

La iniciación al silencio en los niños

“La contemplación es silencio, este “símbolo del mundo venidero” o “amor silencioso”. Las palabras en la oración contemplativa no son discursos, sino ramillas que alimentan el fuego del amor. En este silencio, insoportable para el hombre “exterior”, el Padre nos da a conocer a su Verbo encarnado, sufriente, muerto y resucitado, y el Espíritu filial nos hace partícipes de la oración de Jesús...”

Catecismo de la Iglesia Católica, 2717

Iniciarse en el silencio es un camino, un proceso que se alcanza gradualmente a lo largo de la vida. Es una tarea que forma parte de la catequesis permanente. Ayudar al niño a “hacer silencio” implica no ser su guía desde fuera, sino lograrlo nosotros con él.¹¹

Es posible que al principio este proceso nos resulte difícil. En parte puede ser porque nosotros mismos no estamos acostumbrados al silencio activo. No nos extrañemos

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

que los comienzos sean desalentadores. La clave está en la perseverancia y la gradualidad.

Es muy importante respetar el ritmo del niño. No imponerle silencio sino hacerle crear o lograr por él mismo su propio silencio. Cada catequista debe saber descubrir y dosificar los elementos que permitan al niño encontrarse con su interioridad. El catequista y los niños deben adaptarse al método.

Cuando el niño calla activamente, sus sentidos se aquietan. La ausencia de ruido y la inmovilidad son para él un estado de vida fuera de lo común, que lo prepara para percibir el más allá, algo distinto de todo lo demás: la misteriosa presencia de Dios.

Todo acto de vida religiosa requiere un recogimiento especial. Toda oración debe ir precedida de calma, de una especie de vestíbulo de silencio, de concentración.

Toda iniciación al silencio es un camino de iniciación a la oración. Claro está que el silencio por sí solo no basta si no lleva al encuentro con Dios. Toda iniciación al silencio debe acabar, más tarde o más temprano, en un encuentro personal con Dios; es decir, en oración. Si no se logra esto, todo el esfuerzo catequístico es vano y nos encontraríamos con simples ejercicios de relajación y concentración mental.

Todo este proceso no tiene otro fin que acercar a los niños a Dios. A hacer que ellos experimenten en sus vidas el gusto por la oración. A que vivencien paulatinamente la posibilidad del encuentro amoroso con el Padre, a través de la oración. Sin silencio no hay oración, pero sin oración no tiene sentido el silencio.

Algunas consideraciones prácticas

En la iniciación al silencio es muy importante lograr un clima apropiado. Para ello es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- Contar con un lugar adecuado, es decir, con una sala o lugar cálido, acogedor; en lo posible alejado de fuentes ruidosas; convenientemente preparado (alfombras, almohadones, no muy luminoso, etc.). Si no se cuenta con el mismo, se intentará adaptar un lugar en la sala, en el momento más conveniente...
- Tener en cuenta el tiempo y momento adecuados: no sólo hay que considerar la realidad del niño (por ejemplo, que la iniciación al silencio no se realice después de un momento de gran excitación) sino también la realidad externa a la sala (otros cursos, el recreo, los demás movimientos de otros grupos parroquiales o escolares, etc.).
- Una vez encontrados el lugar y el tiempo adecuados para orar con los niños, es recomendable mantenerlos fijos. El hecho de sentirse familiarizados con el espacio y el momento de oración ayuda a que no se disperse y entren más rápido en clima de oración.
- La voz, los gestos, la postura, el cuerpo todo del catequista, juegan un papel privilegiado. Debemos cuidar esmeradamente el tono, el volumen, el gesto, el rostro. El catequista debe ser el primero en hacer silencio.
- Al ser gradual, la iniciación al silencio, no debe limitarse a los primeros encuentros, sino que tiene que intercalarse a lo largo de todo el año.

- El silencio y la paz de las iglesias están preñados de sentido para el niño. No obstante, convendría tener presente que:
 - los niños ya estén familiarizados con el templo;
 - si el templo es muy grande sería mejor reunir a los chicos en el lugar más apropiado para el recogimiento (se pueden disponer almohadones frente al Sagrario u otro lugar);
 - con todo, no siempre el templo es el lugar ideal para la iniciación al silencio, debido a la posible dispersión (muchas imágenes, movimiento de gente, gran espacio, etc.).
- No se trata de mantenerlos siempre en silencio sino de promover una actitud interior que se traduzca oportunamente en el exterior.
- Es muy importante respetar los momentos de silencio e interioridad que el niño manifieste espontáneamente.

Propuestas para la iniciación al silencio con niños

“Una de las tareas esenciales de la catequesis es la de enseñar a orar: La comunión con Jesucristo lleva a los discípulos a asumir el carácter orante y contemplativo que tuvo el Maestro. Aprender a orar con Jesús es orar con los mismos sentimientos con que se dirigía al Padre: adoración, alabanza, acción de gracias, confianza filial, súplica, admiración por su gloria...”

Directorio General para la Catequesis, 1997, 85

Les propongo aquí una serie de posibilidades, surgidas de la experiencia, para la iniciación al silencio. No pretenden ser exhaustivas, ni mucho menos. Han salido de

mi catequesis con niños, de los cursos, de la experiencia de otros catequistas, de algún libro que leí alguna vez, de todas partes...

Cada catequista podría cambiar, agregar o crear iniciaciones nuevas y originales. Están ahí para ser leídas, adaptadas, “dadas vuelta”: en síntesis, para ser usadas.

Estas propuestas están ordenadas por edades y grados de complejidad, aunque el ordenamiento es sólo una orientación y pueden ser utilizarlas en diferentes momentos del año. Algunas están pensadas para los niños más pequeños; otras, se pueden utilizar para edades posteriores, variando siempre el tiempo y la profundidad.

Una aclaración: las iniciaciones elegidas no tienen necesariamente un contenido catequístico, muchas de ellas sólo tienen un carácter lúdico, que pueden utilizarse como pasos previos a técnicas más profundas.

Propuestas para la iniciación al silencio

- Entrar en la sala en “puntillas”, con “zapatitos de algodón” y ubicarse sin hacer ningún ruido. Lo mismo, como si fuera “un astronauta en el espacio”, una “filmación en cámara lenta” o un “buzo en las profundidades del océano”.
- Realizar un “viaje” por el espacio exterior. Cerrar los ojos, colocarse el traje espacial, subir a la nave, prender los motores, etc. Todo en absoluto silencio.
- Realizar un “grito de silencio”, es decir: gesticular y gritar “con todo”, pero sin emitir sonidos o ruidos. Es como hacer la mímica de un gran grito.

- Colocar una “campana de silencio” en el lugar donde estamos y realizar todo en silencio y con mímica.
- Hacer entrar al “señor silencio”. Se abre la puerta o una ventana y se llama al “señor silencio”. Cuando éste llega sólo puede entrar en la sala si hay silencio. Cualquier ruido o sonido “lo espanta”. Se repite el juego las veces que sea necesario, hasta que el “señor silencio” se instale en el salón.
- Yo soy el “rey de mi cuerpo”. Doy órdenes a mi cuerpo y éste me obedece siempre. También se pueden dar órdenes al cuerpo de otro rey y éste obedece a la distancia; todo en silencio.
- Juego del “rey del silencio”. El docente presenta el juego a media voz (los chicos se sientan en ronda):

“Soy el rey del silencio. Mis súbditos no hacen nunca ruido. Para convertirse en uno de mis príncipes o princesas hay que ser capaz de levantarse y trasladarse sin hacer ningún ruido. Cuando hayamos hecho un gran silencio, haré señas a uno de ustedes, quien se levantará, sin hacer ruido, y caminará hacia mí. Si les parece que lo ha hecho bien, me lo dirán por señas, realizando una inclinación con todo el cuerpo. Entonces, puede convertirse en “príncipe.” Si ha hecho ruido, levantaremos los codos hacia arriba y deberá volver a su sitio. El juego se va completando a medida que todos hayan intercambiado sus lugares. Pueden darse distintas órdenes: caminar hacia atrás, saltar en un pie, etcétera.
- Sale un chico del salón, los demás observan. La catequista cambia algo de lugar o algo en su vestimenta. El chico debe entrar y observar en silencio hasta que descubre el cambio producido.

- De espaldas o con los ojos vendados, reconocer distintos ruidos o sonidos producidos por la catequista o un compañero, con distintos tipos de instrumentos.
- Palmear sobre el banco, yendo de lo más fuerte y estrepitoso, hasta lo más débil e inaudible, hasta que no se oiga ningún ruido.
- Cerrar los ojos y prender la “televisión interior”, imaginando cosas sucesivas sugeridas por la catequista o maestra. Se pueden visualizar todo tipo de historias y situaciones. Es importante dar lugar a la imaginación de los chicos y aumentar cada vez más los espacios con la mente en blanco.
- Concentrar la atención en algún ejercicio corporal, rítmico y sencillo. Por ejemplo: gimnasia rítmica, hacer “equilibrio” sobre un banco u otro objeto, saltar diferentes obstáculos, en silencio o con una música suave.
- Marchar sobre una línea, sin que se oigan pasos. Se pueden agregar otras destrezas: con los brazos cruzados, un pie delante de otro, un brazo extendido y el otro en el hombro del compañero, etcétera.
- Realizar diferentes aplausos rítmicos terminando siempre en un prolongado silencio.
- Tomar conciencia del propio cuerpo tocándolo, mirándolo, acariciándolo, comparando partes, sintiéndolo...
- Detenerse en las superficies en que nuestras manos hacen contacto. Incluso, se puede tomar conciencia del tacto en todo nuestro cuerpo, observando y sin-

tiendo el roce y la presión de la ropa en las diferentes partes del cuerpo...

- Narrar hechos con mímica. Un chico narra un hecho sólo con mímica y los demás tratan de interpretarlo. Luego se cambian los roles.
- Realizar, junto con los chicos, diferentes tipos de mimo y luego ellos deben repetirlo “en paralelo” y en silencio.
- Jugar a “dígalos con mímica” representando alguna escena de la Biblia, alguna parábola de Jesús, algún hecho importante en la vida de los santos o patronos, etc.
- Participar con los chicos en cualquier tipo de experiencia de espectáculo de mimo, sea en directo o en video. Realizar con los mismos chicos, técnicas y espectáculos de mimo.
- Colocar una música suave y hacer acostar a los niños. Luego ir relajando todas las partes del cuerpo, con voz muy suave, hasta llegar a un silencio profundo (al final, apagar la música o colocarla casi imperceptible).
- Trabajar en silencio al ritmo de una música tranquila y suave. Dibujar al ritmo de la música. Es aconsejable utilizar música instrumental, sin grandes altibajos. (Recomiendo la música del período barroco, la música instrumental andina y toda la gama de la música electroacústica y de relajación).
- Cantar una canción apropiada y concluir la última estrofa, repitiendo la melodía final, hasta que la canción se haga inaudible, siguiendo sólo con los labios y en silencio.

- Cantar para adentro una canción, con los ojos cerrados y cuando se termina, los chicos levantan las manos, así varias veces hasta que todos terminen al mismo tiempo. Se puede iniciar, murmurando la canción con los labios cerrados; lo que se conoce como canto “a boca cerrada”.
- Los ruidos de lejos y de cerca. Este ejercicio es conveniente realizarlo varias veces y gradualmente.

Primer paso: se invita a los niños a realizar un paseo por el patio, por la vereda, por la terraza de la escuela o parroquia... Durante el breve paseo, los niños tratarán, en silencio, de escuchar y recordar la mayor cantidad de sonidos y ruidos posibles. (Se puede hacer, también directamente desde el salón, sin hacer el paseo)

De nuevo en la sala o aula, se pide a los niños que nos comenten los ruidos escuchados durante el paseo. Si están cansados es aconsejable distenderse con algún canto con aplausos o dejar el segundo paso para otro encuentro (en tal caso, se recordará lo realizado en este encuentro).

Segundo paso: se pide a los niños que se sienten bien, con los brazos cruzados sobre el banco o mesa, la cabeza apoyada sobre ellos y los ojos cerrados. Se los invita a olvidarse de los ruidos que provienen del exterior de la clase. Seguidamente, se les indica a los niños que se concentren sólo en los ruidos que hay dentro del salón o aula. Conviene ser tolerantes y respetar su tiempo. Luego nos cuentan qué oyeron y recuerdan. Se intercala otro canto y/o aplauso.

Tercer paso: Si no están cansados, se pide a los niños que se coloquen en la posición anterior. Les decimos: “Nos olvidamos de los ruidos de fuera del aula; de los ruidos de adentro y concentramos todos los esfuerzos

en escuchar los ruidos y sonidos que hay dentro de nuestro propio cuerpo.

Este debe ser el momento de mayor silencio. Si no se logra hay que tener paciencia e intentarlo en otros encuentros. Es asombroso constatar que los niños puedan llegar a expresar cosas como: “escuché mi sangre”, “sentí el corazón”, “escuché mis venas o la respiración”, etcétera.

- Fijar la atención en cada parte de nuestro cuerpo, sintiéndola (como si la respiración la llenara de vida y relajara...): mano derecha, antebrazo derecho, brazo y hombro derecho, luego el hombro izquierdo y bajando hasta la mano izquierda; seguir bajando con todo el cuerpo...
- No hay que descuidar el hecho de enseñar a los chicos a respirar rítmica y pausadamente, haciendo de la respiración una forma de oración. La respiración conecta –además de con el cuerpo– el consciente y el inconsciente (pues la respiración se produce inconscientemente pero puede controlarse también conscientemente). Se trata de aprender a respirar rítmicamente, pausadamente, con tranquilidad y disposición interior.¹²
- Hacer silencio por otros. Por ejemplo: caminar hacia

12 Al respecto, recomiendo leer el libro *Relatos de un peregrino ruso*, síntesis del pensamiento de la Oración del Nombre de Jesús. La formulación de fe más habitual, bien sencilla, es la invocación: “¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de nosotros pecadores!” Dicha invocación forma parte del camino más sencillo para lograr la oración continua, unida a la respiración rítmica.

el almacén haciendo silencio por alguien que quiero; viajar en ómnibus y ofrecer un rato de silencio por alguien con quien tengo dificultades; si por un rato no puedo dormirme, puedo serenamente ofrecerle ese momento al Señor, por gente que está enferma, etc.

- Aprovechar los momentos que la naturaleza nos brinda para quedarnos contemplando absortos, en silencio (la puesta del sol, la cima de una montaña, el mar amplio, etcétera). En tales momentos, realizar deliberadamente un largo silencio contemplativo. No hay que dejar de aprovechar los encuentros que tenemos de este tipo cuando estamos en contacto con la naturaleza: jornadas, convivencias, encuentros, campamentos, etc.
- No descuidar las visitas a la iglesia, capilla u otros lugares sagrados e incentivar a los niños para que hagan oración con nosotros, en silencio.
- En todo momento de oración incluir siempre un espacio de silencio interior, un espacio para la oración personal y silenciosa, sin apremios ni apuros.
- Utilizar la imaginación como forma de oración. Este es un recurso muy eficaz. Se puede tomar alguna escena bíblica, alguna parábola o hecho de la vida de Jesús. Luego de sentarse, cerrar los ojos, hacer silencio y relajarse, se lee el texto bíblico. Se guía a los chicos para que imaginen el lugar, la disposición de las cosas, la ubicación de la gente, los colores, los sabores, los olores.
- Cada uno trata de reconstruir la escena bíblica como mejor le parezca. Incluso, en algún momento podemos recrear o imaginar un diálogo con Jesús, sus palabras,

mi respuesta... Y así se puede ir armando un encuentro imaginario con Jesús. Lo importante es no perder el clima de oración y tener siempre presente que lo que estamos viviendo es una situación ficticia, que sólo pretende ayudarnos a ponernos en la presencia de Dios.

- Acostumbrar a los niños a recurrir en todo momento a la oración personal y silenciosa; sea para agradecer, para pedir, para alabar... en las distintas ocasiones que se nos presentan durante el día, la semana, en distintos ámbitos...
- Recordar y guiar a los niños para que, antes de rezar a la noche o en cualquier otro momento, realicen algún ejercicio de silencio.
- En familia, antes de bendecir los alimentos, sería muy útil reservar un momento para la oración silenciosa de todo el grupo familiar.

Creo que con estos ejercicios podemos tener una idea de como caminar en la iniciación al silencio de los niños. Es cuestión de imaginación, creatividad y de hacer silencio ante Dios.

De esta manera, con estas sencillas técnicas, colocaremos a nuestros catequizandos en el camino del silencio, en el camino de la oración. Oración, que no olvidemos, es fundamentalmente fruto de la Gracia y del Amor que Dios nos tiene. Estas técnicas serían vanas si Dios no nos amara como nos ama y si el Espíritu Santo no nos acompañara en nuestro caminar hacia el Padre.