

## Despertar los niños a la interioridad, es posible....<sup>1</sup>



Un buen desafío para nuestro tiempo!

¿Cómo acceder a su vida interior cuando la interioridad no es obvia en un mundo donde todo es velocidad, ruido, dispersión? ¿Cómo la interioridad pone en relación y en tensión fecunda, la vida interior y la vida exterior?

¿Cómo los educadores pueden hoy ayudar a los jóvenes a vivir su dimensión espiritual? ¿Y si el primer reto fuese de ponerse en la capacidad de llegar a reencontrar sus propias cuestiones existenciales? La superficialidad nos desvía de nuestra propia profundidad, pero ésta permanece siempre accesible al que la busca. María Eugenia, fundadora de las hermanas de la Asunción, hacía un día esta reflexión a una hermana, a propósito de alumnas, que ella consideraba como mariposas: "OH sobretodo, no les cortéis las alas, pero orientar su vuelo!"

Agustín, de un plumazo, desafía: "Los hombres se van para admirar la altura de las montañas, las olas inmensas del mar, los ríos deslizándose en anchas capas de agua, el amplio contorne del océano, las revoluciones astrales .y se dejan ellos mismos de lado;" (Libro X,8,15 de las Confesiones san Agustín)

En su exhortación dirigida a los Agustinos en capitulo general a Roma en 2001, el papa Juan Pablo II afirmaba: " Tenéis que ser pedagogos de la interioridad al servicio de los hombres del 3er milenio en búsqueda de Cristo. No es por una vía superficial a la que se llega, sino por la vía de la interioridad."

En este sentido, el centro de recursos pedagógicos de la Asunción en Pastoral ha reflexionado en una pedagogía destinada a una formación que venga del interior, que da razones de vivir y de actuar a los jóvenes, a los niños, buscando a desarrollar su vida interior para permitir a cada uno de reencontrar su verdadero deseo y de discernir la orientación de su vida, en un proceso de transformación personal.

Fuertes de estas convicciones y enriquecidos por la experiencia de haber acogido numerosos niños en una escuela de oración en la montaña , ésta habiéndome abiertos las fuentes escondidas de sus vida interior, he propuesto un taller de interioridad a razón de una hora al mes, después de la clase, a los niños de 3 ° del colegio de la Asunción de Bondy, en Sena San Denis Paris. Dos talleres han sido necesarios para responder a la demanda.

Este año 10 niños de 4° han escogido continuar, mientras que 24 de 3° se han lanzado en la aventura. Siendo la orientación de despertar su conciencia a acceder a esta parte única de ellos

<sup>1</sup> <http://www.assumpta.org/Education-Decembre-2017>

mismos donde repercuten sus emociones, sus pensamientos, sus actos, donde entran en dialogo con ellos mismos y con los otros, saborean un silencio que les construye, discernen lo que les hace crecer y el peligro de lo que les puede hacer mal.

Los niños a imagen de nuestra diócesis, vienen de culturas y confesiones muy variadas. Los talleres se dirigen a todos, no son un anuncio del evangelio explicito, pero una especie de pista de envío, donde cada uno puede en cierta manera, dejarse engendrar a la Vida.

¿Qué es lo que ocurre? Cada taller comprende dos partes. En un primer tiempo, una relajación a partir de una ejercicio del CD “Tranquilo y atento como una rana” de Eline Snel, el de “ Feliz y distendido” de Marine Locartelli, u otros con los puntos de atención siguientes:

Aprender de la respiración cómo uno se siente.

Escuchar la “parte” que juega nuestro cuerpo experimentando que la respiración y el corazón vibran juntos, en función de lo que se vive, el tiempo cambia,

Consultar su clima personal, aprender a tener en cuenta del “tiempo” que hace en nuestro interior.

Dejar la cabeza, sentir el cuerpo, experiencia para evitar responder con impulso.

Darse cuenta cuando la atención se nos escapa, como traerla de nuevo hacia el movimiento de la respiración practicando la atención como un músculo.

En un segundo tiempo, una dinámica con los módulos adaptados se proponen, incluyendo al fin de cada experiencia, un tiempo para recogerla. *“Que es lo que he hecho? ¿Recuerdo el ejercicio y como lo he hecho ,que es lo que me ha producido? ¿Que es lo que este ejercicio me inspira? ¿A que me invita en el futuro? ¿Voy a rehacerlo en casa, durante un tiempo de calma? Al final del taller, se da un cuaderno de interioridad a los niños de 4º, con estas cuestiones, para escribir lo que tienen ganas de guardar en su corazón, su cuerpo y su espíritu.*

Esta pedagogía ayuda a los niños a tomar conciencia de varios puntos esenciales. He aquí algunos:

La consciencia del cuerpo. A través del movimiento, la respiración, la experiencia de la danza, estando atentos a las sensaciones corporales, descubrir la posibilidad de relajarse, en la situaciones de tensión de la vida cotidiana, se trata principalmente de hacerse presente al momento presente **AQUÍ Y AHORA.**

La confianza en el otro y la responsabilidad con respecto al otro haciendo la experiencia de guiar o de dejarse guiar por otro alternativamente los ojos vendados. Dejarse guiar por otro requiere aprender a depositar en el otro la confianza, lo que necesita considerarlo.

La escucha de los signos que me manda el cuerpo, descubrir que este no sirve solo para hacer lo que quiero o lo que le mando, pero que es el compañero que me interpela para no sobre pasar los límites y permanecer vivo. ¿Qué es lo que hago de lo que resiento?, Sentir y escoger, Ver y observar, oír y escuchar, tocar y palpar.

Reconocerse único y valioso, base para la construcción de una identidad.

La danza contemplativa de bendición, con la gracia de los gestos, viene a inscribir en ellos la capacidad de bendecir es decir de desear al bien a la tierra, a otro niño, a todos los pueblos, y a si mismo.

El manejo de las emociones. Un niño me confesó un día:” Quisiera tanto deshacerme de la tristeza ¡” Trabajar el arco iris de emociones, permite entrar en contacto con éstas de una manera abierta, sin juicios. Comprender que los estados emocionales desagradables como la tristeza, son pasajeros;

que se puede intentar no dejarlos invadirnos del todo, que se puede buscar en “sus reservas de alegría”, para mitigarlos, incluso para hacerlos desaparecer. Y en todo esto se trata de aprender a sentir y a gustar las cosas interiormente.

¿Qué dicen los niños?

*“A mi me gusta la interioridad pues me calma, cuando tengo problemas, los olvido, me pone en la buena vía...me siento cada vez mas tranquilo, relajado y ligero en el interior. Se viaja en el interior del cuerpo, no se puede describir” Naëlle 10 años*

*“La interioridad me ayuda mucho en mi vida de todos los días, la practico a menudo en casa, cuando estoy estresado, ya lo he intentado con mi madre, y me ha dicho que ha funcionado y le había hecho bien; No siempre se tiene la ocasión de hacerlo, es mágico todos debían intentarlo.” Zoé 10 ans*

Sophie Godart, maestra, que se ha unido a nosotras en la animación de los talleres nos revela su experiencia: ayudar a los niños a descubrir los tesoros que llevan en ellos, a mejor conocerse, a habitar su cuerpo, a controlar su respiración, a descubrirse valiosos, a aceptar sus emociones. Con relación a mis recuerdos veo Nadir que organiza un concierto de gente feliz, las muecas compartidos de Jade y de Kayla, la serenidad de Naëlle al final tranquila y como liberada de la tiranía de las miradas de los otros. Pero también la alegría de Inés de descubrir el Rondo Veneciano y de bailarlo.

Y también esos momentos de convivencia en los tiempos de preparación con la hermana Marie Geneviève, cuando las ideas fluyen, que los espíritus se encuentran, se responden y que uno se siente habitado por una misma pasión, una misma creencia, una misma visión del ser humano.

Que bella aventura ¡estoy segura que los granos que se plantan en estos talleres habrán dado nacimiento a cosas bellas en sus vidas.

*Hermana Marie-Geneviève POULAIN, RA,  
Lyon - France*