

La iniciació al silenci en els nens

“L’oració és silenci, aquest “símbol del món que ve” o “silenciós amor”. Les paraules en l’oració no són discursos sinó branquillons que alimenten el foc de l’amor. En aquest silenci, insuportable per a l’home “exterior”, el Pare ens diu la seva Paraula encarnada, sofrent, morta i ressuscitada, i l’Esperit filial ens fa participar de la pregària de Jesús.”

Catecisme de l’Església Catòlica 2717

Iniciar-se en el silenci és un camí, un procés que s’assoleix gradualment al llarg de la vida. És una tasca que forma part de la catequesi permanent. Ajudar el nen a “fer silenci” implica no ser el seu guia des de fora, sinó aconseguir-ho nosaltres amb ell.¹¹

És possible que al principi aquest procés ens resulti difícil. En part pot ser perquè nosaltres mateixos no estem acostumats al silenci actiu. No ens estranyem si els començaments són descoratjadors. La clau rau en la perseverança i la graduació.

És molt important respectar el ritme del nen. No imposar-li silenci sinó fer-li crear o aconseguir per ell mateix el seu propi silenci. Cada catequista ha de saber descobrir i dosificar els elements que permetin al nen de trobar-se

11 Benítez Cruz, Marta. ... *Y alcanzamos la luz*, Ed. Bonum, Buenos Aires 1974.

amb el seu interior. El catequista i els nens s'han d'adaptar al mètode.

Quan el nen calla activament, els seus sentits s'apaivaguen. L'absència de soroll i la immobilitat són per a ell un estat de vida fora del comú, que el prepara a percebre el més enllà, quelcom diferent de tota altra cosa: la misteriosa presència de Déu.

Tot acte de vida religiosa requereix un recolliment especial. Tota pregària ha d'anar acompanyada de calma, d'una mena de vestíbul de silenci, de concentració.

Tota iniciació al silenci és un camí d'iniciació a la pregària. És clar que el silenci, per ell mateix, no és suficient si no duu a l'encontre amb Déu. Tota iniciació al silenci ha d'acabar, més d'hora o més tard, en una trobada personal amb Déu; és a dir, en pregària. Si no aconseguim això, tot esforç catequètic és en va, i ens trobaríem amb simples exercicis de relaxació i concentració mental.

Tot aquest procés no té altre fi que acostar els nens a Déu. A fer que ells experimentin en les seves vides el gust per la pregària. A fer que visquin paulatinament la possibilitat de la trobada amb el Pare, a través de la pregària. Sense silenci no hi ha pregària, però sense pregària no té sentit el silenci.

Algunes consideracions pràctiques

En la iniciació al silenci és molt important aconseguir un clima apropiat. Per a això és molt important tenir en compte el següent:

- Comptar amb un lloc adequat, és a dir, amb una sala o

un lloc càlid, acollidor; allunyat tot el possible de fonts de soroll; convenientment preparat (estores, coixins, no molt lluminós, etc.). Si no es pot, s'intentarà adaptar un lloc a la sala en el moment més convenient...

- Tenir en compte el temps i el moment adequats: no sols considerar la realitat del nen (per exemple, que la iniciació al silenci no es faci després d'un moment de gran excitació) sinó també la realitat externa a la sala (altres cursos, l'estona d'esbarjo, els moviments d'altres grups parroquials o escolars, etc.).
- Un cop trobats el lloc i el temps adequats per pregar amb els nens, és recomanable mantenir-los fixos. El fet de sentir-se familiaritzats amb l'espai i el moment de pregària ajuda que no es dispersin i entrin més ràpidament en clima de pregària.
- La veu, els gestos, la postura, tot el cos del catequista, juguen un paper privilegiat. Hem de ser molt curosos amb el to, el volum, el gest, el rostre. El catequista ha de ser el primer de fer silenci.
- Al ser gradual, la iniciació al silenci no s'ha de limitar a les primeres trobades, sinó que s'ha d'intercalar al llarg de tot el curs.
- El silenci i la pau de les esglésies són prenyats de silenci per al nen. No obstant això, convindria tenir present que:

els nens estiguin familiaritzats amb el temple:

si el temple és molt gran seria millor reunir els nens en un lloc més apropiat per al recolliment (es poden posar coixins davant del sagrari, o algun altre lloc);

amb tot, no sempre el temple és el lloc idoni per a la

iniciació al silenci, degut a la possible dispersió (moltes imatges, moviment de gent, espai molt gran, etc.).

- És molt important respectar els moments de silenci i interioritat que el nen manifesti espontàniament
- No es tracta de mantenir-los sempre en silenci, sinó de promoure una actitud interior que es tradueixi oportunament en l'exterior.

Propostes per a la iniciació al silenci amb nens

“Una de les tasques essencials de la catequesi és la d’ensenyar a pregar: la comunió amb Jesucrist duu els apòstols a assumir el caràcter orant i contemplatiu que tingué el Mestre. Aprenre a pregar amb Jesús és pregar amb els mateixos sentiments amb què s’adreçava al Pare: adoració, lloança, acció de gràcies, confiança filial, súplica, admiració per la seva glòria...”

Directori General per a la Catequesi 85, 1997

Els proposo una sèrie de possibilitats, sorgides de l'experiència, per a la iniciació al silenci. No pretenen, ni molt menys, de ser exhaustives. Han sortit de la meva catequesi amb nens, dels cursos, de l'experiència d'altres catequistes, d'algun llibre que vaig llegir, de tot arreu...

Cada catequista podria canviar, afegir o crear iniciacions noves i originals. Són aquí per ser llegides, adaptades, capgirades. Per ser fetes servir.

Aquestes propostes estan ordenades per edats i graus de complexitat, encara que l'ordenament és només una orientació i poden ser emprades en diferents moments de l'any. Algunes estan pensades pels nens més petits; altres es poden emprar per a edats posteriors, variant sempre el temps i la profunditat.

Un aclariment: les iniciacions escollides no tenen necessàriament un contingut catequètic, moltes d'elles només tenen un caràcter lúdic, que es poden emprar com a passos previs a tècniques més profundes.

Propostes per a la iniciació al silenci

- Entrar a la sala “de puntetes”, amb “sabatetes de cotó”, i posar-se al lloc sense fer soroll. El mateix com si fos “un astronauta a l’espai”, una filmació “en càmera lenta” o “com un bus en les profunditats de l’oceà”.
- Realitzar un “viatge” per l’espai exterior. Tancar els ulls, posar-se el vestit espacial, pujar a la nau, engegar els motors, etc. Tot en un silenci absolut.
- Realitzar un “crit de silenci”, és a dir: gesticular i cridar “amb tot”, encara que sense emetre cap mena de so o de soroll. És com fer la mímica d’un gran crit.
- Posar una “campana de silenci” en el lloc on estem i fer-ho tot en silenci i amb mímica.
- Fer entrar el “senyor silenci”. S’obre una porta o una finestra i es crida al “senyor silenci”. Quan aquest arriba només per entrar a la sala si ha silenci. Qualsevol soroll o so “l’espanta”. Es repeteix el joc les vegades que calgui fins que el “senyor silenci” s’instal·li a la sala.
- “Jo sóc el rei del meu cos”. Dono ordres al meu cos i aquest m’obeeix sempre. També es poden donar ordres al cos d’un altre rei i aquest obeir a distància, tot en silenci.

- Joc del “rei del silenci”. El docent presenta el joc a mitja veu (els nens se situen en cercle) tot dient:

Sóc el rei del silenci. Els meus súbdits mai no fan soroll. Per convertir-se en un dels meus prínceps o princeses s’ha de ser capaç d’aixecar-se i traslladar-se sense fer cap soroll. Quan hàgim fet un gran silenci faré senyal a un de vosaltres, que s’aixecarà sense fer soroll i vindrà cap a mi. Si us sembla que ho ha fet bé m’ho dieu tot fent una inclinació amb tot el cos. Aleshores es pot convertir en príncep. Si ha fet soroll, aixecareu els colzes cap amunt i haurà de tornar al seu lloc”. El joc es va completant a mida que tots hagin intercanviat els seus llocs. Es poden donar diverses ordres: caminar cap enrere, anar a peu coix, etc..

- Un nen surt de la sala i els altres observen. La catequista canvia alguna cosa de lloc, o alguna cosa en el seu vestit. El nen ha d’entrar a la sala i observar en silenci fins que no descobreix el canvi produït.
- D’esquena o amb els ulls embenats, reconèixer sorolls o sons produïts per la catequista o per un company amb diferents tipus d’instruments.
- Picar de mans sobre el banc, anat del més fort i sorollós fins al més dèbil i inaudible, fins que no se senti cap soroll.
- Tancar els ulls i engegar la “televisió interior”, imaginant coses successives suggerides per la catequista o mestra. Es poden visualitzar tota mena de històries i situacions. És important fer lloc a la imaginació dels nens i augmentar cada cop més els espais amb la ment amb blanc.
- Concentrar l’atenció en algun exercici corporal rítmic

i senzill, com la gimnàstica rítmica, o fer equilibri damunt un banc o alguna altra cosa, saltar diferents obstacles, etc., tot en silenci o amb una música suau.

- Caminar per damunt d'una línia sense que se sentit passos. Es poden agregar altres destreses: amb els braços creuats, amb un peu davant l'altre, un braç estès i l'altra en l'espatlla del company, etc..
- Fer diferents aplaudiments rítmics acabant sempre amb un prolongat silenci.
- Aturar-se en les superfícies en què les nostres mans fan contacte. Fins i tot es pot prendre consciència del tacte en tot el nostre cos, observant i sentint el frec i la pressió de la roba en les diferents parts del cos...
- Narrar fets amb mímica. Un nen narra un fet només amb mímica i els altres tracten d'interpretar-ho. Després es canvien els rols.
- Realitzar, amb els nens, diferents tipus de mim. Després ells ho han de repetir “en paral·lel” i en silenci.
- Jugar a “dir-ho amb mímica” representant alguna escena de la Bíblia, alguna paràbola de Jesús, algun fet important en la vida dels sants o patrons, etc..
- Participar amb els nens en qualsevol mena d'experiència d'espectacle de mim, sigui en directe o en diferit. Fer amb els nens tècniques i espectacles de mim.
- Posar una música suau i fer ajeure els nens. Després anar relaxant totes les parts del cos, amb veu molt suau, fins a arribar a un silenci profund (al final, apagar la música o posar-la quasi imperceptible).

- Treballar en silenci al ritme d’una música suau i tranquil·la. Dibuixar al ritme de la música. És aconsellable emprar música instrumental, sense grans alts i baixos. (Recomano la música del període barroc, la música instrumental andina i tota la gamma de música electroacústica i de relaxació).
 - Cantar una cançó apropiada i cloure l’última estrofa repetint la melodia final fins que la cançó es faci inaudible, seguint només amb els llavis i en silenci.
 - Cantar per dins una cançó amb els ulls tancats i, quan s’acaba, els nens aixequen les mans, així diverses vegades fins que tots els nens acaben al mateix temps. Es pot iniciar murmurant la cançó amb els llavis tancats; el que es coneix com a cant amb “boca closa”.
 - Els sorolls de lluny i de prop. Aquest exercici és convenient fer-lo diverses vegades i gradualment.
- * *Primer pas:* es convida els nens a fer un passeig pel pati, pel carrer, per l’escola o la parròquia... Durant el breu recorregut els nens tractaran, en silenci, d’escoltar i recordar la major quantitat de sorolls i sons possibles (es pot fer també directament des de la sala, sense fer el passeig).

Novament a la sala o a l’aula es demana als nens que comentin els sorolls escoltats durant el passeig. Si estan cansats és aconsellable destensar amb algun cant amb aplaudiments, o deixar el segon pas per a una altra trobada (si és així, es recordarà el que s’ha fet en aquesta trobada).

- * *Segon pas:* es demana als nens que s’asseguin bé, amb els braços plegats sobre el banc o la

taula, recolzant-hi el cap i tancant els ulls. Se'ls invita a oblidar-se dels sorolls que vénen de l'exterior de la classe. Seguidament se'ls indica que es concentrin només en els sorolls de dins de la sala o aula. Convé ser tolerants i respectar el seu temps. Després ens explicaran què van escoltar i recorden. S'intercala un altre cant i/o aplaudiment.

- * *Tercer pas:* si no estan cansats es demana als nens que es posin en la posició d'abans. Els diem: Ens oblidem dels sorolls de fora l'aula, dels sorolls de dins i concentrem tots els esforços en escoltar els sorolls i sons que hi ha dins del nostre propi cos. Aquest ha de ser el moment de més gran silenci. Si no s'aconsegueix s'ha de tenir paciència i provar-ho en altres trobades. És sorprenent constatar que els nens poden arribar a expressar coses com: “he sentit la meva sang”, “he escoltat el meu cor”, “he sentit les meves venes”, o “la respiració”, etc..
- Fixar l'atenció en cada part del nostre cos, sentint-la (com si la respiració l'omplís de vida i el relaxés...). La mà dreta, avantbraç dret, braç i espatlla drets, després l'espatlla esquerra i, baixant, fins a la mà esquerra; seguir baixant per tot el cos..
- No s'ha de descuidar el fet d'ensenyar els nens a respirar de manera rítmica i pausada, tot fent de la respiració una forma de pregària. La respiració connecta –a més del cos– el conscient i l'inconscient (car la respiració es produeix inconscientment, encara que sempre es pot controlar conscientment). Es tracta d'aprendre a

respirar amb ritme, amb pausa, amb tranquil·litat i disposició interior.¹²

- Fer silenci per altres. Per exemple, caminar cap a casa fent silenci per algú que estimo; viatjar en autobús i oferir una estona de silenci per algú amb qui tinc dificultats; si una estona no puc dormir, puc serenament oferir aquest moment al Senyor per gent que està malalta, etc..
- Aprofitar els moments que la naturalesa ens brinda per quedar-nos contemplant-la absorts, en silenci (la posta de sol, el cim d'una muntanya, l'amplària del mar...). En aquests moments fer deliberadament un gran silenci contemplatiu. No hem de deixar d'aprofitar les trobades que tenim d'aquesta mena quan som en contacte amb la natura: jornades, convivències, trobades, campaments...
- No descuidar la visita a l'església, capella o altres llocs sagrats, i incentivar els nens perquè facin pregària amb nosaltres en silenci.
- En tot moment de pregària incloure sempre un espai de silenci interior, un espai per a la pregària personal i silenciosa, sense presses ni corredisses.
- Emprar la imaginació com a forma de pregària.

12 En aquest sentit recomano llegir el llibre *Relats d'un pelegrí rus*, síntesi del pensament de la Pregària del Nom de Jesús. La formulació de fe més habitual, ben senzilla, és la invocació: "Senyor Jesucrist, Fill de Déu, tingueu pietat de nosaltres pecadors!". Aquesta invocació forma part del camí més senzill per aconseguir la pregària contínua, unida a la respiració rítmica.

Aquest és un recurs molt eficaç. Es pot agafar alguna escena bíblica, alguna paràbola o fet de la vida de Jesús. Després d'asseure's, tancar els ulls, fer silenci i relaxar-se, es llegeix el text bíblic. Es guia als nens perquè imaginin el lloc, la disposició de les coses, la ubicació de la gent, els colors, els sabors, les olors.

Cadascú tracta de reconstruir l'escena bíblica com millor li sembli. Fins i tot, en algun moment, podem recrear o imaginar un diàleg amb Jesús, les seves paraules, la meua resposta... I així es pot anar muntant una trobada imaginària amb Jesús. És important no perdre el clima de pregària i tenir sempre present que el que estem vivint és una situació fictícia, que només pretén ajudar a posar-nos en presència de Déu.

- Acostumar els nens a racórrer en tot moment a la pregària personal i silenciosa, ja sigui per demanar, per agrair, per lloar... en les diferents ocasions que se'ns presenten durant el dia, la setmana, en diferents àmbits.
- Recordar i guiar els nens perquè, abans de resar a la nit o en qualsevol altre moment, realitzin algun exercici de silenci.
- En família, abans de beneir els aliments, seria molt útil reservar un moment per a la pregària silenciosa de tot el grup familiar.

Crec que amb aquests exercicis podem tenir una idea de com caminar en la iniciació al silenci dels nens. És qüestió d'imaginació, creativitat i de fer silenci davant Déu.

D'aquesta manera, amb aquestes senzilles tècniques,

posarem els nostres catequitzats en el camí del silenci, en el camí de la pregària. Pregària que, no ho oblidem, és fonamentalment fruit de la Gràcia i de l'Amor que Déu ens té. Aquestes tècniques serien vanes si Déu no ens estimés i si l'Esperit Sant nos ens acompanyés en el nostre caminar cap al Pare.