, no solo conseguimos

mejorar la gestión del aula, sino también y sobre todo mejorar el rendimiento académico del alumnado en general⁶⁸.

3. Puede descubrir horizontes nuevos en los que ser más conscientes del momento presente, le ayude a descubrir el Misterio que late en la profundidad misma de la realidad. En este sentido amplio, meditar es la práctica que puede permitir al alumno crecer en consciencia y adentrarse en el espacio abierto y luminoso de la Presencia.

Cada alumno llegará hasta donde tenga que llegar y cuando tenga que llegar. Es un recorrido y una experiencia personal, nosotros solo somos *facilitadores* de ese recorrido, de esa experiencia. No se trata de proyectar sobre el alumnado nuestros horizontes personales; más bien se trata de que nuestra propuesta docente no limite, no obstaculice su camino.

7.4. PARA PROFUNDIZAR

Podemos encontrarnos con una gran cantidad y variedad de técnicas de meditación, tantas como las escuelas y tradiciones de donde proceden. Es complicado aprender a meditar de manera autodidacta. En este sentido recomendamos la lectura, entre otros, de diversos trabajos⁶⁹ y, si fuese posible, acudir a alguien con experiencia que

⁶⁸ La relajación favorece el clima del aula, desarrolla las competencias emocionales de los alumnos y puede mejorar el rendimiento académico si se programa adecuadamente, según concluye la tesis doctoral defendida en la Universidad de Barcelona por Luis López González (Programa TREVA). «Los alumnos que se relajan mejor, aprenden mejor y, al final de curso, mejoran las notas», explica López.

⁶⁹ T. NHAT HANH, *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, Ediciones Jaguar, Madrid, 2003. V. SIMÓN, *Aprender a practicar Mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona, 2011. V. SIMÓN, *Iniciación al Mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona, 2012. E. PAGÈS BERGÈS

nos pueda enseñar, e incluso poder practicar en grupo. Más adelante desarrollaremos técnicas concretas para practicar la atención plena con niños y adolescentes. Son ejercicios y recomendaciones para trabajar con el alumnado en las aulas, quizá pueden ser de utilidad para quienes se propongan trabajar todo esto con niños y jóvenes. Ya hemos recalado antes la importancia de practicar, previamente, en primera persona, para comprender y experimentar los beneficios potenciales de practicar la atención plena. Esta práctica personal nos ayudará a descubrir el modo adecuado de facilitar esta experiencia a otros.

No pretendemos ofrecer un exhaustivo elenco bibliográfico, sino simplemente algunas de las propuestas que consideramos más significativas y cercanas.

Diferentes propuestas educativas intentan reivindicar un ritmo más sosegado para la educación. Destacamos las aportaciones de **Joan Domènech Francesch sobre la «educación lenta»**. La educación lenta es un paradigma que no pretende hacer las cosas despacio, sino saber encontrar precisamente el tiempo justo para cada cual y para cada actividad pedagógica. Educar para la lentitud significa respetar el ritmo de cada niño y el tiempo de cada aprendizaje. Advierte que «menos es más» en educación^{7º}.

Nos parece muy interesante el **Programa TREVA** (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) coordinado por Luis López González. Este programa es el resultado de un largo proceso de investigación y experiencia cuyo cometido es llevar a las aulas la relajación y la meditación de forma seria y sencilla con una doble finalidad: responder a la necesidad de calma e interioridad que

y A. REÑÉ TEULÉ, *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración en el aula*, Graó, Barcelona, 2008.

^{7º} De entre sus publicaciones, destacamos la siguiente: J. DOMÈNECH FRANCESCH, *Elogio de la educación lenta*, Graó, Barcelona, 2009.

hay en los centros docentes y como recursos de innovación pedagógica para el aprendizaje y desarrollo personal de alumnos y profesores⁷¹.

Aulas Felices es un programa educativo basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Pretende aportar recursos para trabajar en las áreas y también en tutoría, potenciando las Competencias Básicas más transversales, así como la Acción Tutorial y la Educación en Valores. Tiene como objetivos potenciar el desarrollo personal y social del alumnado; así como promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias. Todo ello a través de la implementación en el aula de la atención plena (*mindfulness*) y la educación de las fortalezas personales que definen Peterson y Seligman (2004)⁷². A través de sus cursos y seminarios hemos aprendido y compartido inquietudes, reflexiones y experiencias sobre las aportaciones de la Psicología Positiva al mundo educativo. En este apartado recogemos algunos de sus planteamientos teóricos y propuestas prácticas sobre el desarrollo de la atención plena en la esfera escolar.

Por último, coronando esta breve propuesta bibliográfica de profundización, destacamos el trabajo que Mario Piera Gomar recoge en su libro *Educación en el silencio y en la interioridad* (2012). Propone educar a los jóvenes en el silencio mediante el encuentro con su interior y posibilitar el descubrimiento de la dimensión espiritual y el deseo de trascendencia como una realidad universal de todas las personas.

⁷¹ L. LÓPEZ GONZÁLEZ, *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*, Wolters kluwer Educacion, Barcelona, 2007. Para más información del programa: <http://www.programatreva.com>.

⁷² Los autores de esta obra constituyen el Equipo SATI, un Grupo de Trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos «Juan de Lanuza» de Zaragoza, integrado por las siguientes personas: Ricardo Arguís, Ana Pilar Bolsas, Silvia Hernández y María del Mar Salvador. Es un programa gratuito y de libre difusión que podemos consultar y descargar en: <http://catedu.es/psicololgiapositiva>.

Propone un proceso de educación en la interioridad, despertando en los jóvenes el deseo de la quietud como medio para el encuentro con Dios, quien habita en la propia intimidad. Las sesiones, que el autor presenta en esta propuesta, llevan en su título la palabra «respiración», pues la utiliza como base de todas ellas. De hecho, los niños y niñas de la escuela en la que trabaja el autor han conocido esta experiencia bajo el lema: *Buenos días: ¡Respira!*

Coincidimos plenamente con Mario Piera cuando afirma que «hablar de Dios ha sido nuestra especialidad cristiana por excelencia, pero pocas veces hemos logrado transmitir la experiencia de Dios. Es decir, que los jóvenes lleguen a saborearlo, a olerlo, intuirlo, sentirlo, escucharlo, gustarlo ... Sí, como dice el Salmo 34: "Gustad y ved qué bueno es el Señor...", ¡qué difícil resulta cuando los ingredientes son tantos y la cocina tan amplia...!»⁷³. De alguna manera, es lo que se pretende desde la clase de Religión: transmitir experiencia de Dios. Pensamos que el saber religioso no es completo sin experiencia. Hacer una presentación meramente conceptual del hecho religioso (cristiano, en nuestro caso) sería quedarnos en la superficie, en una concepción excesivamente epidérmica de un fenómeno arraigado en el mismo núcleo de la experiencia humana.

Es por ello que indagamos, entre otros recursos, por los resultados de los estudios sobre las distintas formas de inteligencia, pues estamos convencidos de que ello nos ayudará a transmitir con nuevos lenguajes la *experiencia de Dios* en la clase de Religión.

Presentamos un conjunto de técnicas encaminadas a potenciar en el alumnado alguno de los procesos que hemos mencionado con anterioridad; son procesos que activan y desarrollan la inteligencia espiritual. A través de la implementación de estas técnicas podemos facilitar

⁷³ M. PIERA GOMAR, *Educación en el silencio y la interioridad. Una propuesta a partir de los diez años para Educación Primaria y Secundaria*, Editorial CCS, Madrid, 2012, p. 18.

a nuestros alumnos la experiencia de *detenerse*, parar la actividad frenética en la que viven y romper con las rutinas habituales para indagar el sentido que tiene la vida. Experimentar el *silencio* como ámbito especialmente idóneo para que surjan *preguntas trascendentales* y practicar la *meditación* y la *contemplación* para *captar* el latido de la realidad interior y exterior.

Existe una gran variedad de estrategias que nos pueden ayudar a fomentar la atención plena desde nuestras clases. Por razones evidentes de espacio, hemos tenido que centrar nuestra atención solo en algunas de ellas, pero las posibilidades y las variaciones son innumerables. No pretendemos erigirnos en maestros de nadie, ni intentamos marcar ningún camino a seguir, simplemente presentamos, a través de este libro, tanto nuestra experiencia propia de aula, como la experiencia de aquellos profesores con los que hemos compartido cursos y seminarios. A continuación, presentamos una serie de reflexiones sobre las siguientes herramientas:

1. Respiración consciente.
2. Consciencia corporal.
3. Vivir con plena atención.

7.5. RESPIRACIÓN CONSCIENTE

En nuestra vida diaria respiramos, pero olvidamos que estamos respirando. El fundamento de toda práctica de la plena consciencia es llevar nuestra atención a nuestra inspiración y espiración. A esto se le llama plena consciencia de la respiración, o respiración consciente. Es muy simple, pero el efecto puede ser muy grande. En nuestra vida diaria, aunque nuestro cuerpo está en un lugar, nuestra mente está con frecuencia en otro. Poner atención a nuestra inspiración y espiración devuelve nuestra mente a nuestro cuerpo. Y de pronto estamos ahí, totalmente presentes en el aquí y ahora.

Una respiración consciente, pausada y profunda actúa sobre nuestro organismo activando sustancias y sistemas opuestos a los de la respuesta del estrés, produciendo una sensación agradable de relajación y tranquilidad.

Los estudios neurobiológicos y psicológicos van revelando la importancia y potencialidad de este método. Uno de los grandes beneficios de la respiración consciente es que tiene un efecto directo sobre el nivel de energía. Es decir, que, simplemente, si respiramos con eficacia, dispondremos de mucha más energía física. La respiración consciente produce un enorme caudal de energía a lo largo del día. Según nuestra modesta experiencia, personal y docente, si aprendemos a realizar una respiración consciente adecuada y la practicamos de manera sistemática, logramos una mejora del rendimiento académico y beneficios a nivel físico, emocional y espiritual.

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE	
NIVEL FÍSICO	NIVEL EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la aireación de los pulmones. • Aumento de oxígeno en la sangre y en los tejidos. • Estimula el funcionamiento del corazón y regula la presión arterial. • Equilibra el sistema endocrino. • Fortalece el aparato respiratorio. • Vitaliza el sistema nervioso. • Mejora hábitos posturales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Unifica cuerpo, mente y emociones. • Facilita la gestión emocional. • Desarrolla la inteligencia intrapersonal e interpersonal. • Mejora la autoestima y el autoconocimiento. • Estimula el crecimiento personal. • Ayuda a vivir con serenidad.

Estos beneficios constituyen, ya de por sí, un motivo lo suficientemente poderoso como para animarnos a practicar con asiduidad ejercicios de respiración consciente. Pero vamos a profundizar un poco más en el potencial que ofrece esta técnica con respecto al cultivo de la inteligencia espiritual en la clase de Religión.

Para ello, recurrimos a la etimología de la palabra *espíritu*, que proviene del latín *spiritus*, su paralelo en griego es *pneuma* y en hebreo *ruah*. Todas ellas aluden al concepto de aire, soplo, aliento (de vida), respiración. En el primer capítulo del Génesis aparece la presencia de Dios revoloteando sobre las aguas; es el mismo Espíritu que, insuflado en la nariz del hombre, es capaz de dotarle de vida, de alma. «Orar es respirar. Cuando cultivamos la oración y la vida espiritual, la presencia del Espíritu en el ser humano se hace tan natural y necesaria como la misma respiración, tan continua y dinámica como el movimiento de inspiración y espiración de nuestros pulmones»⁷⁴.

El acto de la respiración consciente puede convertirse así en una oración. Dice san Pablo que «el Espíritu en persona intercede por nosotros con gemidos sin palabras» (Rm 8,26), el libro de los Hechos nos indica que «en él nos movemos y existimos» (Hch 17,27), porque Dios nos rodea como la atmósfera que respiramos. Muchos autores han desarrollado esta intuición a lo largo de la historia, desde diversos enfoques y corrientes espirituales⁷⁵. En esta línea, Mario Piera indica que «la oración se convierte en experiencia de apertura al soplo del Espíritu, a la brisa divina, como fue la experiencia del profeta Elías (1 Re 19,11-13). Simplemente nos dejamos invadir, llenar, penetrar por el aire. Y nuestra alma se expande ante los atisbos de Su presencia»⁷⁶.

Uno de los resultados de respirar de forma adecuada es la quietud física y mental. La respiración no es el fin, sino el medio por el que crear la disposición física y mental que logre conectarnos con nuestra profundidad.

⁷⁴ D. IZUZQUIZA REGALADO, *Con-spirar: Meditaciones en el cuerpo de Cristo*, Sal Terrae, Santander, 2006, p. 7.

⁷⁵ M. BALLESTER, *Hijos del viento. Meditar con la respiración*, Narcea, Madrid, 1999. J. MASÍA, *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2001. C. GONZÁLEZ VALLÉS, *El secreto de Oriente: Respirar*, Sal Terrae, Santander, 2006.

⁷⁶ M. PIERA GOMAR, ob. cit., p. 20.

En numerosas tradiciones religiosas, la respiración es la base para llegar a la esencia, al ser interior, a la verdad profunda que se aloja en el fondo de cada ser humano y que identificamos como dimensión espiritual.

A nuestro modo de ver, la respiración constituye un excelente vehículo de interiorización. Con las actividades de respiración consciente, pretendemos dar un paso más en el camino hacia la interioridad, avanzar en el desarrollo de la capacidad de estar con uno mismo y abrirse a la posibilidad del Encuentro.

Para trabajar correctamente la respiración, es necesario tener en cuenta las siguientes observaciones:

- **Postura:** Lo más recomendable es realizar estos ejercicios sentados en una silla, con la espalda bien apoyada en el respaldo, recta pero no rígida. La cabeza, recta sobre los hombros, puede estar ligeramente inclinada hacia delante. Las piernas sin cruzar y dejándolas sueltas. Los pies totalmente apoyados en el suelo, los muslos deben descansar sobre la silla, haciendo un ángulo recto con la espalda. Las manos descansan sobre los muslos (o la mesa), para ayudar a la distensión de los hombros.
- **Ojos:** Los ojos están suavemente cerrados. Si hay alumnos a los que les resulta demasiado angustioso mantenerlos cerrados, suele ser útil sugerirles que fijen la mirada en un punto próximo (por ejemplo, mirando al suelo a una distancia aproximada de un metro).
- **Distracciones:** Una de las principales dificultades que surgen en la meditación basada en la respiración son las distracciones exteriores (ruidos, movimientos de otros compañeros, etc.), así como distracciones interiores (pensamientos que irrumpen en la mente, preocupaciones, etc.). Informamos a nuestros alumnos de que es habitual que esto suceda, que no se obsesionen si, de repente, se dan cuenta de que han perdido la concentración. Sencillamente, se trata de volver de nuevo al ejercicio que estábamos realizando, procurando centrarnos más en él.

- Respiración: Procuraremos que sea nasal y evitando siempre forzarla. Hay que respirar de un modo natural, con un ritmo tranquilo, sin realizar inspiraciones o espiraciones bruscas. Una inhalación muy intensa y exagerada podría producirnos una molesta sensación de mareo.

Ver anexo, actividades de la 1 a la 5.

7.6. CONSCIENCIA CORPORAL

El cuerpo es la expresión material de nuestra persona; es importante cuidarlo y disfrutar de él. Cada una de nuestras dimensiones personales (corporal, social, psicológica, espiritual) es una puerta de entrada a la interioridad de cada uno. El conocernos a nosotros mismos de una manera integral puede ayudarnos a desarrollar la autoconciencia de todo nuestro ser.

Trabajar la consciencia corporal en la clase de Religión es ofrecer a nuestro alumnado la oportunidad de experimentar un gran acontecimiento vital: percatarse del don de su propia existencia. Este acontecimiento constituye la primera condición para hacer de la propia vida una auténtica obra de arte.

Hemos encontrado diferentes métodos para desarrollar la consciencia corporal. Por una parte, aquellas prácticas que se remontan a la antigua técnica yóguica, el *yoga nidra*, cuyo objetivo es potenciar la atención consciente centrada en el propio cuerpo, al mismo tiempo que se produce una profunda relajación muscular y un estado mental de calma y bienestar. De las muchas variantes existentes de este método, destacamos la desarrollada por Kabat-Zinn⁷⁷, la técnica

⁷⁷ J. KABAT-ZINN, *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona, 2003.

denominada *Body Scan*. Se basa en una exploración atenta de cada parte del propio cuerpo, en combinación con la respiración consciente.

Por otra parte, recogemos también las propuestas basadas en el llamado Método Feldenkrais, un sistema de educación somática desarrollado por el científico judío de origen ucraniano Moshé Feldenkrais (1904-1984). Este método utiliza el movimiento consciente y la atención dirigida para buscar patrones de movimiento eficientes y sanos, así como para mejorar la postura y refinar habilidades motrices. Una de las seguidoras de este método es Lea Kaufman, fundadora del *Movimiento Inteligente* y gran difusora de diversas técnicas que desarrollan la consciencia corporal. De su labor extraemos algunas nociones útiles sobre lo que es moverse con consciencia del propio cuerpo y los beneficios de esta práctica.

«Cuando te mueves con consciencia honras tus propios límites. Es decir, no fuerzas los movimientos, no empujas, no tiras. Buscas la calidad, no la cantidad. Buscas el movimiento natural que viene de adentro, que ya está impreso en tu fisiología, no el copiar a otros. Buscas la buena postura como una consecuencia de la optimización del sistema nervioso, no por una configuración impuesta. Buscas el placer de moverte en la Tierra, y la felicidad de habitar tu cuerpo»⁷⁸. Percibir nuestro cuerpo en movimiento, sentir cómo se relacionan las distintas partes de nuestro cuerpo, ayuda a ir aprendiendo a diferenciar las acciones sanas de las que no lo son y a centrar la atención en lo que estás haciendo en cada momento, con amor y curiosidad.

Lea Kaufman describe siete beneficios de la consciencia corporal y tres claves para conseguirlos.

⁷⁸ L. KAUFMAN, «Siete beneficios de la conciencia corporal y cómo lograrlos», 2013 (Documento en línea). Disponible en: http://voces.huffingtonpost.com/lea-kaufman/siete-beneficios-de-la-conciencia_b_2902288.html (consultado: 21/05/13).

1. Te mueves mejor: en nuestra cultura, como adultos, si queremos hacer movimientos «nuevos», generalmente los copiamos. Pero no siempre fue así; como bebés, los desarrollamos a través del movimiento desde adentro, dejando que el organismo nos guiara. Con el movimiento consciente recuperamos esa conexión interna y por lo tanto nos movemos mejor, es decir, sin desgaste o molestias, y con más flexibilidad y estabilidad.
2. Traes tu atención al aquí y ahora: cuando nos movemos de manera consciente llevando la atención al cuerpo, este responde, mejora, se expande. Esto relaja tu mente, y te ayuda a salir de pensamientos repetitivos.
3. Te sientes como la unidad que eres: cuando prestas atención a tu cuerpo sin juzgar lo que observas, sino simplemente observándolo y re-conociéndote, colocas tu cuerpo y tu mente en la misma sintonía. Así, puedes funcionar como una unidad, y no como cosas separadas.
4. Aprendes a tratarte con respeto: cuando somos conscientes de nuestro cuerpo somos conscientes de nuestros límites. Si respetas esos límites, respetas tu cuerpo y te respetas a ti. Buscas maneras de superarte, sin perjudicarte. Una vez que tú aprendes a tratar con respeto tu cuerpo, honrando tus límites, aprendes a tratarte con respeto en todas las áreas, y puedes encontrar maneras más creativas de vivir tus emociones.
5. Ganas confianza en ti mismo y en tu organismo: a veces creemos que no podemos cambiar. Que «así somos», o que «es lo que hay». Sin embargo, hay mucho de ti que puedes desarrollar para ser la mejor versión de ti mismo, solo que muchas veces no nos sentimos capaces de hacer esos cambios. Cuando haces una clase de movimiento, y este cambia radicalmente del inicio al final, tanto en amplitud como en calidad y organización, se hace evidente la enorme capacidad de ir hacia el bienestar que tiene tu cerebro. Esta experiencia aumenta la autoestima y confianza en tu cuerpo.

6. Los dolores se eliminan o reducen: hay muchos estudios científicos acerca de cómo el movimiento consciente reduce el dolor. Cuando tenemos un dolor constante, este tiñe toda nuestra vida, nos limita y condiciona. En el momento en que el dolor se reduce, o aún mejor, desaparece, la imagen de nosotros mismos y nuestras capacidades cambia, llenándonos de vida y confianza.
7. Ganas salud: cuanto mejor te mueves, menos te desgastas. La consciencia te permite darte cuenta de cuándo un movimiento es malo para ti antes de hacerte daño.

Las claves que se proponen para conseguir desarrollar la consciencia corporal son las siguientes:

1. Llevar la atención a distintas partes del cuerpo, como si lo estuviésemos escaneando.
2. Elaborar imágenes más precisas y coherentes de la propia anatomía.
3. Percibir las relaciones que existen entre las diferentes partes de nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo es un sistema: cuando una parte se mueve, tiene un efecto en todo el organismo. El ser consciente de eso y el llevar voluntariamente la atención buscando estas relaciones aumenta muchísimo la consciencia de tu ser como unidad multidimensional.

Ver anexo, actividades de la 6 a la 8.

7.7. VIVIR LO COTIDIANO CON PLENA ATENCIÓN

Las actividades que hemos descrito en los apartados anteriores están diseñadas para ser practicadas en un espacio y un tiempo determinado. En cada uno de ellos hemos especificado los objetivos que pretendíamos conseguir, pero en el fondo, además, subyace una finalidad común,

que no es otra que incorporar la plena atención a nuestra vida cotidiana. Es esencial que la actitud permanente de la atención plena sea algo más que un ejercicio relegado a un momento puntual del día y que se incorpore efectivamente a nuestra actividad diaria.

Pero es preciso indicar que «la atención plena no puede convertirse en algo obsesivo a alcanzar a toda costa y en todo momento. No solo no es posible, sino que creemos que no es deseable ser consciente de todo lo que hacemos en todo momento. Nuestro sistema nervioso es muy eficaz y está acostumbrado a automatizar conductas rutinarias, lo cual libera recursos que quedan disponibles para otras funciones»⁷⁹. Lo importante es concienciar a los niños y jóvenes de que una actitud consciente nos permite saborear mejor la vida, valorar lo que tenemos y vivir lo que somos. Para ello les proponemos actividades concretas en la clase de Religión que faciliten el aprendizaje de determinadas acciones y procesos para activar y cultivar su inteligencia espiritual en todo momento, tanto en el aula como fuera de ella.

Podemos practicar la atención en las tareas cotidianas, por ejemplo: saborear un alimento, escuchar música, contemplar una imagen. Podemos sugerir a nuestro alumnado que seleccione algunas tareas cotidianas y las realice con plena consciencia; pueden convertirse en fuente de una profunda y renovada experiencia trascendente.

Ver anexo, actividades de la 9 a la 15.

⁷⁹ AA.VV.: Programa «Aulas Felices». *Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Zaragoza, 2012, 2ª edición, pp. 71-72.

EDUCAR LA CONTEMPLACIÓN Y LA TRASCENDENCIA: MANDALAS

Educación es viajar desde la corteza al fondo; dicho en otras palabras, es apostar por la profundidad. Cuando educamos a una persona, intentamos que tenga una visión profunda del mundo, de sí misma y de la historia. No nos conformamos con ofrecerle una visión superficial y panorámica. Deseamos que vaya a fondo, que sienta la inquietud de penetrar en la esencia de las cosas y, en particular, en el fondo de sí misma⁸⁰.

Educación es, en este sentido, trascender, ir más allá, ampliar el universo de nuestro alumnado, enseñarle a comprender los diferentes niveles y estratos de la realidad. Siempre está relacionado con la superación de un límite, de una frontera. Cuando enseñamos a nuestro alumnado un contenido nuevo o le transmitimos una nueva habilidad, le estamos conduciendo hacia un terreno que aún le es desconocido y, en este sentido, está trascendiendo, se está moviendo hacia lo que no sabe. La educación, entendida de esta manera, es una práctica de desvelamiento, una motivación que pretende suscitar en el alumnado el deseo de saber más, de conocer más, de amar más; en definitiva, de ser más.

Para educar la trascendencia hay que educar en el arte de la contemplación. Solo quien contempla atentamente el mundo puede descubrir alguna cosa nueva en él y quedarse admirado por lo que hay. Solo si nuestros alumnos se admiran de la realidad se harán preguntas

⁸⁰ F. TORRALBA, «Educar para la trascendencia». Congreso Internacional de Educación, Barcelona, 2007. (Documento en línea). Disponible en: http://www.lestonnac.org/web_congres/pdf/torralba_es.pdf (consultado: 13/05/12).

que irán más allá de la pregunta utilitaria y funcional, podrán hacerse preguntas fundamentales. A través del silencio contemplativo descubrimos en las cosas cotidianas y concretas esas aperturas, esas entradas, esos accesos a una realidad profunda de la existencia. Pero el desenfrenado ritmo de la vida nos lleva inevitablemente a un tipo de existencia mecánica, activista, donde la posibilidad de desarrollar el arte de la contemplación, el arte de la serena observación, resulta casi inexistente.

En este sentido, pretendemos hacer de la clase de Religión el contrapunto necesario que ofrezca a nuestro alumnado los tiempos, los espacios y los recursos necesarios para cultivar estos dos elementos clave de la inteligencia espiritual: la contemplación y la trascendencia.

La propuesta es, entonces, brindar el propio espacio-tiempo de la clase de Religión para educar la contemplación y la trascendencia de nuestro alumnado. Como recurso y herramienta para conseguirlo proponemos sondear entre los beneficios que nos puede aportar el trabajo con mandalas.

8.1. ¿QUÉ SON LOS MANDALAS?

El *Diccionario de la lengua española* de la RAE acepta tanto la versión etimológica 'mándala' (esdrújula) como la usual española 'mandala' (llana). *Mándala* o *mandala* proviene del sánscrito y designa al disco, al círculo, es un pensamiento contenido en un círculo. En el diccionario aparece como nombre masculino y con la siguiente acepción: 'En el hinduismo y en el budismo, dibujo complejo, generalmente circular, que representa las fuerzas que regulan el universo y que sirve como apoyo de la meditación'. Es la representación organizada alrededor de un centro, que puede contener múltiples formas geométricas y simbólicas. El ser humano ha creado imágenes centradas en todos los tiempos y en todos los lugares del planeta: ruedas, relojes, decoraciones, etc.

Pero no se trata de una mera figura geométrica, sino que las tradiciones orientales la han utilizado como herramienta para la práctica de la meditación. En términos budistas, el mandala constituye un sendero que conduce hacia la iluminación, dado que ofrece una estructura ordenada, sintética y armónica en el contexto de un mundo caótico que prioriza lo inmediato y lo rápido. Esta relación entre el centro y la región externa es el equivalente simbólico del individuo y el cosmos. Este *círculo mágico-místico*, hablando en términos jungianos, propone un recorrido desde lo más general a lo más particular y viceversa. Así, el mandala se convierte en foco de meditación y contemplación.

En la cultura occidental fue Carl Gustav Jung⁸¹, uno de los padres de la psicología, quien los utilizó en terapias psiquiátricas. Jung postula que los mandalas son representaciones de la mente. Los mandalas son arquetipos en los que confluyen los aspectos conscientes e inconscientes de los seres humanos. En este contexto, empleó el coloreado o el dibujo de mandalas como recurso terapéutico. Primero, para identificar los desórdenes emocionales de sus pacientes. En segundo lugar, y a partir de ese reconocimiento, utiliza los mandalas para trabajar en la recuperación de la integridad psíquica de sus pacientes.

Jung consideraba que el comportamiento de los individuos se formaba a partir de dos estructuras básicas de consciencia: la individual

⁸¹ C. G. JUNG, *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, Trotta, Madrid, 2003. Los dos últimos capítulos están dedicados a este tema: 12: «Sobre el simbolismo del mánala» y 13: «Mándalas». La edición española de la *Obra Completa* de Carl Gustav Jung, realizada sobre la original alemana, revisada y aprobada por el propio autor, está siendo publicada por Editorial Trotta. Cada volumen contiene índices de conceptos, de autores y bibliográficos que permiten fijar y homogeneizar por primera vez en español la terminología junguiana. La publicación, que se inició en otoño de 1999, se compone de 20 volúmenes de los que ya se han publicado 16 hasta la fecha. Para consultar el plan general de la obra proponemos consultar el siguiente enlace: <http://www.trotta.es/ficheros/0025/00002369nozkw.pdf> (consultado el 27/12/13).

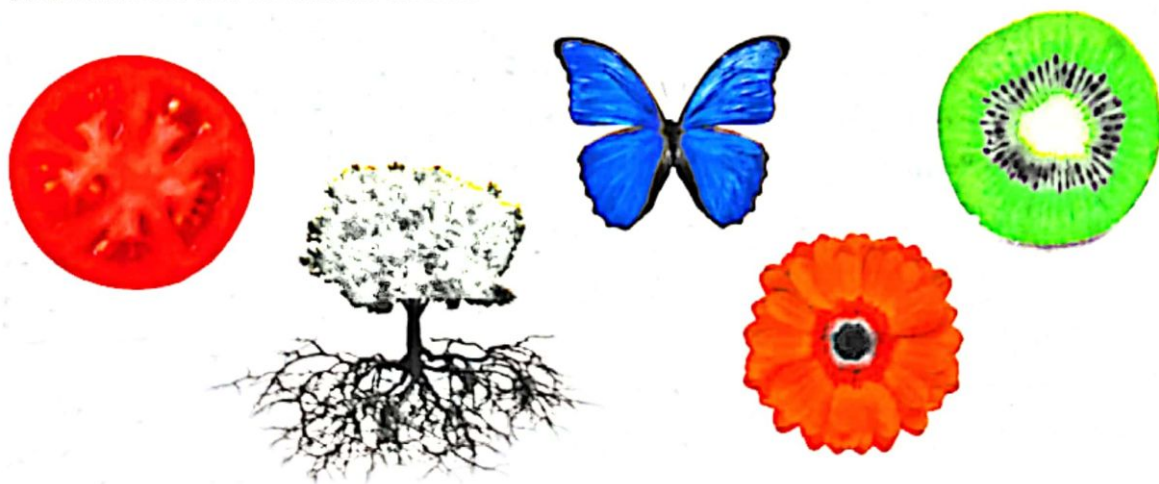
y la colectiva. La primera era resultado de las experiencias vitales de las personas. La segunda, se heredaba del ambiente social de las personas. Desde esta perspectiva, el centro del mandala se asocia con la manifestación de la individualidad. Mientras que la periferia de esta estructura centrada expresa el marco social en el que ese rasgo único se desarrolla.

Como veremos más adelante, los mandalas son símbolos de gran significado tanto para sus creadores como para aquellos que los utilizan como instrumento de meditación. En este sentido, Jung define el mandala como la «expresión psicológica de la totalidad del ser».

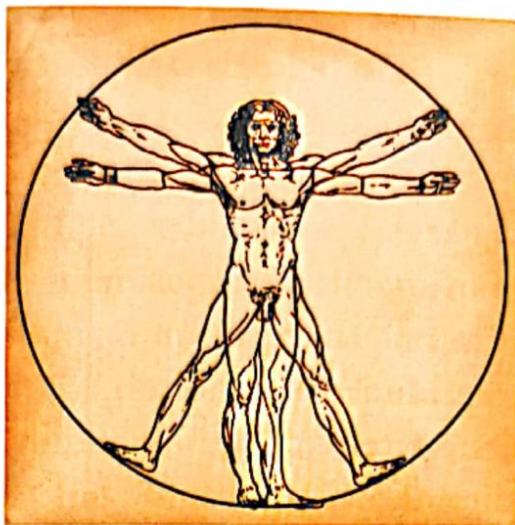
El ser humano ha creado imágenes centradas en todos los tiempos y en todos los lugares del planeta (ruedas, relojes, decoraciones, etc). El mandala es una proyección de nuestra organización interna, real o simbólica. También encontramos constantemente esta organización en la naturaleza. La podemos identificar en el mundo vegetal, creciendo en tres dimensiones a partir de un punto germen. Todos los seres se organizan a partir de un eje vertebral: peces, aves y mamíferos. Presente desde siempre en todas las culturas, sintetiza de forma simbólica la estructura de la vida misma, presente en y alrededor de nosotros.

El mandala parece ser la forma misma de la vida, del crecimiento a partir de un punto nutricional que proporciona energía al conjunto.

Mandalas en la naturaleza



Mandala humano

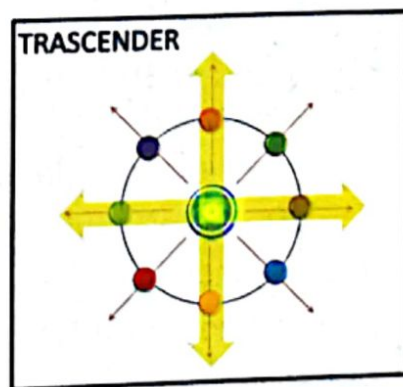


Es la imagen del constante ir y venir entre el interior y el exterior, el movimiento vital de todo ser, que oscila constantemente entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la fuente. En silencio, nos remite a lo esencial. Es una respiración, una puerta de entrada a la interioridad y a la conciencia de uno mismo.

¿Por qué los mandalas en la clase de Religión y en la vida cotidiana?

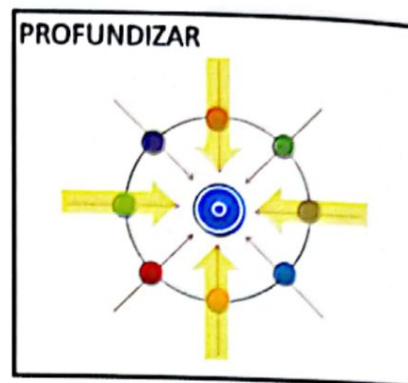
El trabajo con mandalas nos facilita la gestión de tres experiencias, de tres movimientos vitales propios del ser humano:

Trascender es ir más allá, traspasar las propias imágenes de Dios y tomar conciencia de que Dios siempre está más allá de nuestras ideas y comprensiones. Se trata de facilitar a nuestro alumnado la experiencia de descubrir que hay una distancia infinita entre las representaciones humanas de Dios y Dios mismo. Trabajar con imágenes omnicomprensivas de diversas tradiciones culturales puede ayudar a nuestro alumnado a trascender sus propias imágenes de Dios para

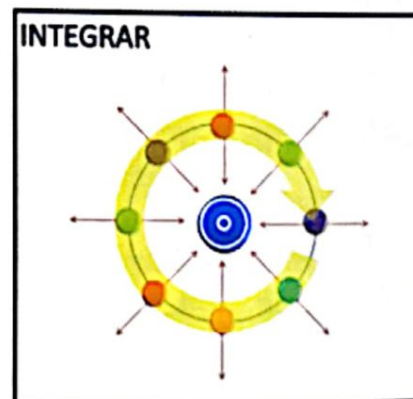


entender que las imágenes son caminos, itinerarios, símbolos que evocan algo más grande que nunca cabe en los conceptos humanos. Es descubrir la altura inalcanzable de Dios, fuera de cualquier idea que pudiéramos hacernos. Dios es absolutamente trascendente, más allá de todo.

Profundizar es viajar desde la epidermis al núcleo; es un movimiento de inmersión que atraviesa los estratos más profundos de la propia realidad. En lo que respecta a la experiencia religiosa, es el itinerario que permite descubrir que la proximidad, siempre asombrosa, de Dios nos sobrepasa por completo. En cierto modo, podemos llegar a decir que Dios es inmanente, profundamente interior; como el ser en quien todo encuentra su existencia y quien permanece de este lado de lo creado. El trabajo con mandalas puede facilitar el descubrimiento de esa íntima Presencia.



Integrar: es uno de los poderes de la inteligencia espiritual que consiste en construir un todo a partir de las diversas partes. No es fácil vivir esta experiencia de unidad en un mundo fragmentado a nivel educativo, cultural y social. Facilitar a nuestro alumnado la vivencia de la unidad, de la armonía de todas las cosas, puede suscitarle la pregunta por la causa de esta unidad; llevarle a mirar más allá de lo que ve. Podríamos hablar de dos momentos en este proceso de integración o unificación:



- **Primer momento:** es el propio proceso de integración de las distintas dimensiones personales. Es la aproximación a uno mismo,

en actitud de aceptación y acogida de sí, para descubrir tanto las fortalezas personales en las que apoyarse, como las debilidades asumidas como retos de crecimiento personal. Este primer nivel de unificación consiste en descubrirse como la unidad multidimensional que somos.

- **Segundo momento:** consiste en verse a sí mismo y al otro como una realidad que emana de un mismo principio, como seres que forman parte del mismo Todo, hermanos en la existencia. Es desarrollar la capacidad de ver que todas las partes, aparentemente separadas, emergen de un mismo Ser y expresan, a su modo, ese mismo Ser que las trasciende a todas. En este clima emerge toda la potencialidad espiritual humana de la que brotan la admiración, la profundidad, la confianza, la gratitud, la gratuidad, la comunión, la plenitud.

Proponemos cuatro formas de trabajar con los mandalas en la clase de Religión y, por extensión, en la vida cotidiana:

1. **Como expresión simbólica** presente en todas las culturas, facilitará el descubrimiento y comprensión de las grandes imágenes omnicomprensivas, que el ser humano ha creado, de la realidad, del ser humano, de la historia y de Dios.
2. **Como esquema centrado** para el análisis y comprensión de los temas tratados en clase.
3. **Como herramienta de «re-centrado»**, ayudará a nuestro alumnado a organizarse, a evitar la dispersión, a consolidarse y concentrarse para conseguir mejores resultados. Crear y colorear dibujos centrados permitirá pasar, con mayor facilidad, del silencio exterior al silencio interior.
4. Creación de un dibujo centrado para ser regalado **para experimentar dos dimensiones humanizadoras: la gratitud y la gratuidad.**

8.2. SABOREAR IMÁGENES OMNICOMPENSIVAS

Lo que realmente descubre Jung en sus múltiples viajes es la existencia de arquetipos o estructuras psicoculturales que están presentes en las culturas de todo el mundo. De estas experiencias, descubre que lo gestual, los ritos, las imágenes que crean los diferentes grupos humanos, conforman un conjunto de significados arquetípicos. Entre estos arquetipos sitúa los mandalas.

«La simbología del mandala, independientemente de su origen cultural o religioso es, en sí, el encuentro de lo humano con lo divino»⁸². Las tradiciones religiosas de diferentes épocas y lugares del mundo utilizan estas imágenes centradas, o mandalas, como expresión de sus propias cosmovisiones. Consideramos que presentar ejemplos de estas imágenes en clase puede ayudar a nuestro alumnado a conocer, comprender y profundizar en diferentes imágenes omnicompensivas.

La clase de Religión puede, y debe, desempeñar un papel importante en la vida cultural contemporánea. La comprensión, por parte de nuestro alumnado, de diversas expresiones y tradiciones religiosas puede ayudarle a establecer un diálogo cultural y respetuoso con personas de diferentes confesiones. Pero lo más importante se juega en un nivel todavía más profundo, pues al intentar entender las situaciones existenciales expresadas por los documentos y las imágenes que estudia, nuestro alumnado puede alcanzar un conocimiento más profundo del ser humano. Es con la base de este conocimiento como puede desarrollarse un nuevo humanismo ecuménico a nivel mundial. Es fundamental conocer los fundamentos de la religión cristiana, pero también explorar los puntos de encuentro entre las distintas religiones.

⁸² H. BASOALTO ZÚÑIGA, «Carl Gustav Jung: Mandalas: un viaje al interior de "uno mismo"», UAC (Universidad de Aconcagua), publicado en julio de 2012 en: <http://es.scribd.com/doc/105246747/Carl-Gustav-Jung-Mandalas> (consultado el 27/12/13).

Para aprender a vivir en la diversidad no basta con educar en la tolerancia. Educar en la pluralidad significa algo más que ceder entre iguales un pequeño espacio a la diferencia. Se trata de cambiar nuestra relación con el mundo, con la historia, con el discurso científico. Como afirma Torralba: «Uno de los grandes retos del futuro de las sociedades contemporáneas es la articulación pacífica de las distintas identidades. Solo es posible la convivencia desde el conocimiento y el reconocimiento de lo ajeno, pero solo es posible comprender lo ajeno desde su fondo simbólico»⁸³.

El diálogo interreligioso es clave para el diálogo intercultural, pues en la esencia de toda cultura, moderna o arcaica, subsiste un conjunto de arquetipos, de símbolos y de referencias religiosas. Por ello, el verdadero diálogo intercultural no se gestiona en la superficie de la realidad, en sus elementos folclóricos, sino en el terreno de las mentalidades, de los valores, de los símbolos. En este marco es donde proponemos la contemplación de estos arquetipos, los mandalas, como expresión simbólica de diferentes tradiciones religiosas. Nos ayudarán a mostrar la universalidad del fenómeno religioso y la novedad que supone, en este contexto, el mensaje de Jesús.

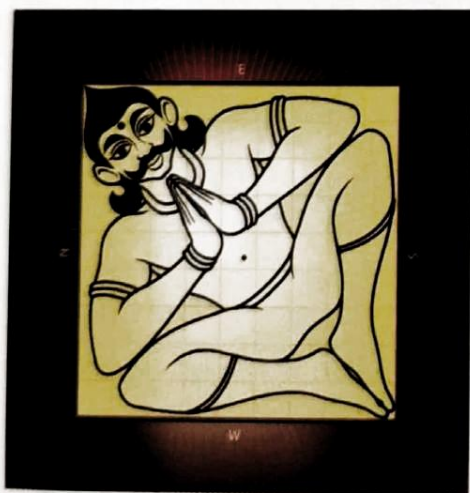
A partir de los estudios de Jung se ha ido profundizando en el uso y significado que han ido otorgando diferentes tradiciones religiosoculturales a estas figuras centradas, los mandalas. A continuación, presentamos algunas claves de interpretación que pueden ser útiles para la creación de actividades en la clase de Religión:

Mandalas hinduistas: se utilizan para la meditación. Se dibujan mentalmente y el objetivo de la meditación es fusionarse con la deidad en el centro del mandala. Se trata de conseguir la plena identificación de la profundidad del propio ser, de la dimensión espiritual (*Atman*)

⁸³ F. TORRALBA, «Las razones del saber religioso en la esfera escolar», en *La enseñanza de la religión, una propuesta de vida*, CEE y PPC, Madrid, 1999, p. 72.

con Dios creador y principio del universo (*Brahma*). «La meditación con mandalas es una de las técnicas en la práctica del Yoga. 'Yoga' en sánscrito significa 'unión'. Esa unión en el arte del yoga es integrar aquello que Dios nos ha dado: cuerpo, mente y alma, es decir, reunir estos vehículos alterados del «sí-mismo» a fin de que la humanidad pueda desarrollar la unidad entre ellos. Así mismo, meditación es integración: hacer que las partes desintegradas del ser humano se vuelvan uno»⁸⁴.

El *Kolam* es un dibujo centrado que se realiza en el suelo, delante de la puerta de entrada al hogar. Se realizan con arroz, harina o arena coloreada, también se realizan con pétalos de flores. Su significado es agradecer y dar la bienvenida a las deidades hindúes. Es una tradición antiquísima que ha pasado de generación en generación. Suelen realizarlo las mujeres y lo hacen durante el festival de *Diwali* (año nuevo hindú).



En la India, al hombre primordial se le llama *Purusha*. En sí mismo incluye toda la creación pues, como explica el mito, el mundo fue creado de las partes del cuerpo de *Purusha*. En cada una de ellas aparece inscrito uno de los nombres de los distintos dioses que forman el panteón hindú.

⁸⁴ L. R. SCHILL, «Mandalas y Jung», publicado el 12/12/08 en: <http://monografiayogakai-mandalas.blogspot.com.es/> (consultado el 27/12/13).

El esquema del cuerpo de *Purusha* sirve de patrón simbólico para la gestación del templo⁸⁵.

Mandalas budistas⁸⁶: Esta centralidad inherente del mandala se ha interpretado en términos budistas como un sendero que conduce hacia la iluminación. El mandala es todo un proceso de redescubrimiento del núcleo y su relación con el entorno. Esta experiencia mental estrecha los lazos con la realidad última porque al hacer referencia al universo en su totalidad, la existencia humana queda implícitamente comprendida en su seno.

El budismo interpreta los mandalas como representaciones del macrocosmos y el microcosmos. La particular característica de los diseños está basada en la inscripción de un círculo en el interior de un cuadrado que lo contiene: el centro es el principio, el punto en el que coexisten fuerzas opuestas que lo convierten en un espacio de concentración de energía y al que el ser humano tiende incluso de forma inconsciente.

Por su parte, el cuadrado es la combinación y ordenación regular de cuatro elementos, que representa lo estático y carente de dinamismo pero provisto de perfección. Los elementos, las estaciones, las etapas de la vida humana y los puntos cardinales, nociones que otorgan orden y estabilidad al mundo, se expresan mediante la cuaternidad.

El mandala llamado *Shri Yantra* ocupa un lugar especial en el budismo tántrico. En este mandala están representados varios símbolos. Dentro del cuadrado externo se dibujan seis círculos concéntricos y dentro de ellos nueve triángulos cruzados que simbolizan las energías divinas femeninas y masculinas. También se suelen representar dos

⁸⁵ R. AROLA, «Discurso visual: El templo, una alegoría de la creación», en *Arsgravis: Arte y simbolismo*, Universidad de Barcelona. En: <http://www.arsgravis.com/?p=63> (consultado el 02/01/14).

⁸⁶ Pueden verse ejemplos de mandalas budistas en <http://innovacion.deezaragoza.org/>.

círculos concéntricos con ocho y dieciséis pétalos de loto y alrededor de ellos un cuadrado protector conocido como la *casa del mundo*.



Para los budistas tibetanos el mandala más sagrado es el *Kalachakra*. Este mandala es el más complejo de la tradición tibetana se define con respecto a uno de los textos sagrados tibetanos, el *Tantra Kalachakra*, que trata sobre una cosmología y una teoría apocalíptica de la historia.

La significación del círculo mandálico describe el principio supremo que rige la acción y el movimiento del universo. El movimiento circular desde el punto de vista de su significación simbólica es considerado el movimiento perfecto, siendo la esfera su figura representativa. El universo se mueve en círculos. El círculo mandálico expresa tal movimiento a partir de un núcleo central en torno al cual giran todos los opuestos: vida y consciencia, el bien y el mal, lo masculino y lo femenino (el *yin* y el *yang*).

El círculo mágico, el mandala, es el origen de todas las cosas a partir de lo uno indiviso e indiferenciado, gracias al movimiento circular perpetuo, lo uno comienza a escindirse en los sucesivos pares de opuestos que parten de ese núcleo central originario, fuente de todo lo que existe. Este centro representa al agente creador por excelencia.

Mandalas de los nativos americanos: los diseños en forma de mandala aparecen en las cestas ceremoniales, en pinturas con arena y en las estructuras rituales conocidas como *ruedas medicinales*, etc.

La *Piedra del Sol* es un disco monolítico de basalto con inscripciones alusivas a la cosmogonía mexicana y los cultos solares⁸⁷. Mide 3,60 metros de diámetro, 122 centímetros de grosor y pesa más de 24 toneladas. La piedra fue descubierta en la esquina sur-oriental de la catedral de México D.F. Fue tallada en torno a finales del siglo xv o comienzos del xvi por artesanos aztecas. En el momento de su hallazgo estaba recubierta por una rica policromía de colores vivos.



La *Piedra del Sol* en el Museo Nacional de Antropología de México.

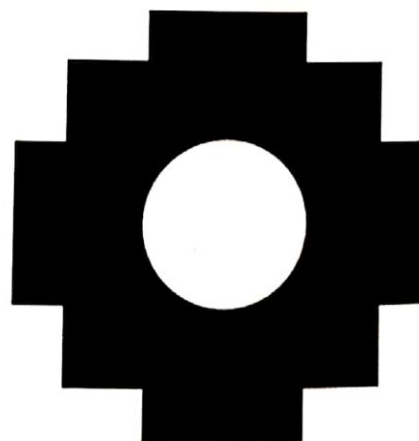
El enorme disco era el distintivo del Templo del Sol, en el santuario ceremonial de Tenochtitlan, y se encontraba guardado en su interior, pues solo los altos jerarcas religiosos tenían acceso a la piedra, quedando su visión vedada al pueblo llano.

⁸⁷ Fuente consultada: <http://paseandohistoria.blogspot.com/2009/12/la-piedra-del-sol.html> (consultada 02/01/14).

En cuanto a la iconografía y posible significado: uno de los mayores estudiosos de esta singular pieza de arte azteca fue el historiador alemán George Kubler, y a él debemos uno de los análisis más destacados en este sentido. De forma muy resumida, para Kubler la parte central del disco representaría el viejo mito de los Cinco Soles mexicanos. El centro de la piedra sería por lo tanto el Quinto Sol o rostro del dios Tonatiuh (dios sol de los aztecas). Alrededor del mismo estarían plasmados los cuatro soles anteriores, extinguidos como consecuencia de la no celebración de sacrificios humanos. A continuación, se representan por medio de símbolos los distintos días y meses del calendario azteca, dispuestos en orlas concéntricas. Por último, en la orla exterior aparecen dos serpientes que muestran sus cabezas enfrentadas, símbolo del tiempo y el espacio.

Según la estudiosa mexicana Rebeca Barrera, la *Piedra del Sol* no sería un calendario, sino un símbolo del fin de una era, la del Quinto Sol, que se produciría con la llegada de Quetzalcóatl. Según la investigadora mexicana, la piedra sería por tanto una especie de profecía pétrea que vaticinaba el fin del mundo azteca, cosa que finalmente ocurrió con la llegada de los españoles, cuyo líder militar, Hernán Cortés, habría sido confundido por los aztecas con el dios Quetzalcóatl.

La *chakana* o *chaka hanan* (cruz andina) es un símbolo recurrente en las culturas originarias de los Andes y posteriormente en los territorios del Imperio inca del Tawantinsuyo. Su forma es la de una cruz cuadrada y escalonada, con doce puntas. El símbolo en sí es una referencia al Sol y la Cruz del Sur⁸⁸, aunque su forma, que sugiere una



⁸⁸ Es una constelación del hemisferio sur formada por cuatro estrellas que forman una cruz que sirve para ubicar el sur.

pirámide con escaleras a los cuatro costados y centro circular, poseería también un significado más elevado, en el sentido de señalar la unión entre lo bajo y lo alto, la Tierra y el Sol, el ser humano y lo superior. *Chakana*, pues, se comprende ya no solo como un concepto arquitectónico o geométrico, sino que toma el significado de *escalera hacia lo más elevado*⁸⁹. Se han encontrado *chakanas* en diversas obras de arquitectura, petroglifos, tejidos, cerámicas y esculturas. Constituye la síntesis de la cosmovisión andina.

Las *ruedas medicinales*⁹⁰: llamadas así porque eran construidas por hombres-medicina (chamanes). Estudios arqueológicos y etnográficos han identificado más de un centenar de estructuras clasificadas como *ruedas medicinales*, aunque su denominación no está asociada directamente a la medicina, sino al significado sagrado y religioso para los pueblos indígenas. Todas se encuentran ubicadas entre las planicies del norte de Wyoming y Dakota del Sur, y las llanuras canadienses de Alberta y Saskatchewan.

Los estudios de datación por radiocarbono muestran su vigencia por un largo período de tiempo. La más antigua conocida, construida hace 4 500 años, es la rueda medicinal de Majorville. Se encuentra en Alberta, Canadá, en los territorios de una reserva de Pies Negros. Está formada por un montículo central de 9 metros de diámetro, rodeado por un círculo de 27 metros, 28 rayos ligan el círculo y el montículo central. Fue excavada en 1971.

⁸⁹ Para ampliar información sobre la simbología de la cruz andina: <http://pueblosoriginarios.com/sur/andina/inca/chakana.html> (consultado el 2/1/14).

⁹⁰ Las primeras referencias europeas a estas construcciones de piedra en las llanuras de América del Norte, las encontramos en 1884, cuando el topógrafo George Dawson, hizo la primera publicación de ellos en un artículo: «Geological and Natural History of Canada». Fuente consultada: <http://pueblosoriginarios.com/norte/llanuras/rueda/rueda.html> (consultado 02/01/14).

Con variaciones de tamaño, estilo y supuestas finalidades, algunos factores comunes agrupan estos monumentos milenarios: todos están compuestos por uno o más anillos concéntricos de piedra, tienen dos o más radios que emanan de un poste central o de las márgenes del anillo, y están dispuestos de manera simétrica.

Actualmente las áreas cercanas a estos recintos históricos son como altares donde los indios americanos mantienen sus tradiciones y rituales. Pero las *ruedas medicinales* siguen siendo un enigma, los detalles de las ceremonias religiosas o la filosofía que motivaron su construcción aún están sin descubrir.

Los crómlech: son monumentos megalíticos formados por piedras o menhires introducidos en el suelo y que adoptan una forma circular o elíptica, cercando un terreno.

Podemos encontrar este tipo de construcciones por Gran Bretaña, la Bretaña francesa, la Península Ibérica, Dinamarca y Suecia. Se cree que inicialmente los *crómlech* fueron solo monumentos funerarios que rodeaban a dólmenes o túmulos y que, más tarde, pudieron convertirse en recintos sagrados y, en algunos casos, en una especie de templos. La mayoría parecen datar de la edad del bronce (2 500 a.C. a 1000 a. C.).

El *crómlech* más conocido y más importante es el *crómlech* de Stonehenge, de finales del neolítico (2 500 a. C.), situado cerca



de Amesbury, en el condado de Wiltshire, Reino Unido. Se desconoce la finalidad que tuvo este gran monumento, pero se supone que se utilizaba como templo religioso, monumento funerario u observatorio astronómico. Stonehenge era parte de un complejo grande, que incluía círculos de piedra y avenidas ceremoniales. En el solsticio de verano,

el Sol salía justo atravesando el eje de la construcción, lo que hace suponer que los constructores tenían conocimientos de astronomía.

Mandalas celtas: reflejan la creencia en la interconexión de todas las criaturas vivas y la continuidad de la vida, de ahí el uso repetitivo de figuras circulares o círculos concéntricos, sin principio ni fin.



Trinqueta: significa la vida, la muerte y el renacimiento, además de las tres fuerzas de la naturaleza; aire, agua y tierra. El círculo simboliza la eternidad.



Trisquel: representa la evolución, el crecimiento y el aprendizaje perpetuo. El equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.



Cruz solar: Símbolo precristiano cuyo significado original es discutido. Para algunos representaría el sol; para otros, el movimiento o las edades del hombre.



La **cruz celta:** símbolo del culto y de la protección. Conecta el círculo arcaico, el mandala, con la cruz cristiana, es decir, los ritos paganos y la nueva religión. Se remonta a los primeros tiempos del cristianismo en Irlanda, donde constituyó el diseño básico de las famosas *high crosses* monumentales hechas de piedra y ricamente ornamentadas. En cuanto a sus grabados, las más tempranas solo muestran entrelazados y diseños geométricos propios del arte nativo de las islas británicas, pero a partir de los siglos IX y X aparecen representaciones figurativas de escenas bíblicas. Estas cruces son llamadas *Scriptures crosses* (*cruces de las Escrituras*), son como «sermones en piedra».

Mandalas egipcios: uno de los elementos que más nos llama la atención de la tradición cultural y religiosa egipcia es, sin duda, la pirámide. No se puede dar una única interpretación a las pirámides, puesto que su forma aparece en un contexto muy complejo de ritual fúnebre. Las pirámides eran, en realidad, tumbas que simbolizaban la idea de eternidad.

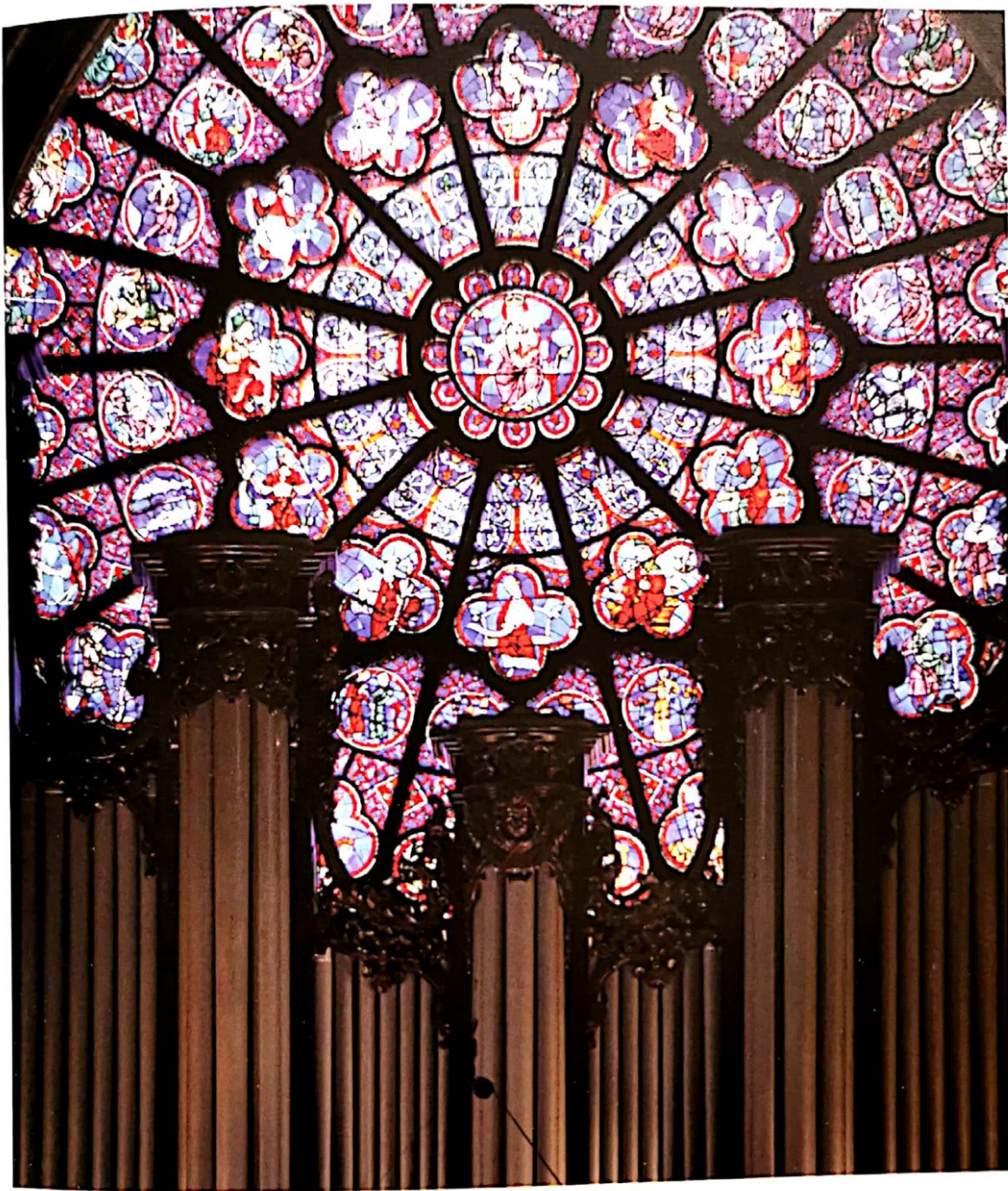
La primera deducción del significado simbólico de las pirámides fue desarrollada en el siglo XIX por el egiptólogo Ernesto Schiaparelli (1856-1928). Para Schiaparelli la pirámide simbolizaba la energía vital del Sol (Ra) que era transferida al faraón en su tumba.

Los cuatro lados de la pirámide están orientados en dirección exacta hacia los cuatro puntos cardinales, lo que también ha sido interpretado como una relación simbólica hacia el número cuatro, al que se le otorgaban propiedades divinas y cósmicas. La planta cuadrada, sobre la que se yergue la pirámide, sintetizaría la relación entre pirámide y cosmos y, por lo tanto, también entre la vida terrenal y la divina.

Mandalas cristianos: también podemos reconocer estos diseños centrados o mandálicos en las manifestaciones artísticas cristianas: en el diseño de plantas de iglesias, en mosaicos, en crismones, en mandorlas, en vidrieras, etc. Nos centramos en algunas de estas representaciones, pero las posibilidades son infinitas.

Las vidrieras: si bien su finalidad es educativa, la contemplación de muchas de las vidrieras decoradas con mandalas ayuda a alcanzar un estado de meditación. Lo sagrado se encuentra en el centro (Cristo o María) y las enseñanzas de cómo llegar a ellos se encuentran alrededor.

Por ejemplo, el rosetón oeste de la catedral de Notre Dame (París) está constituido por un medallón central que representa a la Virgen con el Niño, rodeado de tres grandes círculos concéntricos. En torno al hueco central está la serie de los doce profetas menores, que anunciaron la Encarnación de Jesús.



Los otros dos círculos exteriores oponen en la parte alta doce virtudes y doce vicios y, en la parte baja, asocian las faenas del campo a los doce signos del zodiaco. El número de doce, producto de tres por cuatro (tres, símbolo de la Trinidad; cuatro, símbolo de lo terrestre) simboliza la Encarnación.

Los crismones⁹¹: solemos encontrarlos esculpidos o pintados en lugares de gran simbolismo en el templo, como por ejemplo los vanos y, especialmente, sobre las puertas de acceso.

En esencia, se trata de un acróstico formado con las dos primeras letras griegas del nombre de Cristo (Χριστός) «X» y «P» a las que, a veces, se añaden los símbolos apocalípticos «Α»: Alfa y «ω»: Omega, representando que Él es el Principio y el Fin. En el centro, el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo.



Crismón: idea contenida dentro de un círculo.

Todo ello enmarcado en la circunferencia, que simboliza eternidad y perfección divina:

- Eternidad: es un continuo, no tiene ni principio ni fin.
- Perfección: todos sus puntos equidistan del centro.

⁹¹ El mejor y más amplio estudio sobre el crismón es sin duda el realizado por Francisco Matarredona y Juan Antonio Olañeta, cuya traducción a la red se encuentra en la página: <http://www.claustro.com> (consultada el 05/01/14). Aquí podemos encontrar un amplio catálogo de crismones para proyectar y explicar su simbolismo en clase. Otros enlaces de interés: página en la que podemos encontrar una valiosa introducción al arte románico: <http://www.arquivoltas.com/presentacion/Presentacion44.htm>. También destacamos: <http://www.amigosdelromano.org/>.

Mandorla o almendra mística: es una figura geométrica diseñada por la intersección de dos círculos que se cortan. Simboliza la interacción de dos mundos, de dos esferas: la terrenal y la celestial. Es una obertura, una puerta de entrada a lo sagrado. En la imagen vemos la figura de Jesús en Majestad en el interior de la mandorla mística y sentado en un trono celestial. Porta el libro con la leyenda: *EGO SVM LVX MVNDI* (Yo soy la luz del mundo). Junto al rostro los símbolos ALFA y OMEGA (principio y fin). En cada uno de los ángulos los cuatro evangelistas como *tetramorfos*: San Juan (*IOHANNES AQVILA*), San Mateo (*MATEVS OMO*), San Marcos (*MARCVS LEO*) y San Lucas (*LV-CAS VITVLO*)⁹².

Destacan por estar representados con cuerpo humano y cabeza con su símbolo asociado.



Pantocrátor en la bóveda central de la Real Colegiata Basílica de San Isidoro de León.

Ver Anexo, actividades de la 16 a la 21.

⁹² La imagen del tetramorfos refleja las lecturas de Ez 1,1-28 y Ap 4,1-11. Puede resultar muy interesante acompañar el visionado de la imagen con la lectura de estos pasajes bíblicos.

8.3. TRABAJAR CON ESQUEMAS CENTRADOS

Esta es otra forma que proponemos para trabajar el dibujo centrado. «Se trata de expresar o describir una situación presentándola en el espacio, partiendo de una idea central. Es un medio muy eficaz de anotar un conjunto de datos. Permite tener una visión global, sintética a la vez que analítica, de una situación dada»⁹³.

El esquema centrado es una herramienta valiosa para extraer las principales nociones de un texto, recoger ideas dispersas, etc. La organización espacial estimula y refuerza la memoria visual. El mérito de esta herramienta es situar naturalmente los diferentes niveles del cerebro en actividad sincrónica. Primero, el hemisferio derecho de nuestro cerebro, el no verbal, inductivo, recibe la imagen global. Segundo, el hemisferio izquierdo, el verbal, lógico-deductivo, reformula verbalmente la información recibida. Los esquemas centrados facilitan este trabajo conjunto de los hemisferios cerebrales, de este trabajo sincrónico depende la capacidad de síntesis necesaria para la comprensión.

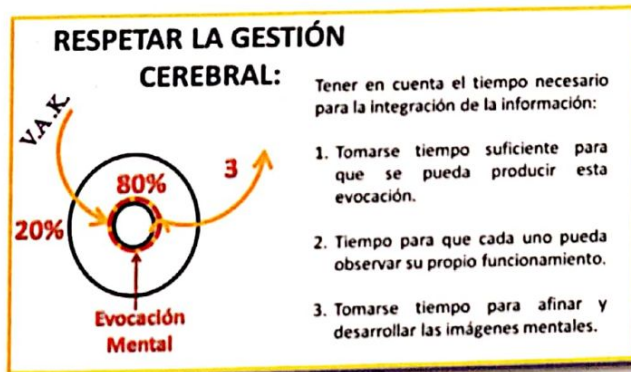
Pero este proceso requiere su tiempo que necesariamente habremos de respetar en clase. «Para que cualquier información pueda ser almacenada en la memoria debe ser reformulada interiormente por quien la recibe. Esta “evocación” ha de realizarse en un estado receptivo, durante un tiempo de silencio e interiorización»⁹⁴

⁹³ M. PRÉ, *Mandalas y pedagogía*, MTM, Barcelona, 2004, p. 40. El nombre de «Marie Pré» era originalmente el pseudónimo de una persona. Actualmente representa un colectivo de investigación, cuya fundadora, Michelle Fourtune, es la autora de este libro. Propone pistas de comprensión y estrategias para una verdadera educación que sepa respetar la expresión vital de la persona en todos los planos. En este libro hemos encontrado las bases neurocientíficas que fundamentan la eficacia de esta herramienta. Esta obra está en la base de los planteamientos de nuestra propuesta de trabajo con dibujos centrados.

⁹⁴ M. PRÉ, ob. cit., p. 15. Los gráficos que exponemos sobre la evocación mental son una recreación de la información extraída de ese mismo libro, pp.100-101.

A continuación presentamos unos esquemas que quizá ayuden a comprender la importancia de ofrecer en nuestras aulas el tiempo necesario para que nuestro alumnado pueda gestionar la información:

RECEPCIÓN DE LA INFORMACIÓN: TRES TIEMPOS PARA LA EVOCACIÓN MENTAL



En un nivel más profundo, podemos llegar a afirmar que el trabajo con esquemas centrados ayuda a nuestro alumnado a experimentar la unidad y armonía de la realidad que estudia. No es fácil vivir esta experiencia en un mundo y un entorno escolar que fragmenta el saber. La experiencia de la unidad y armonía de las cosas es una ocasión para trascender. Si facilitamos esta experiencia a nuestros alumnos, es muy probable que se pregunten por la causa de esta unidad y esto les lleve a trascender, a mirar más allá de lo que hay en el plano de la representación.

Ver Anexo, actividades de la 22 a la 27.

8.4. EL MANDALA COMO HERRAMIENTA DE RECENTRADO

A lo largo de los años hemos ido constatando que los niños, y a menudo también los adultos, tienen cada vez más dificultades para fijar la atención, para centrarse en un tema. A través de lecturas y de experiencias compartidas hemos ido buscando pistas que nos ayudasen a dar respuesta a este reto educativo. Hemos descubierto algunas claves en el terreno de la neuropedagogía. La clave desde la que partimos podríamos enunciarla del siguiente modo: «para que cualquier información pueda ser almacenada en la memoria debe ser reformulada interiormente por quien la recibe. Esta evocación ha de realizarse en un estado receptivo, durante un tiempo de silencio e interiorización. Y es el maestro, en su práctica pedagógica, el que debe crear las condiciones óptimas para este tiempo de evocación»⁹⁵.

Surge pronto la pregunta: ¿Cómo crear esas «condiciones óptimas»? Hemos ido descubriendo un abanico de técnicas corporales, mentales, de recentrado (respiración, relajación, atención, etc.) que permiten a nuestros alumnos administrar mejor su esfuerzo cerebral en el aprendizaje. La utilización de los dibujos centrados o mandalas se suma a estas técnicas de recentrado.

Según nuestra experiencia, el coloreado de mandalas es una herramienta sencilla de aplicar, pero muy eficaz. Ayuda a nuestro alumno a organizarse, a evitar la dispersión, a consolidarse y concentrarse para conseguir mejores resultados. Pintar mandalas ayuda a los alumnos más ansiosos a evocar imágenes mentales. La actividad kinestésica y sensorial ligada al coloreado, así como la referencia estable al centro, permiten fijar corporalmente las imágenes y los pensamientos, para una memorización más sólida.

Crear y colorear dibujos centrados permite pasar, con mayor facilidad, del silencio exterior al silencio interior. Estos ejercicios permiten

⁹⁵ M. Pré, ob. cit., p.15.

reencontrarse con uno mismo, para calmarse, para «retirarse», para sentir la vida interior, para encontrar el origen. La propuesta es llevar a cabo una actividad gráfica, pictórica y creativa, a partir de formas organizadas alrededor de un centro. El mérito es permitir a todos, adultos o niños, entrar «sin decir palabra» y de manera lúdica, en consonancia con su propia identidad y potencial creativo.

A través de esta herramienta de relajación dinámica y activación cerebral, podemos activar los recursos profundos de nuestros alumnos, sus fortalezas. El centro del mandala, su núcleo interior, les evoca el motor de sus vidas, de su crecimiento. Se trata de conducir a nuestro alumnado hacia el encuentro con su interioridad más profunda y esencial. Esta herramienta responde a una necesidad vital, que es la del conocimiento personal. Un conocimiento personal que les puede llevar a descubrir no solo sus recursos interiores, sino también a desarrollar la sensibilidad hacia el misterio, entendiéndolo como elemento fundante.

Debemos avanzar con prudencia y buen criterio. Pensamos que el éxito de los dibujos centrados se debe a que son muy fáciles de poner en práctica. Es una forma eficaz y sencilla de liberarnos del cansancio y el estrés. Pero tenemos que advertir que, antes de proponerlo a nuestros alumnos, es condición imprescindible informarnos bien sobre el sentido de la actividad que proponemos y practicar personalmente primero. «A pesar de su apariencia anodina, estas figuras inciden en profundidad en el plano cerebral y psicológico, y la experiencia nos ha mostrado que no pueden ser manipuladas sin ton ni son»⁹⁶.

En nuestro caso particular, nuestra experiencia con esta herramienta de *re-centrado* se fue desarrollando de manera gradual. En un primer momento, fue un acercamiento personal, en el que fuimos descubriendo en primera persona del singular los beneficios de abandonarnos a una actividad lúdica y creativa. En un segundo momento, tuvimos la

⁹⁶ M. PRÉ, ob. cit., p. 29.

oportunidad de poder practicarlo en familia, con nuestros propios hijos, y descubrir que esta herramienta es una forma de armonización colectiva, es una actividad creativa y de convivencia capaz de mejorar la calidad y profundidad de las relaciones familiares. En un tercer momento, ampliamos esta experiencia a nuestros alumnos. Podemos decir que practicar el coloreado de mandalas en clase de Religión nos ha permitido liberar tensiones individuales y grupales, ha mejorado notablemente las condiciones de trabajo intelectual, la convivencia, la apertura mental y el bienestar de nuestros alumnos.

Ver Anexo, actividades de la 28 a la 30.

8.5. MANDALAS PARA REGALAR: GRATITUD Y GRATUIDAD

Invitar a nuestros alumnos a crear un mandala para regalarlo es toda una explosión de creatividad que implica ir a buscar lo mejor de sí mismos y ofrecerlo a los demás. Con esta propuesta pretendemos que nuestro alumnado desarrolle la capacidad de completar esa respiración, ese movimiento vital de todo ser, que implica un doble recorrido y una finalidad:

- Primer recorrido: interiorizar, para descubrir el *tesoro* que lleva dentro (2 Co 4,7).
- Segundo recorrido: exteriorizar, irradiar la lucidez que le habita.
- Finalidad: compartir, experimentar la gratitud y la gratuidad.

Como veremos en las propuestas prácticas, establecemos un primer momento en el que se propone al alumnado que observe y medite sobre su realidad vital. A pesar de muchas circunstancias, siempre podemos encontrar algo en nuestra vida por lo que sentirnos agradecidos. Precisamente, lo más valioso se nos da gratuitamente: la vida, el cuidado y amor de nuestros padres, hermanos, familiares, amigos,

etc. Si vamos interiorizando cada vez más, podemos descubrir nuestras propias fortalezas personales, nuestros dones, nuestras luces y nuestras sombras. Podemos llegar a descubrir que somos un tesoro irreplicable y, frente a tanta gratuidad desbordante, nos sentimos profundamente agradecidos. La gratitud consiste en ser consciente de todas aquellas cosas que la vida te ofrece y saber expresar agradecimiento por ello. En este primer momento, decidimos quién será el destinatario de nuestro agradecimiento: un amigo, un familiar, Dios, etc.

En un segundo momento, tratamos de canalizar y expresar esa gratitud. De la misma manera que sucede en la respiración, tras un movimiento de inspiración vendría otro de espiración, de lo contrario nos ahogaríamos; algo parecido sucede en este movimiento hacia el exterior, es importante que lo realicemos. Este es el momento del desapego, es el tiempo en el que vamos creando, canalizando, exteriorizando toda la gratitud que sentimos dentro. Nosotros proponemos que se realice, por ejemplo, un dibujo centrado, una figura de origami centrada, etc. Las posibilidades son infinitas. Este segundo momento culmina en una doble fase:

- Cuando se regala esta creación y acepto lo que el otro me transmite al regalársela, sea lo que sea.
- Cuando se recibe la creación de otra persona y acojo con respeto y agradecimiento lo que el otro me ofrece desde su profundidad.

Ver Anexo, actividades de la 31 a la 33.

CONCLUSIÓN

Decíamos que el debate abierto en torno al nuevo sistema competencial y, en concreto, en torno a la existencia o no de una competencia espiritual, constituye una oportunidad para mejorar nuestra tarea. «Debemos utilizar razonablemente los métodos modernos para hacer accesible y comprensible la voz del Señor»⁹⁷. En este sentido, podemos ver en el cultivo de la inteligencia espiritual un renovado método de acceso a lo religioso.

El pensamiento occidental se ha caracterizado por otorgar un predominio absoluto a la razón como modo supremo de conocimiento. La emergencia de un nuevo mapa de inteligencias nos va abriendo el camino para ir redescubriendo que existe otro modo de conocer previo a la razón y no mediatizado por esta. Cuando decimos que la inteligencia espiritual nos faculta para percatarnos de que somos más que nuestra mente, no pretendemos menospreciar la razón o exaltar lo irracional, sino más bien decir que el ser humano, en virtud de su inteligencia espiritual, es capaz de reconocer el importante papel que desempeña la razón, pero sin absolutizarla.

En este trasfondo queremos recordar las palabras de Juan Pablo II: «a la parresía de la fe debe corresponder la audacia de la razón»⁹⁸. Aparecen varias veces en el texto otras formas análogas para expresar la unidad profunda en la que se abrazan la fe y la razón y el mutuo

⁹⁷ J. RATZINGER (Prefecto de la Congregación para la Doctrina de la Fe): «La Nueva Evangelización». Conferencia pronunciada en el Congreso de catequistas y profesores de Religión, Roma, 10-XII-2000.

⁹⁸ Carta Encíclica *Fides et ratio* de Juan Pablo II a los Obispos de la Iglesia Católica sobre la relación entre la fe y la razón (n.48). Esta frase, con la que se cierra el capítulo IV, sintetiza toda la encíclica.

estímulo que ambas se ofrecen. Pero es la *parresía de la fe* la que suscita y sostiene la *audacia de la razón*. El deseo de la verdad, el amor que inspira al *intellectus fidei*, mueve a la razón a lanzarse siempre más allá.

Descubrir herramientas, diseñar nuevas estrategias para educar la inteligencia espiritual, forma parte de esos «métodos modernos para hacer accesible y comprensible la voz del Señor». El nuevo modelo plural de inteligencia abre la posibilidad de reconocer en el ser humano diversas capacidades, entre ellas la espiritual, y, como tales capacidades, poder ser cultivadas y desarrolladas armónicamente.

La creencia religiosa es una manifestación, un desarrollo de la inteligencia espiritual. La inteligencia espiritual es, pues, como el peldaño anterior a la consciencia religiosa. Por ello consideramos que sería importante cultivar esta inteligencia en nuestras clases de Religión. Pero avanzando con cautela, pues la propia etimología de la palabra 'espíritu' muestra su gran volatilidad e inmaterialidad, y por tanto, la dificultad de integrarla y valorarla.

La fe implica un asunto de elección, de opción personal. Es una respuesta a la invitación divina por una decisión libre de la voluntad, que se realiza con la gracia de Dios. En efecto, en la respuesta de la fe la iniciativa es de Dios. Es Él quien hace posible la respuesta humana, es su gracia la que nos ilumina para que podamos percibir con claridad la Verdad y adherirnos a ella. La fe es, pues, un don, una gracia especial de Dios que nos permite acoger las verdades y promesas reveladas.

Sin embargo, la respuesta desde la fe no es posible sin el concurso libre y responsable del ser humano. El ser humano siempre es libre de aceptar la invitación divina y por lo tanto de acoger el don de la fe, o de cerrarse a la acción de la gracia y rechazarlo. En la fe se da, pues, la misteriosa concurrencia de la acción de Dios y de la libertad humana.

La libertad es una potencia que se puede hacer o no realidad; el ser humano puede vivir servilmente a pesar de poder vivir libremente. En otras palabras, el ser humano puede quedar atrofiado si no se educa.

El ser libre requiere una tarea, una educación. Cuando educamos en libertad tratamos de desarrollar armónicamente todas las posibilidades; así, la educación de todas las dimensiones e inteligencias humanas es el mejor vehículo para alcanzar la libertad. En este sentido, «la formación religiosa es una exigencia imprescindible, ya que funda, desarrolla y completa la acción educadora de la escuela»⁹⁹.

En nuestras clases, la educación de la inteligencia espiritual no debe confundirse, ni identificarse sin más con la iniciación a la fe. Debemos tener en cuenta que la vida espiritual es la condición de posibilidad de la experiencia religiosa, estética y ética. De ahí la importancia de cultivar y educar esta dimensión espiritual en nuestro alumnado, porque es el escalón previo a la consciencia religiosa. La educación de la dimensión espiritual contribuye a la construcción de esa libertad responsable que es necesaria para elegir una opción de vida, para articular una respuesta (de acogida o rechazo) ante la invitación divina. Por ello podemos llegar a afirmar que la creencia es una cuestión de voluntad, pero también de inteligencia.

Entendemos esta formación en clave de proceso; es un itinerario. Lo que proponemos es diseñar estrategias pedagógicas que fomenten, que creen situaciones de aprendizaje espiritual. La inteligencia espiritual posibilita dos movimientos en el ser humano: el despertar y la apertura. Pasos previos y necesarios para llegar a un tercer y cuarto paso, propios de la experiencia religiosa, que son el encuentro y la acogida.

Como hemos dicho anteriormente, educar espiritualmente a un niño no tiene como intención convertirlo a la fe (que es un don) ni inculcarle unos dogmas. Consiste en interesarse por saber qué imagen mental tiene de Dios para contrastarla con la presentación que se hace de Dios en los textos sagrados de diferentes tradiciones religiosas y, especialmente, de la tradición cristiana. Se trata de ir profundizando,

⁹⁹ «Orientaciones pastorales sobre la enseñanza religiosa escolar. Su legitimidad, carácter propio y contenido». Comisión Episcopal de Enseñanza y catequesis.

a través del diálogo abierto y del aprendizaje unos de otros, en la cuestión de Dios. Nuestra tarea se centra, en este sentido, en ayudarles a pensar por sí mismos y suscitar en ellos la pregunta más trascendental y fundamental del ser humano: ¿Dios o la nada?

Se trata de estimular en los niños una actitud de búsqueda caracterizada por la admiración, la reflexión y la contemplación. Lo importante en este proceso no es que escuchen nuestra voz, sino su Voz, que se sientan llamados a escucharle y a hablarle. Nosotros debemos evitar ser un obstáculo en este proceso de encuentro, procurando que las palabras que pronunciamos transparenten la Palabra de Dios.

Todo ello nos exige a los profesores de Religión una importante preparación y actualización teológica y bíblica que nos ayude a elaborar unas respuestas bien fundamentadas y adaptadas al nivel comprensivo de los alumnos. También es necesario que los profesores de Religión seamos personas con la suficiente sensibilidad espiritual como para reconocer los tiempos, los espacios, las palabras y los silencios más adecuados para *hablar* de Dios a los niños. Pero lo que realmente nos impulsará y capacitará para crear las condiciones de posibilidad para ese encuentro personal del niño con Dios, será nuestra propia vivencia de fe y testimonio personal. El mejor lenguaje para hablar de Dios no solo consta de palabras, también de silencios y, sobre todo, de testimonio de vida.

En este sentido suscribimos las palabras de F. Torralba cuando afirma que «si Dios no es fuerza liberadora, un Amor que edifica y cura desde dentro de la persona, no creo que valga la pena dilucidar cómo hablar de Dios. Quienes creemos que Dios es amor cósmico que aliena a la persona y la conduce a la máxima plenitud de su ser no somos indiferentes a la pregunta sobre cómo hablar de Dios a los niños del siglo XXI, porque consideramos que vale la pena que descubran en el fondo de su ser esa energía creadora de bondad, verdad y belleza»¹⁰⁰.

¹⁰⁰ F. TORRALBA, *Ah, ¿sí? Cómo hablar de Dios a los niños*, Claret, Barcelona, 2010, p. 6.

Ahí está la clave, en descubrir y vivir el Misterio, antes incluso que en hablar de Dios. Pero ello se consigue por el camino de la experiencia y no tanto por el de la información. Primero tenemos que recorrer nosotros el camino, para luego acompañar y orientar a nuestros alumnos. La inteligencia espiritual nos capacita para experimentar que lo esencial es invisible a los ojos, es decir, que hay un estrato profundo de la realidad que trasciende nuestra capacidad sensitiva y que en él se encuentra la Esencia Vital, el Misterio.

Desde estas líneas os animamos a hacer de la clase de Religión un entorno especialmente adecuado para que tanto alumnos como profesores podamos tener la experiencia de descubrirnos en el Misterio, de sentirnos parte de un Todo, unidos en el Uno. De la progresiva toma de conciencia de esta comunión original y fundante brotará el respeto y el amor gratuito.

BLOQUE III
ANEXO DE ACTIVIDADES

INTRODUCCIÓN

A continuación mostraremos algunos ejemplos de posibles actividades¹⁰¹ para realizar en Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato. Pretenden ser unas propuestas lo suficientemente flexibles como para que cada docente pueda adaptarlas a la realidad de su alumnado y de su comunidad escolar.

JUSTIFICACIÓN

Observamos en nuestras clases que el número de alumnos agitados, dispersos y con dificultades para concentrarse es cada vez mayor. Tratar de calmarlos y *re-concentrarlos* es uno de los mayores retos a los que nos enfrentamos como educadores.

Integrar la experiencia silente en el proceso educativo nos ayudará a contemplar el silencio como instrumento de comunicación y experiencia fundamental del ser humano, además de descubrir la lección que conlleva el silencio dentro de uno mismo. «Así como la pedagogía de la palabra es necesaria para describir el mundo, la pedagogía del silencio es imprescindible para contemplar el mundo e interiorizarlo»¹⁰².

FINALIDAD

Las estrategias de aprendizaje que proponemos pretenden desarrollar la capacidad de relajación, concentración y contemplación de

¹⁰¹ En <http://innovacion.deezaragoza.org/> y en la sección «Educar la Inteligencia Espiritual» de la web <http://educacionreligiosa.sehacesaber.org/> se pueden descargar y visualizar las imágenes y recursos que se sugieren para trabajar en el aula las actividades propuestas.

¹⁰² F. TORRALBA, *El silencio: un reto educativo*, PPC, Madrid, 2001, p. 55.

nuestro alumnado. Se trata de fomentar el aprendizaje de un arte, el de saber escuchar. Un saber escuchar tanto a los otros como al propio *magister interior* (*De magistro*, de San Agustín), es decir, escuchar la verdad que brota en su interior.

Entendemos que una de las finalidades más importantes de la clase de Religión es despertar la sensibilidad hacia el Misterio que late en la profundidad de las cosas. Esta es, precisamente, una de las potencialidades más relevantes de nuestra inteligencia espiritual. Para despertar y desarrollar esta sensibilidad planteamos estas actividades centradas en las dos herramientas que hemos explicado con anterioridad:

La atención plena: esta actitud nos permite vivir íntegramente en el momento presente y descubrir en lo cotidiano puertas de acceso a una realidad profunda insondable.

El trabajo con mandalas: nos facilita la gestión de tres experiencias, de tres movimientos vitales propios del ser humano: trascender, profundizar e integrar.

ÍNDICE DE ACTIVIDADES

Atención plena

- Respiración consciente
- Consciencia corporal
- Vivir lo cotidiano con plena atención

Actividades

1-5

6-8

9-15

Mandalas

- Saborear imágenes omnicomprendivas
- Uso de esquemas centrados
- Herramienta de *re-centrado*
- Mandalas para regalar

Actividades

16-21

22-27

28-30

31-33

•••
••• ATENCIÓN PLENA •••
••• Respiración •••
••• consciente •••

ACTIVIDAD 1: UNA CLASE «REDONDA»

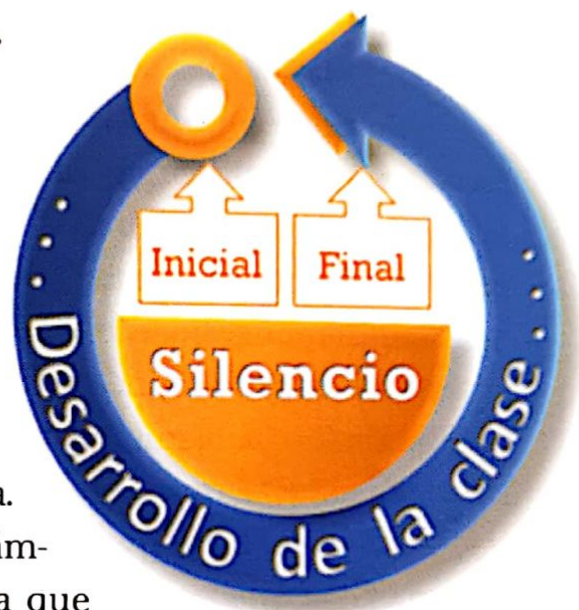
Nivel: Todos los niveles, con las adaptaciones correspondientes.

Objetivos:

- Detenerse, parar la actividad frenética en la que vivimos y romper con las rutinas habituales para indagar en el sentido que tiene la vida.
- Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para que surjan preguntas trascendentales.
- Practicar la contemplación para captar el latido de la realidad interior y exterior.
- Crear buen clima de trabajo en el aula, favoreciendo la concentración y el bienestar del alumnado.
- Descubrir en la respiración una forma de calmarse y acceder a la propia interioridad.
- Fomentar la interiorización de los contenidos trabajados en clase.

Temporalización:

- **Comienzo de clase:** Entre 3 y 6 minutos pueden ser suficientes, cuando el alumnado ya conoce estas técnicas.
- **Final de clase:** 2 a 3 minutos.



Desarrollo al comienzo de clase:

- La primera vez que vayamos a proponerles la actividad, tratamos de hacer una presentación de la misma lo más sugerente que podamos, nos tomaremos el tiempo necesario para hacer una presentación digna y sugerente de la actividad. Aquí solo recogemos unas sugerencias de aplicación, cada profesor encontrará la mejor manera de adaptarlo a la dinámica de cada grupo. Suele funcionar bastante bien comenzar por generar algo de intriga, podemos preguntarles: «¿Sabéis cuál es la actividad que más repetimos a lo largo del día?». Dejamos tiempo para que vayan contestando, acogemos sus respuestas, las comentamos, si no ha surgido la respuesta, la damos nosotros: «¡La respiración!... Respiramos continuamente, hasta cuando dormimos...». Podemos seguir preguntando: «¿Sabéis cuántas veces respiramos a lo largo del día?». Volvemos a dejar tiempo para que vayan dando sus respuestas. Continuamos explicando: «Dicen los médicos que respiramos unas ¡¡21 600 veces! ¡Uf! Eso es mucho ¿no?». Dar una cifra que no llegan a comprender puede generar sorpresa y admiración que puede conducir a la motivación por aprender. Podemos seguir comentando: «¡Qué inteligente es nuestro cuerpo! ¡Respira sin que nos demos cuenta!». Podemos proponerles que se sienten bien (como hemos indicado en el apartado de respiración consciente). Si los niños están sentados en el suelo, sugerimos que mantengan la espalda recta y la cabeza un poquito inclinada hacia delante para mantener la nuca recta. «Ahora es muy importante que estemos todos en silencio, vamos a observar cómo respiramos». Les invitamos a poner sus manos en el abdomen y respirar tranquilamente, sin modificar su respiración, solo dándose cuenta de que su abdomen se mueve cada vez que respiran. Cuando hayan transcurrido unas dos o tres respiraciones, les invitamos a que vayan cerrando los ojos suavemente para percibir mejor cómo respiramos.

Con voz suave vamos dirigiendo la actividad: «Notad cómo el aire que entra por la nariz es fresco y el que sale es caliente. Si alguien no puede respirar por la nariz porque está resfriado, que respire por la boca, no pasa nada. Notamos el aire fresco que entra a nuestro cuerpo y el aire caliente que sale. ¡Qué bien nos sentimos! Lo estáis haciendo fenomenal, muy bien». Dejamos que nuestro alumnado preste atención plena a su respiración durante uno o dos minutos. «Vamos a respirar muy profundo, llenando nuestro pecho y soltamos despacito. Poco a poco vamos abriendo los ojos con una sonrisa puesta en la cara». Podemos ir preguntando qué tal se han encontrado durante el ejercicio de respiración, si se encuentran más tranquilos; dejamos que den sus respuestas, las acogemos y comentamos. Podemos ir diciéndoles: «esta es una buena forma de comenzar la clase, para disfrutarla más, para aprender mucho y sentirnos muy bien».

- **Las siguientes sesiones:** Conviene ir repitiendo algunas consignas para que las interioricen. Recordamos la importancia del silencio para desarrollar bien la actividad, podemos ir consolidando el siguiente lema: «Si tú hoy no puedes relajarte (o concentrarte), deja que tus compañeros lo hagan». Volvemos a indicar la postura correcta y la respiración nasal. En cuanto a los ojos, es mejor que los mantengan suavemente cerrados, pero no tenemos que obsesionarnos con ello.
- **Podemos ir incluyendo algunas variaciones:** Por ejemplo, para Educación Infantil y Primer Ciclo de Primaria, si disponemos de algún área en clase donde puedan tumbarse, podemos agrupar a los niños por parejas; uno se tumba boca arriba, estirado y relajado, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo. El otro compañero, de rodillas junto a él, pondrá las manos sobre el abdomen del que está tumbado, para comprobar cómo se mueve mientras respira. Luego cambiamos; el que estaba tumbado pasa a estar de rodillas y comprobar el movimiento. Otra variación, viable para todas las etapas educativas, es el coloreado de mandalas como ejercicio de *re-centrado*.

Desarrollo al final de clase:

- De la misma manera que empezamos *ritualizando* el inicio y preparando a nuestros alumnos para el trabajo en el aula, sugerimos que se *ritualice* también el final, la conclusión de la clase. Cuando falten unos pocos minutos para el final, podemos ir recapitulando lo que hemos hecho hoy en clase, lo que hemos pintado, cantado, lo que hemos aprendido, y para finalizar, cada alumno permanece en su sitio y podemos decir: «Cerramos despacito los ojos, respiramos profundamente, pensamos en lo que hemos aprendido hoy y damos gracias por ello».

Materiales: Aula normal de clase. El alumnado puede permanecer sentado en las sillas o, si lo preferimos, los más pequeños pueden estar sentados en círculo en el suelo.

Observaciones: Este ejercicio puede resultar muy útil al comienzo de la mañana, tras un cambio de clase, tras el recreo. Podemos utilizar diferentes técnicas de respiración consciente. En las siguientes actividades detallamos algunas técnicas. Habituarles a comenzar la clase de Religión con una actividad que les calme, les *concentra*, fomenta una experiencia en ellos que podríamos denominar *ritual de entrada*, una hábito que prepara para tener un mejor clima de trabajo. En esta línea, y para favorecer la interiorización de lo que se ha trabajado en el aula, podemos reservar un par de minutos al final de la clase para realizar un *ritual de salida*. En 1º de Educación Infantil tendremos que concedernos más tiempo hasta poder empezar a trabajar con ellos la respiración consciente. Habitualmente, necesitamos el primer trimestre hasta que consolidamos algunos hábitos de funcionamiento y relajación dinámica que nos permitan abordar alguna actividad sencilla de respiración consciente. Paciencia.

ACTIVIDAD 2: CUENTO RESPIRACIONES

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos:

- Detenerse, parar la actividad frenética en la que vivimos.
- Experimentar el silencio.
- Practicar la contemplación.
- Crear buen clima de trabajo en el aula, favoreciendo la concentración y el bienestar del alumnado.
- Fomentar el autoconocimiento corporal.
- Descubrir en la respiración una forma de calmarse y acceder a la propia interioridad.

Temporalización:

- Entre 2 y 4 minutos pueden ser suficientes, cuando el alumnado ya conoce esta técnica.

Desarrollo:

- Sentado cada uno en su silla, vamos creando ambiente de calma y vamos explicando la técnica. En este caso, asignamos un número a cada ciclo de inspiración-espriación. Contamos interiormente: «uno» y comenzamos a inspirar, y luego espiramos; en la siguiente inspiración, contamos: «dos», volvemos a espirar, y así sucesivamente. Este ejercicio admite muchas variantes, por ejemplo, contar hasta un determinado número y después contar hacia atrás, hasta volver al uno. Podemos pedir a uno de los alumnos que cuente en voz alta para todos, etc. Al ir adquiriendo práctica, podemos ir aumentando el número de respiraciones contadas, hasta 10 o 12, por ejemplo, con los niños mayores.

Materiales: Aula normal de clase. El alumnado puede permanecer sentado en las sillas o, si lo preferimos, los más pequeños pueden estar sentados en círculo en el suelo.

Observaciones: Este ejercicio puede resultar muy útil al comienzo de la clase, tras un momento de mucha agitación, etc.

ACTIVIDAD 3: TÉCNICA DEL MINUTO¹⁰³

Nivel: Educación Secundaria y Bachillerato.

Objetivos:

- Detenerse, parar la actividad frenética en la que vivimos y romper con las rutinas habituales para indagar sobre el sentido que tiene la vida.
- Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para que surjan preguntas trascendentales.
- Practicar la observación de nuestra mente para tomar distancia de nuestros pensamientos y así poderlos analizar y aceptar sin identificarnos con ellos.
- Crear buen clima de trabajo en el aula, favoreciendo la concentración y el bienestar del alumnado.
- Descubrir en la respiración una forma de calmarse y acceder a la propia interioridad.

Temporalización:

- 1 minuto, cuando el alumnado ya conoce esta técnica.

¹⁰³ Técnica aprendida en uno de los Talleres de Educación de la Interioridad impartidos por Carmen Jalón.

Desarrollo:

- Sentado convenientemente cada uno en su silla, aunque también podemos sugerir que estén de pie. Vamos creando ambiente de calma y vamos explicando la técnica. Nos da buen resultado apuntar en la pizarra la *fórmula* que hemos creado para presentar una síntesis de esta técnica: 3+3+O+A.
- (3) Inspiramos profundamente elevando los hombros hacia las orejas y espiramos de un golpe, soltando los brazos. Esta respiración la haremos tres veces consecutivas.
- (3) Inspiramos profundamente elevando nuevamente los hombros hacia las orejas y espiramos muy despacio, llevando nuestra atención al aliento que sale y pasa por nuestros labios. Esta respiración la haremos tres veces consecutivas. En la última espiración vamos indicando que vayan cerrando los ojos...
- (O)... para observar cómo está nuestra mente, los pensamientos que aparecen, las inquietudes, si nos sentimos como un mar en calma o como un mar con oleaje.
- (A) Aceptamos lo que nos encontramos.

Materiales: Aula normal de clase. El alumnado puede permanecer sentado en las sillas o, si lo preferimos, de pie.

Observaciones: Este ejercicio puede resultar muy útil al comienzo de la clase, tras un cambio de actividad, tras el recreo, etc. Solemos destinar unos 40-45 segundos a desarrollar las seis respiraciones (3+3) y unos 15-20 segundos para la observación de la mente, son tiempos orientativos. Podemos introducir la variante de dejar un periodo de tiempo para que, aquellos que lo deseen, puedan compartir cómo han vivido la actividad.

ACTIVIDAD 4: RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN

Nivel: Educación Secundaria y Bachillerato.

Objetivos:

- Detenerse, parar la actividad frenética en el que vivimos y romper con las rutinas habituales para indagar el sentido que tiene la vida.
- Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para que surjan preguntas trascendentales.
- Relajarse, logrando un estado de serenidad y plena consciencia que nos permita observar nuestro mundo interior.
- Tomar distancia de nuestros pensamientos, deseos e inquietudes para no identificarnos con ellos y vivir lo que realmente somos.
- Crear buen clima de trabajo en el aula, favoreciendo la concentración y el bienestar del alumnado.

Temporalización:

- Según la capacidad de concentración del alumnado, entre 5 y 15 minutos.

Desarrollo:

- Adoptamos una postura relajada, sentados en una silla o en el suelo, y comenzamos concentrándonos en nuestra propia respiración, observando tranquilamente nuestro cuerpo y nuestra respiración, sin modificarla. Indicamos que vayan cerrando los ojos mientras van respirando, nos ayudará a concentrarnos mejor. Continuamos este proceso durante un par de minutos.
- A continuación, vamos proponiendo la siguiente visualización:
«Imaginamos que estamos sentados sobre la arena, frente al mar, en una hermosa playa tranquila y soleada. Visualizamos las olas que vienen y van, acompañadas con nuestra propia respiración. En nuestra mano tenemos una pequeña piedra, que vamos

a lanzar suavemente sobre el mar. Visualizamos la piedra, su textura, su peso, cómo la arrojamos, e imaginamos cómo choca sobre la superficie del agua. La observamos hundiéndose lentamente, hasta que se queda inmóvil en el fondo del mar. Ahora vamos a identificarnos con esa piedrecita, como si nos hubiéramos convertido en ella. Somos una piedra que descansa apaciblemente en el fondo del mar.

»Visualizamos ese fondo, de arena suave y agua en calma y cristalina. Hacemos dos respiraciones profundas para disfrutar y acoger la serenidad que irradia el fondo donde estamos. Desde ese fondo miramos hacia la superficie, quizá el agua siga moviéndose en superficie, pero nosotros nos encontramos en calma, reposando en el fondo, descansando desde el fondo. Sentimos una profunda paz y una alegría inmensa. Solo existe esa piedra que somos nosotros y el mar que nos envuelve. Si algo nos distrae, volvemos a tomar conciencia de la respiración y seguimos visualizándonos como una piedrecita en el fondo del mar».

- Nos mantenemos en este estado durante aproximadamente un minuto. Para salir de la visualización podemos dar las siguientes consignas:

«Inspiramos profundamente y soltamos el aire despacio, en calma. Cada uno a su ritmo, va moviendo suavemente los dedos de los pies, de las manos, la boca, va regresando a clase y poco a poco va abriendo los ojos. Muy bien».

- Podemos invitar a nuestro alumnado a compartir su experiencia, cómo se han sentido, sus dificultades. Podemos lanzar diferentes preguntas, adaptándonos a sus edades: «¿Qué tal la experiencia de vivir desde el fondo?, ¿lo habéis conseguido? En la vida cotidiana ¿desde dónde vivimos?, ¿en el fondo o en la superficie? En esta visualización, ¿qué crees que es el fondo?, ¿qué crees que representan las olas?».

Materiales: Aula normal de clase. El alumnado puede permanecer sentado en las sillas. Si utilizamos música para acompañar la visualización, necesitaremos un reproductor de sonido o un ordenador con altavoces y el archivo de música que queramos utilizar.

Observaciones: Este ejercicio puede resultar muy útil tanto al comienzo de la clase como al final. Podemos acompañar la visualización con música relajante que evoque la brisa del mar¹⁰⁴. Si para ello utilizamos el equipo informático del aula, es mejor comprobar previamente que todo funciona correctamente, que se oye bien, etc.

ACTIVIDAD 5: RESPIRACIÓN COMBINANDO PALABRAS CLAVE

Nivel: Bachillerato.

Objetivos:

- Detenerse, parar la actividad frenética en la que vivimos y romper con las rutinas habituales para indagar sobre el sentido que tiene la vida.
- Experimentar el silencio como ámbito especialmente idóneo para que surjan preguntas trascendentales.
- Relajarse, logrando un estado de serenidad y plena consciencia que nos permita vivir el presente y vivir la Presencia.

¹⁰⁴ Un ejemplo de este tipo de música puede ser la que encontramos en el siguiente enlace: http://www.youtube.com/watch?v=YoYdSM_1P6Q&feature=related (consultado el 23/12/13). Concretamente, este ejemplo es un vídeo, pero lo que nos interesa en esta visualización es la música, no las imágenes. Aconsejamos no proyectar imágenes durante un ejercicio de visualización. Otro detalle a tener en cuenta: frecuentemente estos vídeos que podemos encontrar en la red van precedidos por algún anuncio publicitario. Antes de comenzar la actividad deberíamos tenerlo todo preparado para que se oiga la música seleccionada. Otra opción es ir elaborando nuestra propia carpeta con aquellos archivos de sonido que necesitamos.

- Descubrir en la respiración una forma de calmarse y de experimentar el movimiento vital de todo ser: reconcentrarse para irradiar.
- Reflexionar sobre la dimensión profunda de la respiración.
- Reflexionar sobre lo que es el presente.

Temporalización:

- 5 o 6 minutos, si solo realizamos la actividad de respiración. Si incluimos las reflexiones propuestas, es una actividad diseñada para toda la sesión (50 min.).

Desarrollo:

- Sentado convenientemente cada uno en su silla. Vamos creando ambiente de calma y vamos explicando la actividad. Consiste en asociar cada inspiración a una determinada frase o palabra; y cada espiración a otra frase o palabra. Podemos apuntar en la pizarra, o tener preparada una presentación (por ejemplo en formato de *PowerPoint*), con las frases. Por ejemplo:

EJEMPLOS	FRASES	PALABRAS
Ejemplo 1	Al inspirar: calmo mi cuerpo. Al espirar: sonrío.	Calma Sonrisa
Ejemplo 2	Al inspirar: vivo en el presente. Al espirar: sé que es un momento maravilloso.	Presente Maravilloso
Ejemplo 3	Al inspirar: recibo el don de la vida. Al espirar: entrego lo que soy.	Recibo Entrego

- En cualquier caso, es importante realizar estos ejercicios con plena consciencia, experimentando con la mayor intensidad posible las imágenes y sensaciones que cada frase o palabra nos evoca, evitando caer en una repetición mecánica de palabras y en un mero inspirar y espirar sin más. No olvidemos que en la meditación basada en la respiración —la forma más sencilla de

meditar, adecuada hasta para los niños más pequeños— el objetivo es favorecer la relajación física, la concentración mental y la contemplación espiritual.

- Podemos culminar la actividad con alguna reflexión. Por ejemplo, sobre alguna de las frases con las que hemos trabajado: *Vivo el presente*, para ello proponemos la lectura y comentario de unas palabras de Enrique Martínez Lozano al respecto:

Cuando hablamos de silencio, podemos nombrar en él algunas características, que, aunque sean palabras, nos pueden ayudar a conectar o evocar. Cuando hablamos de silencio, decimos que el silencio es una realidad omnipresente. Para ello hay que superar el equívoco entre instante y presente.

El instante es un lapso de tiempo, amenazado por el futuro que viene y cerquita del pasado que se fue. Pero el presente no es un instante temporal, no es un concepto de tiempo. El presente es el no-tiempo. El presente es lo que contiene el tiempo. El presente no es algo cronológico, es el que contiene todo lo cronológico. Por eso las religiones, al presente lo han llamado eternidad, eternidad es sinónimo de atemporalidad, no-tiempo, entonces el silencio siempre es presente, no es un polo opuesto del ruido, no.

Es cierto que hay polos, toda la realidad manifiesta es polar, el ruido está acompañado del no-ruido. Pero el silencio del que hablamos aquí es no dual, abraza ambos. Por eso, el silencio del que hablamos aquí no lo rompe el ruido, no lo rompe el sonido, no lo puede romper, porque es lo que contiene tanto al sonido como al no-sonido, al ruido como al no-ruido. Este silencio omnipresente es nuestra identidad. Por eso podemos contener dentro de nosotros sonidos, ruidos, no-ruidos, no-sonidos, objetos y nunca estará amenazado. Nuestra identidad no está amenazada nunca¹⁰⁵.

¹⁰⁵ E. MARTÍNEZ LOZANO, «Silencio y vida cotidiana. Más allá de la palabra, de los conceptos, del ego, la verdad de quienes somos», en el III Foro de Espiritualidad (Zaragoza, 8, 9, 10 de noviembre de 2013): *El Silencio, Fuente y Origen de la Vida*.

- También podemos reflexionar sobre la propia práctica de la respiración consciente. En este caso proponemos la lectura y comentario del siguiente texto de Javier Melloni:

En muchas tradiciones, el primer paso consiste en tomar conciencia del acto primordial y continuo de nuestra vida que es el respirar. En él está inscrito el ritmo básico de toda existencia: acoger (inspirar) y entregar (espirar). Mediante la percepción de este flujo y reflujo de la vida en nosotros se empieza a abrir una nueva dimensión a través de la propia corporeidad. Se pasa del pensar al percibir, y del percibir al sentir.

Conectar con la propia respiración permite caer en la cuenta de que estamos continuamente recibiéndonos desde fuera de nosotros mismos y que también nos estamos dando continuamente a nosotros mismos. Estos dos tiempos pueden difractarse en otros dos: tras la inspiración hay un momento de contención del aire que se puede prologar algunos segundos, así como tras la exhalación se dan unos instantes de permanencia en el vacío antes de volver a inspirar.

De este modo, descubrimos cuatro tiempos que expresan cuatro actitudes ante la vida: al inspirar, recibimos; al contener el aire, asumimos y hacemos nuestro lo que hemos recibido; al espirar, entregamos y nos desprendemos de lo que hemos asumido, para quedarnos unos momentos en el vacío, despojados de todo, antes de volver a inspirar. La toma de conciencia de estos cuatro tiempos resulta una herramienta muy eficaz para descubrir la profundidad potencial de cada instante. Por ello, en diversas tradiciones, la atención de la respiración no es solo el primer ejercicio que se propone sino que acompaña a lo largo de todo el camino¹⁰⁶.

Asociación Aletheia Zaragoza en <http://www.aletheiazaragoza.com/> (consultado el 7/12/13).

¹⁰⁶ J. MELLONI, J.: «Búsqueda de interioridad», en *Misión Joven*. Disponible en: <http://www.cconsolacion.com.ar/2010itinerario.formativo.com/1.dimension.humanizante/1.1.2.3.la.interioridad.pdf> (consultado el 22/12/13).

- Hemos elaborado la siguiente tabla a partir del texto anterior. Pensamos que nos puede ayudar a visualizar con mayor facilidad estos cuatro movimientos:

Estos dos tiempos puede difractarse otros dos. De este modo, descubrimos cuatros tiempos que expresan cuatro actitudes ante la vida:			
INSPIRAR	CONTENCIÓN	ESPIRAR	PERMANENCIA
Toma de aire.	Tras la inspiración hay un momento de contención del aire que se puede prologar algunos segundos.	Expulsión del aire.	Tras la exhalación se dan unos instantes de permanencia en el vacío antes de volver a inspirar.
Al inspirar, recibimos	Al contener el aire, asumimos y hacemos nuestro lo que hemos recibido	Al espirar, entregamos y nos desprendemos de lo que hemos asumido	Para quedarnos unos momentos en el vacío, despojados de todo, antes de volver a inspirar. "Vaciar el ego" .

Materiales: Aula normal de clase. El alumnado puede permanecer sentado en las sillas. Medios informáticos (o reprográficos) para poder proyectar (o entregar fotocopias) con los textos correspondientes.

Observaciones: La primera parte de la actividad está inspirada en otra propuesta parecida del Programa Aulas Felices¹⁰⁷.

¹⁰⁷ AA.VV.: Programa «Aulas Felices». *Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Zaragoza, 2012, 2ª edición, p.63.

ACTIVIDAD 6: ¡CON ESTAS MANITAS!

Nivel: Educación Infantil y Primaria. Aplicable a Secundaria y Bachillerato con las adaptaciones correspondientes.

Objetivos:

- Practicar la contemplación para captar el latido de la realidad interior y exterior.
- Favorecer la conciencia sensorial y corporal.
- Descubrir que el cuerpo es una puerta de entrada a la interioridad de cada uno.
- Fomentar el autoconocimiento personal: somos don y estamos hechos para el don.
- Crear buen clima de trabajo en el aula, favoreciendo la concentración y el bienestar del alumnado.

Objetivos específicos en el área de Religión¹⁰⁸:

Educación Infantil:

- **Objetivo 1:** «Descubrir el propio cuerpo, como regalo de Dios, promoviendo la confianza y el desarrollo de sus posibilidades personales».
- **Objetivo 5:** «Favorecer la realización de actividades que promuevan la participación, la cooperación y la generosidad como medio de expresar el amor de Dios y la fraternidad».

¹⁰⁸ Siempre que se hace referencia a los «objetivos específicos o los contenidos en el área de Religión», son los objetivos y contenidos marcados en el currículo de la Conferencia Episcopal Española.

Educación Primaria:

Objetivo 4: «Comprender la relación intrínseca entre los valores básicos del ser humano y la acción creadora de Dios Padre».

Temporalización:

- Entre 10 y 15 minutos en Infantil.
- Entre 15 y 20 minutos en Primaria.

Desarrollo:

- **Parte 1. Consciencia corporal:** Sentados en corro, invitamos a nuestros alumnos a que miren detenidamente sus manos. Proponemos que abran y cierren los puños suavemente y que contemplen cómo se estira y encoge la mano, varias veces. Nosotros también vamos realizando la actividad con ellos. Sugerimos que junten las manos por las palmas, haciendo fuerza y soltando, varias veces.

Ahora extendemos una mano y pasamos por su contorno el dedo índice de la otra, vamos recorriendo los dedos uno a uno, despacio, recreándonos en la caricia. Después podemos recorrer las rayas de la palma notando el cosquilleo. Repetimos cambiando de mano. Una variación consiste en hacer la actividad por parejas, un niño a otro alternativamente. Respiramos profundamente tres veces para cerrar la primera parte de esta actividad.

- **Parte 2. Comentario:** «¿Qué os ha parecido este viaje que hemos hecho por nuestras manos? ¿Habéis notado cosquillas?». Acogemos sus respuestas. Podemos continuar diciendo: «Nuestras manos son muy importantes, ¿sabéis por qué?». Dejamos que nos sorprendan con sus respuestas, las recopilamos verbalmente y las ampliamos si es necesario. También podemos iniciar una ronda de respuestas que puede comenzar diciendo: «Con estas manitas...». Y cada uno aporta su respuesta. Como sugerencia, puede comenzar la ronda el profesor, mostrando sus manos y moviendo sus dedos, mientras

dice: «Con estas manitas... ¡puedo lanzar unos besos estupendos!», (acompañando las palabras con el gesto de lanzar besos) y siguen los alumnos aportando sus respuestas. Continuamos con la siguiente reflexión: «Nuestras manos son importantes porque son capaces de crear muchas cosas bonitas: dibujos, aplausos, caricias, saludos, pueden servir para lanzar besos, para ayudar a un amigo... Las manos de los demás también son muy importantes, por ejemplo las manos de nuestra mamá, de nuestro papá, de nuestra abuela, de los hermanos... ¿Qué cosas hacen las manos de mamá? ¿Las de papá?». Podemos ir profundizando en la reflexión, según edad y nivel de comprensión. Con los alumnos más mayores, de 2º y 3er Ciclo de Primaria, podemos llegar a meditar sobre la bondad de las manos de Dios Padre que crea el universo y la vida por amor. Y por ello debemos estar agradecidos. Podemos añadir una última reflexión: Dios busca colaboradores para cuidar nuestro mundo: esos colaboradores podemos ser nosotros. Podemos ir lanzando preguntas: «En el relato de la creación acabamos de leer que estamos hechos a imagen y semejanza de Dios... ¿En qué nos parecemos a Dios?». Dejamos que respondan y concluimos: «Nos parecemos en la capacidad que tenemos para crear, como Él. El ser humano puede elegir entre crear o destruir. Y tú ¿de qué parte estás?».

Materiales: Aula de clase.

Observaciones: Este ejercicio puede resultar muy útil cuando estemos trabajando con nuestro alumnado los contenidos del currículo de Religión:

- De Educación Infantil: **Contenido 1:** «La creación, como obra de Dios y regalo a sus hijos. Dios pide respeto en el cuidado y uso de la naturaleza y de las cosas. Gratitud y admiración por la creación». **Contenido 2:** «El cuerpo humano es regalo de Dios Creador que quiere que el niño crezca, con la colaboración de los padres».

- De Tercer Curso de Primaria: **contenido 1:** «La acción de Dios creador del hombre y la mujer, superiores a todo lo creado. Valores que surgen de la creación, la fraternidad».
- De Sexto Curso de Primaria: **contenido 4:** «El hombre creado libre y bueno. El hombre utilizó mal su libertad y pecó».

Es una forma de trasladar los contenidos conceptuales a la experiencia personal e íntima de cada alumno. Esta actividad puede encajar bien tras la lectura del relato de la creación.

ACTIVIDAD 7: ¡BAILAMOS EL *BUGUI-BUGUI!*

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos:

- Favorecer la conciencia corporal y kinestésica.
- Favorecer la concentración y el bienestar del alumnado.
- Fomentar el autoconocimiento personal.
- Descubrir que el cuerpo es una puerta de entrada a la interioridad de cada uno.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 1:** «Descubrir el propio cuerpo, como regalo de Dios, promoviendo la confianza y el desarrollo de sus posibilidades personales».
- **Objetivo 5:** «Favorecer la realización de actividades que promuevan la participación, la cooperación y la generosidad como medio de expresar el amor de Dios y la fraternidad».

Temporalización:

- En torno a 10 minutos

Desarrollo:

- Disponemos a los niños y niñas de pie, formando un corro. Les invitamos a cantar y bailar todos juntos la canción del *Bugui-bugui*, pero de una manera muy especial. Vamos a prestar mucha atención a cómo se mueve cada parte de nuestro cuerpo cuando bailamos. Podemos ralentizar en algunos momentos la canción y el movimiento, puede ayudarnos a centrar nuestra atención y a divertirnos más. Insistimos en la importancia de observar y sentir el movimiento de las distintas partes de nuestro cuerpo.
- Es una canción muy conocida y versionada; podemos encontrar muchos vídeos de ella en Internet. Se pueden ir incorporando tantas partes del cuerpo como queramos. Proponemos seguir este orden ascendente: pie derecho, pie izquierdo, rodilla derecha, rodilla izquierda, culo, mano derecha, mano izquierda, codo derecho, codo izquierdo, lengua, cabeza... y cuerpo entero.
- Recordamos la canción: «Con el pie derecho dentro, con el pie derecho fuera, con el pie derecho dentro y lo hacemos girar, bailando el bugui, bugui, una vuelta atrás y ahora vamos a aplaudir. Hey, bugui, bugui hey...» (dando vueltas en corro y cuando dice «¡hey!» un salto hacia arriba). «Con el pie izquierdo dentro, con...».
- Terminamos la actividad con un aplauso final.

Materiales: Aula de clase o aula de psicomotricidad.

Observaciones: Este ejercicio puede resultar muy útil realizarlo a continuación de la actividad anterior (*¡Con estas manitas..!*); es una manera de disfrutar todos juntos de nuestro cuerpo. También puede realizarse de forma independiente, en aquellos momentos que además queramos «activar» a nuestros alumnos.

ACTIVIDAD 8: TRES CLAVES PARA VIVIR EL CUERPO QUE SOMOS

Nivel: Educación Secundaria y Bachillerato.

Objetivos:

- Favorecer la conciencia corporal y kinestésica.
- Favorecer la concentración y el bienestar del alumnado.
- Fomentar el autoconocimiento personal.
- Descubrir que el cuerpo es una puerta de entrada a la interioridad de cada uno.

Temporalización:

- En torno a 15-20 minutos.

Desarrollo:

- Dispuestos en círculo, de pie o sentados. Introducimos la actividad, adaptándola al nivel de comprensión de nuestro alumnado. La explicación que proponemos a continuación está destinada al alumnado de mayor edad. En general, los alumnos más mayores necesitan explicaciones más significativas para involucrarse en determinadas dinámicas que son nuevas para ellos:
 - «El conocerte a ti mismo de una manera más integral puede ayudarte a desarrollar la autoconciencia de todo tu ser. Si lo piensas, te mueves para todo lo que haces: para todas tus actividades, incluso respirar, o pensar, todo implica movimiento, por mínimo que sean. Si no hay movimiento, no hay vida.
 - »Cuando desarrollas la conciencia de tu cuerpo y de tus movimientos y la llevas a cualquier actividad de tu día a día, es como si encendieras una bombilla hacia ti mismo, que ilumina tu cuerpo. El objetivo es hacer tus actividades desde el punto de vista del movimiento y a la vez de las emociones y pensamientos que te acompañan durante esas acciones.

»Esto te permite darte cuenta de lo que haces, y por supuesto, ese es el primer paso (y tal vez el más importante) para poder modificar lo que no funciona para ti. Los beneficios de la consciencia corporal son muchos».

Presentamos los siete beneficios que hemos mencionado en el apartado de consciencia corporal. Pasamos a desarrollar la actividad:

- Primera clave: «Escanéate»:

«Esta es una manera de recorrer tu cuerpo a través de preguntas, dirigiendo tu atención y generando consciencia. Siente cómo está tu pie derecho, cómo percibes tu pie izquierdo, la sensación que tienes en una rodilla, en la otra. Cómo tienes la pelvis, si estás sentado, en qué parte de la pelvis tienes el peso, qué forma tiene tu espalda, dónde está tu hombro izquierdo, dónde está tu hombro derecho, dónde está tu cabeza, en el centro o hacia alguno de los lados. Puedes ir haciéndote preguntas y tu cerebro va a ir buscando respuestas, la curiosidad mueve el cerebro. A través de estas preguntas y la atención dirigida, la consciencia de tu cuerpo aumenta».

- Segunda clave: «Afina la imagen de tu cuerpo»:

«La segunda clave es tener imágenes más precisas de cómo es tu anatomía. Imágenes más precisas y coherentes con cómo eres tú biológicamente hablando. Muchas veces hay zonas de nuestro cuerpo que están borradas de nuestra imagen y no sabemos realmente cómo son, cómo están, qué es lo que hay dentro de nuestro cuerpo, o tal vez lo sabemos porque lo hemos estudiado, pero no hemos podido hacer el vínculo entre eso que estudiamos de anatomía en dos dimensiones en los libros y lo que pasa dentro de nosotros.

»Un ejemplo claro de esto es el pecho, la caja torácica, cuando escuchas “caja torácica”, esta palabra “caja”, ¿qué te evoca? Si pensamos en una caja, es algo cerrado que no tiene movimiento,

algo que está constreñido y constriñendo lo que está dentro. Sin embargo, así no es nuestro pecho. Nuestro pecho, más que una caja cerrada es una canasta flexible, donde entre cada una de las costillas hay espacios y es muy importante recuperar esos espacios, pero antes tenemos que sentir que están ahí y que las costillas se pueden mover milímetros para juntarse y separarse; y lo vamos a ver muy bien en estos movimientos:

»Por favor, coloca tu mano derecha en la cabeza y empieza a mover tu codo derecho hacia el suelo, doblándote en flexión lateral hacia la derecha, dejando tu nariz y tus ojos viendo al frente. Mientras lo haces, evoca la imagen de tus costillas como una canasta que se puede abrir, o como un acordeón, en donde unas costillas se cierran y se juntan de un lado y se abren del otro lado. Haz esto con ayuda de tu mano en la cabeza varias veces. Si quieres puedes usar la otra mano para tocar y sentir. Notas que tener esta idea te ayuda, te facilita el movimiento. Ahora pruébalo hacia el otro lado. Otra vez, evocando una imagen más precisa de ti mismo y date cuenta si la imagen ayuda a que el movimiento mejore y te ayuda a sentir más».

- Tercera clave: «Percibe las relaciones que hay entre las partes de tu cuerpo»:

«Nuestro cuerpo es un sistema y cuando una parte se mueve, tiene efecto en el resto del organismo. El ser humano es consciente de esto. Y el llevar voluntariamente la atención, buscando estas relaciones, aumenta muchísimo la consciencia de tu cuerpo. Vamos a ver unos movimientos para ayudarte a percibir las relaciones que hay dentro de ti.

»Te tumbas boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados. Coloca tus manos entrelazadas detrás de la cabeza y los codos al techo y levantas la cabeza. El movimiento es simple, es levantar la cabeza, pero tú vas a ir sintiendo cómo esto tiene un efecto en toda tu columna. Nota cómo se levanta el cuello, qué pasa con las

vértebras de la espalda alta, de la espalda media, de la espalda de la cintura, y qué hace la pelvis.

»Ahora, vas a levantar la pelvis hasta donde sea cómodo para ti. Entonces, con la pelvis, vértebra a vértebra, levantas toda la columna y sientes hasta dónde, en ti mismo, sientes que hay una participación en este movimiento. A dónde se va el peso y dónde se mueve la columna y dónde no. Y ahora, por último, levantas la cabeza y notas cómo la columna se flexiona y el peso va hacia la cintura, hacia la pelvis. La bajas y levantas la pelvis y notas cómo la columna se extiende y el peso va más hacia los hombros y hacia la cabeza.

»Haz esto varias veces, notando cómo estas tres estructuras: la pelvis, la columna y la cabeza, están relacionadas, están unidas y siempre se mueven de manera coordinada».

Materiales: Podemos realizar esta actividad en diferentes lugares:

- En el gimnasio: para ello tendremos que asegurarnos de que no estará ocupado y de que podremos utilizar colchonetas.
- En un parque cercano que disponga de zonas con césped donde podamos tumbarnos. Para ello tendremos que pedir el correspondiente permiso familiar para poder salir con nuestro alumnado del centro.
- En el aula normal de clase, en este caso recomendamos cambiar el ejercicio de la «tercera clave» por otro en el que no sea necesario tumbarse.

Observaciones: Esta es una actividad diseñada por Lea Kaufman¹⁰⁹.

¹⁰⁹ L. KAUFMAN, «Siete beneficios de la conciencia corporal y cómo lograrlos», 2013 (documento en línea). Disponible: http://voces.huffingtonpost.com/lea-kaufman/siete-beneficios-de-la-conciencia_b_2902288.html (consultado: 21/05/13).

- Esta actividad puede combinarse con otras dinámicas y juegos cooperativos que podemos desarrollar en el gimnasio o en el parque.
- Podemos subdividirla en tres actividades que podemos realizar independientemente, en tres sesiones:

1. Escanear.
2. Afinar la imagen de tu cuerpo.
3. Percibir las relaciones.

Podemos llevarlas a cabo con alumnado de todas las etapas educativas.

- Un ejemplo de variación: tras realizar el escaneo-recorrido por las diversas partes del cuerpo, imaginamos que estamos respirando por un agujero ficticio situado en la parte superior del cráneo —como si fuésemos ballenas—, y visualizamos nuestra respiración como si atravesara todo nuestro cuerpo. Así, imaginamos que, al inhalar, el aire entra por ese orificio de la cabeza; y al exhalar sale por los dedos de los pies; en la siguiente respiración, se invierte el proceso: el aire parece entrar por los dedos de los pies y sale por la cabeza. Realizamos varias respiraciones siguiendo este proceso y, a continuación, permanecemos un rato en quietud y silencio. Para finalizar, tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos y piernas. Vamos abriendo los ojos y volvemos a nuestras tareas cotidianas.

••••
•••• ATENCIÓN PLENA ••••
•••• Vivir lo cotidiano ••••
•••• con plena atención ••••

ACTIVIDAD 9: ME LAVO LAS MANOS CON ATENCIÓN

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos:

- Practicar la atención en una tarea cotidiana como es el lavado de manos.
- Fomentar hábitos de higiene corporal.
- Favorecer la concentración y la conciencia corporal.
- Favorecer que adquieran el gusto por el buen hacer y el buen obrar.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 1:** «Descubrir el propio cuerpo, como regalo de Dios, promoviendo la confianza y el desarrollo de sus posibilidades personales».

Temporalización:

- En torno a 20 minutos.

Desarrollo:

- Es una actividad que podemos llevar a cabo cuando vienen del recreo con las manos sucias, o cuando acaban de pintar o jugar con plastilina y se han manchado las manos.
- Nos juntamos en corro y nos miramos detenidamente las manos, notando las sensaciones; podemos guiarles de la siguiente manera:

«están secas y tirantes.... o están pegajosas... Las miramos detenidamente por la palma... las miramos detenidamente por detrás, miramos nuestras uñas: nuestras manos están sucias...».

- Vamos al baño, y por grupos comenzamos a lavarnos las manos. Abrimos el grifo, ponemos las manos debajo y nos concentramos en las sensaciones que recibimos: cómo el agua recorre nuestras manos, su temperatura. Cogemos jabón, lo miramos, nos fijamos en su color, su textura, su olor. Nos frotamos las manos con él, fijándonos en la espuma que se forma, observamos su color, miramos las gotas que desprenden nuestras manos al frotarlas.
- Volvemos a abrir el grifo y metemos de nuevo las manos bajo el agua, observamos cómo la espuma va desapareciendo. De nuevo, observamos las sensaciones que recibimos del agua sobre la piel. Nos secamos las manos y nos fijamos en la textura de la toalla (o el papel secante), en la caricia suave o áspera que produce. Una vez secas, volvemos a observar nuestras manos, por delante y por detrás: «¡están limpias!». Para concluir la actividad proponemos que respiren profundamente dos veces.

Materiales: Agua y jabón.

Observaciones: Si nos resulta complicado desarrollar la actividad con el grupo completo de clase, podemos realizarla con un pequeño grupo cada día. Esta actividad conlleva mucha inversión de tiempo, pero los resultados son muy gratificantes.

ACTIVIDAD 10: SABOREO UN ALIMENTO

Nivel: Educación Infantil. Aplicable a Primaria, Secundaria y Bachillerato con las adaptaciones correspondientes.

Objetivos:

- Practicar la atención en una tarea cotidiana como es el saborear un alimento.
- Fomentar hábitos saludables de alimentación.
- Disfrutar de lo cotidiano percibiendo los pequeños detalles como aperturas a una profundidad inmensa de la realidad.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.
- Favorecer que adquieran el gusto por el buen hacer y el buen obrar.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 5:** «Favorecer la realización de actividades que promuevan la participación, la cooperación y la generosidad como medio de expresar el amor de Dios y la fraternidad».
- **Objetivo 9:** «Respetar a las personas y cosas de su entorno, cuidarlas y preocuparse de ellas, como Jesús ha hecho y nos enseña a hacer»

Temporalización:

- En torno a 10 o 15 minutos.

Desarrollo:

- Reunidos en asamblea, sentados en círculo, creamos una atmósfera de calma y, sin prisas, invitamos a saborear lentamente un pequeño colín de pan tostado. Mientras repartimos los colines, insistimos en que tenemos que esperar hasta que todos tengan uno.

- Vamos a ir centrando la atención en cada uno de nuestros sentidos:
 - Vista: Observamos su color, forma, tamaño.
 - Tacto: Suave, áspero, liso, rugoso, blando, duro.
 - Olfato: A qué huele, qué nos sugiere o recuerda.
 - Oído: Podemos sugerir que se acerquen el colín al oído y lo partan en dos; escuchamos atentamente el chasquido del colín al romperse.
 - Gusto: Finalmente, introducimos uno de los trozos de colín en la boca y comemos lentamente saboreándolo, percibiendo si es dulce o salado, crujiente o blando, etc.
- Para finalizar la actividad podemos preguntar si han disfrutado del momento, si les ha gustado saborear con calma un alimento.

Materiales: Mini-colines de pan tostado.

Observaciones: Podemos elegir cualquier alimento que no sea demasiado complicado de manipular y distribuir. Una precaución importante: conocer las posibles intolerancias alimentarias de nuestros alumnos. Cada vez con más frecuencia nos encontramos con niños que tienen alergia a determinados alimentos o componentes de los mismos: lactosa, gluten, proteína de la leche, etc. En este sentido, debemos tener mucho cuidado con los frutos secos, ya que estos alimentos constituyen uno de los mayores riesgos de alergia. De hecho, pediatras y alergólogos aconsejan retrasar la introducción de este alimento hasta los tres o, incluso, los cinco años de edad.

ACTIVIDAD 11: SABOREO MI ALMUERZO

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos:

- Practicar la atención en una tarea cotidiana como es el saborear un alimento.
- Fomentar hábitos saludables de alimentación.
- Disfrutar de lo cotidiano percibiendo los pequeños detalles.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.
- Favorecer que adquieran el gusto por el buen hacer y el buen obrar.
- Fomentar la actitud de reconocimiento y agradecimiento hacia los demás.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 5:** «Favorecer la realización de actividades que promuevan la participación, la cooperación y la generosidad como medio de expresar el amor de Dios y la fraternidad».
- **Objetivo 9:** «Respetar a las personas y cosas de su entorno, cuidarlas y preocuparse de ellas, como Jesús ha hecho y nos enseña a hacer».

Temporalización:

- En torno a 15 minutos.

Desarrollo:

- Similar al del ejercicio anterior.
- Para concluir la actividad proponemos reflexionar sobre quién nos ha preparado el almuerzo. Sugerimos guardar unos segundos de silencio, mientras recreamos, con los ojos cerrados y en nuestra

imaginación, quién y cómo nos ha hecho el almuerzo, cómo lo ha metido en nuestra bolsa, si nos lo han dado en la mano, si hemos dado las gracias por ello... Si no lo hemos agradecido todavía, nos proponemos hacerlo en cuanto veamos a la persona que nos lo ha preparado.

Materiales: Cada uno su almuerzo.

Observaciones: Podemos llevar a cabo esta actividad en algún día de lluvia en el que no podamos tomar el almuerzo en el recreo y debamos hacerlo en el aula. Puede ser útil para desarrollar algunos contenidos específicos del currículo, como es el **contenido 12:** «Dios quiere que nos amemos como Él nos ama. Las actividades diarias como medio para construir la vida familiar y las relaciones con los demás, según el plan de Dios». También el **contenido 13:** «Somos los hijos de Dios y parte de su familia, la Iglesia. Expresiones de agradecimiento y alegría por pertenecer a una familia».

ACTIVIDAD 12: SABOREO UN PAN MUY ESPECIAL

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos:

- Practicar la atención plena en una tarea cotidiana como es el saborear un alimento.
- Disfrutar de lo cotidiano percibiendo los pequeños detalles.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.
- Favorecer que adquieran el gusto por el buen hacer y el buen obrar.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 3:** «Observar y describir elementos y relatos religiosos cristianos que permitan al niño desarrollar los valores y actitudes básicas de respeto, alegría y admiración».
- **Objetivo 5:** «Favorecer la realización de actividades que promuevan la participación, la cooperación y la generosidad como medio de expresar el amor de Dios y la fraternidad».
- **Objetivo 7:** «Conocer que Jesús nació en Belén y es amigo de todos y nos quiere, murió por nosotros y resucitó para estar con nosotros».

Temporalización:

- En torno a 15 minutos.

Desarrollo:

- Sentados en el suelo, formando un círculo, vamos creando una atmósfera de calma. Podemos comenzar diciendo: «Poco a poco vamos conociendo mejor a nuestro amigo Jesús». Podemos ir repasando aquellos elementos que hayamos trabajado con ellos anteriormente, dejamos que ellos vayan aportando y compartiendo lo que saben sobre Jesús. «¿Sabéis una de las cosas que más le gusta hacer a Jesús?» Dejamos que nos sorprendan con sus respuestas... «A Jesús le gusta mucho estar con sus amigos, hablar con ellos, caminar con ellos... y sobre todo, comer con ellos. Jesús y sus amigos se quieren mucho y comparten todo lo que tienen, también la comida... Se sentaban todos en corro, como estamos nosotros ahora, Jesús bendecía la mesa, cogía el pan y lo repartía entre sus amigos. No penséis que Jesús repartía el pan de cualquier manera, lo repartía de una manera muy especial, pues en cada trocito iba un ingrediente secreto muy valioso... iba todo su cariño, todo su amor. Y los discípulos se lo comían despacito y saboreándolo muchísimo. Después de comer ese “pan” tan especial,

cerraban un ratito los ojos para saborear por dentro ese ingrediente secreto...».

- Les proponemos imaginar que estamos en una de esas cenas especiales con Jesús, les pedimos que presten atención al pan, mientras, vamos cortando y pasando pedacitos de pan a los niños. Insistimos en que esperen a que todos tengan su pedacito. Procedemos a trabajar todos los sentidos (como en la actividad 10).
- Para concluir la actividad, podemos proponerles que cierren los ojos, respiren profundamente y se den un suave abrazo a sí mismos, mientras evocan y recuerdan ese cariño que Jesús entrega a todos sus amigos.

Materiales: Pan.

Observaciones: Esta actividad puede resultar útil para desarrollar el siguiente contenido del currículo de Religión: **contenido 10:** «Jesús cuida de todos y nos quiere a todos».

ACTIVIDAD 13: DISFRUTAR DE UN DÍA SOLEADO

Nivel: Educación Infantil, Primer y Segundo Curso de Educación Primaria.

Objetivos:

- Fomentar la atención.
- Disfrutar de lo cotidiano percibiendo los pequeños detalles.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.

Objetivos específicos del área de Religión:

Infantil:

- **Objetivo 3:** «Observar y describir elementos y relatos religiosos cristianos que permitan al niño desarrollar los valores y actitudes básicas de respeto, alegría y admiración».
- **Objetivo 5:** «Favorecer la realización de actividades que promuevan la participación, la cooperación y la generosidad como medio de expresar el amor de Dios y la fraternidad».
- **Objetivo 6:** «Descubrir que los cristianos llaman Padre a Dios Creador de todas las cosas, y saben que está con todos nosotros, nos quiere y perdona siempre».
- **Objetivo 9:** «Respetar a las personas y cosas de su entorno, cuidarlas y preocuparse de ellas, como Jesús ha hecho y nos enseña a hacer».

Primaria:

- **Objetivo 4:** «Comprender la relación intrínseca entre los valores básicos del ser humano y la acción creadora de Dios Padre».

Temporalización:

- En torno a 30 minutos.

Desarrollo:

- Aprovechamos una mañana de primavera, soleada, para disfrutarla y *saborearla* al aire libre. Salimos al patio de recreo, muy despacito y en silencio, fijándonos bien en todos los detalles. Podemos acercarnos a alguna planta para olerla, para tocarla con suavidad... Nos sentamos en círculo y vamos recuperando el ambiente de calma que nos ayude a vivir intensamente utilizando todos los sentidos. Proponemos que sigan observando atenta-mente a su alrededor, con todos los sentidos bien abiertos. Proponemos que se tumben y sigan observando, primero, con los ojos abiertos, y luego cerramos los ojos para concentrarnos en

- los estímulos auditivos. Transcurridos unos minutos, aprovechamos para interiorizar todos esos estímulos a través de la respiración. Proponemos realizar tres respiraciones profundas y despacio, poco a poco, nos incorporamos. El docente que dirige la actividad permanece sentado todo el tiempo, observando a sus alumnos. Una vez sentados, de nuevo, compartimos lo que hemos sentido y apreciado:
- Vista: el color de los árboles, del cielo, las distintas formas de las nubes...
 - Olfato: el olor de algunas plantas y flores...
 - Tacto: el tacto rugoso de algunas cortezas de árboles, la suavidad de la hierba, la dureza del suelo, el roce de la brisa en la cara...
 - Oído: recordamos los sonidos que hemos escuchado, de dónde provenían...
- Compartimos con ellos la siguiente reflexión: «cuando salimos al patio, vamos tan deprisa que no nos fijamos en tantas cosas. Normalmente no percibimos tantas sensaciones y no somos conscientes de todo lo que pasa a nuestro alrededor. Si prestamos un poco más de atención podremos percibir cuántas cosas maravillosas hay en nuestro cole, en el parque, en la naturaleza. Solo tenemos que observarlas con atención y descubriremos en ellas todo el cariño que Dios pone en todo lo que crea».
 - Para concluir la actividad, podemos proponerles que cierren los ojos, respiren profundamente y se den un suave abrazo a sí mismos, mientras evocan y recuerdan ese cariño que Dios entrega en cada elemento de la naturaleza y en cada uno de nosotros. Transcurridos unos segundos, abrimos los ojos y proponemos cerrar la actividad con un gran aplauso que exprese nuestra alegría por haber hecho tan bien este ejercicio y por sentirnos tan queridos por Dios Padre.

Materiales: El patio del recreo, asegurándonos que no haya otros grupos allí en ese momento.

Observaciones: Esta actividad puede ser útil para trabajar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Infantil: Contenido 1:** «La creación, como obra de Dios y regalo a sus hijos. Dios pide respeto en el cuidado y uso de la naturaleza y de las cosas. Gratitud y admiración por la creación».
- **Primer Curso de Primaria: Contenido 1:** «La creación como obra admirable de Dios para el ser humano».
- **Segundo Curso de Primaria: Contenido 1:** «La creación de Dios, datos bíblicos y valores que surgen».

ACTIVIDAD 14: PREPARO EL MATERIAL ESCOLAR CON ATENCIÓN

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos:

- Practicar la atención en una tarea cotidiana como es preparar el material escolar para la clase de Religión.
- Practicar la contemplación para captar el latido de la realidad interior y exterior.
- Disfrutar de lo cotidiano como fuente de una profunda y renovada experiencia trascendente. Viviendo ritualmente y no rutinariamente.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.
- Favorecer que los alumnos adquieran el gusto por el buen hacer y el buen obrar.
- Crear buen clima de trabajo en el aula, favoreciendo la concentración y el bienestar del alumnado.

Temporalización:

- En torno a 4 o 5 minutos al comienzo de la clase.

Desarrollo:

- Presentamos la actividad:
«Hay muchas cosas que realizamos todos los días y que no nos damos ni cuenta de que las hacemos. Hoy os propongo que fijemos nuestra atención en una acción que realizamos habitualmente en clase, que es sacar el cuaderno y el estuche de la mochila y prepararnos para trabajar».
- Creamos ambiente de calma en clase e indicamos:
«Nos calmamos, nos sentamos correctamente, cerramos los ojos y realizamos tres respiraciones profundas: en la primera, relajamos nuestro cuerpo; en la segunda, concentramos nuestra mente; y en la tercera, preparamos nuestro espíritu para contemplar.
»Abrimos los ojos, y muy despacio, dirigimos la mirada a la mochila donde está nuestro material, contemplamos sus colores, sus texturas, fijamos la atención en los recuerdos que nos evoca, su propia historia, todo lo que nos ha ayudado a llevar con nosotros. Lo importante que es todo lo que contiene. Abrimos lentamente su cremallera, notando su resistencia, vamos viendo poco a poco su interior, los cuadernos, los libros...
»Localizamos el cuaderno o el bloc de notas que vayamos a utilizar, lo cogemos, lo vamos sacando despacio de la mochila, observando nuestros propios movimientos, notando el peso y la textura del cuaderno, viendo sus colores, sus reflejos al contacto con la luz...
»Nos sentimos afortunados por estar en el colegio, en el instituto, aprendiendo, madurando; evocamos lo importante que es cada elemento que nos rodea. El cuaderno que tengo en mis manos, donde escribo las cosas que aprendo, para no olvidarlas, todo lo que he escrito en él, o lo que escribiré...
»Poco a poco, como si fuésemos astronautas, vamos realizando esos movimientos lentamente, siendo plenamente conscientes y evocando realidades profundas a través de los objetos cotidianos...».

- Cerramos la actividad:
«Muy bien, ya estamos preparados para disfrutar y aprender en esta clase, con el material necesario, con mis compañeros, con mi profesora... y por todo ello me siento agradecido».

Materiales: Aula normal de clase y el propio material escolar del alumnado.

Observaciones:

- Esta propuesta puede incluirse, a modo de variación, en la Actividad 1, como ejercicio de inicio de clase.
- Podemos proponer a nuestro alumnado que, de la misma forma que hemos centrado nuestra atención en una labor cotidiana de clase, podemos elegir una tarea cotidiana de casa y realizarla con plena atención. Por ejemplo: poner la mesa, hacer mi cama, doblar mi ropa, lavarme los dientes...
- Para el alumnado más mayor, podemos completar la actividad con la lectura meditativa del siguiente texto de Javier Melloni:

La atención al gesto permite que ese acto sea la expresión de uno mismo, lo cual significa que en una cultura en pleno movimiento como la nuestra, nos ejercitemos en unas acciones que surjan con conciencia integral y con reverencia hacia el objeto o personas sobre las que repercute nuestra actividad. Así, por ejemplo, la ducha de cada mañana se puede hacer con la intención de que no sea un mero acto de purificación corporal sino integral; limpiarse los dientes puede convertirse en un ritual para disponer mi boca para una palabra pura, que no maldiga sino que bendiga; limpiarse los zapatos puede transformarse en expresión de que mi caminar sea sagrado; abrir las puertas del coche al ir al trabajo o entrar en el vagón de metro pueden convertirse en una oración por todos los que compartirán el mismo trayecto; el comienzo de una clase o el sentarse en la mesa de la oficina; el

momento de ponerse a comer, etc., todo ello es susceptible de adquirir una significación más profunda si tomamos conciencia de ello y lo convertimos en ofrenda y ocasión de comunión con la Totalidad.

Las posibilidades son infinitas. Es cuestión de elegir alguna y mantenerse fiel a ella, de modo que su repetición se convierta en una conexión con la profundidad que emerge en ese momento y que permite conectar con una Presencia y un sentido que todo lo contiene, lo sostiene y lo suscita¹¹⁰.

ACTIVIDAD 15: OBSERVAR SERENAMENTE UNA OBRA DE ARTE

Nivel: Educación Secundaria y Bachillerato. Aplicable a todas las edades con sus correspondientes adaptaciones.

Objetivos:

- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.
- Desarrollar la atención de imágenes, de obras de arte: pretendemos que, a través de la obra de arte, el alumnado quede impactado por la realidad que está viendo para que llegue a la realidad que no ve: la intención del artista y la escena que se representa.
- Descubrir en las obras de arte su esencia espiritual ayudará a nuestro alumnado a experimentar la belleza y a desarrollar el sentido de comunión con el Todo.
- Interpretar las obras inspiradas en la Escritura como un reflejo del misterio insondable presente en el mundo.
- Saber buscar e interpretar información a través de Internet.

¹¹⁰ J. MELLONI, «Búsqueda de Interioridad». Artículo publicado en *Misión Joven Digital*. En <http://www.cconsolacion.com.ar/2010itinerario.formativo.com/1.dimension.humanizante/1.1.2.3.la.interioridad.pdf> (consultado el 10/11/13).

Objetivos específicos del área de Religión:

Educación Secundaria

- **Objetivo 1:** «Conocer de manera básica los elementos del fenómeno religioso. Identificar la estructura común en las religiones de mayor vigencia».
- **Objetivo 5:** «Identificar a Jesucristo como Hijo de Dios y salvador de los hombres. Conocer y valorar su misión, su mensaje, su vida y su presencia permanente en la Iglesia por el Espíritu Santo».

Bachillerato

- **Objetivo 4:** «Sintetizar los contenidos fundamentales del mensaje cristiano desde las fuentes bíblicas y doctrinales de la Iglesia».

Temporalización:

- Una o dos sesiones de 50 minutos, dependiendo de la profundidad con la que queramos desarrollar la actividad, la capacidad de atención de nuestro alumnado y el funcionamiento de los medios informáticos que utilicemos.

Desarrollo:

- La obra artística que hemos elegido, en esta ocasión, es *La Anunciación* de Fra Angélico. Esta es su ficha técnica:

Autor: Beato Ángelico (Fra Angélico).

Nacionalidad: italiana.

Obra: *La Anunciación* (1430-1435).

Técnica: Tabla pintada al temple.

Medidas: 194 x 194 cm.

Estilo: Renacentista italiano. *Quattrocento*.

Escuela: Florencia (siglo xv).

Localización actual: Museo del Prado, Madrid (España)

- Comenzamos la actividad visualizando o proyectando la imagen completa de la obra, incluyendo la predela. Invitamos a nuestro alumnado a que la observe con atención y en silencio, durante unos minutos (4-5).



- Tras esta primera visualización silenciosa, podemos ir preguntando sobre la obra: si han reconocido la escena central que se representa, sobre la escena de la izquierda, las escenas del banco o predela, etc. Preguntamos, también sobre algunos aspectos de su análisis formal¹¹¹, dejamos tiempo para que vayan respondiendo sobre las siguientes cuestiones:

¹¹¹ Para profundizar en el análisis completo de la obra proponemos que el profesorado lea previamente: A. PÉREZ TRIPIANA Y M. A. SOBRINO LÓPEZ, *Jesús en el Museo del Prado*, PPC, Madrid, 2009, pp. 7-12.

- La composición: cerrada, equilibrada y estática. El punto de vista frontal.
- Los personajes se agrupan en espacios diferentes: la Virgen y el ángel bajo un pórtico abovedado, Adán y Eva en un espacio natural.
- El movimiento está sugerido por las diferentes actitudes y gestos de los personajes.
- La luz se utiliza de forma natural, clara y diáfana, modelando las formas con suavidad. La utilización del oro hace referencia a una luz simbólica, alude a la divinidad.
- Los colores son variados y aplicados con gran sutileza y perfección: desde el azul ultramar del manto de la Virgen, compuesto por el polvo de una piedra semipreciosa, el lapislázuli, a los tonos rosas del manto del ángel, los amarillos, azules, verdes, violetas, etc.
- En el banco o predela: escenas de la vida de la Virgen, con técnica casi miniaturista.
- Tras sus aportaciones, se les sugiere que anoten en su cuaderno la ficha técnica de la obra y los elementos formales que acabamos de describir.
- Cada alumno (o por parejas) tiene un ordenador. Buscamos en Internet La *Anunciación de Fra Angélico* en el Museo del Prado¹¹².
- Procuramos recuperar cierto ambiente de calma y dejamos otro momento para saborear los detalles de la obra, la minuciosidad y perfección con que está realizada. Cada alumno en su ordenador va *buceando* por la obra, va descendiendo a los detalles, observándolos, degustándolos. Podemos hacer una segunda puesta en

¹¹² El Museo del Prado dispone de una página web en la que se pueden realizar visitas virtuales de sus obras de arte, con una calidad extraordinaria, en la que se puede ampliar la imagen y ver hasta los más diminutos detalles. La dirección en la que se puede admirar esta obra de Fra Angélico: <https://www.museodelprado.es/visita-el-museo/15-obras-maestras/ficha-obra/zoom/1/obra/la-anunciacion/oimg/o/>.

- común, compartiendo aquellos elementos que más nos han llamado la atención del cuadro.
- Vamos profundizando en el tema de la obra y sugerimos que apunten en su cuaderno las explicaciones que se van aportando:
 - El ángel Gabriel, el mensajero de Dios, anuncia a la Virgen María el misterio de la Encarnación.
 - María acepta el mensaje del ángel, y Dios envía al Espíritu Santo en forma de paloma a través de rayos de luz.
 - A la izquierda, Adán y Eva, ya cubiertos, son expulsados del paraíso por un ángel enviado por Dios.
 - La unión de las dos escenas alude a la redención del «pecado original» por medio de la venida al mundo del Hijo de Dios.
 - En la predela están representadas cinco escenas de la vida de la Virgen María: su nacimiento y desposorios, la visitación a su prima Isabel, la adoración de los Sabios de Oriente, la presentación del Niño Jesús en el templo y la dormición de la Virgen.
 - Toda obra de arte encierra un mensaje, una intención: ¿cuál es la intención del autor? Dejamos que respondan y podemos completar: El autor destaca el papel fundamental de la Virgen María en la historia de la Salvación al asociar la Anunciación con la Encarnación, y esta con la Redención.
 - Para culminar la actividad podemos proponer la lectura atenta y meditativa del relato bíblico que fue la fuente de inspiración de Fra Angélico: Lc 1,26-38, donde se narra que un ángel anuncia el nacimiento de Jesús. También podemos proponer la lectura de Rom 5,15 para comprender el hilo conductor que conecta la escena de la expulsión del paraíso y de la anunciación a María: «Pero el delito de Adán no puede compararse con el don que hemos recibido de Dios. Pues por el delito de un solo hombre murieron todos; pero el don que hemos recibido gratuitamente de Dios por medio de un solo hombre, Jesucristo, es mucho mayor y para el bien de todos».

Materiales: Medios informáticos para visualizar la imagen. La Biblia o fotocopia con los textos bíblicos que se sugieren leer.

Observaciones: Podemos llevar a cabo esta actividad con otras escenas de la infancia de Jesús y realizarla como tarea en tiempo de Adviento, como una preparación más profunda para la comprensión y celebración de la Navidad. Además, puede resultar interesante trabajar esta actividad para desarrollar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Segundo Curso de ESO: Contenido 4:** «El misterio de Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre, Mediador nuestro. La Encarnación, Muerte y Resurrección de Jesús el Salvador». **Contenido 15:** «María en el Misterio de Cristo, su amor, su fe y su esperanza. Modelo de creyente».
- **Secundo Curso de Bachillerato: Contenido: 6:** «El sentido trascendente de la vida. El sentido cristiano en las artes plásticas. El arte como pedagogía de la fe».

•••••
•••••
••••• MANDALAS •••••
••••• Saborear imágenes •••••
••••• omnicomprendivas •••••

ACTIVIDAD 16: CONTEMPLAR EL NACIMIENTO DE JESÚS

Nivel: Educación Infantil y Educación Primaria.

Objetivos:

- Facilitar el descubrimiento y la comprensión del mensaje cristiano a través de la contemplación de algunas imágenes que lo transmiten.
- Disfrutar de la contemplación percibiendo los pequeños detalles.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.

Objetivos específicos del área de Religión:

Educación Infantil

- **Objetivo 3:** «Observar y describir elementos y relatos religiosos cristianos que permitan al niño desarrollar los valores y actitudes básicas de respeto, alegría y admiración».
- **Objetivo 4:** «Expresar y celebrar las tradiciones, fiestas y aniversarios más importantes, ejercitando las primeras habilidades motoras, para relacionarse con los demás y para acceder a la oración, los cantos de alabanza y el sentido de las fiestas religiosas».
- **Objetivo 7:** «Conocer que Jesús nació en Belén y es amigo de todos y nos quiere, murió por nosotros y resucitó para estar con nosotros».
- **Objetivo 8:** «Valorar que la Virgen María es la Madre de Jesús y también Madre de todos, que formamos una gran familia».

colgarlo en un lugar importante de la casa para que, cada vez que lo vean, les ayude a recordar y tener presente todo lo que el dibujo intenta transmitir.



Materiales: Medios informáticos para visualizar la imagen. Fotocopias de un mandala de la natividad, que puede ser el que se da como modelo.

Observaciones: Puede servirnos para presentar el nacimiento de Jesús y la importancia de José y María en el acontecimiento de la Encarnación. Esta actividad puede ser útil para trabajar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Educación Infantil: Contenido 7:** «La alegría por el nacimiento de Jesús. Relatos del nacimiento, vida, muerte y resurrección de Jesús». **Contenido 8:** «Algunos textos importantes que se refieren, sobre todo, a Jesús y María. La oración como relación con el Padre Dios, Jesús y su Madre». **Contenido 9:** «El amor de Dios Padre, Jesús, el Hijo de Dios y amigo nuestro, la Virgen María Madre de Jesús y Madre Nuestra».
- **Primer Curso de Educación Primaria: Contenido 10 y Segundo Curso de Educación Primaria: Contenido 11:** «Las fiestas y celebraciones del año litúrgico. El sentido de la fiesta cristiana: Dios con nosotros».

ACTIVIDAD 17: CONTEMPLAR EL TAPIZ DE LA CREACIÓN

Nivel: Tercer y Cuarto Curso de Educación Primaria

Objetivos:

- Facilitar el descubrimiento y la comprensión del mensaje cristiano a través de la contemplación de algunas imágenes que lo transmiten.
- Disfrutar de la contemplación percibiendo los pequeños detalles.
- Descubrir que los sentidos son puertas de acceso a una experiencia interior.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 1:** «Conocer, apreciar y respetar el patrimonio cultural-religioso como expresión de la fe católica».
- **Objetivo 4:** «Comprender la relación intrínseca entre los valores básicos del ser humano y la acción creadora de Dios Padre».

Temporalización:

- Una sesión de clase (45-50 min.).

Desarrollo:

- La obra artística que hemos elegido es el llamado *Tapiz de la Creación* de la Catedral de Gerona. Esta es su ficha técnica:

Autor: Anónimo.

Obra: *La Creación*.

Fecha: Siglo XI

Estilo: Románico

Técnica: Bordado

Medidas: 358 x 450 cm

Localización actual: Museo Catedralicio de Gerona.

- Trabajamos con la imagen completa de la obra (podemos encontrarla en <http://www.catedraldegirona.org/visita/esp/tresor/tapis/index.html>) e invitamos a nuestro alumnado que la observe con atención y en silencio, durante unos minutos, dependiendo de la edad (3 a 5 min.).
- Tras esta primera visualización silenciosa, podemos ir preguntando sobre la obra:
 - Si reconocen algo o a alguien.
 - Podemos ir comentando que aunque parezca un cuadro pintado, no lo es. Es un cuadro bordado con hilo y aguja. Que lo hicieron hace unos mil años y que lo hicieron muy bien para que durase

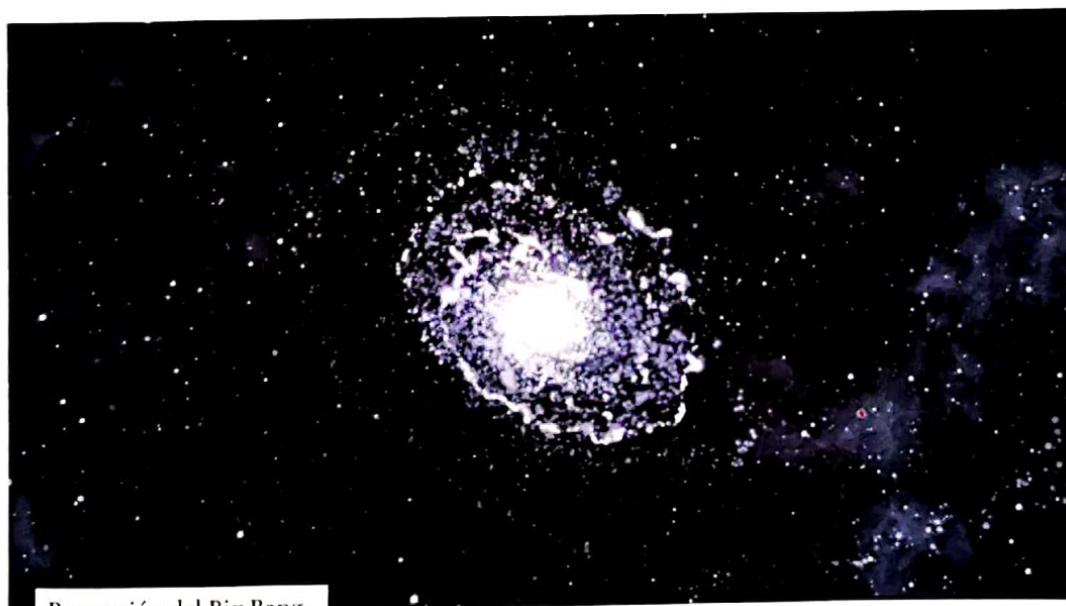
tanto tiempo y hoy podemos contemplarlo y aprender el mensaje que transmite. Ese mensaje lo iremos descubriendo y saboreando poco a poco entre todos.

- Dejamos tiempo para que vayan respondiendo. Podemos comentar la simbología que se encuentra en el tapiz y que también se puede encontrar en la web anteriormente referida.

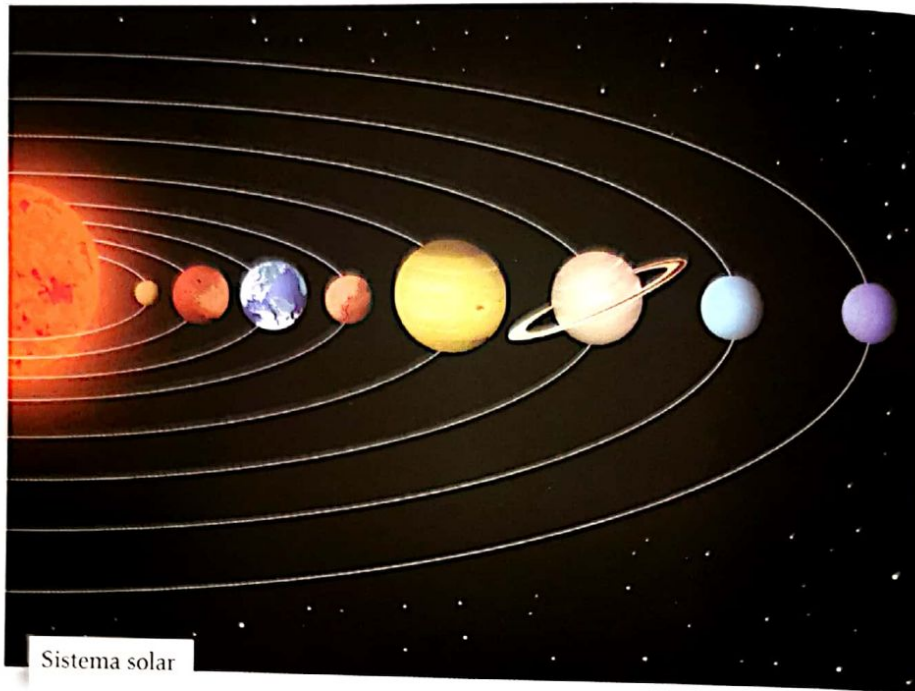


- Después de ir analizando las diferentes escenas, podemos reflexionar sobre la intención global de la obra, su composición, sus elementos formales, etc.

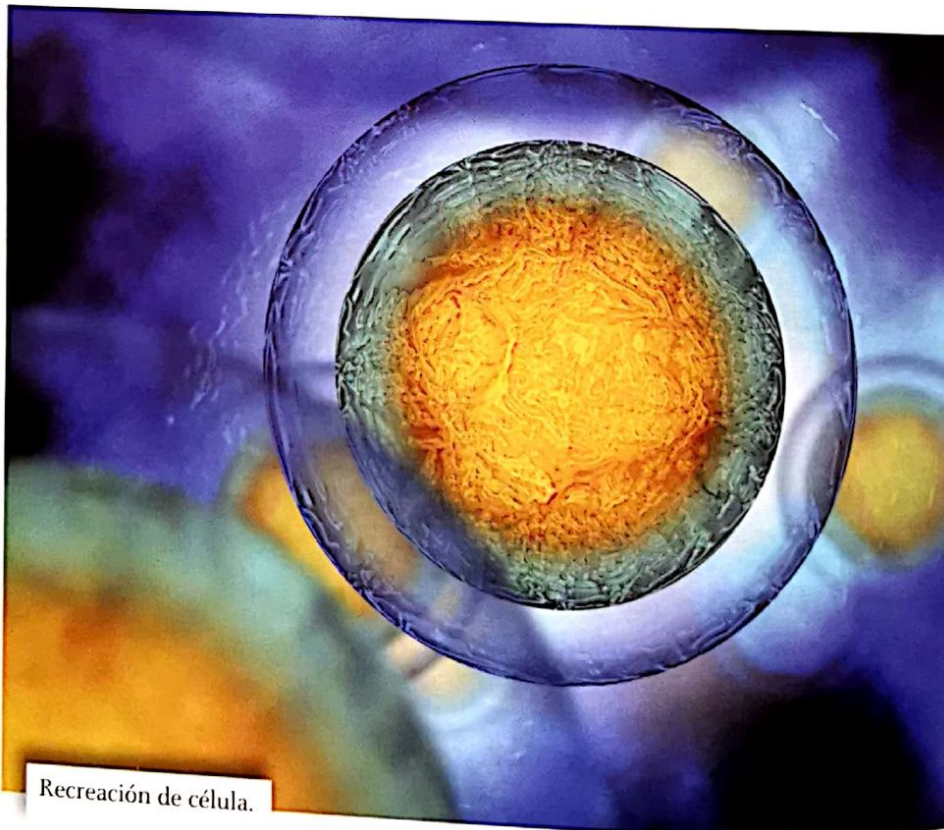
- Podemos indicar que este tapiz presenta a Cristo en el centro de toda la Creación, es el Creador del Cosmos y la Tierra. Cristo desde el centro está bendiciendo todo lo creado. Cristo en el centro irradia su amor y da vida a toda la Creación.
- Muchos elementos de la naturaleza reflejan este esquema centrado: plantas creciendo a partir de una semilla, frutas, cristales de agua, animales creciendo en torno a un punto o un eje, etc. El mandala parece ser la forma misma de la vida creciendo a partir de un punto germen, de un centro nutricional que alimenta y da vida al conjunto. Podemos leer el relato de la creación mientras proyectamos imágenes de mandalas naturales o pedimos que los busquen en Internet, como los ejemplos que mostramos aquí, ello puede acompañar y potenciar la idea de situar a Dios en el centro y origen del universo.



Recreación del Big Bang.



Sistema solar

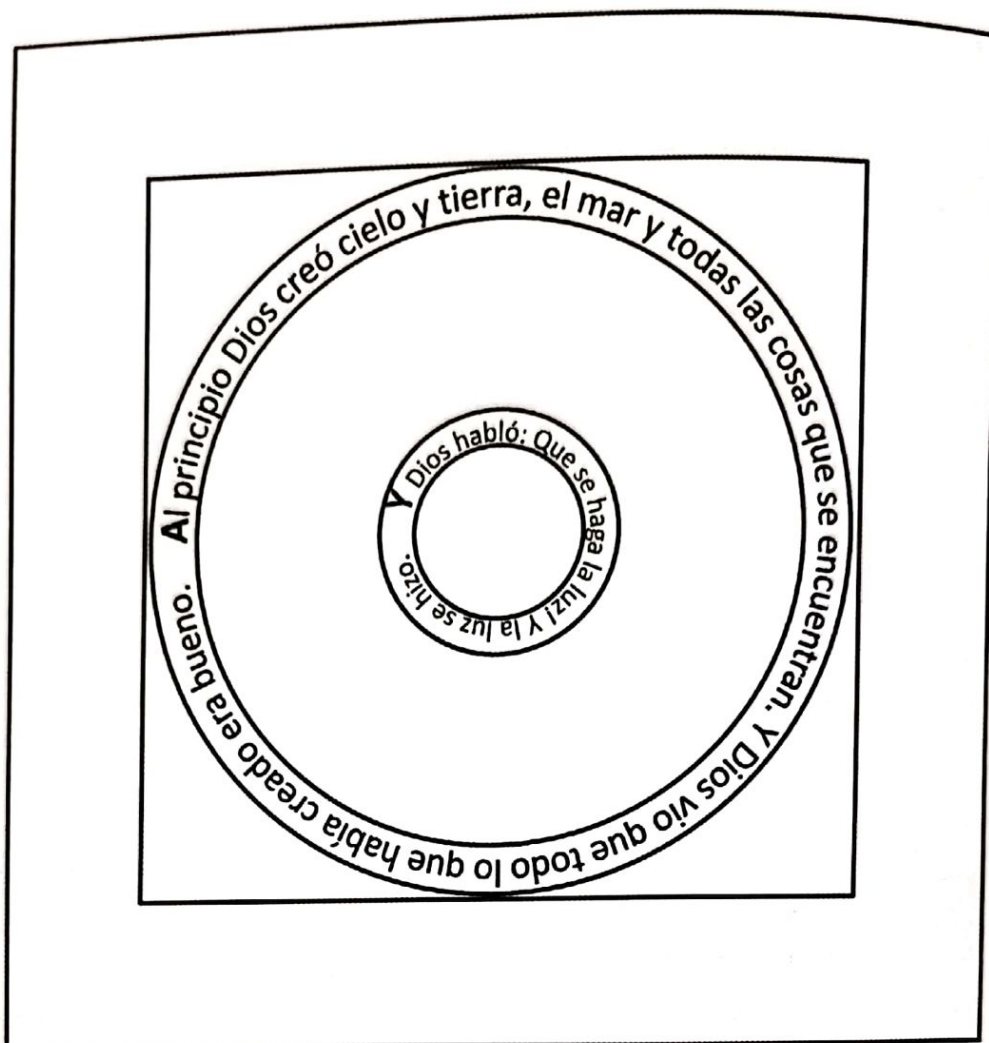


Recreación de célula.

- Para el alumnado del Tercer Ciclo puede resultar interesante visualizar representaciones de otras cosmovisiones. Ponemos como ejemplo un bajorrelieve egipcio que muestra al faraón Akhenatón (1380 a.C.) con su esposa Nefertiti y sus hijas. En la parte central superior está representado Atón irradiando su energía sobre la familia real. Atón era una deidad solar del Antiguo Egipto que representaba al disco solar en el firmamento. En la mitología egipcia, se le consideraba el espíritu que alentaba la vida en la Tierra. Se le representaba como disco solar del cual surgían rayos con manos extendidas hacia las personas. Se le representa en numerosas ocasiones junto con el símbolo de la vida (*anj*), como podemos ver en la representación iconográfica que adjuntamos.



- Podemos pedirles que creen un mandala para que hagan su propio «Tapiz de la Creación» a partir de este diseño base. Puede realizarse de forma individual o colectiva. En este último caso dibujaremos la estructura base sobre una tira de papel continuo (aprox. 1 x 1m) que colocaremos en el suelo para que vayan completando el diseño con sus aportaciones: dibujos de animales, plantas, sus manos estampadas, etc. Una vez finalizado el mural podemos colgarlo en clase.



Materiales: Medios informáticos para visualizar la imagen. Papel din-A4 (o papel continuo) para dibujar el mandala con el diseño base.

Observaciones: Puede resultar interesante trabajar esta actividad para desarrollar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Tercer Curso de Primaria: Contenido 1:** «La acción de Dios creador del hombre y la mujer, superiores a todo lo creado. Valores que surgen de la creación, la fraternidad».
- **Cuarto Curso de Primaria: Contenido: 1:** «El mundo y la vida como don de Dios en la Biblia. Valores que surgen de la creación, la dignidad».

ACTIVIDAD 18: EXPLORAR EL LENGUAJE SECRETO DE LOS SÍMBOLOS: PANTOCRÁTOR Y TETRAMORFOS

Nivel: Educación Primaria y Secundaria.

Objetivos:

- Percibir la belleza y dimensión espiritual del arte.
- Interpretar las obras inspiradas en la Escritura como un reflejo del misterio insondable presente en el mundo.
- Comprender algunos elementos de la iconografía cristiana: Pantocrátor y Tetramorfos.
- Incentivar la imaginación y fomentar la expresión artística.

Objetivos específicos del área de Religión:

Primaria:

- **Objetivo 1:** «Conocer, apreciar y respetar el patrimonio cultural-religioso como expresión de la fe católica».
- **Objetivo 3:** «Conocer y manejar la Biblia reconociendo su estructura de forma básica. Identificar el sentido de algunos textos básicos como Palabra de Dios».

Secundaria

- **Objetivo 2:** «Conocer el significado de los signos y símbolos religiosos más relevantes, con especial atención a los sacramentos y a las prácticas religiosas más extendidas en su entorno».
- **Objetivo 5:** «Identificar a Jesucristo como Hijo de Dios y salvador de los hombres. Conocer y valorar su misión, su mensaje, su vida y su presencia permanente en la Iglesia por el Espíritu Santo».

Temporalización:

- Una sesión de clase (45-50 min.).

Desarrollo:

- Creamos un ambiente de calma y presentamos la actividad diciendo que proyectaremos una serie de imágenes (de Pantocrátor y Tetramorfos). Cada una de ellas aparecerá en pantalla unos tres o cuatro minutos, durante los cuales, la observaremos detenidamente y en silencio. En nuestro cuaderno, iremos anotando una descripción de lo que vamos viendo. Una vez vistas las imágenes, formulamos algunas preguntas sobre lo que han ido viendo. Dejamos tiempo para que vayan poniendo en común las descripciones. Podemos ir preguntando sobre lo que representa cada imagen, sus elementos comunes, sus elementos diferenciadores y sobre el mensaje que intentan transmitir. Puede resultar muy útil proyectar algunos detalles de las imágenes para que puedan leer algunas inscripciones y comprender mejor su significado. El denominador común de todas estas imágenes es su temática: Pantocrátor y Tetramorfos. Con ayuda de las imágenes vamos realizando un sencillo análisis iconográfico:
- **Pantocrátor:** es un término griego que viene a significar «Todopoderoso». En la religión cristiana, recibe este atributo Dios y su Hijo Jesús, y es lo que vemos representado en el centro de las imágenes. Vemos a Cristo en Majestad, con un nimbo crucífero, sentado, con los pies descalzos sobre una línea curva que simboliza lo terrenal: es Cristo Rey del Universo. Con la mano derecha nos bendice a todos y con la izquierda sujeta el Libro. Está dentro de un espacio delimitado por dos líneas curvas que se unen formando una especie de almendra o Mandorla Mística. Esta almendra o mandorla simboliza que lo que hay dentro de ella pertenece a un ámbito sagrado, celeste.
- **Tetramorfos:** término griego que significa «cuatro formas». En la religión cristiana, hace alusión a los cuatro evangelistas. Cada evangelista se representa con los siguientes atributos:
 1. Mateo, vinculado a la imagen de hombre.

2. Marcos, se le representa como un león.
 3. Lucas, como un toro.
 4. Juan, con los atributos de un águila.
- Esta tradición iconográfica se remonta al Antiguo Testamento: «Las caras de los cuatro seres tenían este aspecto: por delante, su cara era de hombre; por la derecha, de león; por la izquierda, de toro; y por detrás, de águila» (Ez 1,10). Una visión muy similar aparece en un pasaje del Apocalipsis de Juan, que podemos leer en clase (Ap 4,1-11). El tetramorfos y el pantocrátor son una constante del arte medieval, tanto en escultura como en pintura, sea mural o en códices miniados. Cristo en Majestad recibe la adoración de los cuatro *vivientes* y de todos cuantos contemplan la escena:

Tú eres digno, Señor y Dios nuestro,
de recibir la gloria, el honor y el poder,
porque tú has creado todas las cosas;
por tu voluntad existen y han sido creadas.
(Ap 4,11)



Pantocrátor, Tetramorfos y Crismón en la portada septentrional de la iglesia de San Miguel Arcángel, en Estella, Navarra (España). Siglo XIII.

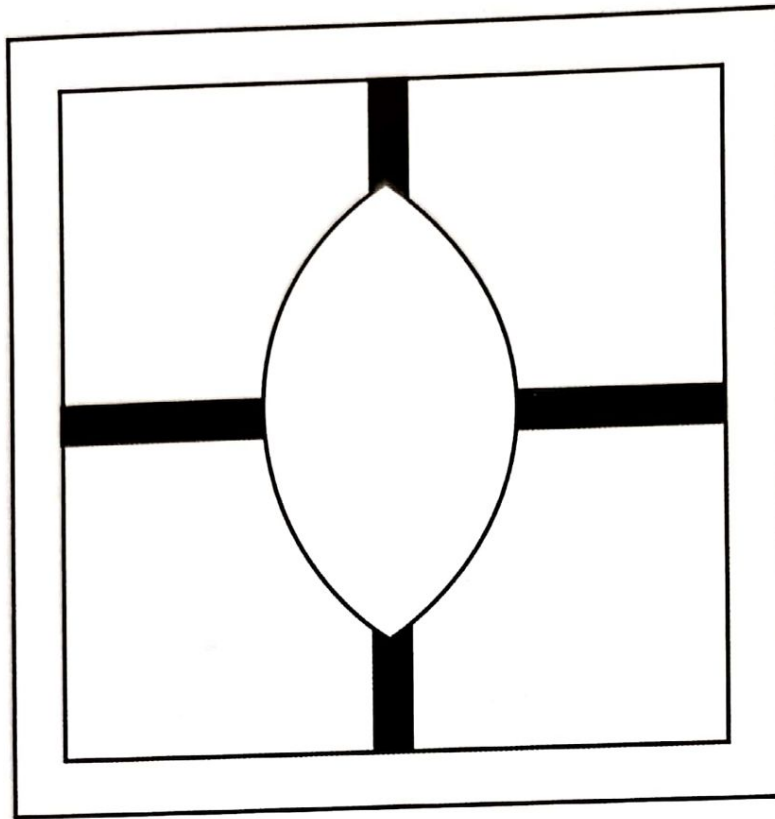
- Con respecto a la imagen del interior de la Sagrada Familia, podríamos decir que parece una versión actualizada de todo lo que acabamos de ver. Representados los cuatro evangelistas, uno en cada columna, parecen apuntar al foco de luz central que bien podría simbolizar a Cristo como *Lux Mundi* (Luz del Mundo).



Vista interior de La Sagrada Familia, en Barcelona, Cataluña (España). Siglo XIX-XXI.

- Podemos concluir la actividad con un ejercicio de creatividad. Entregamos una fotocopia o pedimos que los alumnos dibujen siguiendo el diseño base para ser completado con dibujos del pantocrátor y del tetramorfos.

Pantocrátor y Tetramorfos



Nombre:
Curso:

Materiales: Medios informáticos para visualizar la imagen. Papel din-A4 para dibujar el mandala con el diseño base.

Observaciones: Podemos ampliar esta actividad incluyendo otro elemento importante como es el Crismón¹¹³. Puede resultar interesante trabajar esta actividad para desarrollar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

¹¹³ AA.VV.: *La inteligencia espiritual. Una oportunidad para la Enseñanza Religiosa Escolar*. Editado por la Delegación Episcopal de Enseñanza del Arzobispado de Zaragoza, Zaragoza, 2013, p. 113. En el apartado «Descubrir la experiencia estética» (pp. 67 a 79) propusimos una reflexión y varias propuesta didácticas al respecto que pueden ser de utilidad.

- **Sexto Curso de Educación Primaria: Contenido 5:** «Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre».
- **Primer Curso de E.S.O.: Contenido 3:** «El Dios cristiano que se descubre en la Biblia. Dios Padre creador, misericordioso y providente».
- **Segundo Curso de E.S.O.: Contenido 1:** «Elementos que constituyen el fenómeno religioso y su lenguaje. La búsqueda de Dios y la expresión religiosa y cultural de las religiones más vigentes». **Contenido 4:** «El misterio de Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre, Mediador nuestro. La Encarnación, Muerte y Resurrección de Jesús el Salvador».

ACTIVIDAD 19: BUCEAR EN LOS MANDALAS BUDISTAS

Nivel: Educación Secundaria

Objetivos:

- Facilitar el descubrimiento y la comprensión de la visión del mundo que ofrecen algunas religiones orientales.
- Reflexionar sobre la importancia de valorar los procesos frente a los resultados.
- Entender el mandala como herramienta de *re-centrado* y meditación.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 1:** «Conocer de manera básica los elementos del fenómeno religioso. Identificar la estructura común en las religiones de mayor vigencia».

Temporalización:

- Una sesión de clase (45-50 min.).

Desarrollo:

- Introducimos la actividad con una explicación sobre los mandalas y su significado en las tradiciones orientales¹¹⁴.

Comentamos que existen diferentes tipos de mandalas empleados para diferentes propósitos. En general, todos los mandalas tienen significados *externos*, *internos* y *secretos*. En el aspecto exterior representan el mundo en su forma divina; en el interior, un mapa mediante el cual la mente ordinaria puede transformarse en la experiencia de la iluminación, y en el aspecto secreto muestran el perfecto equilibrio del cuerpo y de la mente. Se dice que la creación de un mandala de arena purifica en estos tres niveles. También representan la totalidad de la mente abarcando tanto el consciente como el inconsciente. Según la psicología, el mandala representa al ser humano.

Son definidos como un diagrama cosmológico que se puede usar para la meditación.

- El trabajo de meditación con mandalas consiste en su observación, que puede llevar a un estado de relajación y un cambio de ánimo en los sentidos. Este proceso de observación puede durar entre tres y cinco minutos.

Podemos proponer la contemplación de un mandala budista explicando su simbología (ver parte teórica).

- Creamos ambiente de calma y proyectamos, por ejemplo, la siguiente imagen. Dejamos unos cinco minutos para contemplar el mandala propuesto.

¹¹⁴ Puede ser útil la lectura de P. CORNU, *Diccionario Akal del Budismo*, Akal, Madrid, 2004, pp. 304-305.



- Transcurrido este tiempo podemos poner en común lo que les ha parecido la experiencia. Comentamos que lo importante de la meditación con mandalas, sean budistas o de otras tradiciones, es el hábito, la constancia, la repetición del proceso meditativo cada día.
- Para profundizar en el conocimiento de la cosmovisión budista proponemos presentar en clase el llamado mandala *Khil-Khor*

(*Círculo Sagrado*). La tradición implica la creación y la destrucción de los mandalas. Una vez completado es destruido para simbolizar que la vida material es transitoria, es pasajera.

- Antes de comenzar su elaboración, se hace una ceremonia para consagrar el lugar invocando a los seres iluminados como testigos del trabajo que se llevará a cabo y se pide permiso a los espíritus dueños de la tierra para que no obstaculicen el trabajo. Todo comienza en el vacío. Se van trazando las líneas que servirán de guía para ir rellenando el diseño con arenas de colores.
- Para dibujar con la arena se emplea un cono de cobre llamado *chang-bu*, el cual tiene unas ranuras en uno de sus lados y con una varita delgada se frota suavemente de forma que la arena sale finamente por el pequeño orificio al final del cono, gracias a la vibración, esto permite crear dibujos muy pequeños y precisos.
- A continuación se empieza a colocar la arena desde el centro hacia las orillas, simbolizando el hecho de que comenzamos siendo solo una pequeña célula, y vamos evolucionando hasta que el universo entero se percibe a través de los sentidos. Después de terminar la construcción se lleva a cabo una santificación del mandala, en la que se invoca al determinado buda para que permanezca en esta residencia. Llega el momento de desmantelarlo, la arena se recoge de las orillas hacia el centro, representando cómo al morir regresamos de nuevo a la fuente primordial en el centro de nuestro corazón.
- Al final de dicha ceremonia los monjes proceden a su destrucción, recogiendo la arena y con esto se cumplen dos propósitos fundamentales: demostrar la impermanencia de los fenómenos (tarde o temprano todo se termina y no podemos agarrarnos a lo efímero, pues solo nos traerá sufrimientos). El segundo propósito tiene que ver con el deseo de querer beneficiar a los demás con nuestros actos. Por esa razón se reparte la arena entre quienes presencian la ceremonia de clausura, mientras que otra parte se deposita en

un río, un lago o directamente en el mar, con la intención de purificar el ambiente y a sus habitantes, llevando esa bendición a todos los rincones de la tierra¹¹⁵.

- Proponemos la visualización de algún vídeo que recoja esta ceremonia¹¹⁶.
- Cerramos la actividad con una puesta en común de lo que opinan sobre lo que hemos visto en clase; aclaramos posibles dudas y exponemos algunas conclusiones. Una de estas conclusiones puede ser subrayar la importancia que la tradición oriental, en general, da a los procesos. La cultura occidental busca y valora los resultados, el producto, olvidándose muchas veces del propio proceso, sin valorarlo ni disfrutarlo lo suficiente porque se tiene la mente en el resultado final.

Materiales: imágenes, vídeos y medios informáticos para poder proyectarlos.

Observaciones: Esta actividad puede resultarnos útil para desarrollar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Segundo Curso de E.S.O.: Contenido 1:** «Elementos que constituyen el fenómeno religioso y su lenguaje. La búsqueda de Dios y la expresión religiosa y cultural de las religiones más vigentes».

¹¹⁵ L. DAWA, *El Arte de los Mandalas Tibetanos. Breve introducción al arte y significado de los mandalas tibetanos*. En <http://luzsuprema.galeon.com/mandala.html> (consultado el 12/01/14).

¹¹⁶ Aquí tenemos los enlaces a dos vídeos que podemos proyectar: *Construction and destruction of a mandala* en: <http://www.youtube.com/watch?v=10084L3Pqsc>. Y este otro video: «*Time Lapse Making of a Mandala: The Crow Collection of Asian Art*» en: <http://www.youtube.com/watch?v=GA3suoECdPc#t=32> (Consultados el 12/01/14).

ACTIVIDAD 20: CONTEMPLACIÓN MEDITATIVA DE UNA OBRA DE ARTE

Nivel: Educación Secundaria y Bachillerato

Objetivos:

- Apreciar el silencio como una herramienta de comunicación y una experiencia fundamental del ser humano.
- Percibir la dimensión espiritual del arte.
- Interpretar las obras inspiradas en la Escritura como un reflejo del misterio insondable presente en el mundo.

Objetivos específicos del área de Religión:

Secundaria

- **Objetivo 2:** «Conocer el significado de los signos y símbolos religiosos más relevantes, con especial atención a los sacramentos y a las prácticas religiosas más extendidas en su entorno».
- **Objetivo 5:** «Identificar a Jesucristo como Hijo de Dios y salvador de los hombres. Conocer y valorar su misión, su mensaje, su vida y su presencia permanente en la Iglesia por el Espíritu Santo».

Bachillerato

- **Objetivo 3:** «Asimilar, desarrollar y cultivar la dimensión religiosa del hombre como ser abierto a la trascendencia».

Temporalización:

- Una sesión de clase (45-50 min.).

Desarrollo:

- Creamos un ambiente de calma para presentar la actividad. Comenzamos con la lectura de una breve cita sobre el arte: «Cualquier arte es una forma de literatura, porque todo arte es decir algo. Hay dos maneras de decir: hablando y estando callado. Las artes que no son literatura son proyecciones de un silencio expresivo. Hay que buscar en todo arte que no sea literatura la frase

silenciosa que contiene»¹¹⁷. Esa *frase silenciosa* es la vida espiritual que está oculta en la obra de arte. Es la causa y el impulso que motivó al artista a crear, y a la vez es la consecuencia que lleva a experimentar y revivir esa misma idea al espectador que la contempla. Indicamos que esta es la finalidad de la presente actividad.

- Nos proponemos cultivar la interioridad de nuestros alumnos para que sean capaces de descifrar ese mensaje oculto de las obras. El silencio es fundamental para este cultivo interior, es un gran educador de la inteligencia espiritual. Por ello, el siguiente paso es detenernos en subrayar la importancia del silencio tanto en la creación como en la contemplación artística.
- Atiende y reflexiona: El silencio es el canal por donde discurre y se transmite lo espiritual en el arte. Proponemos el visionado de dos breves secuencias de la película *Pollock: la vida de un creador*, dirigida y protagonizada por Ed Harris en el año 2000¹¹⁸. Estas escenas nos ayudan a reflexionar sobre dos tipos de silencios: el *creativo* y el *estético*. El silencio es un elemento indispensable en el proceso de creación artística y en la contemplación exterior. La obra nace en silencio y se interpreta en silencio.



¹¹⁷ F. PESSOA, *Teoría poética*, Júcar, Barcelona, 1985, p. 149.

¹¹⁸ Enlaces de las secuencias: *Silencio creativo*: <http://www.youtube.com/watch?v=vU61BXLpm-I>. *Silencio estético*: <http://www.youtube.com/watch?v=mpVZB5tEnBw> (consultados el 12/01/13).

- Contempla e interpreta: proyectamos la imagen del siguiente cuadro, sin revelar el título ni el autor.



Ficha técnica:

Autor: Joachim Patinir.

Nacionalidad: flamenca.

Obra: *Descanso en la huida a Egipto* (ca. 1518-1520).

Técnica: Óleo sobre tabla.

Medidas: 121 x 177 cm.

Estilo: Primitivos flamencos.

Localización actual: Museo del Prado, Madrid.

- Dejamos que observen durante unos minutos; es importante que se encuentren *a solas* con la obra. Les invitamos a que saboreen los detalles de la pintura. Luego, en parejas, les pedimos que describan en su cuaderno lo que ven, lo que les sugiere la imagen, lo que piensan que el autor ha querido transmitir. Posteriormente, en grupos de cuatro, reflexionan y proponen el título que ellos pondrían a la obra.

- Hacemos una puesta en común. Partiendo de sus aportaciones vamos profundizando y desentrañando la *frase silenciosa* que transmite.
- Teniendo en cuenta lo que van expresando en clase, vamos orientando y profundizando en el análisis formal e iconográfico de la obra¹¹⁹:
 - Su composición es equilibrada y frontal. En el centro, ocupando un primer plano, está la figura de María sentada con el Niño en su regazo. Es el prototipo de Virgen entronizada, inscrita en una pirámide. Su manto claro hace que la figura destaque sobre el fondo verde oscuro del bosque.
 - María es la protagonista de la escena, se presenta amamantando a su hijo. José, en la parte izquierda del cuadro, se va acercando a María con un cuenco lleno de leche.
- El paisaje sirve como nexo de unión de varios elementos iconográficos y simbólicos que pueden despertar la curiosidad y atención de nuestro alumnado. Podemos acompañar esta simbología con la lectura de las citas bíblicas correspondientes:
 - El manzano que aparece en primer plano simboliza el árbol del bien y del mal, que rebrota con la encarnación de Jesús, simbolizada por la vid enroscada en su tronco. Es una clara alusión a las palabras de Jesús: «Yo soy la vid» (Jn 15,5).
 - A la derecha de la Virgen, la bola de piedra con los pies de un ídolo pagano que ha caído al paso de la Virgen con el Niño, símbolo de renovación.
 - El manantial que brota de las rocas simboliza la fuente de la vida.
 - Las alforjas, la cesta, el bastón y la calabaza para el agua son una alusión a la huida a Egipto (Mt 2,13-18).

¹¹⁹ Podemos encontrar un análisis pormenorizado de la obra en A. PÉREZ TRIPIANA, y M. A. SOBRINO LÓPEZ: *Jesús en el Museo del Prado*, PPC, Madrid, 2009, pp. 43-48. La actividad que proponemos se inspira en este excelente trabajo.

- Esta obra presenta en su composición una escena en la que une dos episodios: la huida a Egipto y el descanso de la Sagrada Familia.
- A modo de conclusión, podemos ir comentando que los elementos de esta escena aluden al pecado original y a la redención, pero también al sufrimiento compartido por la Virgen. Es un dolor que María va asumiendo en silencio desde la infancia de Jesús. En el cuadro, los ojos bajos y pensativos de la Virgen dan muestra de ello. Podemos concluir que la intención del artista ha sido describir este pasaje de la vida de Jesús como un éxodo, un peregrinaje, que el creyente debe tomar como modelo. Es una escena que nos interpela y nos cuestiona sobre qué camino seguir: el del bien o el camino fácil del mal.
- Para coronar esta actividad, podemos proyectar la siguiente imagen, que evidencia la propia estructura mandálica de la escena. Puede servirnos como refuerzo visual para subrayar la importancia de la Virgen en la historia de la Salvación y, sobre todo, como modelo de creyente. En ella vemos esa actitud de recogimiento silencioso y *recentrado* y, a la vez esa capacidad de irradiar un profundo amor y una donación sin límites.



Materiales: imágenes y medios informáticos para su proyección. Biblia.

Observaciones: Para el alumnado de Bachillerato proponemos la lectura de alguno de los siguientes documentos:

- *La Carta de Juan Pablo II a los artistas* (1999).
- *Via Pulchritudinis. Camino de evangelización y diálogo.* (Pontificio Consejo de la Cultura, 2006).
- *Discurso a los artistas* de Benedicto XVI (2009).

Esta actividad puede resultarnos útil para desarrollar los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Primer Curso de E.S.O.: Contenido 5:** «La acción salvadora de Jesucristo, Dios y hombre verdadero. La salvación y la redención de Jesucristo». **Contenido 8:** «La dimensión moral de la persona. La conciencia moral. La relación con Dios y con los hermanos. Libertad y búsqueda voluntaria del bien». **Contenido 13:** «La Virgen María y su esposo S. José, modelos para el creyente».
- **Segundo Curso de E.S.O.: Contenido 4:** «El misterio de Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre, Mediador nuestro. La Encarnación, Muerte y Resurrección de Jesús el Salvador». **Contenido 5:** «Jesucristo revela al hombre su origen, su condición y su destino como hijo de Dios, ofreciendo un modelo nuevo para la vida del hombre». **Contenido 15:** «La Virgen María y su esposo S. José, modelos para el creyente».
- **Cuarto Curso de la E.S.O.: Contenido 1:** «La vida y obra de Jesucristo a través de las fuentes históricas de sus hechos y el análisis bíblico».
- **Primer Curso de Bachillerato: Contenido 1:** «Información sobre la dimensión religiosa del hombre y sus distintas expresiones». **Contenido 4:** «Cristo clave y fin de la historia». **Contenido 9:** «La respuesta del hombre a la oferta salvadora de Dios. El seguimiento de Jesucristo. La fe y el amor».

- **Segundo Curso de Bachillerato: Contenido 6:** «El sentido trascendente de la vida. El sentido cristiano en las artes plásticas. El arte como pedagogía de la fe». **Contenido 7:** «La plenitud de la Salvación realizada y ofrecida por Jesucristo, y la vida eterna. Posiciones actuales sobre el más allá».

**ACTIVIDAD 21: EXPLORAR EL LENGUAJE SECRETO DE LOS SÍMBOLOS:
EL TEMPLO CRISTIANO**

Nivel: 4º E.S.O. y Bachillerato.

Objetivos:

- Apreciar los templos cristianos como lugar y signo del diálogo del ser humano con Dios.
- Percibir la dimensión espiritual del arte.
- Interpretar las obras inspiradas en la Escritura como un reflejo del misterio insondable presente en el mundo.

Objetivos específicos del área de Religión:

Secundaria:

- **Objetivo: 1:** «Conocer de manera básica los elementos del fenómeno religioso. Identificar la estructura común en las religiones de mayor vigencia».
- **Objetivo: 6:** «Comprender y valorar el sentido y finalidad de la Iglesia como institución al servicio de la humanización y salvación que Cristo ofrece al ser humano».

Bachillerato:

- **Objetivo: 6:** «Analizar la relación de la fe con la cultura actual, valorando su aportación mutua».

Temporalización:

- Variable, según profundización.

Desarrollo:

- Introducimos la actividad generando algunos interrogantes: «¿Qué es un templo? ¿Qué tipos de templos conocéis? ¿Qué se realiza en ellos? ¿Qué finalidad o función tienen? ¿Cuál es la diferencia radical del templo cristiano con respecto a otros templos?».
- Podemos ir proyectando imágenes y diseños de templos de diferentes religiones y épocas mientras vamos explicando la tesis sobre la que vamos a desarrollar la actividad: «Si consideramos que el templo es el lugar del diálogo del ser humano con Dios y la manifestación de ese diálogo, entonces conocer el templo cristiano nos ayuda a conocer la religiosidad del pueblo que lo construyó»¹²⁰. Podemos leer los siguientes versículos del Apocalipsis, mientras podemos proyectar alguna imagen miniada que represente la Jerusalén celeste:

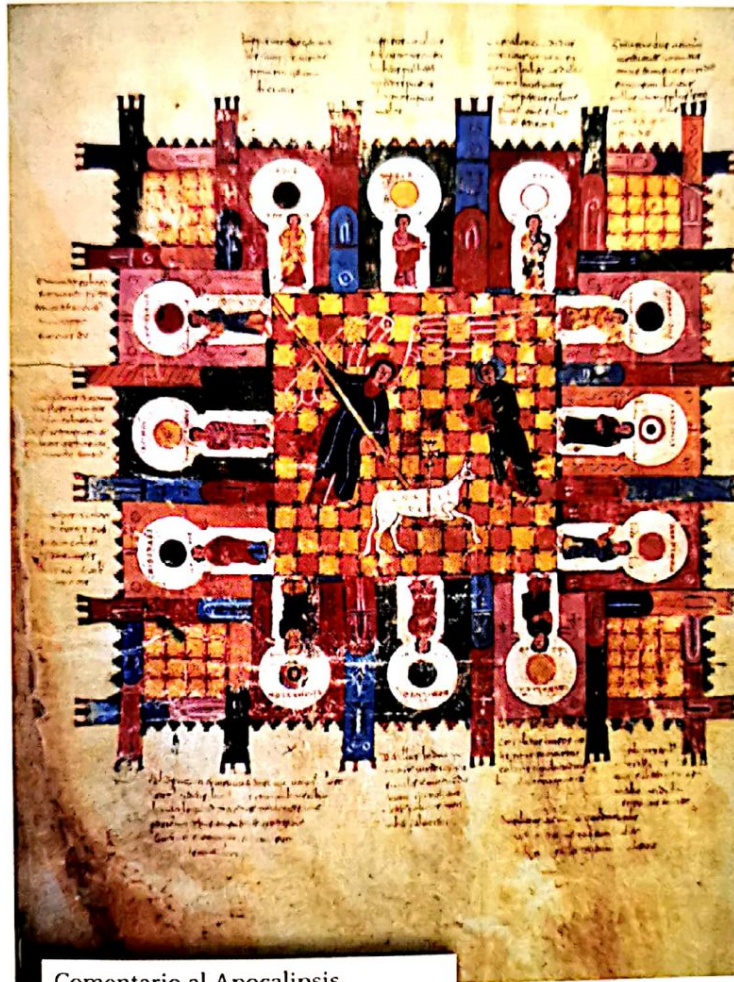
Vi la ciudad santa, la nueva Jerusalén, que bajaba del cielo, de la presencia de Dios. Estaba dispuesta como una novia que se adorna para su prometido (Ap 21,2).

A su alrededor se alzaba una muralla grande y alta, con doce puertas. En cada una de las puertas había un ángel, y en ellas estaban escritos los nombres de las doce tribus de Israel. Tres puertas daban al este, tres al norte, tres al sur y tres al oeste. La muralla de la ciudad tenía por cimientos doce piedras, en las que

¹²⁰ Podemos encontrar un interesante estudio de la evolución del templo cristiano en J. ANAYA DUARTE, *El templo en la teología y en la arquitectura*, Universidad Iberoamericana, México D. F., 1996. Otro libro que merece una mención especial es J. HANI, *El simbolismo del templo cristiano*, ed. Jose J. de Olañeta, Palma de Mallorca, 1997. Jean Hani explica en este libro el rico simbolismo del templo cristiano no solo en función de la teología cristiana, sino también en relación con el simbolismo universal. De ambos libros hemos extraído los comentarios que vamos desarrollando.

estaban escritos los nombres de los doce apóstoles del Cordero (Ap 21,12-14).

No vi ningún santuario en la ciudad, porque el Señor Dios todopoderoso y el Cordero son su santuario (Ap 21,22).

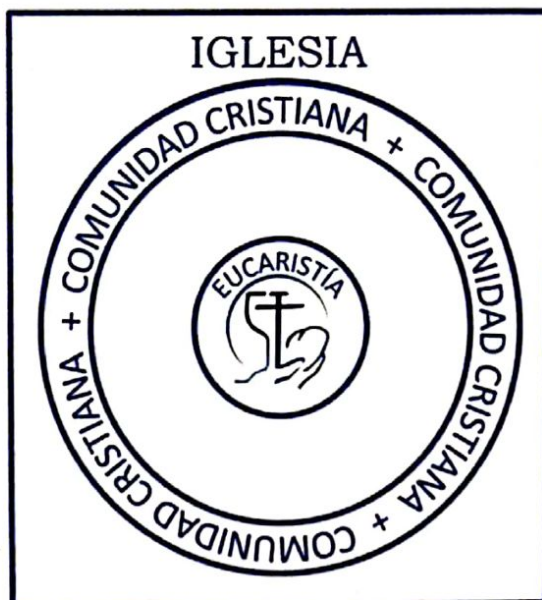


Comentario al Apocalipsis.
Beato de Liébana (España, siglo VIII).

- Tras la lectura podemos explicar que la Jerusalén celestial sintetiza la idea cristiana de *Comunidad de los elegidos* y *Cuerpo Místico*. El templo cristiano surge como el lugar donde se reúne la comunidad cristiana (templo místico) en torno a la eucaristía, sacramento del diálogo con Dios. Una de las novedades más radicales que trajo el cristianismo fue la de no ligar el culto a determinados lugares sagrados, cualquier espacio era apto para el culto cristiano, pues este nuevo pueblo es ahora el templo de Dios:

¿Acaso no sabéis que sois templo de Dios y que el Espíritu de Dios vive en vosotros? Si alguien destruye el templo de Dios, Dios le destruirá a él, porque el templo de Dios es santo. Ese templo sois vosotros mismos (1 Co 3,16-17).

- Las dos condiciones mínimas para desarrollar el culto cristiano eran: una mesa para depositar las sagradas especies (eucaristía) y un recinto para la asamblea del pueblo (Comunidad cristiana). De estos dos elementos, cuando las circunstancias históricas se hicieron más propicias, arrancó la espléndida evolución de la arquitectura y el arte cristianos.

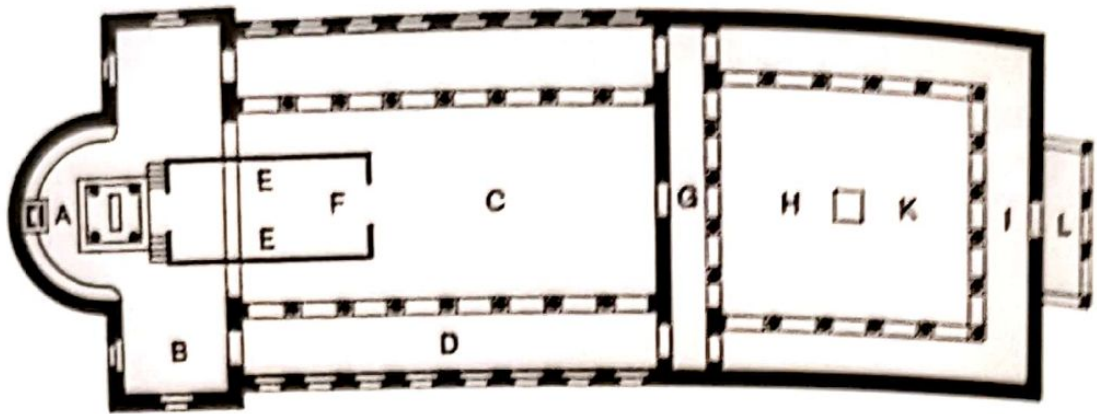


- Podemos presentar un breve desarrollo histórico del templo cristiano. Por razones evidentes de espacio incluimos solo unas breves pinceladas a modo orientativo para el profesor. Consideramos que en clase sería necesario desarrollar algunos contenidos para entender mejor esta evolución:
 - Jesús escoge un lugar para celebrar la Pascua con sus discípulos e instituye la eucaristía. A partir de ese momento, la *fracción del pan* (Hch 2,43; 20,11) es el acontecimiento central de la vida

cristiana. Se inicia así la historia de la liturgia e indirectamente la historia del arte cristiano, que ha estado presente en toda la historia de la Iglesia. Los primeros cristianos celebraban la eucaristía en alguna casa, como la de María, madre de Juan- Marcos en Jerusalén (Hch 12,12) o la de Aquila y Priscila en Roma (Rom 16,3-5).

- Al aumentar el número de cristianos de las comunidades, se requirieron espacios más amplios. Para ello utilizaron grandes casas de aristócratas romanos.
- Durante estos primeros siglos del cristianismo se dieron diversos nombres a la iglesia o templo cristiano: *Domus Dei*, *Dominicum*, *Domus dominica*, *Domus ecclesiae*. No se utilizaba el nombre de templo, probablemente porque recordaba al templo pagano.
- La basílica cristiana: la declaración de la libertad religiosa en el Imperio romano (en 313 d. C.) permitió el desarrollo externo de la Iglesia. El cristianismo no desarrolla una arquitectura cristiana, toma los elementos arquitectónicos y artísticos que la cultura le ofrece y los utiliza en función de sus necesidades propias. A diferencia del culto judío o del culto grecorromano, en el culto cristiano participa toda la comunidad.
- En la construcción de los templos cristianos se aprovechó la estructura de la basílica romana, edificio destinado a actividades judiciales y comerciales. Las basílicas cristianas constaban de tres o cinco naves, separadas por columnatas.
- Con la basílica surgió el monumentalismo a Dios y al emperador y se estereotipó el templo. Prueba de ello es que hasta nuestros días identificamos al templo cristiano con el monumentalismo basilical.

La liturgia imita la fastuosidad de la corte imperial y las basílicas pretenden imitar el esplendor de los palacios y reflejar la grandeza del emperador. Se diversifican los estilos y encontramos plantas longitudinales y plantas centradas.



- En el siglo XI, con Gregorio VII, comienza la unificación litúrgica y arquitectónica, en la que la fusión de elementos latinos y bizantinos origina el estilo románico. El templo románico se desarrolla con planta de cruz latina, por la fusión de la planta de la basílica cristiana primitiva y la basílica bizantina de composición radial. El espíritu religioso se hizo individualista. Se destacó en la liturgia y en el arte el aspecto humano de Cristo, su pasión y muerte, más que su resurrección, y se perdió el sentido de cuerpo místico. Se dividió la comunidad en clero y laicado, división que perduró hasta la primera mitad del siglo XX. División expresada en los templos, en los que se destaca el presbiterio y se aleja de los fieles al separarlo de la nave con una barandilla o comulgatorio.
- El estilo gótico es la explosión del románico y profundamente divergente con él por la ligereza y luminosidad que alcanza. Más que la casa de la comunidad, la catedral gótica era un monumento a la gloria de Dios, por lo que los fieles pasaron a ser espectadores de esa gloria divina.
- En los templos renacentistas y barrocos se utilizan tanto plantas centralizadas como longitudinales y se logra construir una sola nave de grandes proporciones. Destaca el uso de la gran cúpula central. Como podemos ver en la propuesta de Pietro Cataneo (<http://geometriacanibal.blogspot.com.es/2008/05/la-medida-del>

- hombre.html), la iglesia de cruz latina tiene su centro simbólico en el propio corazón de Jesús. Los templos neoclásicos y de época romántica redescubren estos estilos anteriores.
- Muchos de los templos cristianos más recientes adoptan este diseño centrado. Hay numerosos ejemplos: Parroquia de Santa Mónica en Zaragoza o Capilla de la Universidad de Cheste en Valencia¹²¹.

Materiales: Imágenes de templos de distintas épocas que podemos extraer de Internet. Proyector.

Observaciones: esta actividad puede resultar interesante para trabajar los siguientes contenidos:

- **Cuarto Curso de E.S.O.: Contenido 6:** «La Iglesia como Pueblo de Dios. Los carismas y ministerios desarrollan la misión de la Iglesia por la acción del Espíritu Santo». **Contenido 7:** «Sentido de la presencia y realización de las notas de la Iglesia a lo largo de la historia».
- **Primer Curso de Bachillerato: Contenido 1:** «Información sobre la dimensión religiosa del hombre y sus distintas expresiones». **Contenido 5:** «La expresión de la experiencia de Dios en los distintos lenguajes de hoy».

¹²¹ En noviembre de 2013 se celebró en Sevilla el Congreso bajo el título: *Más allá del edificio sacro: arquitectura y evangelización*. Resulta interesante la lectura de estas actas para ver cómo los arquitectos intentan conjugar en sus obras arquitectura y evangelización. En <http://www.arquitecturareligiosa.es/index.php/AR> (consultado el 18/01/14).

••• •••
• MANDALAS •
• Uso de esquemas •
• •• centrados •••

ACTIVIDAD 22: EN EL CENTRO DE MI CORAZÓN ESTÁ...

Nivel: Educación Infantil.

Objetivos:

- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con el bienestar emocional, disfrutando de la realización de actividades de equilibrio y sosiego.
- Identificar y desarrollar sentimientos de seguridad, confianza y amor en las relaciones interpersonales.
- Desarrollar habilidades gráficas y manipulativas.

Objetivos específicos del área de Religión:

Educación Infantil:

- **Objetivo: 4:** «Expresar y celebrar las tradiciones, fiestas y aniversarios más importantes, ejercitando las primeras habilidades motrices, para relacionarse con los demás y para acceder a la oración, los cantos de alabanza y el sentido de las fiestas religiosas».

Temporalización:

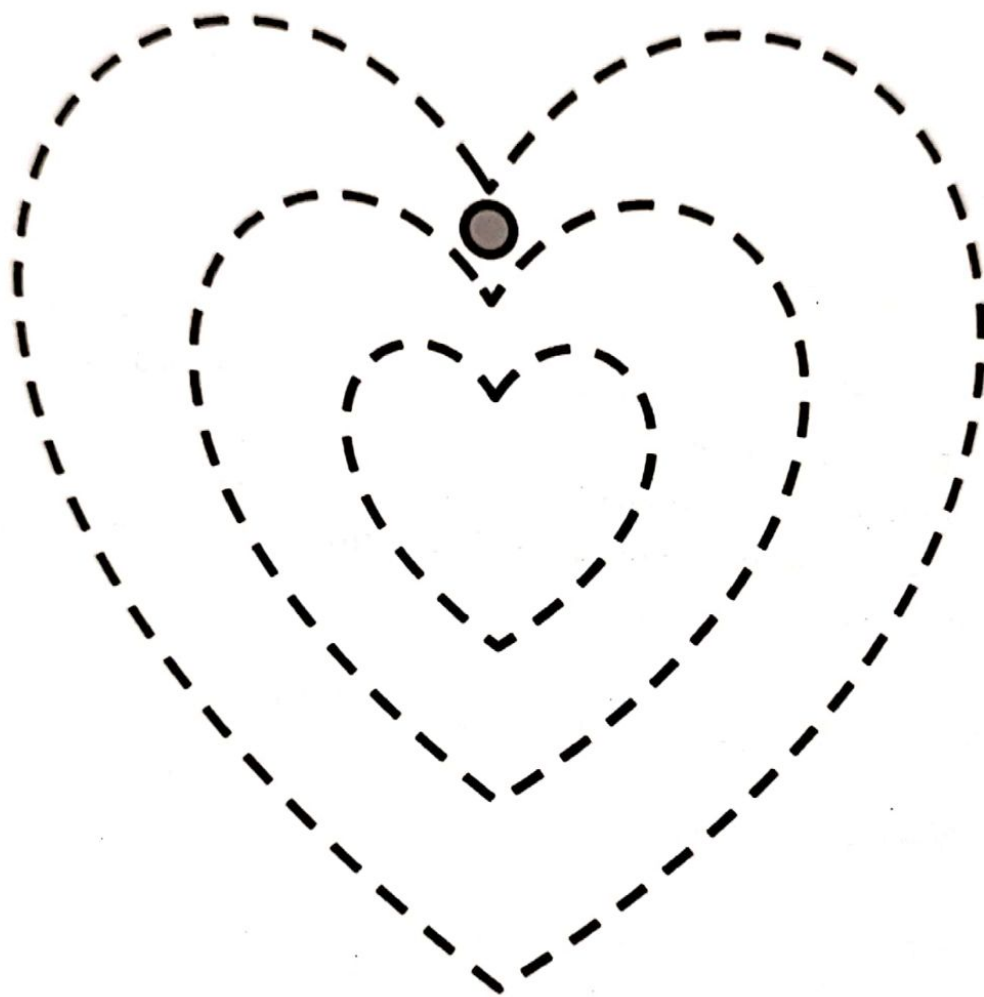
- Una sesión de 45 min.

Desarrollo:

- En asamblea, hablamos sobre las personas que son importantes en nuestra vida, las personas que nos cuidan, nos acompañan, las

personas que nos quieren. Hablamos sobre lo bien que lo pasamos con ellas, que nos gusta estar con ellas y que recordarlas es una forma de estar con ellas.

- Entregamos una fotocopia (mejor en cartulina) con la siguiente imagen del corazón.



- Indicamos que completen el dibujo siguiendo el punteado. En el centro tendrán que dibujar a una persona muy especial para ellos (padre, madre, hermano/a, abuelo/a).
- Podemos completar la decoración de diversas maneras: pintura de dedos, ceras, pegando bolitas de papel, etc. En la parte superior central está indicada la zona a taladrar para poder atravesarlo con un cordel de lana y poder colgarlo.

- Dedicaremos un minuto para observar con detenimiento el corazón. La actividad puede culminar regalando el corazón a la persona que han dibujado en su centro; es una forma de expresar su agradecimiento y su amor hacia esa persona.

Materiales: Cartulina, pinturas, papel, pegamento, lana.

Observaciones: Es una actividad que podemos llevar a cabo para celebrar el Día de la Madre o el Día del Padre en clase.

También puede resultar útil para profundizar en los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Contenido 12:** «La manifestación del amor cristiano en gestos de compartir y de amistad. La familia, lugar de descubrimiento y experiencia religiosa y cristiana».
- **Contenido 13:** «Somos los hijos de Dios y parte de su familia, la Iglesia. Expresiones de agradecimiento y alegría por pertenecer a una familia».

ACTIVIDAD 23: DIBUJO LA SAGRADA FAMILIA

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos:

- Desarrollar hábitos de trabajo con esquemas centrados.
- Iniciarse en la construcción de propuestas visuales y creativas.
- Desarrollar y reforzar la memoria visual.

Objetivos específicos del área de Religión:

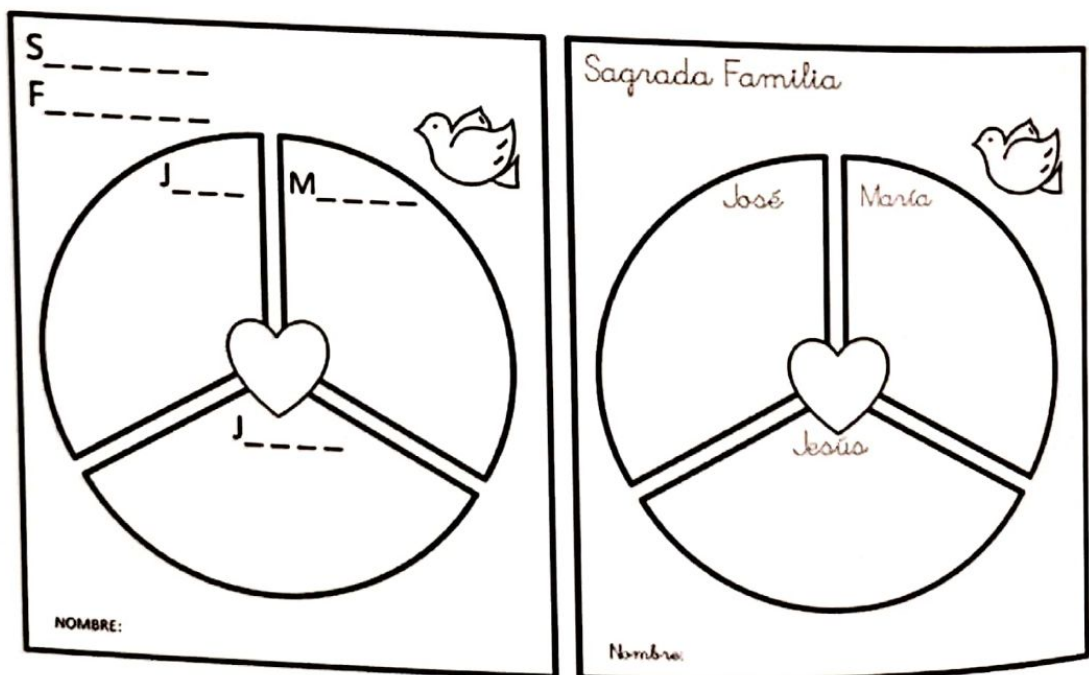
- **Objetivo 9:** «Reconocer los valores cristianos ya presentes en las figuras bíblicas más destacadas de la historia de la Salvación».

Temporalización:

- Una sesión de 45 min.

Desarrollo:

- Podemos introducir la actividad hablando de nuestras familias, lo importantes que son para crecer felices. Podemos proyectar imágenes que representen la Sagrada Familia, mientras les vamos hablando de ella. Es fácil encontrar en Internet decenas de cuadros con esta temática cristiana.
- Entregamos una fotocopia con un esquema centrado sobre la Sagrada Familia. Indicamos que tienen que completar las letras que faltan: SAGRADA FAMILIA, JOSÉ, MARÍA y JESÚS. Luego tendrán que dibujar a cada miembro de esta Familia tan especial en su lugar correspondiente. Hemos dibujado una paloma junto al espacio reservado a María, por si queremos hablar de la acción del Espíritu Santo en la Anunciación y la respuesta de María.
- Tras finalizar la tarea de completar, dibujar y pintar este esquema, invitamos a los alumnos a observar detenidamente el trabajo realizado, intentando recordar lo que se ha explicado en clase.



Materiales: Fotocopia con el esquema centrado de la Sagrada Familia, pinturas e imágenes para proyectar, proyector.

Observaciones: Es una actividad que podemos llevar a cabo para profundizar en los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Segundo Curso de Educación Primaria: Contenido 11:** «Las fiestas y celebraciones del año litúrgico. El sentido de la fiesta cristiana: Dios con nosotros».

ACTIVIDAD 24: COMPLETAR LA CORONA DE APÓSTOLES

Nivel: Educación Primaria.

Objetivos:

- Desarrollar hábitos de trabajo con esquemas centrados.
- Iniciarse en la construcción de propuestas visuales y creativas.
- Desarrollar y reforzar la memoria visual.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 9:** «Reconocer los valores cristianos ya presentes en las figuras bíblicas más destacadas de la historia de la Salvación».

Temporalización:

- Una sesión de 45 min.

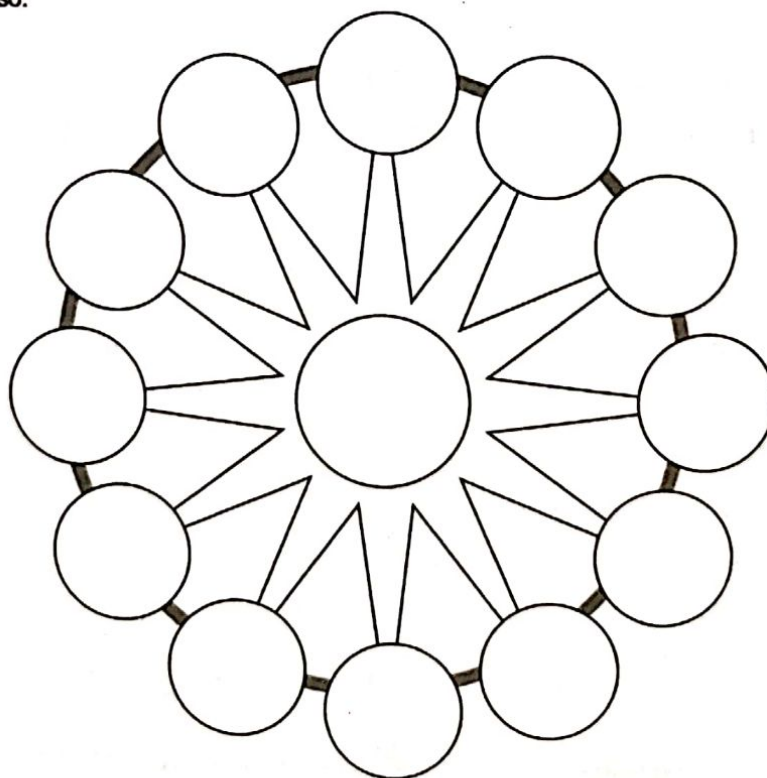
Desarrollo:

- Podemos introducir la actividad hablando de la importancia de rodearse de buenos amigos. Jesús también lo hizo. A los amigos más cercanos de Jesús se les llama apóstoles. Vamos proyectando imágenes de obras de arte que representen a Jesús y los apóstoles.
- Podemos preguntarles si conocen el significado de la palabra apóstol. Explicamos que esta palabra proviene del griego y significa

- enviado*. En el contexto de las Sagradas Escrituras, se les llama apóstoles a aquellos hombres que fueron elegidos y enviados por Jesús para una misión muy importante: predicar el mensaje de Jesús, la Buena Noticia. Leemos en la Biblia el texto de Mt 28,18-20.
- Entregamos una fotocopia con un esquema centrado sobre Jesús y sus apóstoles, o pedimos que lo dibujen según el modelo. Vamos a ir completándolo poco a poco conjuntamente, entre todos. Vamos preguntando si se acuerdan de algunos nombres, podemos ir dando pistas anotando la inicial de algunos apóstoles en la pizarra, etc. En el centro, anotarán el nombre de «Jesús» y en cada uno de los círculos, el nombre de los doce apóstoles. Si queremos profundizar un poco más en el conocimiento de cada uno de ellos, puede resultar interesante explicar algunos datos sobre sus vidas, sus misiones, etc.

CORONA DE APÓSTOLES

Nombre: _____
Curso: _____



- Resulta interesante, para los alumnos de Tercer Ciclo, explicar los atributos con los que normalmente se representa a cada uno: Pedro con las llaves, Juan con el evangelio o el águila, etc.¹²²
- Podemos también indicar que este núcleo de personas es, precisamente, el origen, la célula inicial de la Iglesia, que se ha ido extendiendo por todo el mundo.

Materiales: Fotocopia con el esquema centrado de Jesús y sus apóstoles, imágenes para proyectar, proyector.

Observaciones: Es una actividad que podemos llevar a cabo para profundizar en los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Tercer Curso de Educación Primaria: Contenido 9:** «La fe y el seguimiento de los apóstoles es su respuesta al amor que Jesucristo les muestra».

ACTIVIDAD 25: COMPLETAR UN ESQUEMA CENTRADO SOBRE LAS RELIGIONES

Nivel: Primer y Segundo Curso de Educación Secundaria.

Objetivos:

- Desarrollar hábitos de trabajo con esquemas centrados.
- Iniciarse en la construcción de propuestas visuales y creativas.
- Desarrollar habilidades gráficas.
- Reforzar la memoria visual.

¹²² P. RODRÍGUEZ CABANILLAS, *La iconografía de los apóstoles. Los apóstoles y sus símbolos*. Esta es una presentación en formato digital que podemos proyectar en clase. La encontramos en la siguiente dirección web: <http://www.slideshare.net/pablo/iconografa-de-los-apstoles-1301233> (consultada el 19/01/14).

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo: 1:** «Conocer de manera básica los elementos del fenómeno religioso. Identificar la estructura común en las religiones de mayor vigencia».

Temporalización:

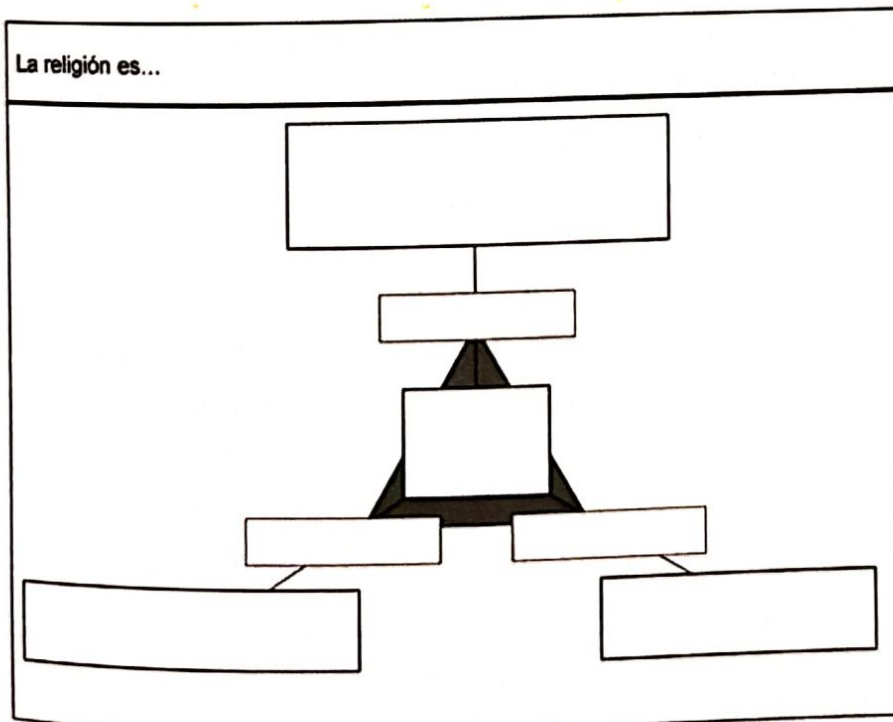
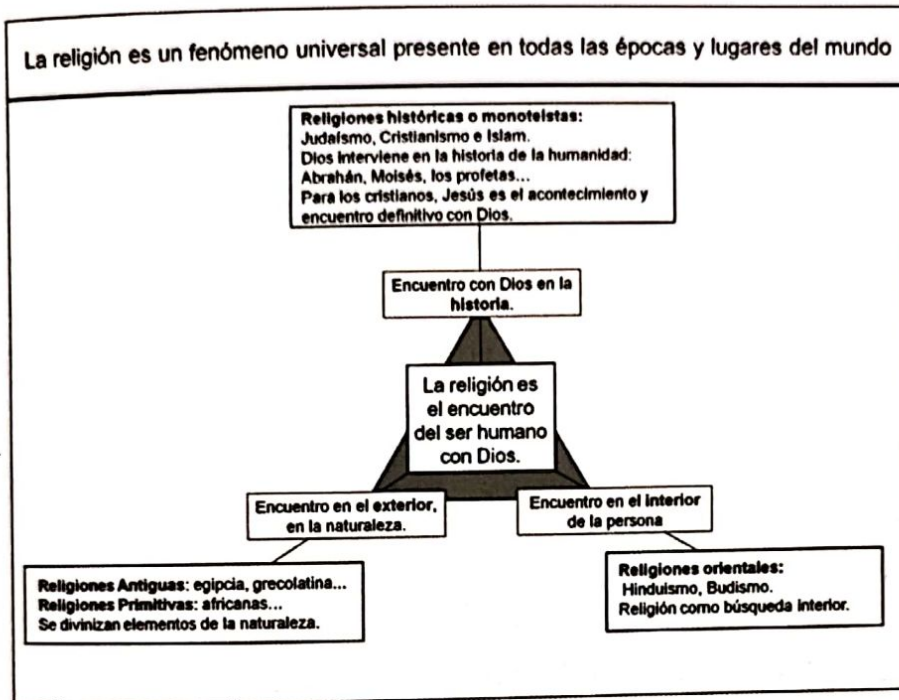
- Una sesión de 50 min.

Desarrollo:

- Introducimos la actividad proyectando imágenes procedentes de diferentes manifestaciones religiosas: diosas de la fertilidad prehistóricas, relieves egipcios, templos de diferentes tradiciones religiosas (hinduistas, musulmanes, etc.), pinturas cristianas... Preguntamos qué es lo que tienen en común todas esas imágenes, dejamos que respondan. Lo que tienen en común es que todas ellas son expresiones religiosas. Como podemos comprobar, la religión es un hecho universal, que está presente en todas las épocas y lugares del planeta.
- Podríamos definir la religión como el encuentro del ser humano con lo Sagrado, con Dios. Este encuentro puede manifestarse a través de diferentes caminos: exterior, interior, historia (con los demás)¹²³. Podemos aprovechar para hablar de los elementos de la religión: Dios, las mediaciones y la actitud de los creyentes. Podemos completar la explicación con el siguiente esquema centrado sobre las diferentes manifestaciones religiosas.
- Proyectamos el esquema centrado de las religiones o lo escribimos en la pizarra. Dejamos unos minutos para su contemplación en silencio, respetando el debido tiempo de asimilación cerebral.

¹²³ Sugerimos consultar el apartado que hemos dedicado a los Principios antropológicos de la educación de la inteligencia espiritual, concretamente en su tercer punto: «Estamos abiertos al infinito».

Explicamos el esquema. Entregamos fotocopia con el mismo esquema proyectado, pero vaciado de contenido, para que los alumnos lo completen según el modelo.



Materiales: Fotocopia con el esquema centrado de las religiones, imágenes para proyectar, proyector.

Observaciones: Es una actividad que podemos llevar a cabo para profundizar en los siguientes contenidos del currículo de Religión:

- **Primer Curso de E.S.O.: Contenido 1:** «El ser humano primitivo frente al medio, la muerte y el más allá. El sentido de los cultos funerarios y los ritos sacrificiales. Las respuestas de sentido en el hombre primitivo como signo de religiosidad».
- **Segundo Curso de E.S.O.: Contenido 1:** «Elementos que constituyen el fenómeno religioso y su lenguaje. La búsqueda de Dios y la expresión religiosa y cultural de las religiones más vigentes».

ACTIVIDAD 26: COMPLETAR ESQUEMA CENTRADO

SOBRE LAS FUENTES DE LA REVELACIÓN

Nivel: Tercer y Cuarto Curso de Educación Secundaria.

Objetivos:

- Desarrollar hábitos de trabajo con esquemas centrados.
- Iniciarse en la construcción de propuestas visuales y creativas.
- Reforzar la memoria visual.

Objetivos específicos del área de Religión:

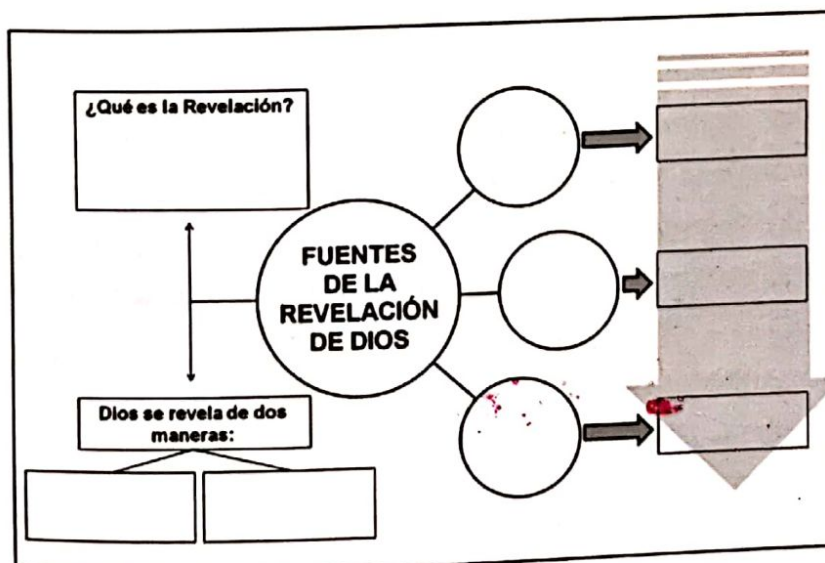
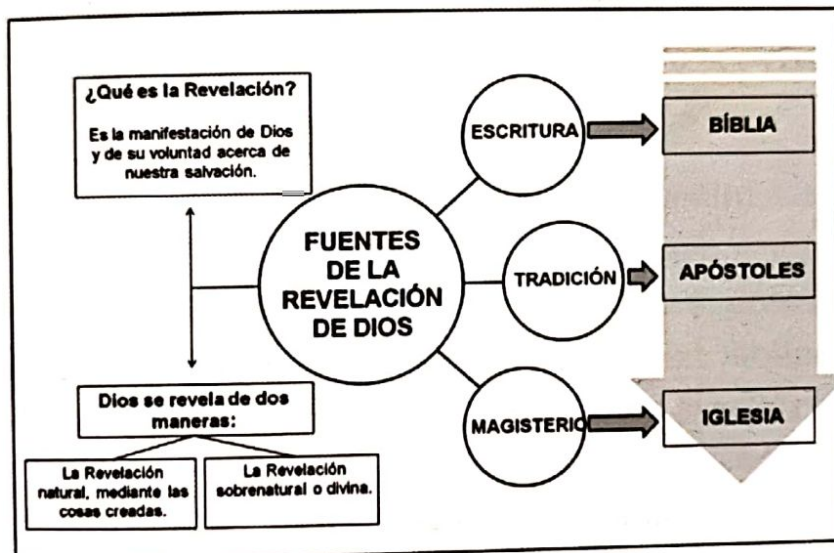
- **Objetivo 3:** «Conocer la Biblia, en su origen, estructura, finalidad e interpretación como expresión del amor de Dios y como expresión de la revelación de Dios Padre a los hombres».
- **Objetivo 12:** «Identificar los textos fundamentales de la fe católica que constituyen el núcleo del mensaje cristiano».

Temporalización:

- En torno a 15 min.

Desarrollo:

- Tras explicar en clase las fuentes de la Revelación, podemos presentar este esquema centrado a modo de síntesis. Mientras lo proyectamos o escribimos en la pizarra, podemos ir repasando lo expuesto en clase. Ver las ideas organizadas espacialmente ayuda a nuestro cerebro a gestionar mejor la información; de esta manera contribuimos a facilitar el aprendizaje a nuestros alumnos.
- También podemos entregar una fotocopia de este esquema para que lo completen nuestros alumnos.



Materiales: Fotocopia con el esquema centrado de las fuentes de la Revelación.

Observaciones: Este esquema puede ayudarnos para trabajar algunos contenidos del currículo de religión:

- **Tercer Curso de E.S.O.: Contenido 2:** «Las fuentes cristianas de la revelación de Dios: Escritura, Tradición y Magisterio».
- **Cuarto Curso de E.S.O.: Contenido 7:** «Sentido de la presencia y realización de las notas de la Iglesia a lo largo de la historia».

ACTIVIDAD 27: VISUALIZAR Y REPRODUCIR UN ESQUEMA-SÍNTESIS SOBRE LA FE CRISTIANA

Nivel: Bachillerato.

Objetivos:

- Consolidar hábitos de trabajo con esquemas centrados.
- Desarrollar la habilidad en la construcción de propuestas visuales y creativas.
- Sincronizar el razonamiento deductivo y el razonamiento inductivo.
- Reforzar la memoria visual.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 14:** «Conseguir progresivamente una síntesis coherente y vital del mensaje cristiano que les sirva para dialogar con otras confesiones religiosas y la cultura contemporánea».

Temporalización:

- En torno a 15 min.

Desarrollo:

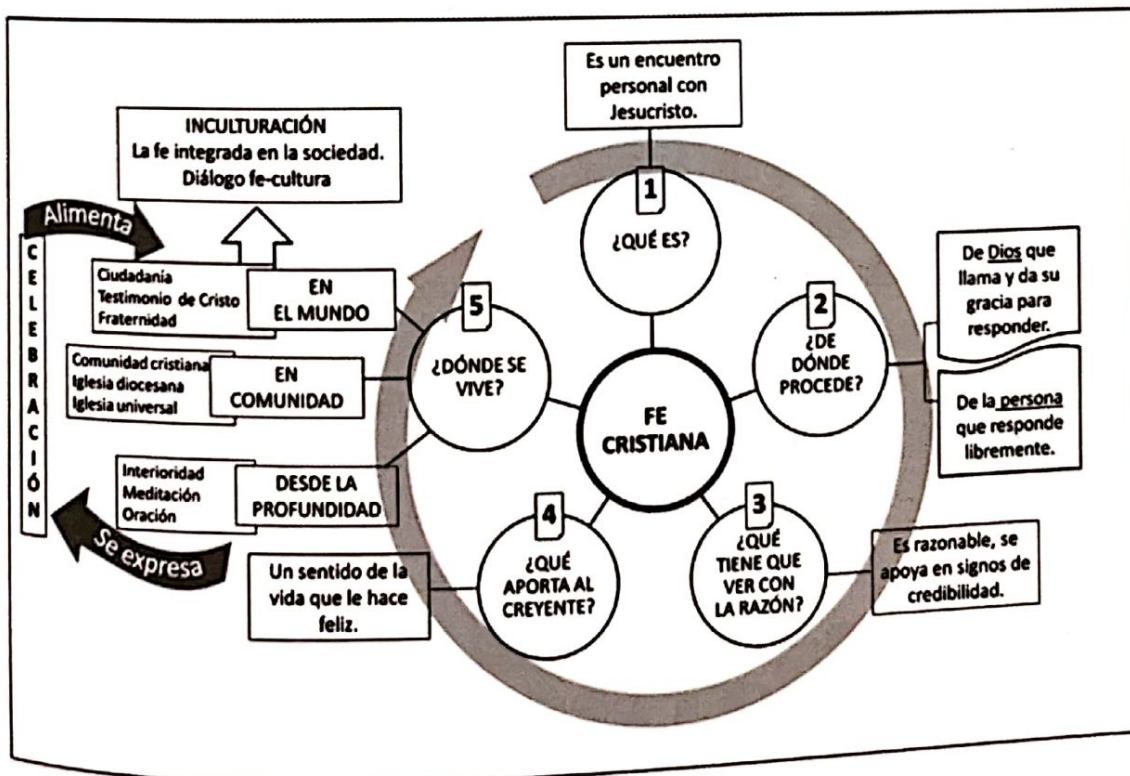
- El esquema que proponemos a continuación puede servirnos para hacer una síntesis rápida de la fe cristiana. Este mapa conceptual puede ser la introducción a cualquier tema relacionado, por ejemplo, con el diálogo fe-cultura.

Una vez expuesto y explicado el esquema, podemos sugerir al alumnado que lo transcriba en su cuaderno. Ello le facilitará la memorización del mismo y la práctica en el diseño de esquemas centrados.

Materiales: Imagen del esquema para proyectar. Proyector.

Observaciones: Este esquema puede ayudarnos para introducir algunos contenidos del currículo de Religión:

- **Primero de Bachillerato: Contenido 1:** «Información sobre la dimensión religiosa del hombre y sus distintas expresiones».



••• •••
• MANDALAS •
• Herramienta de •
• re-centrado •
••• •••

Hay diferentes maneras de utilizar los mandalas como herramientas de *re-centrado*; aquí presentamos aquellas que, tanto a nivel personal, como familiar, como escolar, hemos practicado más. Solo son sugerencias, pistas que se pueden seguir y recrear. Las actividades que indicamos a continuación pueden llevarse a cabo en todos los niveles.

Presentamos en primer lugar una serie de consignas que debemos transmitir a nuestro alumnado¹²⁴:

- Esta actividad debe ser relajante, nunca debe ser obligatoria.
- El trabajo debe realizarse en silencio.
- Es recomendable al comienzo de la clase o en momentos de agitación.
- Se puede aumentar o disminuir el tamaño de los dibujos según el tiempo del que se disponga.
- Se debe tener una amplia gama de colores.
- Se debe elegir libremente el dibujo.
- Se deben ofrecer las figuras más simples a los más pequeños.
- Se debe observar el propio estado interior antes y después de la actividad. Frecuentemente, se realiza el coloreado en varias sesiones. Debe terminarse un mandala antes de empezar otro.
- Evitaremos comentarios interpretativos sobre el color, el diseño o la forma que tienen de realizar mandalas otras personas. La interpretación de un mandala es personal.

¹²⁴ Recogemos las indicaciones que se hacen en M. PRÉ, *Mandalas y pedagogía*, MTM, Barcelona, 2004, pp. 30-31. Podemos encontrar una amplia bibliografía sobre el uso de mandalas y una buena variedad de maneras de proceder y sugerencias de aplicación. Las consignas que hemos seguido habitualmente en nuestro trabajo han sido las que se presentan en el libro citado.

ACTIVIDAD 28: DIBUJO CENTRADO PARA COLOREAR (PERIODO LARGO)

Nivel: Todos los niveles.

Objetivos:

- Practicar una relajación dinámica.
- Impulsar la activación cerebral.
- Fomentar el bienestar personal.
- Crear un ambiente de calma que favorezca el trabajo y el estudio.

Temporalización:

- Una sesión completa de 45 o 50 min.

Desarrollo:

- Conviene que preparemos con esmero una adecuada presentación de la actividad. Procuraremos que resulte lo más significativa posible para nuestro alumnado. Si no le encuentran significado, si no ven clara la utilidad de la actividad, no estarán motivados para realizarla. En este sentido, habrá que tener en cuenta que, a priori, el coloreado de un dibujo puede resultar una propuesta demasiado infantil para el alumnado de mayor edad. Por ello, en este tipo de actividades, a mayor edad del alumnado, mayor esfuerzo explicativo requiere por parte del profesor. Pero la mejor forma de disuadirles de esta idea es que el propio profesor se abandone a esta actividad cuando la propone a sus alumnos.
- La presentación que hacemos a continuación está adaptada para alumnado de bachillerato. Partiendo de esta propuesta de presentación, podemos ir adaptándola a los diferentes niveles educativos. Para ello puede resultarnos útil consultar el apartado correspondiente en la parte teórica y ante todo (volvemos a insistir) haber experimentado nosotros primero la actividad. Nuestros alumnos detectan pronto cuándo hablamos solo desde la teoría, o cuándo comunicamos y compartimos desde la vivencia personal.

- Puede ayudarnos en esta explicación hacer un breve repaso de cómo funciona nuestro cerebro y cómo se propaga la información por el mismo. La imagen intenta mostrar una vista simbólica de los diferentes niveles cerebrales y cómo la información que nos viene del exterior va *atravesando* estos niveles. Si existe algún bloqueo (nos sentimos amenazados, inseguros, nerviosos o alterados) la información no llega bien a la zona donde debe ser integrada y gestionada. Es aquí donde la utilización del mandala adquiere todo su significado: nos ayuda a liberar estos bloqueos. La actividad creativa, junto con la referencia estable a un punto central, parece ser la clave del éxito de esta herramienta que evoca la vuelta al origen, al núcleo y punto nutricio de todo ser.
- La propuesta de hoy es colorear un mandala durante un largo periodo de tiempo (20-30 min.), pero conviene recordar que esta herramienta funciona como la lluvia fina: de poco en poco y constantemente. Es decir, lo importante es practicar habitualmente durante unos pocos minutos. La siguiente actividad que proponemos va en esta línea.
- Atendemos las posibles dudas y pasamos a indicar las consignas que hemos preparado previamente.
- Eligen su mandala, creamos ambiente de calma, dejamos que observen en silencio su estado interior durante unos instantes. Posteriormente, indicamos que fijen su atención en el mandala que han elegido y que comiencen a colorearlo. Recordamos que es importante mantener el silencio. Recordamos el lema: «Si hoy no quieres pintar un mandala, permite que tus compañeros lo hagan».
- Unos minutos antes de que finalice la clase, invitamos a nuestro alumnado a *salir* del mandala, a observar su estado interior y, aquellos que lo deseen, pueden compartirlo con el resto del grupo. Podemos preguntar: «¿Qué has sentido durante la sesión? ¿Es un estado diferente al final? ¿Nos hubiese gustado seguir más tiempo

con la actividad?». Cada uno habla de su mandala y de lo que ha sentido, no consentimos comentarios negativos sobre mandalas realizados por otros alumnos.

- Los mandalas que han pintado nuestros alumnos son para ellos, no nos los entregan. Las hojas que les ofrecemos con los mandalas suelen tener un espacio reservado para poder escribir alguna frase que para ellos tiene un sentido o evocación especial. Cada vez que lo visualicen recordarán ese momento de calma. Muchos alumnos nos comentan que cuelgan sus mandalas en su cuarto, les resulta agradable verlos y evocar ese estado de calma que tuvieron mientras lo coloreaban.

Materiales: Amplia variedad de mandalas fotocopiados para que nuestro alumnado elija; en Internet encontramos muchas propuestas para imprimir. Podemos llevar algunas cajas de pinturas y sacapuntas por si algún alumno ha olvidado traer.

Observaciones:

- El alumnado mayor no suele tener pinturas en su estuche, así que les avisamos en la sesión anterior que tengamos con ellos para que las traigan.
- El primer día que proponemos esta herramienta al alumnado, solemos invertir toda la sesión en la explicación y coloreado del mandala. Es, por tanto, una sesión de introducción al mandala como herramienta de *re-centrado*. Luego, como veremos más adelante, hay otras propuestas de utilización en las que el tiempo es limitado y preciso.
- En raras ocasiones nos encontramos con alumnos que no quieren pintar mandalas. Si esto ocurre, podemos sugerirles que realicen alguna otra actividad en silencio durante los minutos que sus compañeros colorean (repaso del cuaderno de religión, completarlo, lectura, etc.).

- Cuando proponemos esta actividad, solemos nosotros también pintar nuestro propio mandala, pues además de resultar beneficioso para nosotros mismos, refuerza la idea de ser una actividad para todas las edades, para niños y para adultos.

ACTIVIDAD 29: DIBUJO CENTRADO PARA COLOREAR (PERIODO CORTO)

Nivel: Todos los niveles.

Objetivos:

- Practicar una relajación dinámica.
- Impulsar la activación cerebral.
- Fomentar el bienestar personal.
- Crear un ambiente de calma que favorezca el trabajo y el estudio.

Temporalización:

- Una vez que el alumnado conozca y domine las consignas de la actividad, esta se desarrolla durante tres a cinco minutos al inicio de la clase.

Desarrollo:

- Esta actividad está estrechamente relacionada con la Actividad 1: «Una clase *redonda*», pues solemos incluirla como una posible variación para comenzar la clase en silencio y coloreando un mandala.

Así que una vez que hayan pasado unas cuantas sesiones de clase, en las que el alumnado vaya adquiriendo el hábito de iniciarla en calma, haciendo silencio y respiración consciente, podemos proponerle esta actividad.

- Creamos un ambiente de calma y silencio, recordamos algunas consignas sobre esta herramienta e indicamos que saquen sus mandalas para colorearlos durante unos tres o cuatro minutos.

- Una vez transcurrido este periodo de tiempo, invitamos a nuestros alumnos a que vayan saliendo de su mandala para poder comenzar con el trabajo.

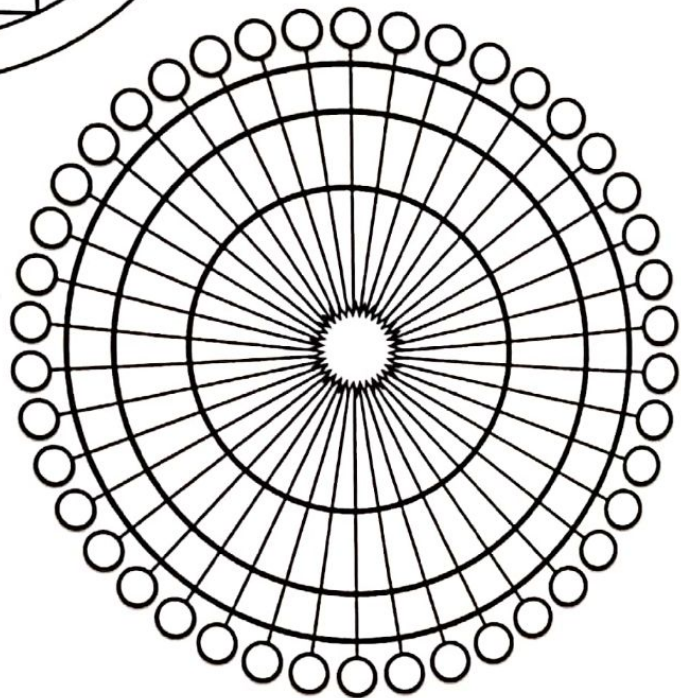
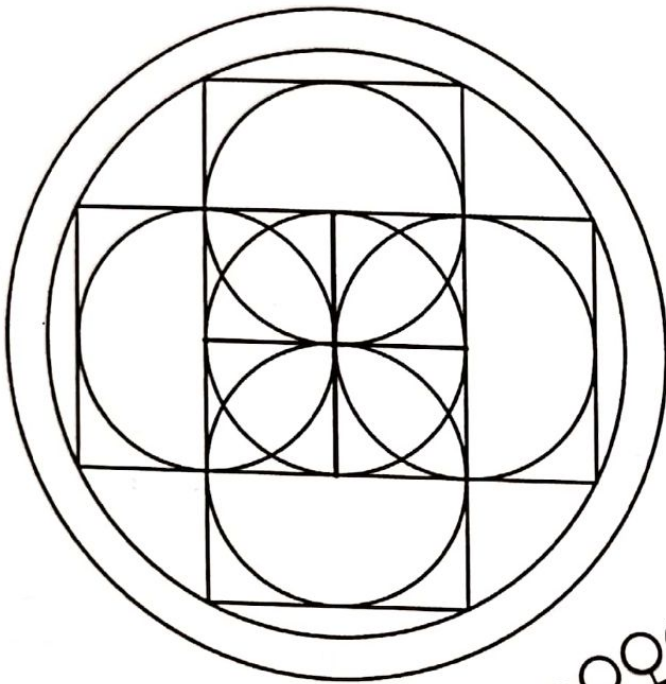
Materiales: Amplia variedad de mandalas fotocopiados para que nuestro alumnado elija; en Internet encontramos muchas propuestas para imprimir. Podemos llevar algunas cajas de pinturas y sacapuntas por si algún alumno ha olvidado traer.

Observaciones:

- Insistimos en que cada alumno debe elegir libremente entre una serie de mandalas y escoger según el estado de ánimo. La elección no es neutra sino que simbólicamente corresponde a un orden armonioso del mundo en el que el alumno desea instalarse temporalmente para sentirse seguro y recobrar fuerzas.
- Antes de las primeras sesiones, evocamos la consigna del silencio, pero no debe ser sistemáticamente impuesta. En nuestras sesiones, vamos constatando cómo se va generando espontáneamente un ambiente de calma y equilibrio. Suele ocurrir que el alumnado que más necesita de este trabajo reequilibrante es el que más dificultades muestra para su desarrollo; si confiamos en esta herramienta debemos ser constantes y no perder la paciencia. Fijarnos más en el aprendizaje del proceso y no en los resultados iniciales.
- No damos consignas ni orientaciones sobre la elección de colores, tampoco indicamos por donde comenzar a colorear el mandala, preferimos dejarlo a la libre elección de cada uno.
- Si tenemos previsto que la actividad dure unos cinco minutos, no podemos dedicar mucho tiempo a que el alumnado vaya eligiendo mandalas. Para evitar pérdidas de tiempo innecesarias, proponemos varias opciones:
 - Ir acostumbrando al alumnado a tener el mandala que deseen pintar siempre a mano, en su carpeta. Han podido elegirlo antes, tanto en clase como traerlo de casa.

- Otra opción es que creamos un pequeño cuadernillo de mandalas que entreguemos al comienzo de curso para que lo tengan disponible en todo momento.
- Recordamos que un mandala que hemos iniciado en una sesión anterior, podemos ir coloreándolo en varias sesiones posteriores.

Ejemplos de mandalas:



ACTIVIDAD 30: DIBUJO CENTRADO SIMPLIFICADO PARA COMPLETAR ANTES DE COLOREAR

Nivel: Todos los niveles.

Objetivos:

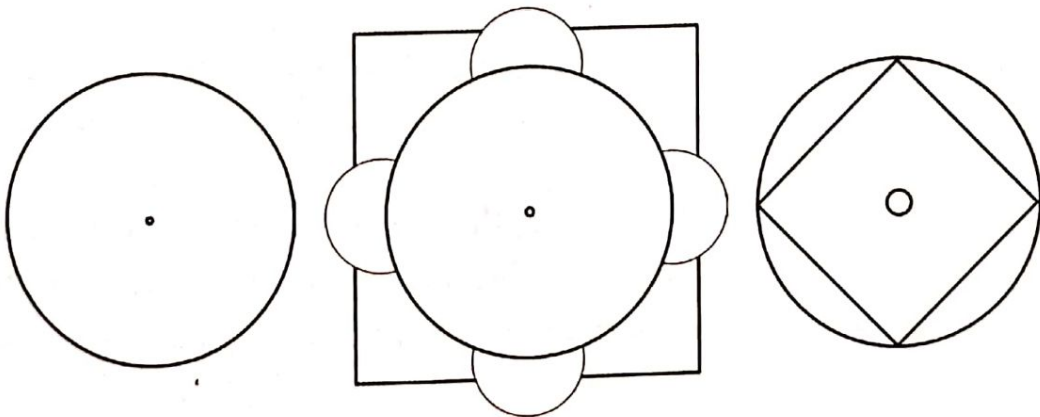
- Practicar una relajación dinámica.
- Impulsar la activación cerebral.
- Fomentar la creatividad y el bienestar personal.
- Crear un ambiente de calma que favorezca la evocación mental.

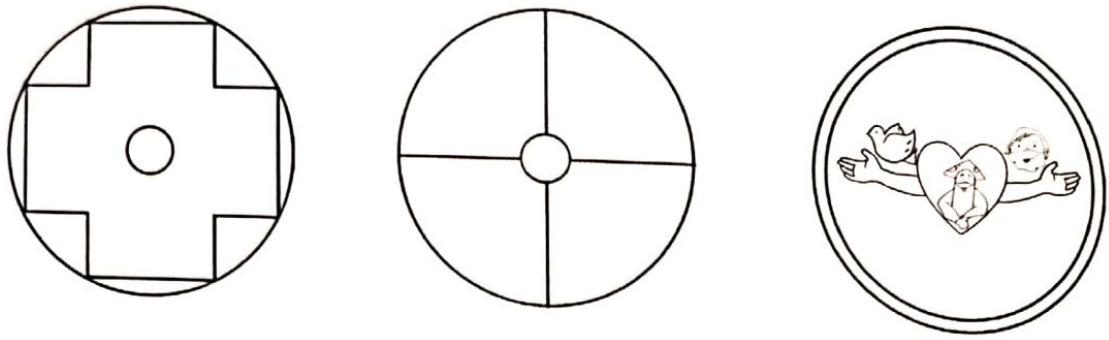
Temporalización:

- Depende de las circunstancias en las que se proponga la actividad, así como de la capacidad y desarrollo creativo de cada persona.

Desarrollo:

- Ofrecemos dibujos centrados muy simples y abiertos para que elijan uno. Damos la posibilidad de completarlo antes de colorearlo e indicamos las siguientes consignas:
 - Para los alumnos mayores, sugerimos que escojan un bolígrafo o rotulador de tinta permanente para que los trazos no desaparezcan al colorearlo después.
 - Proponemos que completen el dibujo a mano alzada con líneas, formas y figuras según su inspiración. Finalmente se colorea.





Materiales: fotocopias con dibujos centrados simples (los modelos propuestos son ejemplos), rotuladores y pinturas.

Observaciones: Esta actividad resulta más atractiva para el alumnado que se caracteriza por ser más creativo. Es una actividad que requiere más tiempo que el simple coloreado. Por otra parte, al involucrar y poner en juego más recursos personales, puede frenar el proceso de relajación. Una variante de esta actividad podría ser el utilizarla tras la explicación de algún contenido en clase, a modo de evocación y fijación mental de lo explicado. Entonces, sugeriríamos al alumnado que completase el dibujo centrado simple con aquellos elementos, formas, símbolos, incluso palabras, que le ayudasen a proyectar su evocación mental. Por ejemplo, podemos proponer el último dibujo de la página anterior como base sobre la que el alumnado pueda completar y expresar los siguientes contenidos:

- **Primer Curso de Educación Primaria: Contenido 4:** «El amor de Dios que nos hace hijos suyos». **Contenido 7:** «Dios manifiesta su amor dando la vida por nosotros».
- **Segundo Curso de Educación Primaria: Contenido 4:** «Dios muestra su amor, su providencia y su perdón realizado en su hijo Jesucristo».
- **Tercer Curso de Educación Primaria: Contenido 10:** «El mandamiento del amor a Dios y al prójimo y los mandamientos, expresión de la ley natural y del amor de Dios. Regla de conducta humana y cristiana».

•••••
•••••
• MANDALAS •
• Mandalas •
• para regalar •
•••••

ACTIVIDAD 31: DIBUJAR MANDALAS PARA REGALAR Y PINTAR

Nivel: Educación Secundaria y Bachillerato.

Objetivos:

- Fomentar la creatividad y el bienestar personal.
- Desarrollar fortalezas personales: gratitud y gratuidad.
- Practicar una relajación dinámica.
- Impulsar la activación cerebral.
- Favorecer la cohesión grupal.

Temporalización:

- Una sesión de 45-50 min.

Desarrollo:

- Ofrecemos esta actividad cuando nuestro alumnado ya esté familiarizado con el coloreado de dibujos centrados.
- Podemos comenzar la sesión con una actividad que nos ayude a crear un ambiente de calma e interiorización, como por ejemplo la Actividad 4: «Respiración y visualización». Queremos conseguir con ello que nuestro alumnado se retire temporalmente de las tensiones del grupo, se calme y pueda *bucear* en su mundo interior, contemplando sus pensamientos, inquietudes y fortalezas, para luego asumir y aceptar lo que contempla.
- Una vez realizada esta primera etapa de interioridad, proponemos una segunda fase de exterioridad. Sugerimos que realicen un

mandala para regalarlo al grupo de clase, para que otros lo coloreen. Este mandala ha de ser realizado poniendo toda la buena intención que podamos, intentando proyectar nuestro buen hacer, nuestro buen pensar, nuestro buen sentir para que se beneficien los demás. Se trata de *imprimir* en el mandala una especie de *huella personal* para ofrecerla a los demás. Cada uno de los alumnos (nosotros también podemos incluirnos en la actividad, refuerza la cohesión de grupo) vuelca su creatividad para expresar todo lo bello que halle en su interior. Cada alumno, sean cuales sean sus circunstancias, su rendimiento académico, se ofrece a sí mismo, y a todos los demás, un puñado de dignidad, un punto de honor.

- Una vez terminado el diseño de los mandalas, los recogemos y ofrecemos al grupo de clase para que vayan eligiendo (no pueden escoger el suyo propio). Mientras eligen, recordamos el itinerario que hemos realizado: ir a buscar lo mejor de nosotros mismos para ofrecerlo a los demás. De la misma manera que nos gustaría que aceptasen abiertamente nuestro mandala, así acogemos los mandalas de los demás, con todo el respecto, asumiéndolos tal y como son.
- Antes de colorearlo, podemos hacer un comentario previo que ayude a nuestro alumnado a conectar con la esencia de la actividad: el momento del coloreado evoca el tiempo en el que, una vez asumidas las *resonancias* profundas que nos llegan de los demás (a través de sus diseños), nosotros podemos enriquecerlos coloreándolos, imprimiendo nuestra experiencia profunda en ellos. Esta es la esencia de las relaciones personales: un enriquecimiento mutuo constante, un crecimiento incesante.
- Tras el comentario, volvemos a crear un ambiente de calma y silencio para proceder al coloreado. Si es posible, colgamos los mandalas en la pared de clase. Con los alumnos mayores podemos leer la siguiente cita de Francesc Torralba en *La lógica del don*:

«Somos don y estamos hechos para el don. Partimos de la tesis de que solo en ese movimiento de exteriorización radica la felicidad. Es libre la persona que puede donar lo que es en sus adentros, la que puede expresar en el mundo su riqueza y creatividad interior. Es feliz la persona que da lo que es y observa que, gracias a ese don libremente donado, mejora ostensiblemente el mundo que le rodea»¹²⁶.

Materiales: folios, bolígrafos, pinturas.

Observaciones: Es posible que necesitemos más de una sesión de clase. Dependerá, entre otros factores, de la edad y número de alumnos en el grupo.

Es una actividad que refuerza la cohesión grupal, ayudándonos a integrar la diversidad potenciando sus aspectos más enriquecedores.

ACTIVIDAD 32: ELABORAR UN MANDALA COLECTIVO CON HOJAS

Nivel: Educación Infantil y Primaria.

Objetivos:

- Fomentar la creatividad y el bienestar personal.
- Desarrollar fortalezas personales: gratitud y gratuidad.
- Impulsar la activación cerebral.
- Favorecer la cohesión grupal.

Temporalización:

- Una sesión de 45-50 min.

¹²⁶ F. TORRALBA, *La lógica del don*, Khaf, Madrid, 2012, p. 6.

Desarrollo:

- Esta actividad podemos realizarla en conexión con la Actividad 13: «Disfrutar de un día soleado». Podemos aprovechar esta actividad para recolectar aquellas hojas caídas de los árboles.



- Buscamos un espacio en el aula donde extender el papel continuo que nos servirá de base. Si lo consideramos necesario, habremos trazado unos círculos concéntricos que nos ayuden a orientarnos a la hora de pegar las hojas.



- Distribuimos a los alumnos alrededor del papel. Entre todos, y de forma ordenada, vamos pegando las hojas creando un diseño variado y atractivo según nuestra propia capacidad creativa. Podemos otorgar a la actividad un carácter un poco más profundo: puede ser una forma de expresar agradecimiento a Dios por las cosas creadas, un agradecimiento compartido por toda la clase de religión. Colgamos el mandala colectivo en la pared de clase como regalo y ofrenda.





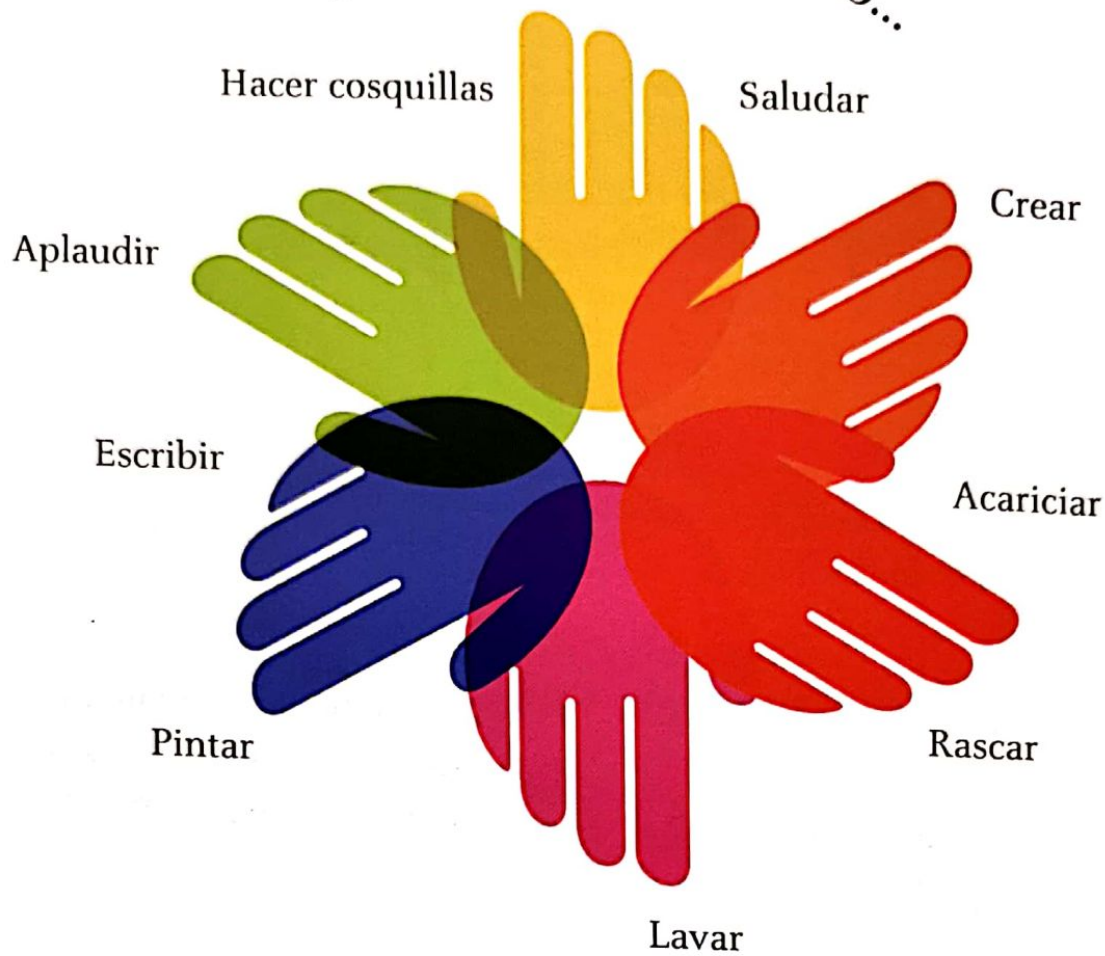
Materiales: variedad de hojas de árboles, papel continuo, pegamento, celo.

Observaciones: Insistimos que sean hojas ya caídas de los árboles, no las arrancamos. Puede ser una oportunidad para trabajar el respeto a la naturaleza. Podemos desarrollar mejor esta actividad en otoño.

Una variación puede ser realizar un mandala para regalar formado con diferentes elementos: hebras de lana, telas, etc.

Una variación de la actividad puede ser realizar un mandala colectivo con las siluetas de las manos de todos los niños. Ellos mismos pueden perfilar la silueta de su mano, la recortan (o la recortamos a los más pequeños), la colorean y la pegamos. Podemos escribir algún mensaje con alguna idea que queramos reforzar. Podemos conectarla con la Actividad 6: «¡Con estas manitas!».

Con mis manos puedo...



ACTIVIDAD 33: ELABORAR UNA FELICITACIÓN-ESTRELLA DE NAVIDAD DE ORIGAMI

Nivel: Educación Secundaria.

Objetivos:

- Fomentar la creatividad y el bienestar personal.
- Incentivar la imaginación y fomentar la expresión artística a través de la actividad manual.
- Realizar figuras de papel disfrutando de un momento de interiorización y recogimiento.

Objetivos específicos del área de Religión:

- **Objetivo 5:** «Identificar a Jesucristo como Hijo de Dios y salvador de los hombres. Conocer y valorar su misión, su mensaje, su vida y su presencia permanente en la Iglesia por el Espíritu Santo».

Temporalización:

- Una sesión de 45-50 min.

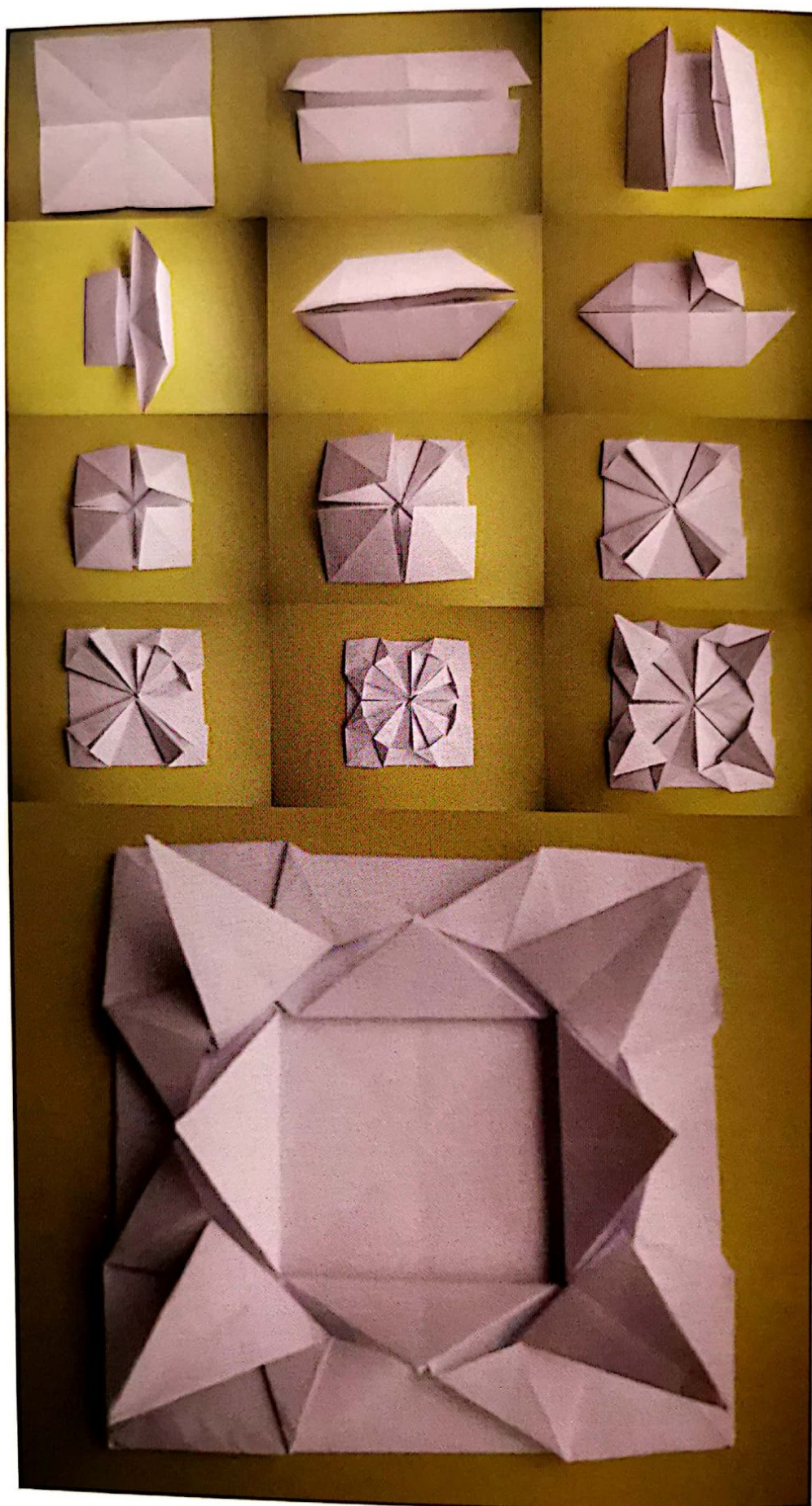
Desarrollo:

- Después de crear un ambiente de calma, pedimos a nuestros alumnos que despejen su mesa de objetos. Repartimos hojas de papel tamaño DIN A3. Mientras repartimos podemos ir explicando que vamos a realizar una felicitación de Navidad de origami o papiroflexia. Seguimos los pasos que se indican en la imagen de la página siguiente.
- Una vez finalizada, pueden pintarla y decorarla libremente. El espacio central lo reservamos para escribir un pequeño mensaje de felicitación navideña o, si lo prefieren, incluir un pequeño dibujo del portal de Belén o del Niño Jesús.

Materiales: Hojas de papel tamaño DIN A3, pinturas.

Observaciones: Podemos hacer una variación en la actividad y convertirla en una estrella porta-fotos o porta-mensajes de agradecimiento. Podemos enlazar esta propuesta con alguna actividad previa, por ejemplo la Actividad 5: «Respiración combinando palabras clave», en esas palabras clave pueden introducirse frases de agradecimiento.

De lo que se trata es de crear un ambiente de calma que favorezca la reflexión posterior sobre a quién y por qué vamos a regalar la figura que haremos a continuación.



● ● ● ● ● ● ● ●
 ● BIBLIOGRAFÍA ●
 ● ● ● ● ● ● ● ●

- AA. VV.: *La inteligencia espiritual. Una oportunidad para la Enseñanza Religiosa Escolar*, Delegación Episcopal de Enseñanza del Arzobispado de Zaragoza, Zaragoza, 2013.
- AA. VV.: *Programa «Aulas felices». Psicología Positiva Aplicada a la Educación*, Zaragoza, 2012, 2ª edición.
- AA. VV.: *Reflexiones en torno a la competencia espiritual*, Paidós, Madrid, 2008.
- ANDRÉS, E.: *La educación de la interioridad: Una propuesta para Secundaria y Bachillerato*, CCS, Madrid, 2009.
- BALLESTER, M.: *Hijos del viento. Meditar con la respiración*, Narcea, Madrid, 1999.
- CHIALÀ, S.: *El don de la humildad. Itinerario para la vida espiritual*. Traducción de X. Pikaza, Ediciones Sígueme, Salamanca, 2007.
- D'ORS, P.: *Biografía del silencio*, Siruela, Madrid, 2013.
- DOMÈNECH FRANCESCH, J.: *Elogio de la educación lenta*, Grao, Barcelona, 2009.
- DRAPER, B.: *La inteligencia espiritual. Un nuevo modo de ser*, Sal Terrae, Santander, 2010.
- FERNÁNDEZ, J. A.: *Las competencias básicas en la Enseñanza Religiosa Escolar*, PPC, Madrid, 2010.
- FRANKL, V.: *El hombre doliente*, Herder, Barcelona, 2003.
- : *El hombre en busca del sentido. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*, Paidós, Barcelona, 2001.
- : *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*, Herder, Barcelona, 1985.
- : *La voluntad de sentido*, Herder, Barcelona, 2001.
- GARDNER, H.: *Intelligence reframed: multiple intelligences for the 21st century*, Basic Books, 1999.

- : *La teoría de las inteligencias múltiples*, Fondo de Cultura Económica, México, 1987.
- GONZÁLEZ VALLÉS, C.: *El secreto de Oriente: Respirar*, Sal Terrae, Santander, 2006.
- HELMINIAC, D.A.: *Spiritual Development: An Interdisciplinary Study*, Loyola University Press, Chicago, 1987.
- JASPERS, K.: *El ambiente espiritual de nuestro tiempo*, Labor, Barcelona, 1953.
- JUNG, C.G.: *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, Trotta, Madrid, 2003.
- KABAT-ZINN, J.: *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Kairós, Barcelona, 2003.
- LAVILLA, M.; MOLINA, D. Y LÓPEZ, B.: *Mindfulness. O cómo practicar el aquí y el ahora*, Paidós, Barcelona, 2008.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, L.: *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*, Wolters Kluwer Educacion, Barcelona, 2007.
- MARTIN, J.: *Tiene gracia... La alegría, el humor y la risa en la vida espiritual*, Sal Terrae, Santander, 2012.
- MARTÍNEZ LOZANO, E.: *¿Qué decimos cuando decimos el credo? Una lectura no-dual*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2012.
- : *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2009.
- MASÍA, J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2001.
- MELLONI RIBAS, J.: *La mistagogía de los ejercicios*, Mensajero-Sal terrae, Col. Manresa nº 24, Santander-Bilbao, 2001.
- : *Hacia un tiempo de síntesis*, Fragmenta, Barcelona, 2011.
- MUÑOZ-REPISO IZAGUIRRE, M.: *Educación en positivo para un mundo en cambio*, PPC, Madrid, 2000.
- NHAT HANH, T.: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, Ediciones Jaguar, Madrid, 2003.

- PAGÈS BERGÈS, E. Y RENÉ TEULÉ, A.: *Cómo ser docente y no morir en el intento. Técnicas de concentración en el aula*, Graó, Barcelona, 2008.
- PIERA GOMAR, M.: *Educación en el silencio y en la interioridad*, CCS, Madrid, 2012.
- PIKAZA, X.: *El fenómeno religioso*, Trotta, Madrid, 1999.
- PRÉ, M.: *Mandalas y pedagogía*, MTM, Barcelona, 2004.
- RATZINGER, J.: «Nueva Evangelización» (Conferencia pronunciada en el Congreso de Catequistas y Profesores de Religión), Roma, 10 de diciembre de 2000.
- SIMÓN, V.: *Aprender a practicar Mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona, 2011.
- : *Iniciación al Mindfulness*, Sello Editorial, Barcelona, 2012.
- TORRALBA ROSELLÓ, F.: *El arte de saber escuchar*, Milenio, Lleida, 2007.
- : *El silencio: un reto educativo*, PPC, Madrid, 2001.
- : *Inteligencia espiritual en los niños*, Plataforma, Barcelona, 2012.
- : *Inteligencia espiritual*. Plataforma, Barcelona, 2010.
- : «La clase de religión, una propuesta humanizadora» (en el Congreso Nacional de Profesores de Religión, celebrado en Madrid en noviembre de 1999), recogida en *La enseñanza de la religión, una propuesta de vida*, SM, PPC y Conferencia Episcopal, Madrid, 2000.
- : *La lógica del don*, Khaf, Madrid, 2012.
- : *Pedagogía del sentido*, PPC, Madrid, 1998.
- : *Rostro y sentido de la acción educativa*, Edebé, Barcelona, 2001.
- : *Vida espiritual en la sociedad digital*, Milenio, Barcelona, 2012.
- : *Ah, ¿sí? Cómo hablar de Dios a los niños*, Claret, Barcelona, 2010.
- ZOHAR, D.; MARSHALL, I.: *Inteligencia espiritual*, Plaza & Janés, Madrid, 2001.

IE

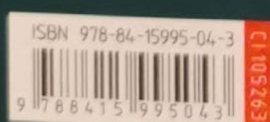


El educador debería prepararse no tanto para ser un mero transmisor de contenidos, sino para ser un auténtico facilitador de experiencias.

La vida espiritual está en potencia en todas las personas y requiere de una estimulación y cultivo para que se desarrolle en plenitud. La complejidad de esta dimensión profunda y esencial del ser humano hace necesario un tratamiento interdisciplinar de la misma. Nuestra labor como educadores, cada cual desde su perspectiva y desde su área, consiste en reconstruir un contexto cultural para que la inteligencia espiritual de los niños pueda desarrollarse y ser reconocida.

Educar la inteligencia espiritual, en el contexto de las inteligencias múltiples, abre nuevos horizontes para dinamizar y redimensionar la presencia del saber religioso en la esfera escolar. La propuesta que este libro recoge reivindica la cultura de la interioridad y su eminente valor formativo. Asumir el reto de cultivar la espiritualidad infantil y juvenil nos exige un requisito previo: activar y desarrollar nuestra propia espiritualidad.

ediciones
KHAF
> colección Expresiones



ISBN 978-84-15995-04-3



9 788415 995043

€10,5763