CAMINO AL CORAZÓN

UNA PROPUESTA DE SENTIDO

Co-autor con aportación de experiencia para Libro: **"La interioridad como oportunidad educativa. Algunos fundamentos y buenas prácticas"**. Elena Andrés / Carlos Esteban (Coords.) P.P.C

En este documento recojo mi aportación al libro: “La interioridad como oportunidad educativa. Algunos fundamentos y buenas prácticas”. Es una de las cuatro experiencias que están recogidas en la tercera parte, dedicado a buenas prácticas sobre educación en la interioridad.

Presento una propuesta de interioridad llevada a cabo con varios grupos en contexto de convivencias, en concreto con alumnado de 1º de ESO y 3º de ESO del colegio Bérriz.

En el libro hay algunas adaptaciones al texto que aquí presento, pero son más bien de forma y puntuación, manteniéndose el contenido prácticamente íntegro. Aconsejo leer la experiencia inmersa en el conjunto del libro, pues en éste se explica, contextualiza y aclara lo que supone hoy en día la interioridad como oportunidad educativa y la relevancia de este artículo en su contexto tiene una riqueza y potencial mayor y que pierde en su lectura aislada.

Quiero agradecer a las Misioneras Mercedarias de Bérriz y mi familia por ser incondicionales con su cariño y apoyo en todo lo que he ido haciendo con la interioridad, sin ellas no hubiese sido posible esta publicación, ni haber llegado hasta aquí. A mi compañera Sylvia Navas por sus sugerencias, acompañamiento y apoyo en todas las sesiones que hemos hecho y que aquí se recogen. Gran parte de la autoría es suya también. Finalmente agradecer de manera especial a Carlos Esteban por brindarme la oportunidad de ser co-autor y escribir mi humilde aportación en este libro y a Elena Andrés por haberme conducirme de la mano formándome, guiándome y llevándome a descubrir lo que ahora es mi gran pasión: La educación por la interioridad.

PREVIOS Y CONTEXTO:

La propuesta que estoy aquí presentando, es una propuesta educativa, en concreto de educar en la interioridad. No es una propuesta puntual y deslavazada, ni responde a una actividad lúdica o de entretenimiento, sino que está **enmarcada dentro del itinerario curricular de los cursos** con los que se ha programado y por tanto, inmersa en el proceso de enseñanza-aprendizaje previsto.

Además se realiza en un contexto concreto, que es en el marco de unas convivencias, porque requiere de un tiempo y espacio distinto, al que ofrece la rutina diaria del colegio.

Con esta actividad, estamos respondiendo a la necesidad de **educar de manera integral**, estableciendo un proceso más de enseñanza-aprendizaje, que en este caso pasa por educar en la interioridad. Un proceso cuyo objetivo es incidir en el ser de la persona, en lo más profundo del alumnado, para ayudarles a **potenciar diversas dimensiones de su persona** (física-corporal, emocional, transcendental…), que posibilitan experiencia y aprendizaje y que luego se especificarán de manera concreta atendiendo a su llamada de SER personas y a dar **sentido a su itinerario vital y trascendente.**

Antes de continuar con el desarrollo de esta propuesta educativa, veo la necesidad de establecer un marco de lo que entendemos cómo educar en la interioridad. El diccionario recoge interioridad como "calidad del interior". Nos sirva de referencia esta definición para enmarcar el objetivo principal, que no es otro que el de establecer distintas sinergias educativas, que favorezcan y potencien "la calidad interior" de cada alumno y alumna, es decir, establecer un camino hacia lo más profundo de su SER.

Este objetivo general, se concreta con el trabajo grupal e individual que se realizará con el material "sensible" de cada uno; ayudando a romper corazas, potenciando el conocimiento interior, descubriendo y potenciando los distintos sentidos y niveles sensoriales, posibilitando nuevas vías al alumnado para adentrarse en su mundo interior (por qué no, a acercarse algo más a su corazón y al de sus compañeros), descubriendo nuevas vías de autoconocimiento y experimentando la apertura a lo

trascendente. Por eso se realizan actividades que atienden a los tres niveles que luego se recogen: corporal, emocional y trascendente.

El marco de convivencias y un contexto grupal, nos posibilita a su vez la educación en la interioridad desde la relación con los otros, en este caso sus compañeros de clase. Es un camino interior que se potencia y amplifica a través del encuentro con el otro. Un camino que a su vez, se manifiesta en diversidad, según el nivel de desarrollo del alumno. Así, para todos, es propiciar el encuentro con sus compañeros y profesores, que provoca un viaje interno, porque impacta en distintas dimensiones de su SER y les hace experimentar y sentir de manera distinta. Pero también para algunos alumnos, es plataforma para el encuentro hacia el Otro, a la trascendencia, que para unos será divinidad que va más allá y para otros será trascender de ellos mismos. Para aquellos que experimentan una religación a lo trascendente, es también abrir las vías que pueden propiciar el dar un sentido a su vida y con-moverse.

A nivel metodológico, **el alumnado es en todo momento el protagonista de su proceso** y desde un aprendizaje experiencial y significativo.

CONTEXTO:

Esta propuesta se ha realizado desde la Fundación Colegio Bérriz. El colegio Bérriz está situado en Las Rozas, en Madrid. Es un colegio concertado religioso, que atiende a 760 alumnos. El colegio lleva realizando varios años Educación en la Interioridad, de la mano del Proyecto “En Ti”.

EDAD:

La actividad tal como se presenta aquí, va dirigida a alumnos de Secundaria, en concreto se ha realizado con alumnos de 1º y 3º de ESO, pero puede realizarse prácticamente en los mismos términos con todos los alumnos de ESO y Bachillerato. Con muchas adaptaciones se podría hacer con alumnos de primaria. A menor edad, se tendría que realizar adaptaciones, fundamentalmente de espacios y tiempos, pero también en la propuesta discursiva (forma de explicar, pasos a seguir, etc…) y perdería de alguna manera el sentido de la propuesta en su conjunto.

El diseño que aquí presentamos es para alumnos de ESO, por el momento evolutivo en el que se encuentran. La etapa de la adolescencia en la que se encuentran inmersos los alumnos de ESO, deja a un lado la creatividad y lo lúdico que les permitía la etapa de primaria, para dar paso a lo racional y lo mental como canal para la expresión de sus vivencias internas. Por todo ello, sin dejar de lado lo creativo, nos centraremos y se complementará y amplificará a través del trabajo corporal y sobre todo en la integración emocional y espiritual/trascendente muy presentes y con especial cabida en esta etapa de ESO. La propuesta ayuda a integrar emocionalmente de forma positiva todas las vivencias que experimentan en la adolescencia y encuentran a su vez nuevos canales de aceptación y respuestas a todo el proceso de cambio que viven en etapa: hormonal, emocional, sentimientos, pensamientos… Las emociones y los sentimientos son una parte central en la vida del adolescente y con la propuesta de interioridad que aquí ofrecemos, se está ayudando a identificar, integrar y aceptar cada una de estas emociones, para que el alumno de ESO se sienta más libre y más seguro.

Por eso, como ya veremos después en el itinerario de la actividad, es a su vez una propuesta de camino personal, que va desde el silencio, pasando por la apertura a los sentidos y a la trascendencia, hacia la integración emocional y compartir la vivencia en grupo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES:

La propuesta, se ha ofrecido desde el colegio Bérriz en contextos de convivencias y se ha realizado con un total de 5 grupos de entre 20 y 30 alumnos, en cursos de 3º de ESO y 1º de ESO.

Sobre este número de alumnos (20-30), es imprescindible una ratio de 2 profesores por grupo, como mínimo, para el buen desarrollo de la actividad. Un profesor estará guiando la actividad y otro de apoyo para mover los grupos de un lugar a otro, hacer las transiciones corporales, etc…

OBJETIVOS MARCADOS:

Se establecen diversidad de objetivos, todos ellos dirigidos a potenciar y trabajar el ámbito corporal, la integración emocional y la apertura a la trascendencia, como camino interior.

- ✓ **Trabajo corporal:** La referencia es el cuerpo, que además en esta edad de ESO es fundamental y que a través de educar la conciencia corporal e identificar los mensajes que el cuerpo me envía (en este caso a través de los sentidos), ayudamos a integrarlos y a que tomen conciencia de los mensajes tan positivos que su cuerpo les puede sugerir y por ende, ayudar a integrar de forma constructiva.
    - o Mediante movimientos y respiración consciente, relajación pasiva, conciencia corporal….

- ✓ **Integración emocional:** El objetivo es que a través de las diversas propuestas, sean capaces de identificar y expresar emociones, expresar sentimientos y con la ayuda de la interioridad equilibrar y armonizar su vida emocional.

    - o Se hará a través de las distintas visualizaciones, gestos, ponerse en lugar de otras personas que irán apareciendo en las orientaciones guiadas, compartiendo al final y trabajo con cada uno de los distintos sentidos.

- ✓ **Apertura a la trascendencia**: El conjunto de la propuesta está diseñado, para provocar una apertura a la trascendencia en el alumnado. Es el conjunto de la propuesta la que puede servir como plataforma para esta apertura. Cómo se puede observar en la diversidad de propuestas que se ofrecen a través de la integración emocional y corporal, se le suma unas orientaciones complementarias que se le va dando al alumnado, una ambientación específica, la lectura y referencia a pasajes sagrados y la elección de espacios concretos. Todo ello, potencia y amplifica la posibilidad de esta apertura.
    - o Es una propuesta al crecimiento espiritual, a través de la experiencia del silencio profundo y el encuentro personal con uno mismo**.**

MATERIAL:

- ✓ Música de meditación o relajación.
- ✓ Venda o antifaz por participante para taparse los ojos.
- ✓ Incienso
- ✓ Una onza de chocolate por participante
- ✓ Un trozo de estropajo similar al tamaño de la onza de chocolate.
- ✓ Un folio (o cartulina pequeña en forma de cruz) y un bolígrafo para cada participante.
- ✓ Un caldero/olla o similar
- ✓ Cerillas/mechero
- ✓ Esterillas. En el caso de que el suelo de la sala dónde se va a desarrollar la parte principal de la interioridad sea fría, habría que preparar esterillas para que puedan estar cómodos.

ESPACIOS PARA EL DESARROLLO:

En este caso, la actividad se realizó con alumnos de 3º de la ESO en el Albergue de los Jesuitas situado en Navas del Marqués y con alumnos de 1º de ESO en la casa de espiritualidad Barnezabal de las Misioneras Mercedarias de Bérriz, en la localidad de Bérriz.

Los dos primeros espacios estaban en una misma planta y accesibles el uno al otro, para que se moviesen con los ojos tapados y evitar que al moverse se pudiesen dispersar y/o generara inseguridad.

Utilizamos tres espacios distintos:

- Un espacio grande, como punto de partida, dónde pudimos poner a todos los alumnos en dos filas y con los ojos tapados.
- Una capilla. Elegimos un lugar recogido, silencioso, que invitaba al recogimiento y que se pudiesen sentar en el suelo, en este caso con tarima de madera y moqueta. Es importante que sea un lugar donde no haga frío y exista una temperatura agradable para estar un tiempo largo sentados en el suelo.

- En todas las actividades que hemos realizado desde el colegio, se ha terminado en el exterior. Lo ideal es que sea en el exterior y que se pueda ver el cielo.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

PREVIOS A TENER EN CUENTA:

Con todos los grupos que se ha llevado a cabo esta actividad, siempre se ha hecho en el marco de unas convivencias y se han realizado dinámicas previas y actividades de educación en la interioridad tanto en el colegio, como en el transcurso de las propias convivencias. Todo ello ha facilitado que el grupo esté en una fase de cohesión y confianza y a un nivel personal de búsqueda e implicación en su proceso de crecimiento interno. Es desde ahí, desde dónde se ha ido macerando el corazón, trabajando la integración emocional, la apertura a los distintos sentidos y a observar (y auto-observarse) de manera consciente.

En unas convivencias de tres días, la actividad se ha realizado en la tarde-noche del segundo día.

DESARROLLO:

Primer momento (espacio 1)- Camino de silencio y apertura a los sentidos: En primer lugar se les reúne en sala dónde se les pone en fila.

Se reunió a los alumnos en un espacio grande, como punto de partida, les dividimos en dos grupos y tapamos los ojos. En este caso, como se trataba de un grupo de 30 alumnos, se les dividió en dos filas.

En un primer momento, se coloca a los alumnos en fila sin tapar los ojos y se les orienta a que a partir de ese momento van a vivir una experiencia de "sentido". Lo más importante es que estén en absoluto silencio para que puedan vivir la experiencia con más intensidad, que estén abiertos a experimentar con todos los sentidos y que se dejen guiar por el profesor o profesores que están realizando la actividad. Una vez explicado todo esto, se les invita a taparse los ojos y a poner las manos en el hombro del compañero que tienen delante. A partir de este momento, en silencio absoluto y con los ojos tapados, se les lleva hacia la sala o capilla donde se llevó a cabo el momento de más intensidad de la propuesta de interioridad. En todo momento los profesores que van guiando al grupo hacia el segundo espacio, lo hacen despacio, transmitiendo confianza, sin movimientos

bruscos e invitando al silencio en todo momento.

Segundo momento (espacio 2)- Sentir los sentidos: En esta parte, es muy importante la ambientación de la sala, que sea un espacio sin ruidos y que esté todo preparado para su desarrollo. Para ello, previo a que ellos lleguen, tiene que haber música de meditación-relajación ya puesta, incienso quemándose, preparadas las esterillas en el suelo (en el caso de que fuese necesario) y en un apartado de la sala preparados las onzas de chocolate, los trozos de estropajo o similar y los folios (o cruces de cartulina) y bolígrafos para cada participante.

Orientaciones: Una vez que han entrado todos en la segunda sala, se les guía en parejas y se les pone en una fila única sentados espalda con espalda. En todo momento se les va anticipando a cada uno, lo que van a hacer, siempre muy bajito, individualmente y al oído. En este caso se les coge de las manos, se les separa de la fila en la que venían y se les orienta a que se acomoden en el suelo espalda con espalda con otro compañero. Lo ideal es que no sepan o intuyan quién tienen detrás. Este proceso se irá haciendo con todos, hasta quedar formando una fila, en la que estarán espalda con espalda todos con algún compañero. En caso de ser impares, algún profesor se pone con quien no tenga pareja.

Una vez que todos están sentados y con la música de meditación siempre de fondo, se les indica que se acomoden con las piernas entrecruzadas y se les guía a que respiren durante unos segundos e intenten percibir el olor del incienso, dejarse llevar la música que escuchan y sentir la espalda del compañero o compañera. Todo ello en el mayor de los silencios y sin quitarse nunca la venda de los ojos. Se les recuerda que están haciendo un camino de "Sentidos" y que intenten percibir y sentir sin hablar y sin abrir los ojos.

A continuación se les dirá que pongan las manos hacia delante, formando un pequeño cuenco delante de ellos, porque se les irá poniendo en sus manos algo, que hasta que no se les indique, simplemente tienen que acoger entre sus manos.

Reflexión: Se puede hacer referencia, al momento de la Eucaristía, en el que nos preparamos para acoger lo Sagrado, cuando comulgamos. En

nuestras propuestas, se les guió a que se preparasen para vivir un momento de encuentro con lo más sagrado, que son ellos mismos. Con las manos en forma de cuenco, se les invita a acoger su vida simbólicamente, a prepararse para acoger lo bueno y desprenderse lo que no les ayuda.

En un primer momento se les puso un trozo de estropajo o similar. Una vez que todos cogieron el trozo en su mano, se orienta a que perciban lo que pesa, a que lo toquen, lo huelan, lo pueden incluso morder tímidamente e intenten averiguar sin decirlo, de qué se trata. Una vez que todos lo han hecho, se les invitó a que lo dejasen a un lado de una de sus piernas y que volviesen otra vez a poner las manos en forma de cuenco.

Reflexión: Se les hace la reflexión, de que en este caso, acogen algo rugoso, que no es apetecible y que simbólicamente es aquello en nuestra vida con lo que no queremos contar.

Orientaciones: A continuación se les puso en la mano una onza de chocolate y se les dan las mismas indicaciones; que intenten intuir el peso que tiene, que lo huelan y finalmente, que se lo metan los que quieran en la boca. Se les indicó que lo mantuviesen y que lo saboreasen lentamente, pausadamente y se concentraran en ello.

Reflexión: Después se les invitó a reflexionar sobre aquello que tienen en la vida; personas, lugares, capacidades suyas que les gusta que les agradan y les "alimentan" positivamente y a que dedicasen unos minutos (siempre en silencio) a pensar, de-gustar y agradecer todo eso.

Orientaciones: Una vez que han terminado todos de comer el chocolate y su momento de reflexión, se les orienta al agradecimiento hacia la persona que les había estado "soportando" (sirviendo de soporte) y acompañando durante todo este tiempo y para ello en silencio, se les invitó a juntar espalda con espalda y acoplarse las cabezas en el hombro del compañero, a modo de abrazo simbólico.

Reflexión: Invitación a pesar de que estaban de espaldas, los corazones estaban juntos y que hoy eran cada uno, gracias a todas las personas que había "detrás" suyo, de todas sus experiencias y emociones vividas hasta el momento de ahora, a pesar de que no las viesen en ese momento. Se anima a que estén un rato agradeciendo.

Orientaciones: Finalmente, se anticipa que cuando se les indicara se quitaran la venda de los ojos, pero que antes, pensasen en aquello de su vida que se querían desprender. Bien podría ser algo de ellos (miedos, incapacidades, etc…) o personas, situaciones… que no les estaban ayudando. Después de un rato así, se les orientó a que se quitaran la venda de los ojos y aprovechasen esos segundos para hacerse una composición de lugar, a que cogieran una cruz de cartulina (o folio) que había para cada uno y un bolígrafo y pusiesen en la cruz, aquello de lo que querían desprenderse.

Se les invitó a seguir en ambiente de silencio y trabajo personal y a que escribiesen sobre las cruces, aquello de lo que se querían desprender.

Reflexión: Simbólicamente aquellas cruces, representaban sus pesares, miedos, dificultades… en definitiva todo aquello de lo que se querían desprender. Previo a que escriban, se les indicó que las cruces luego iban a desaparecer y que no tenían que poner el nombre, simplemente poner de lo que querían desprenderse.

Orientaciones: A continuación se les animó a que pusieran en un "caldero" todas las cruces y en silencio se hiciese una pequeña procesión al exterior. Se hizo un círculo con el caldero en el centro y en silencio se quemó todo aquello de lo que querían desprenderse.

Reflexión y puesta en común: En ese momento se dejó tiempo para compartir todo aquello que habían sentido y experimentado y si alguno quería compartir en voz alta de lo que se había liberado.

Se finalizó con una pequeña reflexión personal y una oración.