

VIATGE PEL NOSTRE COS (GAUDIR DEL SILENCI)

Conten d'un pelegrí que preguntà a un monjo que estava traient aigua del pou: Què aprens en la teua vida de silenci? El monjo li respongué: Mira al fons del pou. Què hi veus? El caminant mirà a dins del pou, i contestà: Només veig una mica d'aigua. El monjo tornà a dir-li al pelegrí: Contempla el silenci del cel i de les muntanyes que hi ha al voltant del monestir. Després d'això, el monjo li digué: Ara torna a mirar a dins del pou i di'gues què hi veus. Ara hi veig el meu rostre reflectit en la superfície de l'aigua, respongué l'home. I el monjo digué: Això és, germà meu, el que jo aprenc en la meua vida de silenci. Vaig començar reconeixent el meu rostre reflectit en el fons del pou sempre que venia a treure aigua. Després, de mica en mica, vaig anar descobrint allò que hi ha més a sota de la superfície de l'aigua, fins a veure les algues que creixen al fons del pou. I en els dies en què la llum del sol ho permet i l'aigua és especialment cristal·lina, arribo a veure també les pedretes del fons i fins les restes d'un càntir trencat i oblidat, que va caure fa molts anys. Em preguntaves, continuà el monjo, què aprenc del silenci? Aquesta és la meua resposta: vull descobrir la profunditat de la meua ànima, el racó més profund del meu cor i de la meua pròpia vida. Vaig venir al monestir buscant Déu, perquè sabia que ell m'envoltava amb la seva presència. I cada dia veig amb més claredat, que Déu també està en el més profund del pou, com algú que dóna sentit, llum i vida a tots els qui miren l'interior del propi pou, amb el desig de buscar-lo.

Com podem facilitar als nostres infants què puguin gaudir del silenci? Què mirin més enllà? què descobreixin el seu tresor intern i els ajudi a entendre que poden trobar la resposta en el seu cos?

1.- L'ACTITUD, la manera de ser, d'estar, d'actuar, que l'altra persona et senti, et percep de manera segura,, còmode, sentir-se respectat, entès (sense haver de comptar més enllà, sense que calgui especificar, ni donar continguts), sabent que ets present per i per a l'altre, simplement acompanyant a la persona fins on vulgui arribar L'actitud no és intentar donar solucions,simplement acceptar incondicionalment i sobretot respectant el procés de l'altre, sense classificació, ni comparar... ni demanar "per què", ni jutjar... adonar-se que tot el que vingui estirà bé i forma part d'un. CONVIDAR AL VIATGE I A TOT EL QUE PUGUI VENIR DEL NOSTRE COS..

Com exemple: a l'entrada de l'aula tenim un rètol " BENVINGUDA LA TEVA TRISTESA, LA TEVA ALEGRIA I TU"... Ara entenen que el seu malestar, la seva tristesa, la seva angoixa, la seva alegria i totes les sensacions, emocions i sentiments que formen part de nosaltres i son nostres, es conviden a entrar a l'aula. On hi ha el nostre racó per expressar-les, sentir-les i entendre'ls.

2.- CLIMA: Crear un clima adequat, segur, tranquil, sense interrupcions. On la persona se senti còmode, on considera que estar en silenci els ajuda.



"CONVIDAM AL SILENCI"

"CONVIDAM AL NOSTRE COS"

"RESPECTAM EL RITME DE CADASCÚ"

Les dificultats que varem trobar al principi, respectar als silencis, acceptat que tot esta bé, que el que facin o diguin no serà jutjat. Al principi ho demanen tot.. on s'han de posar, com dibuixar, què volia dir

“plasmar”, .. Ara els infants diuen “ ho pots fer com tu vulguis, així com el teu cos et digui, es teu i estirà bé allò que surti”...

COMENÇAM EL VIATGE...

Primer; **Convidam al silenci:** girar el full quan necessitin demanar o simplement quan finalitzin. Això ajuda al facilitador/a adonar-se si algú necessita ajuda, del ritme del grup...

FINESTRA A L'EXTERIOR (quin temps fa avui, aquí i ara?)Els infants es poden aixecar per mirar per la finestra, o per anar a cercar pintures i comença a fer-se seu l'espai.

Segon; **Convidam al nostre cos** (adonar-se del seu cos)..

Deixar el full, les pintures, el material.. i simplement convidar a tancar els ulls per enfonsar-nos dins el nostre cos..Adonar-se del seu cos.. els peus, les cames i així viatjant per tot.. sense canviar la respiració, convidar adonar-se com l'aire entra pel nas i surt.. finalment els guiam a la part de la gargamella a la cintura.. i llançam la pregunta: Quin temps fa dins al meu cos? Demana't i espera.. Els infants comencen sentir i adonar-se que sorgeix algo. En principi confús i difús, poc a poc convidar-los que esperin, i va sorgint la forma, una imatge, una paraula, un paisatge..

Tercer; **Respectam el ritme de cadascú.** Convidar-los que ho puguin plasmar a la finestra interior.. cadascú al seu ritme.. Aquella sensació que pugui sortir. Des de la distància convidar-los a tancar els ulls i demanar al seu cos si és així, o hi ha qualche cosa més.. (recordar que allò que surti és teu i estirà bé). I convidar-los si volen posar qualche títol..demanant al seu cos. Si necessiten qualche cosa més per afegir...

Convidar-los que ho diguin en veu alta, els infant que vulguin compartir amb la resta del grup (sense aixecar la mà, simplement en veu alta) i el facilitador/a es fa present ressonant.. així els infants poden percebre si cal modificar qualche cosa o es allò realment.. I sorgeix el “CLIK”. Es senten “aliviats” alleugerats, posant nom o paraules allò que sentien.

Finalment donam la benvinguda allò que el cos ens ha mostrat i li donam les gràcies per tot el que ens ha ensenyat.



“Cierta parábola cuenta que un pequeño entró un día en el estudio de un escultor y vio un gigantesco bloque de mármol. Dos meses después, al regresar, encontró en su lugar una maravillosa estatua ecuestre. Y, volviéndose al escultor, le preguntó: ¿Y cómo sabías tú que dentro de aquella piedra había un caballo? Las preguntas del pequeño son bastante más que una ocurrencia infantil. La verdad es que el caballo estaba ya dentro de la piedra, y que la habilidad del escultor consistió en saber verlo e irle quitando al bloque de piedra todo lo que le sobraba. El escultor no añadió nada; sacó la figura encerrada en la piedra, viendo dentro lo que no veía nadie”

Per conèixer a les persones, no és suficient mirar-les a la cara, cal mirar més enllà de l'interior, en l'ànima, on pot sortir aquesta obra d'art al món. Els artistes són els infants i nosaltres podem ajudar. Fer-nos i estar presents amb la nostra actitud i que ens puguin percebre i sentir .