

MARÍA FRADERA

TERESA GUARDANS

# La séptima dirección

El cultivo de la interioridad

A photograph of three children sitting on a rock by a lake at sunset. The children are seen from behind, looking out over the water. The sky is a warm orange and yellow, reflecting on the water. The children are wearing dark clothing. The logo 'CETR' is overlaid on the bottom center of the image.

CETR





MARÍA FRADERA Y TERESA GUARDANS

# La séptima dirección

El cultivo de la interioridad

Título original: *La setena direcció. El conreu de la interioritat*

Editado en catalán por Editorial Claret, Barcelona. 2008.

© Teresa Guardans

© María Fradera

*La séptima dirección. El cultivo de la interioridad.*

ISBN papel: 978-84-685-2250-0

Depósito legal: B 13382-2018

Editado por Bubok Publishing S.L

Impreso por IVELCOLOR

C/ Bofarull, 40 - Barcelona

CETR

Rocafort 234, bajos - 08029 Barcelona

[www.cetr.net](http://www.cetr.net)

## Introducción

---

*Cuentan los indios lakota que cuando Wakan Tanka hubo dispuesto las seis direcciones (el Este, el Sur, el Oeste, el Norte, arriba y abajo), quedaba todavía por fijar la séptima. Wakan Tanka sabía que esa última dirección –la de la sabiduría– sería la más poderosa, y quería situarla donde no fuera fácil dar con ella. Por ello eligió un lugar en el que no suelen pensar los seres humanos: el corazón de cada uno.*

*Desde entonces ésa es la dirección de la sabiduría.*

Seis son las direcciones de la necesidad. La séptima, la de la gratuidad.

Seis direcciones nos facilitan todo lo que necesitamos para sobrevivir: unas direcciones que dan forma al mundo y a las capacidades de los seres vivos.

La séptima es otro cantar: es una invitación, una puerta abierta, una posibilidad viva. La séptima es poderosa, es transformadora.

Desde el mismísimo nacimiento desarrollamos el arte de proveernos para satisfacer las necesidades: necesitamos alimentos, ganarnos un lugar, cobijo, reproducirnos, reconocimiento..., ¡siempre nos hace falta algo! Es lo propio de los seres vivos.

Cada una de nuestras facultades puede quedar totalmente ocupada y limitada en procurarnos provisiones: mirar para..., leer para..., buscar para..., investigar para..., estudiar para..., amar para..., dar para... Con la atención focalizada hacia el objetivo a alcanzar. Desde la perspectiva de la necesidad, cada uno de nosotros convierte la realidad en un escenario y se sitúa en el centro en actitud recaudadora, de cacería, exactamente en medio. Hay, sin embargo, más posibilidades.

Desplazando el punto de vista, así como quien no desea nada, mirando como quien no pretende nada... ¿es posible que nos llevemos alguna sorpresa! Los mismos tonos, las mismas personas, los mismos sonidos... pero todo ha cambiado. Nada es como era. Como cuando movemos el punto de enfoque de la cámara fotográfica y lo que sólo era un fondo borroso pasa a mostrarse nítido, vivo. Con profundidad. Bello. Misterioso. Pleno. De repente, cada cosa cuenta, nada es insignificante. Ya nada forma parte de un decorado inerte. Ni siquiera nosotros mismos. Todo adquiere dimensiones insospechadas.

Desplazarse, dejar de ocupar el centro (de atención), tratar con la vida poniendo entre paréntesis nuestro juego de necesidades, equivaldrá a “dejar ser” a la realidad. Un “dejar ser” que da paso a la admiración profunda, a la interrogación, a la veneración. Hablar en términos de una nueva “dirección” es una buena imagen: la dirección de la sabiduría, la que reorienta las capacidades en un sincero interés –distinto de aquel interés que se rige por unas expectativas–. Y desde ese interés sincero, la realidad muestra su rostro inefable, absoluto... El interés sincero es sincero amor, y el amor es corresponsabilidad. No se trata pues de una orientación añadida a las demás, con nuevas tareas, sino de un cambio de perspectiva que transforma, que genera una modificación profunda en la vida misma (el ámbito de aquellas otras “seis direcciones”...). Vivir pasa a ser, verdaderamente, otra cosa.

Es la séptima dirección, la que nos permite ser, en verdad, seres humanos. Una dirección –en cierto modo– escondida, una dirección que hay que encontrar...

Y, para encontrar, hay que buscar. Una búsqueda que – en este entorno– significa desarrollar o alimentar lo que le da solidez, consistencia; y también todo aquello que pueda facilitar el desplazamiento del centro. Buscar es hacer posible que la séptima dirección se convierta en el eje del existir.

Ir en pos de la séptima dirección es cultivar la capacidad de atención sostenida, de observación, de escucha, de silenciamiento: la atención que nos permitirá engendrar el interés por lo que existe, por sí mismo, distinta de aquella otra que ayuda a detectar lo que pueda satisfacer unas necesidades...

Es hacer lo posible por ver y transmitir que la realidad no es un escenario plano, inerte, domesticado: es espolear la interrogación, la capacidad de maravilla. Es huir de las respuestas cerradas, de las etiquetas fáciles, de las recetas.

Buscar la séptima dirección es mirar porque la vida se lo merece. Escuchar porque sí, porque vale la pena, jugar, amar... una larga lista que, al fin y al cabo, no es otra cosa que optar por “vivir porque merece la pena”. O lo que es lo mismo: hacerle un hueco a la gratuidad de corazón, de mente y de acción. Es dejar fluir aquella corriente interior que, nacida en las profundidades del existir, desemboca en el reconocimiento y en el agradecimiento.

Buscar la séptima dirección es, también, favorecer la autonomía personal. Que las decisiones se apoyen, cada vez más, en la certeza interior, en el sabor de verdad, en la reflexión compartida e individual. Es valorar la fortaleza, los intentos y el ánimo de reto más que la perfección de unos resultados. Es transmitir que el verdadero éxito reside en la constancia: revisar, modificar, insistir... Al mismo tiempo, es aprender a reconocer la grandeza de la pulga. Porque somos pulgas. Y mi grandeza, la de cada uno, no proviene del papel de primeros actores en el centro del escenario, sino de aquello que trasciende cualquiera de esos papeles...

Ir en pos de la séptima dirección es también desarrollar las herramientas que nos harán capaces de saborear el legado de sabiduría de tantas y tantas generaciones. Es decir, familiarizarnos con el lenguaje simbólico, el lenguaje de la poesía y de la búsqueda espiritual, el lenguaje del arte y de la música...: hacer nuestros todos aquellos lenguajes que no tienen por finalidad describir cómo funcionan las cosas, sino abrir caminos para poder indagar sobre su valor.

Porque la séptima dirección es precisamente eso: aquella orientación que nos permite darnos cuenta del valor de todo lo que existe y, haciéndolo, genera reconocimiento, gratitud, produce ese movimiento interior que ensancha los corazones y transforma las miradas. Es, en verdad, la dirección de la sabiduría.

Queda claro, pues, que estas páginas tratan de buscar la séptima dirección. Si no fuera así, el título sería otro... Para ello, repasaremos, en primer lugar, los puntos que acabamos de mencionar y cómo se interrelacionan; veremos que, de hecho, son aspectos de una misma orientación, que se ayudan unos a otros. Seguirán varias propuestas de trabajo, algunas actividades concretas con las que podrá verse que no se trata de complicarse la vida sino de sacar provecho de lo que ya está a nuestro alcance.

Cada propuesta incluye diversas actividades, presentadas en un abanico de variantes, para facilitar la adaptación a los diversos entornos educativos: familia, escuela, educación no formal..., así como a un amplio arco de edades. Tal como están presentadas pensamos en grupos de niños y niñas de 8-12 años, pero pueden adaptarse a otras edades. Las actividades siguen un cierto itinerario, sin que ello quiera decir que haya que seguirlo punto por punto. Lo que importa es llegar a captar el sentido de la propuesta y, a partir de ahí, cada cual desarrollará aquello que le pueda resultar útil en el entorno concreto en el que interacciona.

Y ya sin más preámbulos iniciamos esta reflexión sobre el crecimiento interior, o sobre un deseable desarrollo humano armónico, pleno, en todas sus dimensiones.

# El desarrollo interior

---

Las propuestas que vamos a presentar pueden parecer muy sencillas, demasiado cotidianas.... Y de hecho, sencillas lo son, ciertamente, porque no se trata de hacer cosas extrañas o fuera de lugar. El crecimiento armónico, en plenitud, se lleva a cabo en el día a día, en las condiciones del entorno cotidiano. No necesita de situaciones especiales sino tomar en cuenta las verdaderas dimensiones de lo que se despliega aquí mismo, en cada aquí y ahora, siempre a nuestro alcance. Con la preocupación de que ésta pueda ser una publicación eminentemente práctica, revisaremos brevemente algunos aspectos que no hay que perder del punto de mira. Tan sólo unas pinceladas para subrayar, primeramente, la importancia del desarrollo de la atención sostenida, o el de la autonomía personal, o el de la gratitud... La importancia de tener en cuenta las posibilidades de las capacidades humanas y cómo se sostienen mutuamente.

## La atención sostenida

*Cuando se quiere dibujar un sauce llorón como si fuera un ser vivo, y es así a decir verdad, todo vendrá relativamente solo siempre que se haya concentrado toda la atención sobre el árbol en cuestión, y que uno no se haya detenido antes de haberle dado vida.*

(Vincent Van Gogh<sup>1</sup>)

---

1 *Cartas a Théo*. Barcelona, Barral, 1977, p. 58.

Mirar no es lo mismo que ver. Ni escuchar lo mismo que oír. La atención, lúcida, sostenida, es la que va a favorecer la posibilidad de ver, oír, comprender... se nos muestra como la capacidad fundamental para el conocimiento sutil de la realidad. Una capacidad que, como cualquier otra, podrá desarrollarse.

El sistema perceptivo nos informa de dónde estamos, nos da las coordenadas en cada momento. Es hábil y sabio: filtra, escoge y simplifica, ofreciéndonos ya sólo aquello que responde a nuestras necesidades. La estructura mental y sensorial computa ágilmente el entorno estableciendo relaciones, proyectando categorías, con el objetivo de seleccionar y ordenar la complejidad infinita que es la realidad. Pero no es ésa su única posibilidad. También es capaz de actuar como un foco atento, que ilumina, observa, penetra, un objeto, una situación... En el primer caso, detecta, reflexiona, decide... En el segundo focaliza, se abre, se vacía, se silencia, para así poder recibir, acoger, penetrar, oír, la realidad observada; entonces es cuando hablamos de “atención sostenida”: aquella que, mirando, ve; escuchando, oye.

La atención lúcida es una actitud de apertura, de alerta de lo mental, profundamente entrelazado con el sentir –el “corazón” y el cuerpo entero–; es lucidez perseverante (sostenida) desde la totalidad del ser.

Una atención dirigida hacia la realidad (exterior e interior) que no proyecta imágenes, ideas, diálogos o razones, que no quiere interferir. Y no quiere hacerlo para así poder atender. Habitualmente, el conjunto de nuestros perceptores actúa supeditado a la actividad conceptual; más que observar, proyecta hacia la realidad imágenes conceptuales, categorías, valoraciones. Potenciar la atención sostenida significa trabajar una lucidez quieta y viva en actitud de acoger el posible “decirse” de la realidad. Hasta que algo cede, como quien cruza un muro –nos dice Van Gogh–; y el ser de la realidad se hace presente. La atención es, así, la clave del silencio interior; clave, o instrumento, o puerta de entrada a la contemplación de lo que aquí hay, lo que aquí es, lo que somos.

¿Qué es el silencio interior? Disponibilidad plena, espacio desocupado, libre, al acecho; estado de vigilia, de alerta; interés ilimitado desde el que generar esa comprensión profunda, sin mediaciones –inmediata–, que es la contemplación.

La atención sostenida es atención silenciosa, porque pide silenciar construcciones mentales y movimientos afectivos, dejando así el camino libre a una relación con lo que es, sin interponer filtros. No es sencillo, en el sentido que requiere tiempo, entrenamiento, una cierta dedicación. Como quien fortalece la musculatura, o la memoria, o modula la voz. Los resultados no son inmediatos; hay que perseverar un día y otro. Y, si hace falta perseverancia, entonces no habrá que descuidar la motivación y cómo alimentar a ésta, pues sin motivación no se sostiene la perseverancia.

El cultivo de la atención no sería posible sin la participación activa de quien se implica en ello. Y si hay algo que puede bloquear de forma irremediable esa participación es el hecho de asociar –por poco que sea– atención con “prohibición” (prohibido hablar, prohibido moverse, prohibido pasarlo bien...). Pero es que, además, sería una asociación errónea. El cultivo de la atención no tiene nada que ver con limitar nada, sino todo lo contrario: desarrolla, afina, fortalece una capacidad, una herramienta. La energía que se requiere no trabaja por retener, sino por desarrollar. No será difícil encontrar alicientes, objetos de interés que puedan reclamar nuestra atención. Incorporar ejercicios de atención sostenida no exige grandes montajes –ya lo veremos–, es sólo cuestión de tenerlo en cuenta. Si se aprecia la atención sostenida en lo que de verdad vale, desde cualquier tema, desde cualquier actividad y situación, se presentan ocasiones para su desarrollo, para lo que –de hecho– es un cultivo integral de las capacidades de la persona.

La tradición budista compara este desarrollo con el gesto de frotar unas maderas para obtener fuego. Si la persona no persevera en el esfuerzo, si se detiene en cuanto se cansa y lo deja para otro rato, nunca llegará a producir el calor necesario para encender ese fuego. Si, en cambio, se consolida la perseverancia, se fortalece

más y más la capacidad de atención, los resultados no se hacen esperar. La continuidad es necesaria para la incorporación de cualquier hábito; no es cuestión de repetir una y otra vez un mismo ejercicio o práctica, sino de saber que las capacidades cognitivas pueden desarrollarse en su dimensión silenciosa y que vale la pena hacerlo. Si impera ese convencimiento, ocasiones para la práctica no faltarán.

En las actividades con niños y niñas el silencio activo se concreta, en buena parte, en motivar la observación desde todas las ventanas del ser perceptor, favoreciendo así la eclosión de una fascinación genuina, del respeto y el amor sinceros hacia la existencia en sus innumerables formas; es la antesala de la gratitud. Las posibilidades son para ello infinitas: observación de objetos con algún reto a resolver, “observación” de sonidos con los ojos cerrados, caminatas nocturnas poniendo el acento en algún motivo de atención y alerta, sin olvidar todos aquellos instrumentos de los que podemos echar mano: lupas, microscopios, telescopios... La hojita más insignificante, o la propia piel son una pequeña joya bajo la lente de un sencillo cuentahilos de bolsillo.

Si el adulto está verdaderamente convencido de la realidad del silencio vivo, del silencio como atención profunda, fuente de descubrimiento, de gozo, de interrogación, fuente de reflexión, no hay peligro de que se caiga en un silencio “camisa de fuerza”, un silencio represor del ruido o del gozo. Tampoco se corre riesgo de quedar sumidos en actitudes quietistas o pasivas.

Trabajar la atención sostenida significa crecer en la capacidad de silencio interior. Silencio es aprender a servirse de la atención cognitiva sin interferencias del monólogo interior egocentrado, esa incansable conversación del yo con el yo, con sus proyectos, sus expectativas, sus miedos. Silencio es posibilitar la escucha, afinar la mente silenciosa.

Silencio es aprender a adentrarse, es no quedarse en la superficie, tanto si se trata de realidades del mundo exterior como si se trata de la propia existencia: bucear hacia el interior, penetrar. Lo cual no significa dedicarse a remover el mundo de las emociones; éstas pueden aparecer, pero el objetivo de la indagación interior no es el mundo de las emociones.

Las emociones forman parte de nuestro papel en el escenario: cómo nos sentimos o nos hemos sentido en él, cómo reaccionan los demás hacia nosotros y nosotros hacia los demás. Son un indicador importante que hay que aprender a reconocer y a conducir. Pero la exploración interior de la que hablamos es otra. Es un con atención sin perturbaciones que nos ayuda a adquirir distancia de los movimientos reactivos; a captar mejor las cosas en su valor, también a nosotros mismos. La emoción propia del silencio es la satisfacción serena, plena, un amor “impersonal” que no es por ello frío o distante. Tal vez se entienda mejor si le llamamos amor “ilimitado”, sin los límites o las fronteras que marca el yo; un sentir cálido pero de una calidez peculiar, que no es alboroto, que es veneración por la existencia, en todas sus formas y expresiones.

El silencio del que hablamos es, pues, el resultado de la unión compenetrada de atención sostenida, interés, amor, lucidez, alerta viva, sin la interferencia del palabreo ni el oleaje de sentimientos; como una sinfonía en la que ahora hacemos hincapié en este instrumento, ahora en este otro, sin que nada sea de primera o de segunda fila. Todo cuenta, todo ayuda, todo es necesario. Y la “música” que suena es la invitación a atender y recibir el posible “decirse” de la realidad en su despliegue inconmensurable.

## “Hay más”

Dejar hablar a la realidad..., pero... ¿qué podrá decirnos la realidad que no quede ya recogido por el despliegue de saberes científicos y tecnológicos?

“¡Hay más!” –proclama incluso el mosquito más minúsculo, a quien sea capaz de recibir su mensaje-. Hay más: aquí mismo, delante nuestro se nos muestra *“la desconocida profundidad de cada cosa, de cada ser, los misterios inefables sobre los que nos movemos, las honduras inconmensurables de la existencia”* (Rudolf Otto)...;

---

2 Citado en: Lluís Duch. *Historia y estructuras religiosas*. Barcelona, EDB, 1978, p.67.

*“el verdadero corazón que late por las arterias y venas del universo”* (Raimon Panikkar<sup>3</sup>)...

Más allá de formas y conceptos, más allá de las simplificaciones que llevan a cabo los seres vivos... “eso que hay aquí “ dice a quien quiera, o pueda, atender: “hay más”. Más en todos los sentidos y direcciones, más porque la presencia viva y poderosa que todo lo impregna y todo lo es, desborda los límites de cualquier aproximación: *“un rostro puede abrirse, en un momento dado, mostrando mundos insospechados, grandiosos, dejándome de pronto frente a algo inmenso, puro vértigo”* (Balthus<sup>4</sup>). Nos lo dice el mosquito, la brizna de hierba, el rostro del otro, la lucidez interior, los infinitos espacios siderales..., todo proclama lo inalcanzable, ilimitado, la no-forma de cualquier forma... y “el único nombre que le correspondería *se halla más allá de cualquier nombre*” (Gregorio de Niza), pues como dice el *Kena Upanishad*,

*“Es el oído del oído, la mente de la mente,  
la voz de la voz y, también, el aliento del aliento,  
la vista de la vista.*

*No le alcanzan, ni la visión, ni la palabra, ni la mente.*

*Distinto de todo lo conocido y lo desconocido.*

*Siendo el origen de las palabras, las palabras no lo expresan.*

*Siendo el motivo de la visión, los ojos no alcanzan a verle.*

*Siendo la causa de la audición, el oído no puede oírle.*

*Quienes creen conocerle, en verdad esos no le conocen”.*

... porque no hay nombre ni forma en la que pueda ser encerrado. Cualquier nombre que se le quiera dar no será más que *“un título honorífico para ayudar a orientar a la mente [indagadora] para que ésta no deambule perdida”* (Clemente de Alejandría).

Porque “hay más” tiene fundamento afirmar que la experiencia silenciosa, el silencio, es experiencia de conocimiento. La ordenación hablada (lingüística) de lo que “hay” es una ordenación de cara a

---

3 R. Panikkar. *El mundanal silencio*. Barcelona, Martínez Roca, 2000, p.128.

4 *Mémoires de Balthus: recueillies par Alain Vircondelet*. Monaco, du Rocher, 2001, p. 265.

facilitar nuestro vivir, es la creación de un decorado, de un guión para poder representar un papel. Hemos de poder disponer de decorado y de guión para sobrevivir, para saber qué hacer y cómo hacerlo, cómo relacionarnos, alimentarnos u organizarnos. El decorado y el guión constituyen el “sentido”, un mundo con sentido, y ese sentido está construido lingüísticamente, y así lo transmitimos. Podemos afirmar, con Wittgenstein: “Los límites del lenguaje constituyen los límites de mi mundo” (en *Tractatus* 5.6). Pero habrá quien no esté de acuerdo y añada, con escepticismo: “más allá de ‘mi’ mundo, de lo que yo puedo concebir y nombrar, no hay nada, nada más que miedos, ignorancia, figuraciones extravagantes...”

Hubo un tiempo –no muy lejano–, en el que se identificó experiencia de misterio con ignorancia. Se concebía lo misterioso como aquello que todavía no se conocía. “A más saber, menos ignorancia, menos misterio, menos idolatría, menos superstición” –sería el lema–. Hasta que los instrumentos de conocimiento –que no habían dejado de acrecentar día a día las dimensiones y la complejidad de la realidad–, empezaron a desentrañar la naturaleza misma del saber. Y, de forma bastante inesperada, nos enfrentaron a la ignorancia intrínseca a la condición humana. Explicaron cómo construimos la realidad a medida que nos relacionamos con ella; que, por tanto, no existe tal cosa como una verdad objetiva, absoluta, definitiva; que conocer es generar interpretaciones más o menos aptas y útiles para responder a los constantes retos de la existencia, interpretaciones que pedirán ser revisadas una y otra vez, siempre, a la luz de nuevos datos y de nuevos requerimientos. Que sólo tenemos noticia del 10% de lo que existe... Y así, en un santiamén, volvimos a quedar desnudos, carentes de respuestas definitivas<sup>5</sup>.

---

5 Como tan bien nos recuerda Juan Delval: [...] al enseñar la ciencia se comenten graves errores. El primero es transmitir la ciencia como si fuera un conjunto de verdades definitivas cuyo número va creciendo por la simple acumulación. El segundo consiste en pretender enseñar el “método científico” como si fuera un conjunto de reglas que hay que aplicar rígidamente. Debajo de ambas prácticas subyace una concepción errónea de lo que es la ciencia sustentada en ideas populares del siglo pasado que se han mostrado inadecuadas. Si queremos que los alumnos aprendan a pensar por sí mismos debemos evitar transmitirles esas concepciones erróneas de la ciencia. [...] Se da por supuesta la existencia de un mundo objetivo que es totalmente independiente del sujeto y de un individuo que se encuentra frente a ese mundo objetivo y lo conoce. Descubre entonces hechos, datos, que recoge y que reflejan mejor o peor esa realidad. De ese modo la ciencia se va aproximando más y más a la verdad que está

Las investigaciones sobre los fundamentos del conocimiento humano sugieren que “conocer algo “ es el resultado de diferentes maneras de interesarse por lo que hay. Cada “estilo” de interesarse tiene su lenguaje peculiar para darle forma, desde la fórmula matemática hasta los colores de la paleta del pintor, los conceptos o los poemas. Desde esta perspectiva los distintos lenguajes son caminos que nos muestran un diamante desde sus múltiples caras. La realidad sería ese diamante. Sin escala de graduación entre las materias o especialidades –las vías de acercamiento–; sin saberes más verdaderos que otros.

Afortunadamente, ya estamos casi curados de la falacia que pretendía que era posible “atrapar” la realidad con nuestros esquemas y fórmulas. Lo que sabemos a día de hoy sobre la naturaleza del conocimiento nos sitúa en una intemperie tan capaz de conmover como la experiencia del espectáculo del amanecer, en lo alto de una cima hace mil años. Si aprendemos a atender a la realidad, nos encontraremos tan desnudos, tan ricos, tan capaces de vibrar ante “el irresoluble enigma de una gota de lluvia”, hoy como siempre.

## La capacidad de interrogarse

*Cuanto más fina y penetrante es la descripción científica, mayor es la admiración ante el misterio de la existencia, ante el irresoluble enigma de la presencia de una gota de lluvia, o de un copo de nieve. Me esfuerzo por no dejar morir la capacidad de soñar, espoleándola con los mil prodigios que se pueden contemplar a cada instante y cuantos más años pasan, más se multiplican éstos.*

(Albert Schweitzer<sup>6</sup>)

---

en esa realidad objetiva. Por este camino llegará un momento en que nuestro conocimiento de la realidad será casi perfecto gracias a un proceso de aproximación paulatino y continuo. Sin embargo, esta concepción tan simple y tan atractiva resulta insostenible en todos sus aspectos”. (de: *Creer y pensar: la construcción del conocimiento en la escuela*. Barcelona, Paidós, 1991, p. 237 y 246).

6 Albert Schweitzer. *Souvenirs de mon enfance*. Istra, 1951, p. 66.

La incapacidad para admirarse y sorprenderse es enemiga de la vida. Una enemiga capaz de entristecer la existencia, teñirla de gris oscuro, de color de automatismo, de olores de aburrimiento. Una enemiga que hay que procurar derrotar; ese será, quizás, el gran reto. Pero ¿cómo amar e interesarse por aquello que todavía ni se intuye?

El aburrimiento ante la realidad plana, demasiado familiar y manoseada, es el precio (¡evitable!) de vivir en un medio mantenido bajo control: un entorno domesticado, en el que no hay que arriesgar la piel para conseguir lo necesario para vivir, un medio sin prácticamente peligros “naturales”. Basta con acercarse al supermercado para obtener lo necesario.

La ciencia no es la culpable de que la infancia conviva con un entorno opaco, sabido, falto de alicientes... sino el mal uso de la descripción científica, convertida en un sistema de etiquetas que sustituyen a la realidad. No es el desarrollo científico, al contrario: entre la gente de ciencia encontramos hombres y mujeres que nos enseñan lo que significa permanecer en actitud de interrogación, que saben lo que es maravillarse; personas que reconocen que la búsqueda les sitúa ante al misterio insondable de la existencia, día a día. Demasiado a menudo los libros de texto transmiten la idea de que las etiquetas (las descripciones) y la realidad son una misma cosa. Que esas etiquetas cuelgan desde siempre de los diversos elementos del entorno: sólo queda asumirlas, todo está dicho; será muy poco lo que pueda quedar por descifrar... A menudo, ante una infancia inquieta, que se pregunta cosas, los adultos responden también con sentencias cerradas. Como si en el saber no existiera la aventura, la inseguridad, los infinitos errores, el riesgo, los tanteos de tantos y tantos hombres y mujeres comprometidos con la búsqueda.

Cuando niños y niñas preguntan, nos apresuramos a sacar una respuesta de nuestro sombrero de copa. Es lo que la criatura espera, quiere sentir cerca una columna sólida. Pero hay maneras y maneras de responder. Existe la fórmula fácil, para salir del paso, aunque sepamos que, no pocas veces, les damos gato por liebre. Y hay otras respuestas más responsables, aquellas que ayudan a perfilar mejor la interrogación, a estimular la investigación.

“Intente amar las preguntas como si fueran habitaciones cerradas o libros escritos en un idioma extraño” –escribía Rilke al joven poeta-. “No busque ahora las respuestas, no le pueden ser dadas, no las podría vivir”. Y de eso se trata, de vivirlo todo. “Ahora, viva las preguntas”<sup>7</sup>. Hay respuestas que enseñan a aprender, a avanzar, a sentirse cómodos con orientaciones provisionales. No “solucionar” (cerrar) un interrogante no es lo mismo que no responder. Mantener viva la pregunta, hacerse cómplice, compartir los propios interrogantes, es alimentar la capacidad de indagación, de creación.

“Generar la gran duda” –dirán los maestros budistas zen-. Para mirar de verdad, y tener la posibilidad de ver, hay que ser capaces de dudar, de interrogarse. Pensar que en un sitio u otro están almacenadas las respuestas y las explicaciones es el principal obstáculo a la investigación, amputa la creatividad. Quien cree saberlo todo, no mira. La visión no tiene edad; sólo hacen falta ojos que quieran mirar, mirar con voluntad de descubrimiento. Aprender no es digerir una determinada filosofía –religiosa o laica-, ni siquiera un conjunto de filosofías, ideas... La actitud de búsqueda constante, permanentemente abierta, capaz de alimentarse del legado de sabiduría de la humanidad, eso sí será “aprender”.

Las respuestas cerradas, definitivas, sin ninguna grieta por donde pueda colarse la duda, la interrogación, no le hacen ningún favor a nadie. Al contrario, son el antídoto contra la posibilidad de interesarse sinceramente por la realidad. Y son, al fin y al cabo, una falacia, tan sólidas y perdurables como las pompas de jabón: falsas certezas que dejan ante una realidad opaca, plana, ante un muro. Lo contrario del camino al que invita la atención sostenida.

---

7 R.M. Rilke. *Cartas a un joven poeta*. Barcelona, Edicions 62, 1995, p .41.

## Autonomía

*... si intentáramos recordar cuándo y cómo el miedo a vivir entró en nuestras vidas, reconoceríamos qué pronto dividimos la realidad entre lo que gusta a nuestros padres y educadores -lo que está bien- y lo que les desagrada o les parece mal, y pronto, también, sabemos del peligro que conlleva dejarse llevar por la iniciativa propia. [...] El miedo a las consecuencias nos lleva a tomar muy seriamente la decisión de “no volverse a poner en situaciones peligrosas”. El miedo a vivir es el miedo a sufrir estas consecuencias: “es preferible vivir menos y sufrir menos”. [...] Vivir es arriesgarse a sufrir.*

(A. Desjardins, V. Loiseleur<sup>8</sup>)

El gozo es patrimonio de las personas autónomas. La satisfacción o insatisfacción nacidas en la dependencia son la contrapartida del reconocimiento que se haya podido recibir. La posición “auto centrada”, en medio del escenario, pendiente de las reacciones del público (de la persona adulta, de los compañeros), hace muy difícil -sino imposible- un progresivo aumento del interés por la realidad (la externa y la interna): por la realidad, no por la imagen que deseo ver y proyectar. Dificulta enormemente el desarrollo de aquella actitud flexible, valiente, sin miedo a los errores... que es tan necesaria para poder “ver”, respetar, acoger, lo que hay, lo que es, lo que son los demás, lo que soy. La dependencia levanta muros de protección mientras que la autonomía facilita la libertad interior: la seguridad que cada una de ellas ofrece es de índole muy distinta.

El desarrollo de la individualidad es un proceso que se pone en marcha desde el mismo momento de nacer y se despliega alrededor del concepto de sí mismo que asume la criatura y, más adelante, el adolescente y la persona adulta, el concepto que uno tiene de sí mismo, de su existencia, su cuerpo, comportamiento, relaciones, etc.

---

8 *L'audace de vivre*. Paris, La Table Ronde, 1989, p.12.

El juicio sobre sí mismo es, a fin de cuentas, el que rige las decisiones personales y, por tanto, las tramas de las vidas.

Niños y niñas construyen su individualidad como respuesta a las reacciones / relaciones externas, en unos procesos algo distintos para ellos y ellas. El criterio “de éxito” no tiene un sentido universal; chicos y chicas no viven de forma idéntica expectativas y objetivos pero para ambos sexos es esencial el peso de la respuesta externa a la inquietud por saberse pieza importante, acogida y protegida.

Soy feliz si me aplauden, quiero a quien me quiere, vibro según la cara que me muestra el mundo. Conscientes de ello, no olvidaremos felicitar aquellas actitudes que van equipando para la aventura de la vida. Es decir, valoraremos más el esfuerzo de cada uno que el nivel de los resultados. Tomaremos en cuenta los intentos, los tanteos, las propuestas interrogadoras, más que las realizaciones fáciles, o acabadas, o seguras. Así como –decíamos– hay distintas maneras de responder a las preguntas, también hay acompañamientos que favorecen la maduración autónoma y otros que tienden a alimentar dependencias e inseguridades de todo tipo. Lo sabemos bien.

Insiste en ello Gianni Rodari: *“Creativa es aquella mente siempre activa, siempre formulando preguntas, que descubre problemas donde otros sólo ven respuestas satisfactorias, a gusto en aquellas situaciones fluidas en que los demás sólo presienten peligros, capaz de juicios autónomos e independientes (incluso en relación a los progenitores, al profesorado y a la sociedad), que*

*vuelve a manipular objetos y conceptos sin dejarse inhibir por los conformismos. Y este proceso -¡mucho atención!- reviste siempre un carácter festivo: incluso tratándose de las “serias matemáticas”. [...] Será necesario que el niño haga reserva de optimismo y de confianza para enfrentarse a la vida.”<sup>9</sup>*

La base de la autonomía es el discernimiento: aprender a mirar hacia el interior de uno mismo, saber escuchar e interpretar; aprender a distinguir lo que nos hace felices y lo que no, llegar a discernir entre lo que el entorno nos dice o nos dicta y lo que realmente valoramos.

---

9 Gianni Rodari. Gramàtica de la fantasia. Barcelona, Aliorna, 1991, p.157.

Aprender a atender a la sutilidad interior no es simple, no surge sin más. Requiere un trabajo delicado, constante, irse familiarizando con ello...

Para fijar amarras casi no harían falta educadores; el instinto lo consigue en mayor o menor grado. Por instinto sabemos qué fragmento de la función vale la pena repetir una y otra vez para arrancar algún aplauso. O, al menos, por instinto lo intentamos. Para indagar, para pensar y crear novedad, para una dedicación plena a un objetivo, para un auténtico amor, para cualquier relación o acción desinteresada, se requiere valor, y sin ese grado de autonomía capaz de liberar de la ciega esclavitud a los criterios externos de aceptación, el valor no tiene donde arraigar. Y no es sobreprotegiendo como se ayuda, sino ofreciendo ese apoyo que anima a ensayar posibilidades, que incita a dar los primeros pasos, que imagina estímulos y alimenta la confianza. Se colabora ayudando a desarrollar la capacidad de discernir, dando voz a la mirada interior. Facilitando aquellas herramientas con las que poder correr el riesgo de vivir, el riesgo de amar, el riesgo de aprender. Hay que tener buenas razones para lanzarse y aprender a errar, a caerse sin romperse en pedazos.

Hacemos referencia a todo ello en el marco del cultivo de la “séptima dirección” para poner de relieve que la autonomía personal es condición necesaria para poder avanzar en la dirección de la desegocentración, la que nos aparta del centro del escenario. De la existencia de algún espacio de realidad libre de la egocentración depende la posibilidad de amor; de interés sincero, libre, no supeditado a unas expectativas. Al mismo tiempo, este interés sincero alimenta la certeza interior ya que, cuanto más cuerpo cobren los intereses desligados del cultivo de la propia imagen, más secundario será el papel de la valoración externa.

## Gratuidad

*“Crear es un estado de no interferencia, de atención suprema al movimiento del universo y a la respiración de la materia”.* Qué bien expresado. Son palabras del poeta José Angel Valente. Crear o, también, vivir desde una plena actitud creativa: no interferir, silenciar el bullir de proyectos, ideas, miedos, y escuchar, desde las entrañas, con toda la atención... que nada estorbe esa atención que se esfuerza por captar el latido del universo.

El auténtico interés por la realidad, por el existir, por los demás, no es aquel que busca algo para sí mismo, para satisfacer las propias necesidades. Al contrario, cuando se han dejado entre paréntesis las demandas es cuando puede darse (producirse, cultivar...) la experiencia ética, estética o religiosa. Las experiencias valiosas son experiencias de gratuidad; no nacen de la lucha por unas ganancias, del tipo que sean. Las impulsa el valor de la realidad misma por sí misma... Escribe Simone Weil<sup>10</sup>:

*“Estamos en la irrealidad, en el sueño. Renunciar a nuestra situación central imaginaria, no sólo con la inteligencia sino también con la parte imaginativa del alma, es despertar a lo real, a lo eterno, ver la verdadera luz, oír el verdadero silencio. Se produce entonces una transformación en la raíz misma de la sensibilidad, en la recepción de las percepciones sensoriales y las impresiones psicológicas. Sería comparable al cambio que se produce en nosotros cuando andando, de noche, nos damos cuenta que aquello que creíamos ser un hombre, es de hecho un árbol; o cuando reconocemos el sonido del roce de las hojas donde nos parecía oír unas voces apagadas. Los mismos tonos, los mismos sonidos, pero todo ha cambiado.*

*Vaciarse de la falsa divinidad, renunciar a ser en la imaginación el centro del mundo, comprender que todos los puntos podrían serlo igualmente y que el verdadero centro está fuera del mundo [...] es en verdad consentir la verdadera existencia de la realidad.*

---

<sup>10</sup> Simone Weil. *A la espera de Dios*. Madrid, Trotta, 1993, p.98-99 y 105.

*Y ese consentimiento es amor. [...] El amor al orden del mundo y a su belleza es el complemento del amor al prójimo. Proceden de la misma renuncia, la renuncia a la voluntad de dominio.*

*No se da contemplación alguna si no hay amor. Para admirar realmente el universo, el artista, el hombre de ciencia, el pensador, el contemplativo, deben traspasar esa película de irrealidad que lo vela y lo convierte para la mayoría de los hombres, a lo largo de casi toda su vida, en un sueño o un decorado de teatro”.*

Sin amor, imposible la contemplación, la comprensión, la creación...

Leonardo da Vinci recoge en sus diarios el vívido recuerdo del placer de las tardes infantiles, panza arriba sobre el césped, observando el vuelo de las aves: la ligereza, la gracia, la agilidad, la belleza, la movilidad en la inmovilidad, la variedad de movimientos y ritmos... Miraba sin ningún propósito. No pretendía nada. Leonardo admiraba: pasaba largos ratos mirando con toda su capacidad de atención despierta. Porque sí. Sin ese interés infantil por las aves, alimentado en las plácidas tardes sobre el césped, las investigaciones de Leonardo ¿habrían seguido el mismo curso?

El amor no se impone. Se favorece, se acrecienta. Se ama aquello que se conoce. Los fantasmas, los mundos imaginarios, las representaciones que el psiquismo elabora no pueden ser fuente de amor, ni pueden impulsar una vida de investigación madura, de corresponsabilidad con la existencia. El amor sólo arraiga en lo real: el ser auténtico en mí vive la realidad del otro, la realidad de todo lo que es. El trabajo interior avanza, pues, en dos direcciones complementarias:

- *silenciando la irrealidad* (la omnipresencia de las demandas del yo)
- *consolidando la realidad* (la aproximación gratuita a lo que aquí existe).

Multiplicar las ocasiones de observación, de atención, de reconocimiento; cultivar el interés por el entorno (por el existir: por los seres vivos, por todo tipo de realidad...) desde las capacidades intelectuales, sensitivas, artísticas... será favorecer, en verdad, una vida humana de profunda calidad.

Y éste es el marco en el que las palabras de sabiduría que conforman el legado de las tradiciones religiosas pueden ser oídas y ser recibidas con sentido, aportando orientaciones y recomendaciones valiosas. Es aquí donde tienen realmente algo que decir pues no son sino enseñanzas nacidas de vidas arraigadas en la gratuidad.

## La raíz de la maestría

Sólo si se trata de ejemplos al alcance los actos o palabras de alguien pueden constituir una lección. Spiderman no puede ser mi maestro, no podrá serlo mientras a mí no me pique una araña estrambótica; en el entretanto, si lo tomara por modelo lo único que lograría sería sufrir un accidente, y no sería el primer caso. Yo no puedo realizar lo que Spiderman, no estamos hechos del mismo material, no somos de la misma naturaleza.

Demasiado a menudo el trabajo de los hombres y mujeres de ciencia, del mundo del arte, del pensamiento o del ámbito de la indagación “espiritual”, se toma como venido de no se sabe qué extraña dimensión: genios de nacimiento, seres humanos dotados de alguna extraña fuerza sobrenatural, como la telaraña surgida de las manos de Spiderman. Y no es así. Son seres humanos, como usted, como yo. Si algo les distingue es su polarización, un alto grado de dedicación, nacida y alimentada desde un interés sincero.

Si realmente queremos hacerlos valer como modelo valioso, fuente de orientaciones de interés, se impone ponernos -y poner- en contacto con el fundamento de su opción y dedicación: con los interrogantes, la investigación, los tanteos llevados a cabo por personas de carne y hueso. “Maestría”... ¿en qué sentido? En el de

ser una invitación a la exploración. Las palabras de quien ha andado antes, no ahorra el propio esfuerzo, pero ayudan, y mucho. Si no, estaríamos permanentemente abriendo caminos en la selva virgen sin pista alguna acerca de los claros. No partimos de cero cada vez; podemos contar con el patrimonio de los que nos han precedido, y en el caso que nos ocupa, podemos aprender mucho de todos aquellos y aquellas que nos hacen partícipes de la posibilidad de ser “verdaderamente humanos”.

Maestría... ¿cuál es la enseñanza? Una actitud, una actitud que abre puertas insospechadas. Modelo de un estilo de ser “persona humana” que pone en juego aquellos niveles específicamente humanos de la existencia, más allá de un uso más o menos refinado de unas habilidades necesarias en función de la supervivencia. Podemos limitarnos a ser “vivientes necesitados”, “animales humanos”, o podemos ser “personas humanas”, con capacidad para interesarse, indagar, reflexionar, sentir, percibir, relacionarse, actuar..., desde la profundidad del ser, desde ese nivel que no reclama para sí sino que se deja interpelar por la existencia.

No es un oficio u otro lo que marca la diferencia, una ocupación u otra, sino la apertura interior, aquel imprescindible desplazamiento del eje. *“El auténtico valor de un ser humano depende, en principio, de en qué medida y en qué sentido haya logrado liberarse del yo”* -escribió Einstein<sup>11</sup> -. No estamos refiriéndonos a una “vocación” determinada, religiosa, artística, científica..., ni a un quehacer concreto. Nos referimos a la actitud interior de los amantes de la realidad, de la vida, de la existencia, sea cual sea la dedicación por medio de la cual indagan y por la que hacen crecer ese amor, sea cual sea la actividad que les ayuda a alejarse del centro de un escenario imaginario.

Maestría, pues, en amar, en ese conocer que nace en el silencio de sí mismo; maestría en dar un paso más allá de la necesidad y en mostrar cómo ese paso abre un acceso insospechado a la realidad, al hondo valor de la realidad -y de nosotros mismos-; un acceso a ese “rostro” de la existencia al que se apunta con términos como:

---

11 Albert Einstein. *Mis ideas y opiniones*. Barcelona, Bon Ton, 2000, p. 10.

absoluto, misterio, maravilla, belleza ilimitada, trascendencia, infinitud, plenitud radical, vacío de todo lo conocido, inefable...

Maestría: hombres y mujeres que transmiten una profunda paz y un gozo que no dependen del exterior; que no son la respuesta a nivel de unos sentimientos frente a las circunstancias externas. Paz y gozo surgidos de la experiencia de conocimiento. Vidas verdaderamente humanas. *“Quien se maravilla, se interesa y quien se interesa, ama. Quien crece en la capacidad de maravillarse, crece en el amor. Quien se maravilla y ama, conoce. Quien conoce desde la admiración y el amor, conoce desde el silencio. Quien conoce, ama, y quien ama conoce”* (Marià Corbí<sup>12</sup>).

Cara a cara ante las lecciones de gentes con los pies en el suelo, gentes arraigadas en la misma tierra que nosotros, haciendo frente a las mismas dificultades, retos y posibilidades; entonces, sí, esas palabras y ejemplos llegan a ser magisterio de sabiduría: la maestría de “la séptima dirección”.

A lo largo de estos primeros apartados hemos procurado situar la orientación propia de la “séptima dirección”; avanzar en ella será el objetivo del trabajo interior; un objetivo que no se reduce a llevar a cabo unas cuantas prácticas en unos momentos determinados sino que abarca la vida entera: cualquier actividad, cualquier edad. Así pues, no hay que tomar las propuestas que siguen como recetas o fórmulas mágicas. Pronto se verá que se trata de actividades sencillas, nada “del otro mundo”, pero esperamos que con estas páginas iniciales se comprenda el sentido y el valor de una serie de pequeñas acciones cuando se llevan a cabo con constancia. Una vez captado ese sentido, no hay más que echarle convicción y creatividad para ir elaborando cada uno y cada una sus propios recursos, adaptados al entorno en el que se viva y se trabaje, y a la infancia con la que se comparten los días y las horas.

---

12 M. Corbí. *El camino interior*. Barcelona, el Cobre, 1997, p. 132.

# Propuestas de trabajo

---

## 1. Ejercitar la atención

Abrimos este apartado de propuestas prácticas con algunas actividades al servicio del desarrollo de la atención sostenida. La atención es el instrumento, la capacidad básica que posibilita el conocimiento silencioso; un instrumento que puede trabajarse, desarrollarse, y no faltarán ocasiones para ello. Cuanto más firme, fina y constante sea la capacidad de atención, más enriquecedora la práctica de silencio. Veremos que las propuestas pueden ser lúdicas, ágiles y sencillas; el objetivo es proporcionar algún motivo que invite a prestar una atención de más calidad y más duradera de la que habríamos aplicado –en una determinada circunstancia– sin ese aliciente.

La capacidad de atención se vale de la percepción sensorial y de la lucidez mental. Se da verdadera atención cuando contamos con ambas, interrelacionándose. Veremos así que las propuestas buscan motivar el uso consciente de los sentidos. Tal como hemos anunciado desde un principio estas actividades no son más que un ejemplo, pues al fin y al cabo, cada cual deberá crear sus propias propuestas, a partir de los elementos y las oportunidades que brindan los distintos entornos de trabajo, según las características del grupo, las edades, el espacio, los materiales a disposición... etc. Lo que aquí presentamos son pistas, sugerencias, que quizás podrán servir de aliciente.

## Algunas indicaciones generales:

- Vale la pena darles a las actividades un tono de reto, de juego, de emoción; todo lo contrario de convertirlas en cargas u obligaciones.
- Resultan mucho más fructíferas pequeñas dosis y mucha continuidad que grandes dosis de forma esporádica.
- Cuando reina el convencimiento de la importancia del desarrollo de la atención, no dejan de presentarse ocasiones propicias para atender a algún aspecto y llevar a cabo alguna pequeña práctica puntual.
- Del mismo modo que al dar los primeros pasos lectores, niños y niñas intentan descifrar cualquier texto a su alcance, así también se puede llegar a convertir en un reto, en un juego y poco a poco, en un hábito, el poner a prueba la capacidad de atención, con todos y cada uno de los sentidos.
- Introduciendo variantes podemos estrenar de nuevo una misma práctica evitando caer en la rutina.
- Tomar en cuenta y valorar los cambios resultantes de la práctica fortalece la motivación y favorece la perseverancia. De cuando en cuando, resulta positivo dedicar algunos momentos –una simple llamada de atención– a reconocer hasta dónde llega la sensibilidad del oído (o de la vista o del tacto...) y, al finalizar la práctica, repetir la observación para constatar las diferencias que se hayan podido producir.

## Con hojas de árboles

### Material

Una caja mediana o grande o tela para hacer un hatillo

Hojas secas

Papel y lápiz

- Tendremos a disposición un buen montón de hojas secas, dentro de una caja o en un cesto; hojas de roble, de arce, de platanero... Pueden ser todas de un mismo tipo de árbol o de especies distintas, según prefiramos. Cuanto más parecidas sean, mayor será la dificultad; hay que tener esto en cuenta según la edad y características del grupo.
- Cada participante tiene a mano papel y lápiz. Sin entretenernos mucho, cada uno coge una de las hojas y la coloca sobre la hoja de papel para dibujar el contorno. Se devuelven las hojas de los árboles a la caja o al cesto, y se ponen los dibujos boca abajo.
- Removemos las hojas y las dejamos de forma bien visible sobre la mesa, o el suelo... ¿Cuál es tu hoja?
- Sin comparar todavía con el dibujo, que sigue boca abajo, se observan bien las hojas para recuperar la propia. Cuando cada participante ha elegido una, giramos la hoja y comprobamos si la elección ha sido acertada. Si no lo ha sido, volvemos a mirar atentamente y elegimos otra. Y así hasta que cada uno ha recuperado la suya.
- La actividad puede ser una de las pruebas de una gymkhana, en cuyo caso contaremos el número de errores. O simplemente puede ser un juego que repetiremos, y veremos cómo en la segunda ronda ya nos fijaremos mucho mejor en la hoja elegida y casi no nos costará recuperarla.
- Finalizar la actividad realizando un collage con las hojas, o dibujándolas, o con alguna otra actividad que permita mantenernos un rato más en contacto con las hojas.

## *Variantes*

- Cada uno elige una hoja y dibuja el contorno. Las hojas se devuelven al montón y se mezclan bien. Sin previo aviso, se les pide que pasen su dibujo a otro niño o niña (al que tengamos más cerca o más lejos, o delante, o detrás...) que es quien tendrá que recuperar la hoja guiándose por nuestro dibujo.

Como complemento, se puede observar el tejido vegetal con una lupa o un cuenta-hilos. Observar las diferencias entre las especies. Reproducirlo dibujando.

- Ante un buen montón de hojas (quizá mejor de la misma clase de árbol o de planta) pedimos que busquen dos hojas idénticas. A ver quién lo consigue. Podremos constatar que, a pesar de parecer muy iguales a primera vista, difícilmente podríamos encontrar dos hojas realmente iguales.

Como complemento, y según el tipo de hojas que tengamos a disposición, se puede proponer agruparlas por colores o por formas o por medidas: destacar contrastes o semejanzas.

## **El antifaz**

Ya que varias actividades se realizarán con los ojos tapados, podemos dedicar una sesión a fabricar un antifaz (sin agujeros para los ojos): con tela, o con cartulina que decoraremos, colocándole una goma, o cintas, para que pueda quedar bien sujeto e impida ver.

Llevaremos a cabo alguna comprobación práctica dirigida a constatar cómo queda modificada la percepción con o sin antifaz. Se tratará de una actividad breve: detectar los sonidos del entorno, o una pequeña audición de música, o alguna práctica de movilidad o táctil...

Se puede hablar del antifaz como esa herramienta un poco mágica, ya que se utiliza para desarrollar el ojo mágico –el que ve interiormente-, y también para oír mejor cuando parece que no hay nada que oír, o para percibir sensaciones que quizás resultan imperceptibles sin la ayuda del antifaz.

Con ello, cuando al iniciar alguna actividad apelemos al uso del antifaz, se favorecerá el que se cree una cierta predisposición a iniciar una actividad “especial”.

## El tacto: con recortes de tela

### *Material:*

Pequeños retales de telas diferentes  
Antifaz, pañuelo o algo para tapar los ojos

Niños y niñas se taparán los ojos. Repartiremos a cada uno un retal de distinto tejido. En una bolsa tendremos más retales de cada uno de los tejidos.

Cuando hayan palpado bien su retal, lo guardarán e introducirán las manos en la bolsa intentando localizar un recorte del mismo tejido. Pueden investigar el contenido de la bolsa varios niños a la vez. Tendrán que encontrar un retal, o más, según lo que hayamos puesto en la bolsa y según lo que les propongamos. En caso de duda, pueden volver a palpar el retal que les hemos dado inicialmente tantas veces como quieran.

### Variantes

Se pueden realizar actividades similares con otros materiales: papeles de diferentes grosores y texturas, cáscaras de frutas, semillas, legumbres, botones...

- Poniendo en la bolsa recortes variados pero repetidos, cada niño o niña deberá elegir (con los ojos tapados) un trozo de cada modelo de tejido (o de papel, o del material de que se trate). Antes habremos indicado cuántos ejemplares distintos hay: tres, cuatro, cinco...

Si se lleva a cabo la actividad como juego de Kim, podemos cronometrar el tiempo, pero los errores descalifican; por tanto no vale elegir cualquier fragmento sin prestar atención...

- Sentados en círculo, con los ojos tapados. De cada papel o tela hay dos fragmentos. El primero lo repartimos de manera que cada uno tenga el suyo. Los demás trozos van pasando de mano en mano por el corro hasta que se lo queda quien tiene la pareja.

Esta actividad en círculo es muy apropiada para utilizar todo tipo de materiales u objetos.

## Atención y plástica

Se pueden proponer actividades de dibujo y de trabajos manuales que ayuden a reforzar la atención. He aquí algún ejemplo:

- Colgar una lámina, un dibujo, boca abajo, que quede bien visible, y proponer que cada uno lo copie en su hoja. Elegir un dibujo con un trazo nítido ya que facilita el ir copiando las diversas líneas que configuran el dibujo olvidando lo que representan. Antes de empezar a dibujar, miraremos el dibujo invertido, durante un minuto aproximadamente, observando las líneas, los ángulos, las formas, los espacios que quedan delimitados por las líneas. Sin darle la vuelta al dibujo, empezaremos a copiar desde arriba, cada línea, de forma ordenada, como si fuéramos juntando las piezas de un rompecabezas, procurando no pensar en qué es qué, sólo fijándonos en la orientación de cada línea, la distancia, las curvas, los cruces.

Una vez finalizado el dibujo, le daremos la vuelta al modelo –quizás se produzca una cierta sorpresa- y también a nuestros dibujos. Seguro que los resultados sorprenderán... Como no pretendíamos dibujar un gato, o una cara, o un árbol, sino unas líneas sin significación, la mano trabaja liberada de las formas que la mente impone al dibujo.

Otras sugerencias:

- Con los ojos tapados, tocaremos un objeto, lo exploraremos detenidamente con el tacto y lo reproduciremos con barro (manteniendo los ojos tapados). Después, destapar los ojos y mirar...
- Con los ojos tapados exploraremos un objeto. Destaparemos los ojos para reproducirlo dibujándolo, pero antes de destapar los ojos se habrán recogido todos los objetos. No los veremos hasta haber acabado el dibujo.

## Audición

Aprovechar las ocasiones que se puedan presentar (o crearlas) para invitar a afinar el oído, atendiendo a los sonidos (naturales o grabados):

- Los sonidos que oímos cuando callamos. Detectar, reconocer...
- Sonidos de un paisaje. Sonidos de la naturaleza (el mar, truenos, viento, pájaros, pasos o sonidos con los pies)

En cada actividad concretaremos un punto de atención, como por ejemplo:

- Cuántos instrumentos diferentes podemos distinguir: cada uno lo “dirá” con los dedos de las manos.
- También: levantamos la mano derecha cuando suena el violín, la izquierda para la flauta... Nos cogemos de las manos cuando suena más de un instrumento, las soltamos cuando se oye sólo uno...
- En el exterior. Audición del canto de los pájaros: ¿cuántos pájaros cantan en este momento? Cuáles sabemos reconocer, en qué dirección se encuentra el que está cantando ahora; en silencio, vamos señalando en qué dirección comienza un nuevo canto.

O también: marcamos en el suelo un punto de localización, que es nuestro oído. Cada uno tiene un puñado de piedrecitas y pone en el suelo tantas como pájaros oye cantar; se van colocando en relación espacial con el oído, y se retiran cuando el canto se deja de oír.

- Con sonidos grabados de la naturaleza: adivinar de qué paisaje se trata. Dibujar lo que oímos. Sonidos del mar: contar las olas que llegan a la playa. ¿Cómo son las olas: suaves, de mar en calma, potentes, de mar embravecida...? ¿Playa o rocas? ¿En qué paisaje estamos? Dibujar lo que oímos...

## Observación visual. Olfato y gusto

Algunos juegos de Kim:

- Dejar unos cuantos objetos sobre una mesa (4, 5, 6... 10, ¡18!), observarlos durante unos segundos, taparlos y recordarlos después. Se puede hacer tapando los objetos, o cubriendo los ojos con el antifaz. En el segundo caso, la observación se puede repetir varias veces, retirando o añadiendo objetos cada vez, o moviéndolos de sitio: ¿qué ha cambiado?
- Lo mismo puede hacerse con: palabras, colores, números, imágenes, figuras geométricas...
- También con el tacto: palpar diferentes objetos durante unos segundos o minutos y luego recordar lo que se ha tocado. Se puede incrementar la dificultad aumentando el número y / o teniendo que recordar el orden.
- Lo mismo con el oído.
- Otra variación sería combinar dos sentidos: palpar algunos objetos, después mirar otros; y a continuación recordarlos. También puede hacerse con tres sentidos...

Hasta aquí algunas ideas de cara a afinar la atención. Lo que se quiere dejar explícito con estas propuestas es que no faltarán las oportunidades para favorecer el desarrollo de la atención sostenida; sólo pide tener el objetivo presente, saber que una atención cultivada favorecerá el interés hacia la realidad y resulta muy necesaria para la práctica del silencio, de la que vamos a hablar a continuación, ayudando a darle más calidad.

## 2. La práctica del silencio

Tras insistir en la importancia del cultivo de la atención de cara al trabajo interior y de presentar una serie de propuestas concretas en esta dirección, daremos un paso más. Para las actividades que comentaremos a continuación la capacidad de atención resultará fundamental, pero son algo más que una práctica de atención. En el aprendizaje musical –por poner un símil–, cuando se aprende a tocar un instrumento, hay momentos que se dedican al desarrollo y ejercicio de unas habilidades, al aprendizaje del lenguaje musical y, paralelamente, otros en los que se empieza a hacer música; momentos en los que, esté uno al nivel que esté, empieza a interpretar (con el instrumento o la voz) sencillas piezas musicales. Aparentemente los dos momentos, el del ejercicio y el de la interpretación, se pueden confundir; pero no son lo mismo.

Entre la práctica de atención y la práctica de silencio se da una diferencia parecida; hay actividades que tienen por objetivo el desarrollo de la capacidad de atención y otros momentos, breves momentos, en los que nos acercaremos –con toda la calidad de atención que podamos haber adquirido– a algún objeto, a alguna realidad, para ir penetrándola más profundamente. Con el tono, la motivación o la intención, marcaremos la diferencia de cuándo la propuesta es de atención y cuando de silencio. Es quizás una diferencia de matiz, pero un matiz importante.

*El Maestro solía decir que sólo el Silencio  
llevaba hacia la transformación.  
Pero nadie conseguía que lo definiera.  
Siempre que alguien insistía en ello, sonreía  
y se llevaba el dedo índice sobre los labios cerrados.  
Con ello los discípulos quedaban aún más perplejos.*

*Pero un día añadió algo,  
fue cuando uno le preguntó:  
¿"Y de qué manera se puede alcanzar  
ese Silencio del que habláis?"*

*El Maestro dio una respuesta tan sencilla  
que los discípulos le miraron dudando  
sin saber si estaba bromeando. Pero no bromeaba.*

*La respuesta fue ésta, así les habló:  
“Estéis donde estéis, miradlo todo,  
aunque os parezca que no hay nada que ver;  
y escuchad atentamente,  
aunque aparentemente todo esté silencioso.”*

(Anthony De Mello, Moments de Saviesa, p. 201)

Veamos algunos aspectos a considerar en relación a la práctica del silencio.

### *Condiciones externas*

Es importante cuidar mínimamente el ambiente y el orden externo del lugar donde realizaremos estas prácticas de silencio. De forma sencilla y natural trataremos de crear unas condiciones que predispongan a la actividad y favorezcan una buena actitud; condiciones que impregnen ese momento de un cierto valor.

Atención a la postura corporal. Sentarse correctamente. La forma concreta de invitar a los niños a adoptar una buena postura variará según la edad, la situación, el talante de los niños y del adulto... Sentarse en el suelo con la espalda contra la pared y las piernas estiradas hacia delante o cruzadas; o sentarse en una silla, con la espalda derecha y los brazos descansando sobre las piernas o sobre la mesa... Lo importante es que la postura invite a estar activos interiormente, a estar despiertos y, al mismo tiempo, confortables. Paso a paso, los niños y las niñas irán encontrando y adquiriendo una buena postura, su postura.

## *Duración y periodicidad de la práctica*

La duración de la práctica irá variando con el entrenamiento; sin embargo es importante vigilar que no se alargue más de la cuenta. Es preferible conseguir 3, 4, 5 minutos de calidad que alargar unos minutos más a costa de aburrimiento. El objetivo es que, al final, la experiencia haya resultado positiva y deje un buen recuerdo.

Una vez introducida esta práctica no hay que olvidar trabajarla asiduamente. El rato de ejercicio puede ser breve, pero la constancia en la práctica es indispensable para conseguir desarrollar esta capacidad y poder notar el sabor de su resultado.

## *Objetos de atención*

Se pueden utilizar numerosos objetos de atención puesto que el objetivo de estas prácticas es acercarse a la realidad –toda la realidad, cualquier realidad: la exterior y la interior– para poder comprenderla más y mejor.

Lo que habrá que tener muy en cuenta es la variedad. Escoger algunas veces elementos exteriores: de la naturaleza, sonidos, colores, olores... En otras ocasiones los objetos de atención estarán orientados hacia tomar conciencia de uno mismo (la respiración, las sensaciones corporales, los pensamientos...). La clave estará en lograr despertar el interés de los niños y las niñas e ir combinando las propuestas evitando caer en rutinas.

## *La motivación*

La motivación es siempre necesaria y más aún cuando se trata de trabajar con la infancia. A los momentos o recursos dirigidos hacia animar, despertar el interés o motivar, hay que concederles el valor que tienen pues “activan”, movilizan, todos los niveles de la persona, y en la práctica del silencio es imprescindible una total implicación –con el cuerpo y con la mente–, ya que este aprendizaje, este procurar ahondar en la comprensión, se lleva a cabo con todo nuestro ser.

Teniendo en cuenta estos aspectos, presentaremos algunas propuestas prácticas.

## *Algunas prácticas de silencio*

### **Escuchar los sonidos que nos rodean**

En primer lugar, sentarse correctamente y durante unos momentos revisar la postura. Notar cómo estamos sentados, buscar una buena posición... La espalda recta, la columna enderezada, los brazos sueltos, la cara relajada con los ojos cerrados... Atentos, tranquilos... Nos sentimos a gusto. Observamos la respiración: el aire entra, el aire sale... Mantenemos esta observación unos momentos: el aire entra, el aire sale.

(Observamos 3 o 4 respiraciones)

A continuación nos fijaremos en los sonidos, en todos los sonidos que nos rodean, que llegan a nuestros oídos. Escuchamos atentamente todo tipo de sonidos y ruidos, también nos damos cuenta del silencio, lo escuchamos. Los oídos bien abiertos lo captan todo, incluso los sonidos más sutiles, más imperceptibles, más suaves. Atentos, bien atentos, escuchamos...

(3, 4, 5 minutos... el tiempo que creamos oportuno)

Despacio, lentamente, volvemos a notar el aire que respiramos. Cómo entra, cómo sale. Cómo entra y cómo sale... Cómo respiramos.

Despacio, sin prisas, abriremos los ojos.

¿Cómo ha ido?

¿Qué habéis oído: qué sonidos, qué ruidos, y el silencio?

(Escucharemos y atenderemos todos los comentarios y aportaciones. Valoraremos sobre todo la actitud, la auténtica implicación, el esfuerzo por atender. Será importante valorar públicamente el clima creado -si se ha creado de verdad-, y destacar que, poco a poco, lograremos avances, ampliaremos nuestra capacidad de escucha...).

A partir de la misma pauta, podemos también:

- Escuchar sonidos grabados (de aves, de instrumentos, de elementos de la naturaleza...).
- Notar, sentir los olores que nos rodean.
- Notar el contacto del cuerpo con la ropa, con el asiento, con el suelo, con el aire

### **Ante un árbol**

Sentarse correctamente, adoptando una buena actitud. Tratar de encontrar una buena postura que nos permita estar un rato cerca del árbol, con la misma actitud que nos acercamos a alguien que nos quiere contar algo. No se trata de descansar, ni de distraernos; vamos a estar un rato cerca del árbol para mirarlo con atención, para descubrir algo nuevo.

Lo miramos atentamente y podemos ir explicando lo que vemos, lo que sabemos del árbol. (Dejar que expresen en voz alta, sin prisas, conocimientos, ideas, impresiones... sobre el árbol: es alto, tiene raíces, hace sombra, tarda muchos años en crecer, es un..., le caen las hojas.... Hay que tener en cuenta que no estamos en una clase de ciencias naturales, sino que se trata de hablar del árbol porque lo miramos con interés, para que así cobre vida y fuerza). Si con ello no se altera demasiado el funcionamiento de la práctica, también podemos invitar a los niños y niñas a tocar el árbol, ponernos a su lado y comparar nuestra altura con él, colocarnos debajo y mirar el cielo a través de sus ramas y hojas...

Sentarse de nuevo ante el árbol o a su alrededor y contemplarlo unos momentos en silencio. Con los ojos, los oídos, la nariz y el corazón bien abiertos... Como si quisiéramos escucharlo. Con muchas ganas de querer entender lo que nos dice sin palabras.

(Mantenerse en esta actitud unos momentos. Pondremos fin a la actividad antes de que nos gane el cansancio y la atención se disperse. Al final podemos invitarles a comentar algo).

Podemos llevar a cabo actividades parecidas observando las nubes, o una planta, o las estrellas, la luna, la lluvia... o cualquier otro elemento de la naturaleza.

También se puede aprovechar aproximadamente la misma pauta haciendo la práctica en un espacio interior. Con algún elemento de la naturaleza: un caracol de mar, algún trozo de corteza de árbol, unas flores, algunas hojas, unas frutas...

El mismo proceso se puede seguir con cualquier otro objeto: un libro, un pan, un cesto, un objeto de barro...

Y con otros elementos: las manos -o una mano-, una cara, unos ojos, una pintura...

La propuesta puede consistir también en contemplar simplemente unos minutos el árbol o el elemento elegido: hacerlo directamente, sin el ejercicio previo de ir diciendo en voz alta lo que sabemos de él, o pensamos... La gracia estará en ir combinando las distintas propuestas de tal forma que el ejercicio resulte nuevo cada vez.

## Caminar lentamente

Esta es una propuesta de práctica de silencio en movimiento que puede realizarse al aire libre o en el interior. Basta disponer de un lugar más o menos libre de obstáculos, aunque si los hubiera (mesas, sillas, árboles...) podrían integrarse como elementos a esquivar, rodear o...

Empezar de pie, con el cuerpo bien colocado. Notar los pies en contacto con el suelo. Antes de empezar el movimiento tomar conciencia de la respiración; prepararnos. A partir de este momento surgen diferentes posibilidades.

Caminar despacio. Desplazar un pie exactamente delante del otro: un pie va lentamente siguiendo al otro. Cabeza y tronco bien erguidos, los brazos cuelgan relajados al lado del cuerpo, mirando hacia adelante... Uno tras otro... Lentamente.

También se puede realizar andando sobre una línea trazada en el suelo con tiza de colores.

Caminar lentamente, con el cuerpo erguido, brazos sueltos; sintiendo los pies en el suelo, tomando conciencia de la información que reciben los pies (temperaturas, texturas, volúmenes,...). ¿Qué notamos? Tenemos que observar dónde sentimos el contacto: ¿en la planta del pie? ¿En algún punto más que en otro?

Se pueden ir introduciendo variantes según la edad de los niños y niñas y la práctica que puedan tener.

- Repetir la misma propuesta pero caminando marcha atrás, paso a paso, lentamente.
- Desplazarse con un pie descalzo y el otro calzado y observar bien la diferencia.
- Caminar por parejas, un niño con los ojos vendados y su pareja haciendo de guía. A continuación intercambiar papeles.

Una vez terminado el ejercicio, se puede proponer tumbarse un momento en el suelo o sentarse y realizar unos momentos de observación. Darse cuenta de cómo ha ido, qué hemos notado, cómo ha estado... facilitar que tomen conciencia. Si resulta oportuno, acabar compartiendo algún comentario, sin forzar la participación.

## Tomar conciencia del propio cuerpo

Para realizar esta práctica lo mejor es tumbarse en el suelo; si no es posible, también puede hacerse sentados.

Tumbarse en el suelo separando un poco las piernas, separar también los brazos del cuerpo... Relajarse, aflojar, notar el cuerpo en contacto con el suelo... Cerrar los ojos. Observar la respiración... Fijarse en los movimientos que acompañan a la respiración. Entra el aire y, despacio, se hincha el pecho, el abdomen... Sale el aire y aflojamos lentamente, poco a poco... Permanecer tranquilos: muy alerta y con calma.

Llevar la atención hacia un pie. Mover despacio los dedos del pie, parar y observar. Sentir y captar sensaciones, con mucha atención. La planta del pie, los dedos, la parte de encima... Recorrer despacio una pierna, sentir su interior y su exterior, y la rodilla, ¿la notamos? Sentir bien la pierna: de arriba abajo, de abajo a arriba... Notamos el pie...

Poner la atención en las manos. Abrirlas y cerrarlas despacio. Aflojarlas... Recorrerlas despacio: notar los dedos, cada dedo; la zona que está en contacto con el suelo, la parte que mira hacia arriba. Sentir la mano: su interior, la parte externa...

Y así proseguir el recorrido. Un día una pierna, o las dos; otro día los brazos, o una mano... También resulta un ejercicio interesante y atractivo llevar la atención hacia distintas partes del cuerpo según se vaya indicando (ahora en los pies, ahora en las manos, ahora en la cara...). Mejor ir variando las propuestas en función de la edad, del grado de atención, de cada situación concreta...

Al terminar el ejercicio permanecer atentos unos momentos, en silencio, en contacto con el cuerpo y la respiración para darnos cuenta de la experiencia. Escuchar y atender los comentarios cuando se produzcan, sin forzarlos.

## Contar respiraciones

Adoptar una buena postura. Despejados y alertas, pero con el cuerpo tranquilo y relajado.

Enfocar la atención en la respiración. Permanecer con mucha atención observando el aire cómo entra y cómo sale en cada respiración.

Inspirar, y notar cómo entra por la nariz y va hacia adentro, muy adentro. Lo expulsamos lentamente –exhalamos- y mientras el aire sale, contar 1.

Coger aire –inhalar- y notar cómo entra por la nariz y va hacia adentro, muy adentro. Vaciar lentamente –exhalar- y, mientras, contar 2.

Repetir el procedimiento hasta llegar a 5. Después volver a empezar otra vez desde 1.

(Según la edad y la práctica que tengan, se podrá repetir 2 o 3 veces)

Al llegar al final quedarse unos momentos observando la respiración: cómo entra y cómo sale el aire. Observar y respetar la respiración durante unos momentos. Unos momentos finales de darse cuenta, paladear la experiencia.

De vez en cuando, al final de la práctica comentar en voz alta el “buen sabor” de la experiencia.

## Visualizar algunas imágenes

Colocarse en una buena postura, sentados o tumbados. Dedicar unos momentos a observar la respiración... El aire entra, el aire sale. Notar, observar muy atentos unos momentos la respiración.

(3, 4, 5... respiraciones; según veamos  
que hace falta para que estén atentos,  
tranquilos, preparados para empezar)

Permanecer unos momentos con los ojos cerrados, invitándoles a contemplar interiormente, contemplando desde dentro, alguna imagen como las que puede sugerir la lectura de algún texto breve como los que proponemos a continuación.

Los textos pueden ser estos u otros; la cuestión es elegir un pequeño poema o una frase sugerente, que estimule la imaginación. Se trata de entretenerse imaginando, buscar la propia manera de hacerlo. Explicar que la actitud es parecida a la que adoptamos cuando contemplamos el mar o las nubes en el cielo, o un paisaje... Pero en esta ocasión la imagen no es externa, se crea interiormente. Cada uno la va construyendo:

Inmóvil y vigilante  
el gato blanco  
sobre la nieve

Silencio.  
Escucho las hojas de otoño  
rozándose al caer.

Inspiro.  
El perfume de la luna  
entre las nubes.

El sonido del viento:  
será la voz de los pinos

Salta la rana,  
¡chapl!  
El sonido del agua.

El rayo de sol sobre la lagartija.  
El rayo de sol en mi cara

¿En qué flor  
se detendrá la abeja?

Danza una hoja  
alzándose hasta la rama.  
¡Es una mariposa!

Al final de la práctica se puede comentar cómo ha ido. ¿Qué han hecho para contemplar mentalmente lo que decía el texto? Comentar también que es posible repetir la experiencia en otros momentos; lo pueden probar y ver cómo les va.

A partir de estas propuestas de prácticas de silencio y de la situación concreta dónde se realicen, el abanico de posibilidades se puede ampliar tanto como lo permita la imaginación de quien conduce la sesión.

Hasta aquí no se ha hecho referencia alguna al ámbito dónde se pueden realizar estas actividades. Partimos del convencimiento que pueden adaptarse de igual manera al entorno familiar que a cualquier otro ámbito educativo dónde la práctica sea posible. Lo más importante es que la persona que conduzca estos ejercicios se encuentre cómoda con lo que propone, se sienta segura y pueda actuar con naturalidad.

Vale la pena arrancar con propuestas sencillas y poco a poco, a base de observar la respuesta de los niños y las niñas, y la de uno mismo, ir las ampliando y enriqueciendo. La clave está en comprender que el objetivo de las prácticas es conseguir un tiempo de atención de calidad –de atención plena–, a fin de afinar, ampliar y profundizar la mirada. Uno mismo y todo lo que nos rodea serán los campos sobre los podemos trabajar.

Queremos insistir, otra vez más, en la importancia de cuidar la duración de la sesión. De entrada, brevedad. Empezar con una práctica de muy pocos minutos y poco a poco, lentamente, según la respuesta de los niños, iremos alargando el tiempo, pero sin sobre pasarnos.

### *Hablemos del silencio*

En un momento u otro -o incluso más de una vez aunque sopesando bien en qué momentos- convendrá trabajar “temáticamente” el silencio. Es decir, abordaremos con los niños y niñas qué es eso que llamamos “silencio” o “la práctica del silencio”.

Con tal fin buscaremos distintas aproximaciones que nos permitan hablar de ello y nos vayan dotando de imágenes y lenguaje que nos abran a una mayor comprensión, que nos ayuden a orientar la actitud en el momento de la práctica y nos permitan ahondar en la experiencia.

Presentaremos tres propuestas que pueden facilitar este trabajo en el aula. No están pensadas para realizarlas una tras otra sino para elegir la más adecuada según el objetivo que se quiera conseguir en ese momento.

## *Familiarizarnos con el silencio*

En esta primera propuesta los objetivos a trabajar serían:

- Darse cuenta de la diversidad de silencios.
- Relacionar “silencio” con mayor disponibilidad, más atención, para escuchar, para entender, para aprender, para comprender...

*Si me nombras desaparezco, ¿quién soy?  
¿Sabes qué cosa será  
que cuando hablas lo rompes  
y cuando callas está?*

A partir del acertijo, que nos servirá para introducir la palabra, algunas propuestas iniciales:

- Buscar y pegar imágenes que sugieran silencio en una cartelera o un mural.
- Pensar y comentar situaciones que: implican, necesitan, exigen, consiguen, crean... SILENCIO.
- Buscar, reunir y aprender adivinanzas, poemas, textos... que tengan relación con el silencio o se refieran a él.
- Comentar o iniciar un debate a partir de estas cuestiones:

*¿Siempre que no hablamos hay silencio?  
¿Todos los silencios son iguales?  
¿Por qué nos gusta estar en silencio?  
¿Por qué no nos gusta?*

- Expresar el silencio: con un texto, un dibujo, un gesto, una palabra  
...

- Calificarlo. Ir escribiendo y comentando diferentes cualidades del silencio: largo, corto; denso, ligero; agradable, desagradable; tenso, cómodo; fino, cálido, acogedor, frío, frágil, triste, creativo, superficial...
- Relacionar los diferentes silencios con situaciones vividas o experiencias conocidas.

### *El silencio para ver más y mejor*

En esta segunda propuesta los objetivos a conseguir serían:

- Relacionar y entender el silencio como una práctica –como una experiencia- que nos ayuda a ver mejor las cosas, a comprenderlas con más claridad.
- Referirse a la práctica del silencio como una posibilidad que se desarrolla poco a poco; se va progresando paso a paso.

Empezaremos con un sencillo experimento:

En una botella o en un vaso de agua poner un poco de arena, o una cucharita de poso de café, o de tierra y remover bien. Darse cuenta de que el agua queda turbia, no es transparente. Dejarla reposar un buen rato, hasta la tarde, o hasta la mañana siguiente y observar lo que ha sucedido.

(Comentar el experimento y resaltar que el tiempo de reposo ha permitido que poco a poco el agua recuperara claridad. Observar que lo que la enturbiaba se encuentra en el fondo del recipiente).

- ¿Cuándo está más clara el agua?
- Lo que ha pasado con el agua en este experimento, ¿nos ocurre alguna vez a nosotros? ¿Y nosotros? ¿Cuándo estamos turbios? ¿Qué nos hace estar turbios?

- A medida que aprendemos a hacer silencio -que es una manera de callar y estar muy atentos- nos pasa lo mismo que le ha pasado al agua de esta botella o de este vaso. Nos aclaramos: podemos ver más y mejor.

En otro momento, después de un rato de “silencio”, se puede leer y comentar el texto siguiente:

El caudillo Oso Erguido, del pueblo lakota, decía: *Aprender a utilizar los ojos es aprender a mirar cuando parece que no hay nada que ver, y aprender a usar el oído es aprender a escuchar atentamente cuando parece que todo está en silencio.*

*(de La sabiduría del indio Americano.  
Palma de Mallorca, Ed. J.J. de Olañeta, p.35)*

(Evidentemente pueden ser útiles todos aquellos recursos que estimulen su atención y despierten su curiosidad: comentar el nombre del jefe indio, explicar algo sobre las costumbres o la vida de los indios...).

¿A qué se refería Oso Erguido con estas palabras?

¿Qué será aprender a mirar? ¿Y aprender a escuchar de esta manera?

¿Cómo les explica la forma de hacerlo?

Siempre que miramos o escuchamos ¿lo hacemos así?

A partir del diálogo sobre el texto se pueden proponer una serie de actividades que ayuden a darse cuenta y a comprender que se puede progresar, que se puede “crecer”.

Buscar y reunir imágenes que ilustren distintos grados de habilidad o de calidad en: correr, caminar, cantar, nadar, pensar... Construir un mural o una cartelera que muestre el progreso en algunas capacidades humanas.

ANDAR (Un niño pequeño... un joven... una persona mayor... un excursionista...)

CORRER (Personas, niños, niñas... algunos haciendo carreras... atletas corriendo)

TOCAR ALGUN INSTRUMENTO

DIBUJAR, PINTAR; COCINAR...

Después se puede comentar:

- ¿Realizamos las cosas siempre igual? ¿Cómo se cambia?

- ¿Qué es lo que nos ayuda a progresar?

Escuchar y recoger todas las aportaciones. Procurar que se mencionen y se tengan en cuenta los aspectos siguientes: la necesidad de entrenamiento, tener interés, saber cómo se puede mejorar, practicar con constancia...

Podremos ver que se puede aplicar al silencio todo lo que se ha comentado en relación con las otras actividades:

... En esto de la práctica del silencio ocurre lo mismo que con todo lo demás...

... Podríamos decir que aprender la práctica del silencio es aprender a callar, pero no sólo por fuera. Es aprender a callar por fuera y por dentro.

Comentarlo: ¿qué es callar por fuera? ¿Qué será callar por dentro?

Otros elementos que pueden ayudar a orientar la conversación con los niños:

El silencio no es fácil, pero se aprende a medida que se intenta: una y otra vez...

Cuando se calla, se puede escuchar de verdad. Se puede escuchar hacia fuera y hacia dentro; es como ir entrenando el oído interior.

Cuando se consigue callar de verdad, vemos y escuchamos mejor. Podríamos decir que podemos hacerlo con el corazón y eso nos ayuda a estar cada vez más cerca de las personas y de las cosas.

Todos podemos conseguir callar de verdad si realmente lo deseamos y aprendemos a hacerlo. Eso sí, hará falta un entrenamiento constante, parecido al de los atletas y los músicos.

### *El agradecimiento el amor y el respeto...son frutos del silencio*

En esta tercera propuesta veremos la relación entre el agradecimiento sincero, el profundo respeto, o el amor, y el silencio al que nos estamos refiriendo.

Ofrecemos una pequeña selección de textos de las distintas tradiciones de sabiduría –y también de algún artista y científico contemporáneo– que nos servirán de base para poder tratar de estas actitudes o sentimientos con los niños y niñas. Los textos los expresan de forma sencilla y bella, e invitan a ser leídos y comentados; pueden ser un buen material para favorecer la reflexión.

Previamente, quien vaya a llevar a cabo la actividad, elegirá aquellos que le resulten más significativos o que pueda sentir más suyos. A continuación, acompañará la lectura, dejando un tiempo para que los saboreen, invitará a escuchar con los oídos y con el corazón...

Sugerencias en relación a la lectura de textos de sabiduría (para éste u otros momentos):

Es importante llegar a crear un ambiente parecido al que procuraríamos tener antes de iniciar una pequeña audición de música o antes de contemplar una obra de arte.

Unos momentos de silencio pueden ayudar a una buena predisposición. A continuación, les podemos invitar a afinar la comprensión; por ejemplo, con indicaciones como escuchar las palabras como si fueran música, dejando que resuenen y que entren en nosotros, bien dentro. Anunciando que, aunque puedan parecer palabras muy fáciles de comprender, nos quieren comunicar algo importante. La lectura será pausada, tranquila, dando tiempo a la recepción, a poder saborear las palabras.

Finalmente, será el momento de recoger las aportaciones de unos y otros, de pasar la palabra a quien quiera comentar algo, sin forzar la participación. Cada niño o niña se expresa a su manera, lo que cuenta es el esfuerzo de comprensión que hayan podido hacer; todo lo que deseen comunicar será válido siempre que no sea un hablar por hablar sino un hablar con deseo de comunicación sincera.

La escucha atenta y el intercambio pueden enlazar con otras actividades, como plasmar algo con dibujos o trabajos de expresión plástica. O también recoger alguna frase, algún pequeño texto, con los que ellos mismos hayan expresado sentimientos similares con sus propias palabras... Otras veces, será un momento de escucha, sin más: sin comentarios, sin ningún otro tipo de trabajo; escuchar simplemente por el gozo de escuchar.

*Algunos textos de agradecimiento de diferentes tradiciones de sabiduría y laicos.*

Así habló Seattle, el gran jefe de los indios Duwamish:

*El ser humano no creó el tejido de la vida, sólo es uno de sus hilos.  
Enseñad a vuestros hijos lo que nosotros les enseñamos a los  
nuestros: que la Tierra es nuestra madre.*

*Cada trozo de suelo es sagrado, todo en esta tierra es sagrado;  
cada aguja reluciente de los abetos, cada claro del bosque, cada  
insecto zumbante es sagrado. La savia que sube por los árboles  
lleva el recuerdo de nuestro pueblo.*

*¿Habéis pensado alguna vez en todo lo que ha sucedido en cada valle, en cada colina, en cada llanura o en cada bosque? Cuando paso cerca de una roca pienso: “esta roca silenciosa es importante. ¡Qué antigua es! Cuántas cosas ha visto; ha presenciado alegría y dolor”. Y cuando piso los caminos, quiero que mis pies recuerden los pasos de todos los que han caminado antes que yo.*

*Y cuando me siento cerca de un árbol, sé que muchos se han sentado, como yo. Me gusta apoyarme contra el tronco rugoso que lo sostiene, sentirlo bien cerca, tan sólido, tan firme...*

(Fragmento del mensaje del jefe Seattle  
al presidente de los Estados Unidos. Año 1854)

De Gabón nos llegan estos cantos:

*Qué feliz está mi corazón  
aquí bajo los árboles del bosque.  
Vuela mi corazón mientras canta,  
oh, bosque, nuestra vivienda, nuestra madre.*

~

*Me gustaría cantar como los pájaros  
y lo intento con todas mis ganas!  
Recuerda, recuerda siempre:  
eres el hijo del día, luminoso y claro,  
hijo de la tierra, roja y generosa,  
de la tierra de la que germinan frutos buenos y sabrosos.  
Eres hijo del día, luminoso y claro,  
hijo de la tierra, roja y generosa.*

(C.M. Bowra. *Chant et poésie des peuples primitifs.*  
París, Payot, 1966)

Y este himno nos llega de la India. Tiene más de tres mil años:

*Tierra soberana, Tierra de altas cimas y amplios valles, que sustentan a las plantas de múltiples virtudes, ¡que la Tierra nos sea propicia!*

*Tierra sobre la cual ha surgido el amor, y los ríos y las aguas, los alimentos y las tribus humanas, sobre la que se ha extendido la vida que se mueve y respira, ¡que la Tierra nos dé de beber cuando estemos sedientos!*

*Sobre la tierra marrón, negra y roja, sobre la firme tierra multicolor protegida por Indra, tomo asiento sin destruirla, ni matarla ni herirla.*

(Atharva Veda, XII, 1: selección)

Y en la Biblia podemos leer este canto de sabiduría del pueblo de Israel:

*Quiero cantar sus obras,  
Su palabra ha hecho todas las cosas,  
contemplémoslas como una chispa.  
Cada cosa proclama la excelencia de todas las demás,  
¿quién puede cansarse de contemplar tanta maravilla?  
Espectáculo de gloria es el firmamento brillante.*

*La luna, siempre en su momento,  
signo de los tiempos y señal eterna,  
crece maravillosamente en su cambio,  
candil de los campamentos en la altura.  
La gloria de los astros embellece el cielo,  
y no se cansan en sus vigiliass.  
¿Quién se cansará de contemplar tanta gloria?*

(Fragmento del Eclesiástico, 43)

San Francisco de Asís (1181-1226) nos dejó este Cántico de las criaturas:

*Alabado seas, mi Señor, en todas tus criaturas,  
especialmente en el Hermano Sol,  
por quien brilla el día y nos iluminas.  
Y es bello, radiante, con gran esplendor  
de Ti, Altísimo, lleva significación.  
Alabado seas, mi Señor, por la hermana luna y las estrellas,  
que brillan claras, en los cielos, tan preciosas y bellas.  
Alabado seas, mi Señor, por el hermano Viento,  
y por el aire y la nube y el cielo que, en todo tiempo,  
nublado o despejado, sustenta a tus criaturas.*

*Alabado seas, mi Señor, por la hermana Agua,  
que es tan necesaria, humilde y preciosa.  
Alabado seas, mi Señor, por el hermano fuego,  
con el que iluminas la noche, y es bello, alegre, robusto y fuerte.  
Alabado seas, mi Señor, por nuestra hermana madre Tierra,  
que nos sostiene y nos gobierna,  
que produce tantos frutos, plantas y flores de todos los colores,  
Alabado seas, mi Señor.*

(Fragmento del Cántico de las criaturas  
de San Francisco de Asís)

En el Corán encontramos estas palabras:

*Como también a las plantas, os ha hecho nacer en esta Tierra.  
Dios ha dispuesto para vosotros la Tierra como una alfombra  
para que recorráis sus caminos con pasos puros.*

(Corán 71: 19-20)

Así se expresaba el Buda (s.V a.C.):

*Que todos los seres vivan felices y libres de todo mal y que, en ellos, sus corazones se alegren. Como una madre ama a su hijo incluso arriesgando su propia vida, que así amemos a todos los seres que habitan en el universo. Que todos los seres vivan en el bien, felices y en paz.*

(Fragmento del Discurso sobre el amor incondicional o Mettasutta)

*Cuando veo abrirse una flor, o escucho una música hermosa, me invade el reconocimiento y, entonces, doy gracias a la vida, ¡de todo corazón!*

(Hubert Reeves - astrofísico canadiense -)

*Si nos rodean tantas cosas bellas, ¿por qué empeñarse en ignorarlas?  
¿Por qué crear fealdad cuando hay tanta belleza?  
¡El arte, para mí, consiste en cantar y celebrar toda esa belleza!*

(Balthus - pintor de origen polaco, s. XX -)

Un último punto a destacar como conclusión de este apartado sobre el silencio: la necesidad de hacer todo lo posible por alejarse de lo que pueda llevar a relacionar silencio con pasividad, apatía, castigo... El "silencio" al que queremos invitar es el resultado de un recogerse impregnado de atención, de interés profundo, de lucidez despierta y abierta.

### 3. Propuestas globales

Hasta aquí hemos visto ejemplos de cómo trabajar la atención para darle consistencia. También hemos presentado algunas “prácticas de silencio” en las cuales la atención es un instrumento imprescindible, pero van más allá de lo que sería una práctica de atención; son propuestas que quieren movilizar todas las capacidades al servicio de un acercarse a la realidad con interés lúcido y vivo, buscando comprenderla más y mejor.

A continuación, presentamos cuatro propuestas “globales”; globales en el sentido que las pistas que ofrecen quieren favorecer una aproximación a la realidad desde una pluralidad de aspectos y caras. Y globales –también– porque se tendrán en cuenta las distintas capacidades y sentidos a nuestro alcance.

Viendo la sencillez de las propuestas que presentamos, los objetivos pueden parecer algo pretenciosos. Pero son ejemplos de cómo cualquier elemento (las manos, el otoño, el mar...) puede dar lugar a un acercamiento a la realidad desde el silencio atento, y ayudarnos a alimentar un interés profundo por lo que hay, por lo que somos. Es este interés el que nos situará ante una realidad rica e inagotable, fuente de admiración y de gozo. Y es en esa experiencia maravillada donde puede crecer (y enraizarse) esa estimación sincera, capaz de generar agradecimiento. Una espiral que se va desplegando de forma progresiva y que se puede ir alimentando con actividades sencillas a partir de las realidades cotidianas.

Una vez más, lo que ofrecemos es una batería de posibilidades para que cada uno pueda seleccionar lo que más se adecue a unas circunstancias u otras. Las propuestas que configuran cada grupo guardan una coherencia interna, pero ello no quiere decir que haya que desarrollarlas todas, ni todo el conjunto en una misma sesión.

## LAS MANOS

*Desde el punto de vista educativo el reto es llegar a convertir en extraño lo que parece familiar, llegar a admirar la maravilla en lo que parecía natural y evidente -escribe Kieran Egan -. Nada más cercano y familiar que las manos, pero ¿nos hemos detenido nunca a considerarlas verdaderamente?*

Infinitas posibilidades gestuales... de tacto, de comunicación, de acciones. ¿Cómo son estas manos gracias a las cuales entramos en contacto con el mundo, nos comunicamos, actuamos, vivimos? Las tuyas, las mías... son diferentes. No las hemos elegido y, ellas, sin pedir permiso, van transformándose, día a día, de manera imperceptible. ¡Cuántas cosas nos muestran, las manos de cada uno! Todas las manos son distintas y todas son igualmente valiosas.

Llegar a valorar la vida, lo que cada ser vivo es, lo que somos, requiere tiempo. En la medida en que vamos adquiriendo conciencia de la perfección, la armonía, la fragilidad, la misteriosidad de cada ser vivo, el reconocimiento va encontrando dónde arraigar.

### *Objetivos*

- Crear situaciones que ayuden a descubrir el valor de las manos.
- Despertar la admiración y el reconocimiento por las manos.
- Contemplarlas un rato, en silencio y con atención.
- Aprender a expresar el reconocimiento.

### *1. Actividades iniciales*

- Recoger imágenes y fotografías con las manos como tema. Diferentes manos: niños, hombres, mujeres, personas mayores, manos curtidas, de trabajar en el campo... Diferentes acciones con las manos: vida cotidiana, actividades laborales o artísticas, relaciones humanas, actividades lúdicas ...

- Ante alguna fotografía o imagen de las manos, iniciar una conversación sobre qué les parecen, o qué piensan, de las manos. ¿Son útiles? ¿Son bonitas? ¿Podemos imaginarnos un día sin usar para nada las manos? Hablemos de ello.

## 2. Otras actividades

Crear situaciones que faciliten el darse cuenta de la utilidad de las manos. Hacerlo de una forma lúdica pero real. Por ejemplo:

- Cada uno esconde la mano que usa habitualmente (derecha o izquierda) en el interior de la manga (atando el extremo de la manga con una goma). A continuación, proponemos realizar tres o cuatro actividades cotidianas:

- Descalzarse y quitarse los calcetines. Volverse a calzar.
- Llenar un vaso de agua.
- Hacer un dibujo o escribir algo, y guardarlo en la carpeta
- Comer el almuerzo, peinarse...

- Con las manos atadas detrás de la espalda explicar algo a los demás.

- Variantes: inhabilitando algún dedo, por ejemplo el pulgar, proponer alguna actividad (como puede ser copiar una frase); acciones que ayuden a mostrar el valor de cada dedo.

- Dibujar (reseguir) el contorno de las manos. A continuación, humedecer las yemas de los dedos con tinta de tampón y dejar la huella dentro de los contornos de los dedos correspondientes. Cada niño y niña, en una sola hoja, puede dibujar las dos manos con las huellas de los diez dedos. Y observar durante un rato el “diseño” de las propias manos, ver similitudes y diferencias entre dedos. Observar la imagen dibujada en la hoja, observar los dedos. Por parejas, comparar similitudes y diferencias con las huellas del compañero o compañera.

- Todos juntos o subdivididos en grupos: comparar los dibujos comprobando que todas las manos son diferentes (y, en cierta manera, iguales).

- Sin poner el nombre en las hojas, juntar todos los dibujos de las manos (rellenados con las huellas correspondientes), mezclarlos bien y extenderlos de forma visible (sobre una mesa, el suelo...). Cada uno recupera su dibujo. Una variante puede ser repartir los dibujos y que cada uno localice a quién pertenecen las manos de la hoja que le ha tocado.

- Hacer una lista de todo lo que hacemos con las manos.

- Recoger fotografías de actividades y situaciones en las que las manos sean las protagonistas. A la vista de algunas manos diferentes (de persona mayor, de niño o niña...) comentamos: ¿qué nos dicen? ¿qué nos revelan? ¿qué nos muestran?

- Preparar sombras chinas. Alguna actividad de papiroflexia.

### *3. Contemplamos las manos*

- Contemplar alguna de las esculturas de “las manos”, de Auguste Rodin, o alguna otra escultura o pintura en la que las manos se vean claramente, tengan fuerza, sean expresivas...

- Breve contemplación silenciosa de las propias manos. Con los ojos abiertos, contemplación de las manos en reposo, la silueta de los dedos, los dibujos de la piel... A continuación, con los ojos cerrados: notaremos las manos, la temperatura de las palmas sobre la mesa, el aire sobre la piel, el calor, cosquillas, picor, hormigueo...

De nuevo, con los ojos abiertos: moveremos los dedos, abrir y cerrar, más lentamente, más rápido, todos los dedos a la vez; explorar/jugar con el movimiento de cada dedo... Contemplar las manos en movimiento. Alternando la observación con ojos cerrados y con

ojos abiertos (variando también el punto de atención: la palma, el dorso, la muñeca, los dedos, ahora una mano, ahora la otra, ambas a la vez...)

Sin alargar más de la cuenta el tiempo de contemplación silenciosa, se trata de ir proponiendo diferentes puntos de atención, para mantener la actitud despierta. Sin romper el ambiente de silencio y si consideramos que las condiciones son apropiadas, podemos plantear la siguiente pregunta:

“¿Qué les diríamos a nuestras manos? Si dialogáramos con ellas, ¿les daríamos las gracias por algo?”

Ofreceremos la posibilidad de expresarlo en voz alta, pero sin forzar a nadie, recogiendo con interés lo que vaya surgiendo y dándole valor.

#### *4. Poesía*

Puede ser un buen momento para leer algún poema que destaque el valor de las manos, o para cantar alguna canción que haga referencia a las mismas. Por ejemplo:

#### *TUS MANOS*

*[...] Tus manos son alegría encendida  
hojas de manzano al clarear la luz.  
Castillitos de amor. Llamadas de pluma.  
Banderillas son de tu habla.  
Respiras por las manos, amor. Son manzana  
y cometa de jabón cuando lavan platos.*

(Joan Brossa)

*CANCIÓN DE LAS MANOS*

*Mano, mano, pica, pica  
Gira, gira, sin parar  
Vuela, vuela el pajarillo  
Nada el pez, nadando va.*

(Acompañando cada verso con los  
movimientos a que hace referencia)

# EL OTOÑO

## Mirar para ver

No todo lo real es igualmente visible y tangible. Dedicaremos algunas actividades a tomar conciencia de los aspectos sutiles de la realidad, aquellos que incluso puede costar encontrarles las palabras adecuadas. Veremos que a veces necesitamos echar mano de todo tipo de recursos para referirnos a algo: imágenes, figuras, narraciones, comparaciones...

Una cosa es mirar y otra ver, hay más que lo que vemos a primera vista, es posible profundizar con la vista, ahondar, de la misma manera que uno se ejercita para correr. Interesarse por la realidad, por los demás, es algo que puede no tener fin: siempre se puede continuar indagando, se puede ir más allá, ver más, captar mejor...

### *Objetivos. Aspectos a trabajar*

- Predisponer a descubrir que hay más de lo que se ve a simple vista.
- Crear situaciones que permitan constatar que “real” no es sinónimo de “ver y/o tocar”
- Reconocer que hay realidades no tangibles
- Favorecer la comprensión de que hay realidades difíciles de abarcar.
- Mostrar las palabras como instrumentos que nos ayudan a hablar de la realidad, la tangible y la no tangible.
- Descubrir, jugar, usar vocabulario, imágenes, comparaciones... que nos ayudan a hablar de lo que no se ve ni se toca.

Los distintos aspectos u objetivos vertebrarán alguna de las actividades propuestas y, a la vez, estarán presentes –en una medida u otra– al trabajar los otros.

Todo lo que se nos pueda ocurrir en la dirección de trabajar los sentidos, de acrecentar la sensibilidad, dotará a los niños y niñas de un instrumento más capaz de percibir y de crear calidad. Cuanta más variedad de propuestas tengamos a mano más fácil será poder insistir en la práctica sin repetir. Así podremos ir constatando que, a medida que nos fijamos y conocemos algo, descubrimos más detalles, más aspectos. Una afirmación que servirá tanto para la vista, como para el oído, el tacto, la comprensión de un cuento, de un poema, de un problema...

### 1. *¿Qué hay aquí?*

Cualquier realidad, grande o pequeña, nos ofrece aspectos que no se aprecian a simple vista: porque pertenecen al dominio de otros sentidos, porque se trata de aspectos sutiles... Siempre hay más. Cuanto más atención dedicamos a las cosas, más nos daremos cuenta de que no todo se ve y se toca.

Las primeras actividades van dirigidas a distinguir entre “mirar” y “ver”. No basta echar un vistazo para ver, ni mirar sin atender. Mirando con atención, fijándonos bien en algo... podremos VER.

#### **Ante una situación**

- La gente en una plaza
- Un bosque
- Un hospital, un mercado, un autobús, una casa...
- Cualquier otra situación compleja a la que nos podamos trasladar (también con la imaginación)

¿Qué vemos? (Primera mirada)

Y si nos fijamos bien, ¿qué vemos? (¿Aparecen más aspectos, más detalles?)

¿Descubrimos más cosas, más situaciones?

Mirar, fijarnos bien en la situación, abrir bien los oídos, tener alerta la nariz, la piel... el corazón.

Constatar la diferencia entre lo que hemos visto en una primera mirada y todo lo que hemos ido descubriendo a medida que observamos, a medida que nos fijamos... Alguna vez podemos acabar con un comentario como: “Quién lo iba a decir, fíjate tú cuántas cosas hemos visto...”

Mirar para ver es como ir tirando de unos hilos invisibles que no tienen final: podemos ir tirando del hilo... y siempre aparecerá algo más, siempre “hay más”, la realidad es más... Así poco a poco, nos vamos familiarizando con la idea –con la percepción- de que por mucho que sepamos, por mucho que hayamos visto, la realidad nunca dejará de ofrecernos novedad: es rica, compleja, los matices no se agotan, las caras que ofrece, las dimensiones, tampoco...

## Otras propuestas

Con alguno de estos elementos:

- una fotografía lo suficientemente grande para que pueda ser observada por todo el grupo
- un trozo de pan (por grupos, o una rebanada para cada uno)
- hojas de árbol (relacionando la actividad con el otoño)

Entre todos llevaremos a cabo una lista con lo que vemos y después la completamos con lo que seguramente hay y no vemos. Por ejemplo:

## Una fotografía de un paisaje con gente, o de gente en algún lugar..:

- ¿Qué hay?: Árboles, piedras, nubes, casas, personas...
- Observemos con más detalle: el tronco, las hojas, las ventanas, las puertas, el pelo...
- ¿Es esto todo lo que hay? ¿No os parece que hay cosas que no veis?

Entonces pueden ir surgiendo aspectos relacionados con los otros sentidos:

- Si pudiéramos oler, notaríamos olor a...
- Si pudiéramos escuchar, oíríamos el ruido de...
- Notaríamos el aire...; sin aire nada estaría vivo...
- ¿Qué más notaríamos? ¿El frío, el calor, las estaciones?
- ¿Vemos las raíces de los árboles? ¿Están ahí?
- Y si se ven expresiones en las caras: alegría, tristeza, amistad, palabras, ideas... Todos esos elementos, ¿están en la foto? ¿Los vemos de la misma manera que distinguimos árboles o casas?

Más aspectos:

Si la fotografía es diurna: ¿vemos las estrellas? ¿Dónde están las estrellas?

Podemos ir elaborando una lista, animando a que aparezcan más y más aspectos “invisibles”.

Se podría acabar la actividad dibujando algunos elementos de los que no se ven y, al final, colgar la fotografía acompañada de los dibujos.

## Hojas de árbol

Observar las hojas e ir comentando lo que se ve y lo que no se ve.

Colores, formas, olores, tacto... Los aspectos físicos serán los primeros en aparecer, pero podemos ir tirando de la madeja estableciendo relaciones con: los árboles, las estaciones, el frío, la hoja joven, la hoja verde, la diversidad de formas, los frutos...

## Un trozo de pan (por grupos, o una rebanada cada uno)

Una vez más comentar:

¿Que vemos aquí? ¿Qué hay? Lo que se ve y lo que no se ve. La corteza, la miga, formas, olores y colores de lo que vemos.

Pero ¿qué más hay, aquí? Tiramos del hilo invisible y ¿hacia dónde nos lleva?

El trigo, la siembra, los campos, los trabajos agrícolas, la harina, el panadero, el agua, la levadura... ¿Quién pudo tener la ocurrencia de hacer pan? La sabiduría de las generaciones, el alimento, el hambre, la necesidad de comida...

Se podría acabar haciendo pan, o alguna figurita con pan, o... sencillamente ¡olerlo y comerlo!

Puede ser un buen momento para saborear el siguiente poema de Pablo Neruda (de la obra *Hablando en la calle*): leerlo, dibujarlo, copiarlo, colgarlo...), u otro poema que pueda resultar sugerente:

*Y en el pan  
busco  
más allá de la forma:  
me gusta el pan, lo muerdo,  
y entonces  
veo el trigo,  
los trigales tempranos,  
la verde forma de la primavera,  
las raíces, el agua,  
por eso  
más allá del pan,  
veo la tierra,  
la unidad de la tierra,  
el agua,  
el hombre,  
y así todo lo pruebo  
buscándote  
en todo.* (Pablo Neruda)

## 2. Adivinar qué hay detrás de...

Después de actividades en grupo, como las que hemos ido proponiendo, se pueden introducir breves ejercicios de expresión oral, al estilo de un juego de asociación de palabras, en torno a las siguientes propuestas:

Rotativamente, cada uno diciendo aquello que le sugiere un objeto o una realidad, como éstas por ejemplo:

- un pan recién hecho
- una carta
- un cesto lleno de comida
- un atleta
- un concierto
- un árbol
- un regalo
- ....

Para los más pequeños, las realidades pueden ser más concretas: una manzana / una cereza / un huevo / una llave / un niño / una niña / un...

La imagen de tirar más y más de un hilo invisible, que nos permite descubrir lo que hay detrás de... (incluso haciendo el gesto de ir tirando del hilo), nos puede ayudar a situarnos y a predisponernos a afinar, a precisar, a profundizar...

## 3. Visto y no visto

*Encontraremos múltiples posibilidades para distinguir entre los distintos grados de atención:*

Sentados en círculo, en torno a una serie de objetos tapados con un trapo o trozo de tela (la cantidad puede variar en función de la edad y de la práctica); destaparemos para mirarlos y los taparemos de nuevo.

Destapamos y volvemos a tapar rápidamente. ¿Qué hay bajo el trapo?

Dejamos los objetos destapados un poco más de tiempo. ¿Qué hay debajo del trapo?

Simplemente, constatamos que tener la posibilidad de fijarnos un tiempo (no sólo dar un vistazo), permite ver más y mejor.

Pasar ante una mesa con objetos caminando a varias velocidades.

Sin decir de qué se trata, se les propone que pasen a marcha atlética cerca de la mesa y den alguna vuelta más por la sala.

¿Qué han visto? Se apunta, se compara cuántas cosas han visto y cuántas no. Cambiamos (algunos) objetos. Vuelven a pasar, esta vez más despacio pero no vale pararse. Esta vez también se anota lo visto y lo no visto, y se compara.

#### *4. Realidades difíciles de abarcar: el otoño*

Después de haber hecho alguna actividad de observación de elementos de otoño (en el exterior o el interior con fotografías, hojas...) explicaremos el cuento: *Cuando Indio Errante trajo el otoño*.

### **CUANDO INDIO ERRANTE TRAJO EL OTOÑO**

(de la mitología Onas)

Lejos de aquí, allá en el tiempo de las leyendas, en ese tiempo vivió Indio Errante. Iba de acá para allá a su antojo, y cada vez que regresaba al poblado todo el mundo estaba ansioso por oír las noticias y los relatos que traía de otros lugares y otras gentes. Indio Errante les hablaba de ríos inmensos, repletos de peces, y de la selva virgen y de la pampa. Le cosían a preguntas y le escuchaban con gran atención.

Pero un día no quisieron creerle por mucho que se esforzara en explicarles lo que había oído. Fue el día en que les habló de unas tierras lejanas del norte en las que reinaba un clima extraño, allá las hojas de los árboles no siempre eran verdes, durante un cierto tiempo -decía- empezaban

a amarillear; se convertían en rojizas y, más tarde, parecía que alguien hubiera derramado una inmensa jarra de miel por el paisaje. Entonces, no tardaba en llegar la nieve, o bien empezaba a llover y el agua caía y caía sin parar, hasta que de las yemas de los árboles nacían pequeñas hojas, de un verde brillante.

Y es que en el poblado nunca habían visto hojas de color de otoño. Cuando el Gran Señor del frío empezaba a fumar con su pipa de hielo, los árboles y matorrales todavía estaban verdes, y él fumaba y fumaba y el humo se iba alzando y el cielo se llenaba de nubarrones grises y tupidos.

Entonces, se oía el silbido de los vientos helados que llegaban y, de repente, el mal tiempo invadía aquel rincón del mundo. Las hojas verdes y tiernas, se desprendían y eran arrastradas lejos. La hierba quedaba escondida por la nieve. El río cubierto por el hielo. Los seres humanos se abrigan bien, cubriéndose con pieles y no podían dejar de atizar el fuego para protegerse del frío del largo invierno.

Por eso les costaba tanto creer lo que explicaba su amigo trotamundos, cuando les hablaba de aquel fenómeno que la gente del Norte llamaba "otoño".

- "Jura por tu honor que nos traerás el otoño" –le pidieron. Y les prometió que lo haría.

Pasaron los meses e, incluso, años. Indio Errante viajó de acá para allá preguntando a todo el que se cruzaba en su camino cómo podía hacer para llevar el otoño a su poblado; pero nadie sabía responderle.

Su cabeza se cubrió de plata y sus pies le seguían a duras penas. Pero él nunca olvidó su promesa.

Un día, a finales de verano de vete a saber cuándo, llegó a un lugar desconocido, en el que no crecía ni una brizna de hierba ni tampoco se oían pájaros.

Unas cuantas piedras mal amontonadas indicaban el inicio de una estrecha senda. La siguió y, tras mucho caminar, llegó hasta una cueva. Sentado sobre una piedra vio un gigante cubierto de pieles. En sus manos vio una gran pipa de hielo. Cuando el gigante vio acercarse al vagabundo, gritó: - ¡Debería castigarte por haberte atrevido a llegar hasta aquí! ¡Yo soy el Gran Señor del Frío! Sé lo que buscas y sólo yo podré decirte lo que tienes que hacer. Pero primero piensa si te vale la pena: ¡mis consejos te costarán la vida!

Indio Errante respondió: - Me da igual. Me sentiría feliz si me ayudaras a cumplir la promesa que hice a mi pueblo.

El gigante se quedó como pensando un rato y, al final, dijo:

- Ponte en camino tan pronto como puedas. Sigue en esa dirección, hacia el poblado; encontrarás una piedra muy grande, inclinada. Debajo de ella nace la fuente del otoño. Lo único que tienes que hacer es beber... Vete deprisa y no te entretengas, pues poco falta ya para que empiece a fumar la pipa de hielo.

Indio Errante le dio las gracias, se despidió del Señor del Frío y corrió tan rápido como sus piernas cansadas se lo permitieron.

No podía perder ni un momento. Grandes nubarrones empezaban a asomarse por el horizonte, y se oía ya el silbido del viento acercándose.

Por fin encontró la gran piedra. Reunió todas las fuerzas que le quedaban para poder moverla y debajo de ella descubrió un chorro de agua que manaba clara pero rojiza. Indio Errante no dudó ni un momento. Se arrodilló, acercó sus manos al agua y bebió. Bebió lentamente.

Luego, se puso en pie y se quedó allí, clavado en el suelo sin poder dar un solo paso. Sus pies quedaron algo hundidos en la tierra, como si fuesen raíces. Se miró las manos dándose cuenta de que se estaban convirtiendo en ramas, ramas con nudillos y retorcidas, y de las ramas salieron hojas.

Así, junto a la fuente, apareció un pequeño árbol de hojas rojizas, que brillaban como rubíes.

El viento había amainado. Sólo se oía el suave murmullo de una brisa ligera. Las nubes, antes amenazadores, paseaban ahora por el cielo como cigüeñas blancas en vuelo.

Las gentes del poblado salieron extrañadas y, enseguida vieron al pequeño árbol de hojas rojizas. Y dijeron:

- Indio Errante ha cumplido su promesa. Ha traído el otoño al poblado.

(Cuento de América del Sur, en: T. Duran; N.Ventura. *Setzevoltes: recull de contes per narrar*. Barcelona, Graó, 1985. 111p.)

Conversación a partir de la narración:

- ¿Qué ideas e imágenes nos vienen a la mente cuando pensamos en el otoño?
- ¿Por qué los demás ni entendían ni podían creer lo que Indio Errante les explicaba?
- ¿Cómo les ayudó a entender qué es el otoño?

¿Cómo explicarían a alguien que viviera en África o en la Antártida cómo es el otoño?

- ¿Lo harían con palabras? ¿Utilizarían otros métodos? Elegir alguna forma y llevarlo a cabo (por grupos o individualmente, según lo que vaya surgiendo).

¿Qué nos dicen del otoño estos (u otros) poemas?

*Otoño,  
Todo lo cambias de color.  
Otoño,  
quisiera ser como tú, un buen pintor.*

(Anna Sardà -10 años<sup>1</sup>)

*Se engalanan las hojas  
de rojo y amarillo.  
Hojas temblorosas  
bajo cielo de fuego.  
(...)*

(Bofill, F; Puig, A.; Serrat, F.<sup>2</sup>)

---

1 Escola Cooperativa "El Puig". *Relotge de pagès*. Edicions del Mall, 1979.

2 *Recull de poemes per a petits i grans*. Rosa Sensat, Kairós, 1978.

*Cuando en otoño  
se va la golondrina,  
no le digo adiós  
la saludo ¡hasta la vista!*

(F. Agulló<sup>3</sup>)

¿Qué nos dice esta música del otoño?

De Las cuatro estaciones de Vivaldi, escucharemos “El Otoño” (o un fragmento).

Cada lenguaje aborda la realidad, la indaga, ofreciéndonos aspectos que otro lenguaje no puede aportar. Siempre que podamos, el hecho de saborear lo que dicen la poesía, la música o las artes visuales en relación al elemento de la realidad que nos ocupe, nos ayudará a asumir, de forma natural, que el lenguaje conceptual no es un espejo que nos muestre un retrato completo, acabado y definitivo de lo que aquí “hay”, sino que es una voz más que participa en el conjunto de posibilidades que tenemos al alcance para explorar, expresar y comunicar aspectos de la realidad. Así, poco a poco, quizás aprendamos a tratar la realidad como un diamante de infinitas caras, enriqueciendo nuestra visión de ella, al tiempo que nos familiarizamos con nuestros propios recursos y capacidades.

Actividad: dibujar por grupos o individualmente el cuento del Indio Errante.

---

3 Ibid..

Actividad de lenguaje a partir de:

- Colores propios o característicos del otoño. Construir comparaciones para precisar más los colores.
- Escribir algún poema sobre el otoño.
- Recoger proverbios y ver qué nos dicen del otoño.
- Vocabulario de frutos de otoño, de fenómenos atmosféricos, de celebraciones...

Actividad de expresión plástica a partir de:

- Reproducir y combinar los colores propios o característicos del otoño.
- Buscar y recoger imágenes que nos hablen o nos muestren el otoño.
- Hacer algún collage con hojas secas y otros elementos de la naturaleza.

Se puede llevar a cabo alguna práctica de atención a partir de elementos relacionados con el otoño como, por ejemplo, alguna de las propuestas del apartado anterior, el del cultivo de la atención: reconocimiento de hojas secas, actividades con frutos de otoño (con la vista, con el tacto...).

En línea con la actividad: “¿Qué hay detrás de...” se podría plantear: ¿qué hay detrás del otoño? E iremos tirando del hilo de todo lo que evoca, nos recuerda, nos trae el otoño.

### *5. Palabras de sabiduría*

Antes de presentar el texto, crearemos un cierto ambiente de atención y silencio mediante alguna breve actividad: una pequeña audición, unos momentos de atención a la respiración... Leeremos el texto tras haber anunciado que se trata de un texto muy antiguo, con un mensaje que ha pasado de padres a hijos, y que no es fácil de descifrar...:

## Shvetaketu Visita Al Rishi

Un día Shvetaketu se adentró en el bosque para hacerle una visita al rishi, el sabio del bosque. Lo encontró sentado delante de la cabaña.

- Buenos días, rishi - saludó el chico respetuosamente
- Buenos días, Shvetaketu. ¿Ves aquella higuera? Súbete y tráeme un higo.

Shvetaketu lo hizo en seguida. Lo que más le gustaba era trepar a los árboles. Le llevó un higo al rishi pensando que lo quería para comérselo.

- Ábrelo, Shvetaketu.
- Ya está.
- ¿Qué ves en su interior?
- Unos granitos, son las semillas, me parece.
- Abre una semilla.
- ¿Qué ves dentro?
- Nada -respondió Shvetaketu-

Pues la higuera por la que acabas de trepar ha salido de aquí donde tú no ves nada. Fíjate bien en estos granitos tan pequeños y en estos árboles tan grandes. En todas partes hay algo sutil, aunque no lo percibas; es su verdadera esencia. Y tú también eres eso, Shvetaketu.

(Del *Chandogya Upanishad*, texto sagrado de la India, del s. VIII a.de C., aprox.)

- ¿Qué nos dice el texto?

Podríamos llevar a cabo en grupo el mismo experimento que Shvetaketu. Proponer también hacer algún dibujo. Insistimos en que lo importante es crear un entorno de interés y respeto en relación al texto, de ambiente de que allí se está diciendo algo importante; algo que quizás no acabamos de captar todavía. No hace falta que todo quede explicado.

## Algunas reflexiones acerca de la lectura de textos

El legado de sabiduría de la humanidad es rico en palabras que abordan el valor sutil e inefable de todo lo que existe. Como los poemas o la música, son textos que no buscan describir o explicar, y no se les debe forzar a hacerlo. Como “dedos que apuntan a la luna” (usando una expresión budista clásica) su valor en el orden de la comunicación radica en la posibilidad que tienen de sugerir, de inquietar, de conmover...

Hemos comentado ya (en relación con la práctica del silencio) que son textos que piden ser leídos con ciertas condiciones. Sin prisa. No estaría de más crear alguna expectativa: “se trata de palabras que las personas se han transmitido a lo largo del tiempo porque sabían que su mensaje era valioso..., son palabras que a menudo resultan enigmáticas..., no nos debe extrañar si no las acabamos de entender, si nos parecen algo raras, son palabras que nos invitan (a los mayores también) a investigar tanto como podamos...”

Cuando veamos que hace falta adaptar el texto a la edad del auditorio, buscaremos la forma de evitar vocabulario o construcciones difíciles, pero sin rebajar el contenido. El objetivo de la adaptación será retirar obstáculos formales evitables; de lo que no se trata es de reducir los múltiples niveles comunicativos del texto. Procuraremos dejar intacto el sabor de misterio, la complejidad propia de unos textos que intentan guiar hacia aquellos ámbitos de sutilidad que escapan a toda descripción o conceptualización.

## EL MAR

### El interés hacia la realidad

El interés profundo y la admiración hacia la realidad surgen y se construyen lentamente, son el fruto de un desarrollo progresivo. No se imponen: se estimulan, se cultivan, se acrecientan...

Esta propuesta global de trabajo, que toma el mar como punto de partida, es un ejemplo que puede aplicarse a cualquier otro elemento de la realidad, de la naturaleza, a fin de intentar despertar el espíritu de investigación, la capacidad de interrogación, el asombro...

Tendremos en cuenta los diversos caminos y lenguajes de que disponemos para explorar la realidad. Es importante comprender y tratar las artes como lo que son: una vía de conocimiento de la realidad, un modo peculiar de indagación. Y acercarnos a las realizaciones artísticas como formas de expresión y comunicación surgidas de este esfuerzo, a partir de un lenguaje que no es el conceptual. Trataremos de compartir el impulso que motiva a tantos hombres y mujeres a dedicar sus días a observar, experimentar, atender, reflexionar...

Esta misma actitud es la que nos permitirá descubrir y comprender el rico legado de las palabras simbólicas.

#### *Objetivos*

- Despertar, estimular y cultivar el interés hacia todo lo que nos rodea.
- Constatar y transmitir que nada de lo que existe se puede considerar normal, corriente, ordinario...
- Darse cuenta de que al mirar con interés, al asombrarnos, la realidad no se agota. Siempre hay más por descubrir.
- Conocer que se puede mirar, observar, buscar, comprender y comunicar de diferentes maneras. Cada una nos aporta algo peculiar. Todas son valiosas.

### *1. Empezar y terminar el día con imaginación*

En casa, en la escuela: empezar y terminar el día de una manera especial. Realizar algún gesto sencillo que contribuya a dar valor al día, a prestar atención, a ponerse en marcha con actitud despierta. Una canción, unos momentos de silencio, una pequeña lectura, unos minutos de relajación, una breve audición, descubrir un elemento sorpresa en la clase... Éstas u otras muchas posibilidades que se nos puedan ir ocurriendo a lo largo de la semana nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo. En algún momento se podrá invitar a niños y niñas a que participen y tomen algunas iniciativas en este sentido.

### *2. ¿Algo nos llama la atención?*

Iniciar una libreta grande, o una carpeta, o preparar una cartelera... dónde se puedan ir recogiendo noticias, fotos, experiencias personales... una diversidad de “pequeñas cosas” que van ocurriendo (en la familia, en la clase, en la actualidad...) y que hayan llamado nuestra atención. Todo lo que se va reuniendo puede ser una ocasión de comentario, de comunicación e intercambio, y una forma de invitarles a estar atentos y darse cuenta de lo que les sorprende.

### *3. El mar*

(o cualquier otra realidad tan potente como el mar: fuego, agua, viento, lluvia, la Tierra...)

Tras establecer un primer contacto con el mar (contemplando algunas imágenes, escuchando su sonido, con una adivinanza, una salida a la playa...) iniciar una conversación para poner de relieve que, aunque conocemos el mar, es una realidad muy difícil de abarcar y de explicar con palabras:

- ¿Cómo hablaríamos del mar con alguien que no lo ha visto nunca?
- ¿Qué le explicaríamos para que pudiera imaginarlo?

Después se puede comparar todo lo que se nos ha ocurrido para hablar del mar con la definición que ofrecen los diccionarios:

- ¿Cómo define el mar, el diccionario?
- ¿La definición se parece a nuestra manera de explicarlo?
- ¿La definición, nos ayuda a imaginarlo?

Diferentes situaciones provocan distintas experiencias en relación con el mar. ¿Qué es el mar?

- ¿Para cada uno de nosotros?
- ¿Para un pescador?
- ¿Para alguien que está de vacaciones en la playa?
- ¿Para un delfín?
- ¿Para un familiar de alguien que murió ahogado en el mar?
- ¿Para un submarinista o para un marinero...?
- ¿Para alguien que no sabe nadar y tiene miedo al agua?

Seguir la conversación, ahora a partir de alguna pintura del mar (Nolde, Sorolla...) o de alguna fotografía. Contemplarla un rato y aprovechar la información y la experiencia que nos llega a través de los colores, de la luz, de la situación o el momento que nos muestra y, de esta manera, ampliar la mirada sobre el mar.

También se puede realizar una breve audición de algún fragmento musical (por ejemplo: “La mer” de Debussy) y a continuación comentar lo que la música nos ha sugerido y con qué aspectos del mar la relacionamos.

La lectura de alguna poesía puede dar pie a ampliar un poco más. La pintura, la música, la poesía. ¿Qué nos han ayudado a descubrir sobre el mar? ¡Cuántas posibilidades! ¡Cuánta información sin palabras!

## DE LA MAR Y LA MARINA

*La tierra es toda vida  
Y el mar es todo amor.  
En el mar hay escondida  
una fuerza más grande que la vida;  
la tierra es criatura, y el mar es creador.  
Todo el mar es misterio resonante  
Y palabra inicial:  
nada hay de espaldas a él, nada hay más adelante:  
el mar es una eternidad constante  
y un movimiento en lo inmortal.*

(Eduardo Marquina)

## CANCIÓN DE LA NOCHE EN LA MAR

*¿Qué barco viene allá?  
¿Es un farol o es una estrella?  
¿Qué barco viene allá?  
¡Es una linterna tan bella...  
y no se sabe adónde va!  
¡Es Venus, es Venus la bella!  
¿Es un alma o es una estrella?  
¿Qué barco viene allá?  
Es una linterna tan bella...  
¡y no se sabe adónde irá!  
¡Es Venus, es Venus, es Ella!  
Es un fanal y es una estrella  
que nos indica el más allá,  
y que el Amor sublime sella,  
y es tan misteriosa y tan bella,  
que en la noche deja su huella  
¡y no se sabe adónde va!*

(Rubén Darío)

Más posibilidades:

- Comentar las semejanzas y las diferencias entre el mar que nos presenta el diccionario y el mar que nos llega a través de la pintura, la música o la poesía.
- Escuchar sonidos del mar y llevar a cabo alguna de las actividades que se proponen en el apartado sobre la atención sostenida: contar las olas que oímos; imaginar el paisaje, la situación, los olores, el tipo de luz...
- Averiguar lo que estudian, lo que nos muestran sobre el mar:
  - La oceanografía
  - La geografía
  - La literatura o la poesía
  - La música, la pintura...

Las distintas ciencias o especialidades nos ayudan a profundizar y a descubrir nuevos aspectos o nuevas caras de la realidad; pero a pesar de todas sus aportaciones ninguna, ni la suma de todas ellas, agota completamente lo que pueda ser el mar, o cualquier otra realidad estudiada.

Todavía podremos conocer mejor al mar si nos acercamos a él y lo olemos, si nos sumergimos en sus aguas, si lo escuchamos con atención, si lo contemplamos con interés... Disponemos de una cabeza, un cuerpo, un corazón... todo en nosotros puede participar cuando queremos conocer algo; a su manera, cada una de nuestras posibilidades, capacidades, sentidos, habilidades... captará algo del mar, algo más del mar...

¿Resulta fácil hablar del mar con pocas palabras y explicarlo todo sobre el mar? Y si alguien no lo ha visto nunca ¿podrá imaginarlo con nuestras explicaciones? ¿Podríamos encontrar alguna semejanza entre esto que comentamos y lo que nos dice este cuento sufí?

*Un día, cinco ciegos se encontraban muy cerca de un elefante. Uno de ellos, al tocar una de las patas, creyó que se hallaba ante la columna de un templo. Otro, agarrando la cola, pensó que había encontrado una escoba. El tercero, desde debajo, le palpaba el vientre, y creyó que debía estar bajo una gran roca. El cuarto se asustó mucho porque al chocar con la trompa pensó que era una serpiente. Y el último se subió a uno de los colmillos suponiendo que se trataba de la rama de un árbol. Cada uno de ellos estaba seguro de lo que percibía y por mucho que discutieron no lograron ponerse de acuerdo. ¿Qué era aquello? ¿Una columna, una escoba, una gran roca, una serpiente o una rama? ¿Cuál de ellos estaba en lo cierto?*

¿La suma de todo lo que hemos visto, leído, escuchado, observado... nos da una idea completa de lo que es el mar?

¿Se puede decir que es imposible comprenderlo totalmente?

¿Qué ocurriría si cada uno se limitara a una única manera de ver el mar?

- Recoger fotografías, ilustraciones, descripciones, poesías... del mar.
- Realizar dibujos, pinturas, poesías, descripciones...
- Moverse como un mar tranquilo, como un mar enfurecido...
- Reproducir los sonidos del mar, aprender canciones sobre el mar...
- Ir a contemplar el mar (de día, de noche, a la salida del sol...)
- Estudiar algún aspecto del mar...

#### 4. Palabras de sabiduría

Crear las condiciones adecuadas para poder escuchar con atención alguno de esos textos que consideramos “especiales”. Entonces presentar y leer este fragmento del Corán:

*Entre los cielos y la tierra, hay grandes signos para quienes quieran pensar.*

*Si deseáis comprender, mirad y reflexionad. Grandes signos se esparcen por todas partes, ¡eso sí que son textos sagrados!*

*¿No es maravillosa la tierra y los cielos, los cambios sucesivos de noche y de día,  
cómo corre el agua, cómo corren las naves sobre el mar y los astros  
en los cielos?*

*¿No son una maravilla los vientos que nos traen lluvias, mueven las  
nubes y permiten la navegación de los barcos?*

*(...) Atended a los signos que se extienden por todo el mundo y  
comprenderéis hacia dónde debéis dirigir vuestro pensamiento y  
vuestro corazón.*

(Corán, de la sura 2:164)

A partir de la lectura y si se considera oportuno, proponer alguna actividad que ayude a mantener un poco más la atención sobre el texto: seleccionar y recopilar algunas palabras, copiar alguna frase, realizar algún dibujo a partir del texto...

Para terminar, a modo de conclusión de la actividad del mar:

El mar... ¿Me enseña alguna cosa? ¿Me ayuda a entender algo? Permaneceremos unos momentos con la pregunta, como “dejándonos acompañar” por la pregunta. Preguntas como éstas no esperan respuestas “correctas”; son preguntas que admiten diversidad de respuestas y su logro es, sobre todo, estimular la toma de conciencia y la comprensión, despertar algún interrogante.

De lo que se trata es de dar la oportunidad de darse cuenta y de poder expresar lo que se haya podido intuir, o descubrir. Se trata de favorecer el uso de la palabra para comunicar intuiciones, por ejemplo, si en algún grado se ha generado interés o despertado admiración por esta realidad que es el mar; y ayudarlos a constatar que, al final del recorrido, el mar ha adquirido más consistencia y más significado para todos.

## OTSIERA

### *Crecer por dentro, crecer por fuera*

“Crecer por dentro” apunta hacia aquel crecimiento que es maduración y que es, por ello, un proceso que implica a todas las dimensiones de la persona.

*“No nacemos humanos, nos hacemos humanos en el proceso de interacción con otros seres humanos”* (Carlos Vignolo<sup>4</sup>). Y lo que nos convierte en verdaderamente humanos es la gratuidad: la capacidad de interés gratuito, no supeditado al propio ego, que es el fundamento de la calidad humana, de la sabiduría, en cualquiera de sus vertientes.

“Crecer por dentro” abarca un amplio abanico de aspectos en relación al desarrollo psíquico y emocional. En la orientación que estamos proponiendo, ponemos especial acento en la gratuidad pues es la gratuidad la que otorga verdadera calidad humana (o plenitud, o grandeza) al conjunto del desarrollo interior. Enraíza el crecimiento de niños y niñas en la posibilidad de interés profundo –de amor– hacia todo lo que existe, alimentando una atención, una comprensión y conocimiento de “calidad”, menos depredadora, más sinceramente interesada.

#### *Objetivos. Aspectos a cultivar*

- Darse cuenta de que hay distintas formas de crecer.
- Familiarizarse con el concepto “crecer por dentro”.
- Relacionar “crecer por dentro” con calidad, con una manera peculiar de crecer, menos visible, más sutil, pero que podemos percibirla en nosotros y en los demás.
- Constatar que crecer por dentro nos lleva a estar bien con nosotros mismos y mejor con los demás.
- Transmitir que “crecer por dentro” no depende sólo de nosotros, pero sí que tenemos un papel importante en ello.

---

4 Catedrático de Ingeniería Industrial en la Universidad de Chile, autor de diversas obras y proyectos en torno a “repensar el pensamiento” en la sociedad de innovación continua.

- Transmitir que la posibilidad de “crecer por dentro” no se agota nunca. Todos, siempre, podemos crecer.
- Poner en contacto con aspectos que son indicio de crecimiento interior.
- Relacionar “crecer por dentro” con la capacidad de amar: a mayor crecimiento, mayor capacidad de amar.

### *1. Actividades iniciales*

- Medirse, pesarse... Nos podemos ordenar por alturas.
- Nos ordenaremos según los meses de nacimiento, de mayor a menor, por ejemplo. ¿Se corresponden las estaturas, los pesos, con la edad? ¿Qué sucede?
- Comentaremos situaciones en las que la edad y la altura no se corresponden (adulto bajo, niño o niña altos, por ejemplo). ¿Cómo es eso? ¿Quién es mayor? ¿Cómo lo notamos? En esta actividad nos movemos en el ámbito de las situaciones en las que hay referencias tangibles y objetivas que nos ayudan a comparar y ordenar.
- Llevar a cabo actividades que puedan facilitar la conversación en torno al tema del crecimiento.

### *2. Diálogo: las diferentes maneras de crecer*

Algunos puntos que podemos tener en cuenta a la hora de comentar y mostrar que hay distintas formas de crecer:

- Existe un crecimiento relacionado con el aspecto físico de la persona. Lo notamos en la estatura, el peso, el aspecto externo...
- Hay un crecimiento relacionado con el paso del tiempo. Es mayor en edad el que ha nacido antes.
- Se da un crecimiento que se relaciona con aprender y saber cosas.
- También está el relacionado con el saber hacer las cosas por uno mismo, sin que los demás tengan que cuidar de nosotros, tengan que vigilar, acompañar...

- Otra forma de crecer, que tiene que ver con cosas que nos cuestan un poco más sería la que tiene relación con comprender bien las cosas; con saber ponernos en el lugar de los demás; con hacer las cosas bien aunque nadie nos vea; con aceptar que a veces lo que hay que hacer no es lo que nos apetece hacer; con hablar, escuchar, pensar antes de reaccionar; con darse cuenta de lo que es importante en cada momento ...
- Todavía hay otra forma de crecer: la que poco a poco nos ayuda a descubrir que nosotros -y todo lo demás- no somos sólo lo que se ve por fuera; es esa forma de crecer que nos ayuda a aprender a mirar cada vez más adentro, más hondo de tal manera que podamos encontrar el verdadero sentido, la esencia profunda... de todo.

Después podemos hablar de cómo haber crecido de una manera no significa, a veces, haber crecido de las otras. El más alto o alta no es siempre quien tiene más años. Ni quien más años tiene es siempre quien comprende mejor todas las asignaturas. Y hay quien sabe mucho de matemáticas y quizás no es precisamente quien se explica mejor o sabe más de otra cosa....

### *3. ¿Qué formas y qué situaciones nos ayudan a crecer?*

Aparte de todo lo que saldrá de forma espontánea, porque les resulta evidente (como comer o alimentarse, hacer deporte, estudiar,...), podemos ir afinando la percepción ayudándoles a concretar y ampliar el abanico de posibilidades. Aspectos a los que podemos hacer referencia: escuchar a los demás, observar, hacernos preguntas, escuchar música, leer, hablar, hacer cosas para los otros, contemplar, jugar, ir a la montaña...

Será útil que además de enumerar, expliquen situaciones concretas en las que les parece que han aprendido algo, o situaciones que los han hecho crecer en algún sentido. Comentar por qué les parece que han aprendido, o han crecido, en esa situación.

Nos da pistas para saber si crecemos por dentro..., o tiene que ver con crecer por dentro...:

- Saber escuchar mejor a los demás.
- Hacer las cosas lo mejor posible aunque nadie nos vea, ni nos vigile, ni nos diga cómo las debemos hacer...
- Hacer las cosas por nosotros mismos.
- Resolver los conflictos hablando y escuchando.
- Buscar soluciones a los problemas que se presentan.
- ...

No se trata de hacer listas muy largas, sino de ampliar poco a poco el abanico de aspectos a los que damos valor y que son indicio de crecimiento en el sentido más amplio y hondo posible. Hacer patente que no sólo nos fijamos o valoramos el rendimiento académico; que la gama es amplia...

En algún momento valoraremos la diversidad del grupo y lo haremos de forma explícita. Buscaremos distintos rasgos con los que valorar a cada uno de los niños y niñas. El niño o niña

- que sabe escuchar;
- que se da cuenta cuando un compañero está solo;
- que siempre está de buen humor;
- que sabe explicar bien las cosas;
- que se involucra del todo en lo que hace;
- que siempre se ofrece cuando hay que hacer algo;
- que es ágil / hábil...;
- que entiende muy bien las cosas y sabe cómo contarlas a los demás;
- que sabe organizar;
- que nos sabe animar..

En síntesis: somos distintos. Nos complementamos...

#### 4. *Otsiera: una narración*

Se trata de presentar alguna narración que pueda ayudar a introducir el tema de “crecer por dentro”. Describimos la actividad a partir de una de ellas, ***Otsiera***, una narración de los indios iroqueses. Como apéndice, al final de este libro, ofrecemos otras dos posibilidades, acompañadas de algún comentario.

Las hemos incluido en el libro pues puede resultar difícil dar con ellas; son:

- Gianni Rodari. ***La casa de Tres Botones***. (para los más pequeños. Publicada en la compilación de cuentos Setzevoltes. Graó)
- Carles Macià. ***Avanzar el tiempo***. (Fer córrer el temps- Cavall Fort, núm. 34 (1964); Quaranta i quaranta. La Galera)

Otras propuestas podrían ser, por ejemplo:

- Oscar Wilde. ***El príncipe feliz***. (varias ediciones)
- Oscar Wilde. ***El gigante egoísta***. (también hay más de una edición)

### OTSIERA

Otsiera, el hijo de Águila Blanca, estaba a punto de cumplir catorce años. Le había llegado el momento de afrontar la prueba más importante en la vida de un chico mohawk<sup>5</sup>: la ceremonia del ayuno. Otsiera era valiente y generoso, buen observador, capaz de reconocer casi todos los rastros y de imitar el canto de cada pájaro, pero... ¿se encontraba suficientemente preparado.

La noche antes del gran día, entró en la inipi<sup>6</sup>. Allí, en silencio reunió todas sus fuerzas y pidió ayuda a los antepasados de la tribu.

5 El pueblo mohawk era uno de los que formaban la confederación de los indios iroqueses, uno de los linajes siux, que a finales del siglo XVII ocupaban lo que ahora es el Estado de Nueva York, Pensilvania, Ohio y el sureste de Canadá.

6 Nombre de la cabaña de purificación, que se construye con troncos de sauces, recubiertos de pieles. Tiene una forma redondeada como la Tierra y la entrada mira al Este, hacia la salida del sol.

Otsiera estaba dispuesto. Al amanecer, en compañía de su padre, subió montaña arriba hasta la gran roca plana donde habría de quedarse solo, cuatro días y cuatro noches. Durante esos días, Otsiera debía permanecer atento a los secretos del mundo. Si lo hacía así, y estaba decidido a ayudar a la Tierra y la tribu, seguro que aprendería algo importante. Si tenía éxito, cuando volviera ya no sería un niño sino un hombre para siempre.

Águila blanca abrazó a su hijo y se despidió de él. Después de cuatro días y cuatro noches, volvería a buscarlo.

Otsiera construyó un pequeño refugio con ramas y hojas. Invocando el Gran Espíritu, se sentó, quieto y atento.

Día y noche, el joven guerrero se mantuvo muy alerta, sin comer nada. De vez en cuando bebía un sorbo de agua de la que conservaba en la bolsa de piel de ciervo. Pasaban los días y Otsiera no recibía ninguna señal, nada nuevo que pudiera llevar a la tribu.

Cuando el padre fue a buscarle, Otsiera le suplicó: - Un día más, padre!

Águila Blanca accedió.

- Un día y basta - le dijo.

Esa noche, sentado en el refugio, sintió el retumbe del trueno en la lejanía.

- Ratiwera, señor del Trueno, ayúdame y ayuda mi pueblo -dijo el chico. Aún no había acabado de pronunciar estas palabras que sintió algo como una respuesta:

- Esta noche, Otsiera, obtendrás un poder que te ayudará a ti ya todos los mohawaks.

Estas palabras le dieron nuevas fuerzas y, pese a la tormenta que se avecinaba, no dejó su lugar y continuó atento a todo.

- ¿Qué es ese extraño ruido?

Alguna bestia inmensa estaba haciendo crujir las ramas a su paso. Otsiera sintió miedo, pero no se movió. Se mantuvo alerta y se dio cuenta de que se trataba del viento. El viento restregaba las ramas de dos grandes árboles. De repente, vio una fina columna de humo surgiendo de las ramas alzándose hacia el cielo y, poco después, aparecía una especie de pequeño sol danzante, caliente y ruidoso.

Otsiera se asustó. El sol entre los árboles creció y, poco a poco, se hizo más pequeño hasta que desapareció. ¿Qué era lo que había visto? De madrugada, cuando empezaba a clarear, se acercó a aquellos dos árboles y recogió de tierra dos ramas secas. Imitó el movimiento del viento restregándolas, hasta que, de pronto, apareció un hilillo de humo, la madera enrojeció hasta que soltó una pequeña llama, ¡caliente como el sol!

- ¡Oh, maravilla! -pensó Otsiera- el Gran Espíritu nos da un poco de sol para nuestros largos inviernos y nuestras noches oscuras!

Cuando su padre volvió, encontró a Otsiera muy feliz. Y dicen que así fue cómo llegó el fuego a los mohawaks: fue Otsiera quien lo llevó a su pueblo.

(Adaptación y traducción de *“El descubrimiento del fuego”*,  
Tehanetorens. *Cuentos de los indios iroqueses*. Miraguano, p. 79-82)

### 5. Actividades a partir de la narración

Niños y niñas se pueden sentir fácilmente identificados con el protagonista de esta historia; sabiendo de la importancia de los modelos para la educación de las actitudes, la narración de Otsiera nos ha parecido especialmente válida. Puede dar lugar a:

- Presentar actitudes como: el interés profundo, la atención plena o sostenida, la tenacidad, la paciencia activa...
- Presentar un momento importante del proceso de hacerse mayor relacionado con una aportación al bienestar del grupo social del que somos parte.
- Poder hablar de la escucha y de la comprensión con todo el cuerpo, con todas las capacidades, no sólo con la cabeza.
- Ponerse en contacto con saber esperar pacientemente y activamente: descubrir y comprender a menudo requiere tiempo. Atención y tiempo.

Conversación a partir del cuento:

- ¿Quién es Otsiera? ¿Qué está haciendo en la montaña? ¿Por qué ha ido?
- ¿Qué descubre? ¿Cómo lo descubre?
  
- ¿Qué hacía Otsiera mientras esperaba la señal?
- ¿Cómo actuó para lograr encender fuego?
- La narración dice: "Cuando su padre volvió, encontró a Otsiera muy feliz". ¿Por qué os parece que Otsiera era feliz? ¿Qué es lo que le hace feliz?

Recordaremos y explicaremos situaciones en las que nos hayamos sentido como Otsiera. Quizás dejaremos unos breves momentos para recordarlas, se explican en voz alta, dejando espacio a continuación para recordar mejor, pensar sobre ello, saborearlo...

A la hora de recoger las aportaciones es importante valorarlas todas y dejar que los niños y niñas se expresen con sus palabras, evitando condicionar las respuestas.

Dibujar el cuento. Varias posibilidades:

- Cada uno hace el dibujo que quiere, del momento que más le haya gustado o llamado la atención.
- Por grupos. Se divide el cuento en varios fragmentos significativos y cada miembro del grupo dibuja un trozo. O bien cada grupo se encarga de dibujar, en una hoja de mural, una parte del cuento después de haberlo dividido entre todos. Los dibujos pueden ir acompañados de alguna frase significativa referente al fragmento elegido.

## 6. Contemplar elementos de la naturaleza

Puede ser un buen momento para hacer alguna de las actividades del apartado de “Práctica del silencio” relacionadas con la atención silenciosa hacia elementos naturales. Si no se dan las condiciones para una práctica en el exterior, hay muchas maneras de poder hacer entrar la naturaleza en el interior: actividad de observación de piedras, hojas, cortezas..., escuchando sonidos grabados... etc.

Si se ha logrado un ambiente de silencio, sin interrumpirlo, recordaremos las últimas palabras de Otsiera. Otsiera dice: “¡Oh, maravilla! El Gran Espíritu nos da un poco de sol para nuestros largos inviernos y nuestras noches oscuras.”

Y nosotros ¿nos sentimos agradecidos por algo?

Dejaremos unos momentos para pensar y a continuación podemos ir recogiendo las intervenciones que surjan, sin forzar. Como actividad alternativa o como continuación de lo que el grupo haya dicho, podemos leer este canto de los indios iroqueses.

De esta manera dan gracias al Otsiera y su pueblo:

*Damos gracias a nuestra madre, la Tierra, que nos sostiene.*

*Damos gracias a los ríos y arroyos que nos ofrecen agua.*

*Damos gracias a todas las plantas que nos dan remedios contra nuestras enfermedades.*

*Damos gracias al maíz y a nuestras hermanas las habas y a las calabazas que nos dan la vida.*

*Damos gracias a los arbustos y a los árboles que nos regalan sus frutos.*

*Damos gracias al sol que ha mirado la Tierra con mirada complaciente.*

*Damos gracias a la luna y a las estrellas que nos brindan su claridad después de la puesta de sol.*

*Damos gracias a nuestro abuelo He-No por habernos dado la lluvia.*

*Damos gracias al Gran Espíritu, fuente de toda bondad<sup>7</sup>.*

---

<sup>7</sup> Oración de los indios iroqueses, en: Cantos pieles-rojas. J.J. de Olañeta, 1983, p. 31.

## A modo de conclusión

---

Hay unas palabras de Albert Einstein que aparecen citadas a menudo, muy especialmente cuando se quiere mostrar que la experiencia del misterio no es consecuencia de la ignorancia ni de la superstición sino que tiene valor por sí misma. Se trata de esta reflexión: ... *La experiencia más hermosa que tenemos a nuestro alcance es el misterio. Es la emoción fundamental que está en la cuna del verdadero arte y de la verdadera ciencia. El que no la conozca y no pueda ya admirarse, y no pueda ya asombrarse ni maravillarse, está como muerto, con los ojos apagados. Fue esta experiencia del misterio -aunque mezclada con el miedo- la que también engendró la religión...*<sup>1</sup>

Si también las traemos aquí a colación es porque Einstein sitúa la raíz de una vida de calidad profunda en la capacidad de maravillarse, de sorprenderse intensamente al dejarse impactar por el misterio de la existencia... Ésta será la clave del arte, de la ciencia, de la religión, la de los diversos ámbitos de la vida humana... -dirá Einstein- cuando éstos se viven en verdad, en toda su verdad. Si sólo responden a moda, oficio, técnica, habilidad, hábito o costumbre social, opinión, imposición, instrumento,... entonces no, el tema ya es otro. Entonces donde estamos es en el terreno de los temores, las inseguridades, las ansias de todo tipo; en aquellos territorios en los que el impulso proviene de un “yo” que necesita afirmarse por medio del reconocimiento, sentirse protegido, etcétera. Pero quedémonos en la posibilidad y la condición de “verdaderos”.

---

1 A. Einstein. *Mis ideas y opiniones*. Barcelona, Bon Ton, 2000, p. 10.

Se puede hablar de “verdadero” cuando la dimensión de la que se trate se arraigue en el seno de la existencia humana, cuando no quede en una inconsistencia superficial, sino en el centro. Porque la capacidad de maravillarse -señala Einstein- puede marcar la diferencia entre vivir vivo o vivir muerto. Para sorprenderse hay que haberse dejado “tocar” por la realidad que nos rodea y que nosotros mismos somos. Y ese “toque” pide atención plena, requiere apertura, sinceridad, interés, constancia, sutileza, inconformismo... Maravillarse implica la capacidad de salir del pequeño mundo de los intereses personales y estar dispuesto a abrirse a la realidad. Un camino de un solo paso -dice la tradición budista-, el paso que nos conduce fuera de nosotros mismos. Un gesto interior que es la fuente de donde pueden surgir las actitudes realmente impulsadas desde el interés por la realidad, por los demás...

Tal vez alguien haya echado de menos en estas páginas propuestas más específicamente relacionadas con la acción social desinteresada o con el ámbito de la devoción. A lo que responderíamos que optamos por centrar los esfuerzos en favorecer una actitud fundamental -la capacidad de asombro- y todo lo que implica su cultivo, ya que es su arraigo lo que condiciona los frutos propios de la vida interior. Como decía G.K. Chesterton:

*“La única manera de disfrutar de una mala hierba es sintiéndose indigno hasta de una mala hierba’: ésta es la idea central de mi vida. Consiste en verlo todo, hasta lo más normal, como algo inesperado e inmerecido. No dar el mundo por supuesto sino tomarlo con humildad y gratitud.”*

La capacidad de atención a los demás, el agradecimiento a la existencia, unos ojos (y un corazón) capaces de admirar -de percibir belleza-, la apertura a las dimensiones sutiles, el gozo sereno... son los frutos de esa semilla. Frutos nacidos de esa orientación a la que hemos llamado, desde las primeras líneas, la dirección de la gratuidad.

---

2 Recogido en Martin Gardner. *Los porqués de un escriba filósofo*. Barcelona, Tusquets, 1989, p. 359.

Esos frutos no podrían imponerse, forzarse; lo que sí se puede es contribuir a su desarrollo y maduración. Éste es el convencimiento que guía las diferentes propuestas presentadas a lo largo de estas páginas. Y ya en tono de punto final, sólo quisiéramos poner de relieve algunos aspectos propios del trabajo en el ámbito de las actitudes, unas pinceladas que nos servirán, al mismo tiempo, para recoger y subrayar el sentido de los elementos que configuran las propuestas descritas.

No habrá que olvidar la importancia que tiene la motivación para todo aquello que requiera de la participación activa y vital de los niños y niñas. La motivación interior está íntimamente ligada al impulso de independencia (las ganas de hacer las cosas por uno mismo), al impulso de exploración y de acción (a la curiosidad innata si ésta no ha sido previamente ahogada) y al impulso de afecto. *Todo lo cognitivo pasa por el filtro de la afectividad, no os quepa la menor duda* -nos recuerda Jaume Cels<sup>3</sup>-. Por muy elaborado que sea un proyecto educativo no llegará muy lejos si no cuenta con el reconocimiento, amor, acogida... hacia el otro, tal como es.

Otro punto importante es la función de modelo que reviste el adulto, y también el protagonista del cuento. No hay que olvidar la importancia de los modelos a la hora de transmitir actitudes, para comprenderlas, imitarlas, valorarlas, para poder nombrarlas. Los significados no se transmiten precocinados, listos para el consumo; los significados se descubren mediante la reflexión individual y compartida y mediante la propia experiencia. A cada nivel le corresponderán unos retos; crear condiciones, estimular... es tan importante como la actividad misma.

Las actividades necesitan estar en relación con el contexto real de los niños y niñas con quienes trabajamos. Quien mejor sabrá cómo manejar las actividades, cómo adaptarlas o transformarlas, será quien tenga a los pequeños delante, conociendo las características del grupo y las posibilidades que ofrece el medio.

---

3 Jaume Cels. *Amb lletra petita*. Barcelona, Edicions 62, 2002, p. 23.

Con buenas dosis de paciencia, buen humor, intuición, flexibilidad, confianza... pondremos todos nuestros recursos, nuestra inventiva, nuestro interés, en ese procurar mantener viva la admiración, romper las rutinas, las fijaciones, el darlo todo por hecho...

De esta manera, el marco mismo de las actividades se convierte en una ocasión para hacernos partícipes de esa experiencia posible. Y esto es probablemente lo más importante: el poder constatar el sabor de certeza interior y el de sus frutos. La experiencia del “sabor” será la mejor motivación para seguir buscando y avanzando.

*Quién se imagina esclavo permanece esclavo;  
quién se sabe libre, se libera.  
El ser humano se hace a la medida de su pensamiento.*

(Ashtâvakra Gita I, 11)

## Apéndice: dos cuentos

---

### Tres Botones

Gianni Rodari

Erase una vez un carpintero llamado Tres Botones. Quizás se llamaba Juan o Napoleón, pero desde hacía tanto tiempo que todo el mundo le llamaba Tres Botones, que ya nadie se acordaba de su verdadero nombre, ni tan siquiera él mismo.

Vivía en un pueblo tan pobre que la gente no tenía dinero para dedicarlo a hacerse muebles nuevos. En todo un año, más o menos, le encargaban tan sólo una mesa y cuatro sillas. En todo el último año sólo le habían encargado un taburete.

- ¿No queréis un armario? -preguntaba.

- Vete a saber lo que nos costaría ¿cómo te vamos a pagar? -le respondían.

- ¿No querríais acaso una cajonera? -volvía a preguntar.

- ¡Debe de costar un ojo de la cara!

- ¿Queréis un perchero?

- ¿Y qué colgaremos? -le contestaban- La poca ropa que tenemos, la llevamos puesta. Tres Botones pensó: "Me conviene marcharme de aquí. Pero si voy a otro pueblo, tendré que comprarme una casa, o alquilar una. Me parece que lo que más me conviene es fabricar una casita de madera y ponerle ruedas: así podré llevarla por todas partes y cuando me haga rico me casaré, y cuando me haya casado se la daré a mis hijos para que jueguen". Dicho y hecho, se puso en seguida a trabajar.

Como era un buen carpintero, no le asustaba el trabajo ni temía darse con el martillo en los dedos. Tres Botones era pequeño y delgado así que con una casa pequeñita tenía suficiente. De hecho la hizo tan pequeñita que sólo cabía él, su martillo y el cepillo, pero ya la sierra tuvo que colgarla de un clavo en el exterior. Sobre la puerta escribió su nombre: “Tres Botones”. Le puso cuatro ruedas a la casa y una barra para poder tirar de ella. “Mirad -decía la gente- Tres Botones se ha hecho una casa con mango”. Y se reían de él. Pero Tres Botones hacía ver que no se enteraba. Y el día que se marchó con su casa a cuestas, le decían:

- ¿Qué? ¿Y la gasolina dónde la pones? ¿Te la bebes?

Por toda respuesta Tres Botones se quitó el sombrero haciéndoles un saludo de despedida. La casa era ligera, fácil de tirar de ella. Cuando había un descenso, Tres Botones se metía dentro y se dejaba llevar por la pendiente. Anda que te andarás, llegó la noche y Tres Botones se paró en un prado. “Dormiré aquí, que por hoy ya he hecho suficiente camino”. No había pasado una hora, que le despertó la lluvia repicando sobre el tejado. Había estallado una tormenta y los rayos caían por doquier.

- ¡Vaya forma de tronar! –pensó. Pero no eran sólo los truenos. Alguien estaba dando golpes en las paredes, y oyó una voz que imploraba:

- Ábreme, por favor. Ábreme, Tres Botones!

- ¿Quién hay?

- Estoy empapado, déjame entrar.

- Inténtalo, si puedes –respondió Tres Botones, abriendo la puertecita-. La casa me la he hecho a medida, pero me alegraré mucho si cabes.

- Dónde cabe uno, caben dos –se oyó. Y entró un viejecito que tras escurrirse la barba se acomodó.

-¿Sabes quién soy? –preguntó el viejo.

- ¿Quién eres? –respondió Tres Botones.

- Soy tu tío Caramella. Me he quedado solo, no tengo a nadie que me ponga un plato caliente sobre la mesa, y he pensado en ti.

Imagínate el disgusto que he tenido cuando los del pueblo me han dicho que te habías marchado. Por suerte unos niños habían visto qué camino habías tomado y aquí estoy. Te has hecho una casa nueva, ¿verdad? ¿Será que las cosas te van bien?

- Más o menos –dijo Tres Botones.

- Me alegro –suspiró el tío Caramella-. Pero ahora, perdóname, necesito dormir. Ya hablaremos mañana por la mañana.

- Buenas noches –dijo Tres Botones. Pero no podía dormirse y rascándose la mollera no dejaba de pensar que el obre viejo seguramente no había cenado. Como él. Y tronaba y tronaba. Pero no eran sólo los truenos. Alguien estaba golpeando la puerta. Oyó una voz que suplicaba:

- ¡Abrid, por favor!

- ¿Quién es?

- Una pobre mujer con sus tres hijos. La tormenta nos ha pillado de camino y no tenemos donde refugiarnos.

- Entrad si podéis –les dijo Tres Botones, abriendo la puerta-. La casa me la hice a medida, pero si cabéis me alegraré mucho.

- Dónde caben dos, caben tres. Los niños, ya se sabe, caben en todas partes –dijo la mujer. Entró ella y sus niños y se echaron todos a dormir.

- ¡Os lo agradezco tanto! –dijo la mujer- Qué bien se está aquí adentro

- Perdonad la indiscreción pero ¿dónde ibais con este temporal? –preguntó Tres Botones.

- Avanzábamos sin destino –dijo la mujer poniéndose a llorar. Me he quedado viuda con estos tres hijitos, no podía pagar el alquiler del piso y el dueño me ha echado. ¡No sé qué será de nosotros mañana!

- No penséis en ello. Intentad dormir –le dijo Tres Botones. Pero Tres Botones no podía dormir: pensaba en la pobre viuda y sus hijitos. Y mientras le daba vueltas a que ninguno de ellos habría cenado, igual que su tío y que él, no paraba de llover. Y con esas que alguien llamó de nuevo a la puerta pidiendo refugio.

- Dónde caben cinco, caben seis... Dónde caben seis, caben siete... Dónde caben once, caben doce... Justo antes de amanecer, cuando más oscuro estaba y más fuerte tronaba, se oyeron unos golpes poderosos que hicieron temblar toda la casa.

-¡Abrid! –se oyó.

- Podía haber dicho “por favor “ –pensó Tres Botones algo sorprendido. Pero abrió de todas maneras y se encontró delante de...

- ¡Déjame entrar!

Pero era...

- ¡Deja entrar también a mi caballo!

No cabía ninguna duda: el manto estaba empapado pero la corona brillaba un montón, como si la tormenta le hubiera sacado el brillo. Era el Rey, que se había perdido en el bosque durante una cacería.

- Dónde caben doce, caben trece –murmuró Tres Botones inclinándose. Y añadió:

- Y dónde cabe un Rey, cabe también su caballo.

El rey entró y con la luz de una vela miró alrededor suyo.

- Vista desde fuera –dijo- tu casa parecía más pequeña.

- La verdad –respondió Tres Botones-, yo me la había hecho a medida.

- ¿Qué madera has usado pues?

- De castaño, Majestad –respondió.

- El castaño no es elástico como la goma. Aquí hay algo que no comprendo –dijo el rey.

- Pues más vale así –dijo Tres Botones-, de lo contrario, ya me dirá usted cómo daba cabida a toda esta gente.

Su Majestad el Rey Bernardino IV reflexionó un buen rato y finalmente dijo:

- Por narices que esto no es cuestión de maderas sino de corazón.

- ¿Como lo sabéis? –preguntó Tres Botones.

- El corazón es pequeño como un puño, pero si se quiere se puede meter dentro toda la gente del mundo y todavía queda lugar. Está claro que esta casa la habéis hecho con el corazón.

Tres Botones quedó callado. Entonces el Rey preguntó quién era toda aquella gente que dormía ahí y Tres Botones se lo fue explicando. El Rey Bernardino se entristecía mientras escuchaba.

Y más triste se puso todavía cuando uno de los que ahí dormía, que tenía fiebre, se quejaba en sueños. Se quitó la corona, como si de pronto sintiese demasiado peso. Él que creía ser un buen rey y resulta que a su alrededor no había más que gente sufriendo, sin que él los hubiera ayudado para nada, mientras que en cambio Tres Botones les había dado todo lo que tenía: su casa. Pensó que lo mejor que podía hacer era retirarse, pero luego tuvo una idea algo mejor. Podía ayudar a toda aquella gente. Invitó a Tres Botones a trabajar a su palacio, ya que ahí no le faltaría nunca el trabajo. Y al que necesitaba atención médica, recibiría atención médica, y así uno tras otro.

Pero, a cambio, le pidió a Tres Botones que le cediera su casa con ruedas, para poder así ir por todo el país ayudando a quien lo necesitara. Y mientras hablaba de todo esto con Tres Botones, se oyó un bocinazo muy fuerte, claramente enfadado. Y es que durante la noche, el viento había empujado la casita hasta en medio de la carretera y el autobús de línea no podía pasar. - ¡Eh, vosotros! –gritaba el conductor- ¡a ver si apartáis esta casa de en medio! La gente miraba por la ventana y se reían viendo la casa de Tres Botones. Tres Botones salió de su casa y lo primero que notó es que ya no llovía. Tras él salió el tío Caramella, peinándose la barba. Tras el tío Caramella salió la viuda y sus tres niños, el último de los cuales todavía iba a gatas. “Esto no es una casa –decía la gente-, sino el sombrero de un prestidigitador. ¡A ver si todavía saldrá de aquí un conejo blanco!”

Y venga a salir gente, venga a salir gente, los pasajeros no daban crédito a lo que veían. Y ya sólo faltó cuando vieron salir un caballo blanco y detrás el caballo... ¡el Rey en persona! Todos quedaron mudos y el conductor hizo una reverencia que parecía que se fuera a romper en dos. Entonces el Rey mandó que ataran la caseta detrás del autobús, mandó a todos subir al coche y él mismo abrió paso montado en su caballo. Y si los libros de historia dicen la verdad, ésta fue la primera vez (y la última) que el autobús de línea fue hasta la capital escoltado por el Rey. Tres Botones se casó con la viuda y, para que los niños jugaran construyó otra casita de madera con ruedas, parecida a la primera. También era muy pequeña, pero cabían dentro todos los niños de la ciudad y si, en el último momento, todavía quería entrar un gato, no faltaba sitio para él.

(Versión de Núria Ventura en: Ventura, Núria; Durán, Teresa. *Setzevoltes (recull de contes per narrar)*. Graó, 1979.

## Avanzar el tiempo

Carles Macià

Aquella noche, después de haber comido, Pluma Negra continuó sentado junto al fuego, pensativo. Y Lobo Gris no se atrevió a alzarse ni a pronunciar una sola palabra. Porque Pluma Negra, además de ser su padre, era también el caudillo de los pawns y se le debía respeto.

Al rato, Pluma Negra sacó una bolsita de piel y la dejó en el suelo, delante de él. Y habló a su hijo:

- Irás hasta el Gran Río, lo cruzarás, atravesarás el País Caluroso, subirás a las Montañas Rotas, bajarás al Gran Bosque, buscarás a Caballo Solitario y a su tribu y le entregarás esta bolsita.

Sin añadir palabra, se levantó y entró en su tienda. Lobo Gris recogió la bolsita y se la colgó del cuello. Pocas veces había oído hablar de todos aquellos parajes que acababa de enumerar su padre, le sonaban muy vagamente, de haberlos oído nombrar por los grandes guerreros. Pero si su padre había considerado que no era conveniente dar más detalles, él no era quien para hacer preguntas.

Meinabee, la madre de Lobo Gris, que faenaba cerca del fuego y lo había escuchado todo, entró en la tienda y se sentó sobre unas pieles.

- Es muy joven, todavía - dijo bajito-; casi un niño.

- Le he enseñado todo lo que necesita saber -contestó Pluma Negra, desde su lecho-. Y es hora de hacer avanzar al tiempo.

Al día siguiente, Lobo Gris emprendió el viaje. Llevaba un zurrón lleno de carne seca de búfalo, una calabaza hueca para el agua, el arco y las flechas, y un cuchillo bien afilado. Caminaba rápido sin parar, en dirección a Mediodía. Tardó muchos días en llegar al Gran Río. Comenzaba la primavera y el curso era ancho y bajaba con fuerza. Comprendiendo que por aquel sitio le sería imposible atravesarlo, Lobo Gris fue remontando por la orilla del río buscando, inútilmente, un paso practicable. Hasta la tarde del tercer día no se dio por vencido: entonces retrocedió. Llegado al punto donde había visto por primera vez el río, continuó en dirección opuesta. Le costó otra jornada encontrar un vado por el que podría arriesgarse a cruzar la corriente.

Aún así no tuvo más remedio que nadar desesperadamente, con todas sus fuerzas, para no ser arrastrado por el agua. Pero logró alcanzar la otra orilla y pudo seguir su camino.

Caminaba airoso, ahora en dirección Poniente. Sólo se detenía cuando necesitaba cazar para comer, algún gamo, algún conejo, o, si no había nada más, un topo, un lagarto o cualquier otro animal comestible. Tan pronto acababa volvía a emprender la marcha. Tras días de marcha, fue dejando atrás llanuras, bosques y ríos. La vegetación cada vez era menos frondosa, empezaron a aparecer los primeros cactus. Lobo Gris comprendió que se encontraba en el límite del País Caluroso. Entonces recogió raíces de muchas clases y las aplastó a golpe de piedra hasta conseguir una harina que guardaba en el zurrón. Y se adentró en el País Caluroso.

Desde que había atravesado el Gran Río, pisaba territorios de tribus enemigas y había tenido que avanzar escurriéndose como un zorro, sin dejarse ver nunca abiertamente. Llegado a un terreno que pronto fue totalmente desértico, tuvo que multiplicar las precauciones. Escogió el peor de los caminos, para evitar a los enemigos. Descendió desfiladeros profundos y remontó ásperas montañas de rocas desnudas, todo bajo un sol ardiente que convertía el desierto en un horno abrasador. En las horas de más calor no podía avanzar, tenía que protegerse bajo alguna roca o dentro de algún agujero.

Y con un terrible esfuerzo de voluntad se obligaba a beber un sólo sorbo de agua al mediodía y otro por la noche, acompañando a un puñado de harina. Medio muerto de sed, cada mañana espiaba desde algún cerro a ver si los movimientos de algún pájaro solitario le daban la pista de dónde podía haber algo de agua. De esta forma, y por dos veces, logró localizar en el fondo de torrenteras secas un pequeño charco de agua fangosa que le salvó de una muerte inminente. Y seguía caminando. Cuando, entre arenales yermos, pudo ver por fin las primeras briznas de hierba, Lobo Gris había adelgazado tanto que sólo quedaban piel y huesos y apenas si tenía fuerzas para caminar. Había logrado dejar atrás el País Caluroso; pronto encontró agua y caza y pudo rehacerse poco a poco. Continuó directo hacia las Montañas Rotas, que ya se vislumbraban en el horizonte.

Remontó largos valles y atravesó furiosos torrentes de montaña. Atravesó, una tras otra, las altas cumbres, hasta que consiguió encontrar un paso entre las montañas. Por fin pudo contemplar, al otro lado, un extensísimo país totalmente cubierto de un bosque tupido, y comprendió que buscar a Caballo Solitario y a su tribu en aquella espesura sería tan inútil como buscar una hormiga en la arena del desierto.

Después de reflexionar largamente tomó una decisión. Escogió como atalaya una alta roca plana. Por la noche descendía hasta un claro del bosque donde se guarecía en una cabaña que se había construido con ramas y barro. Cuando necesitaba comer, cazaba. Por lo demás, todas las horas del día se las pasaba tendido sobre la gran roca plana, observando atentamente la inmensa extensión de bosque. Pasaron los días y las semanas, y él seguía en su atalaya, esperando pacientemente. Hasta que sucedió lo que había esperado tanto tiempo: algún guerrero se descuidó un poco y una ligera columna de humo se alzó muy a lo lejos, pero bien visible. Sin perder un sólo instante, Lobo Gris descendió, rápido, y se dirigió hacia aquella señal de vida. Después de mucho caminar, localizó a un grupo de guerreros de la tribu de Caballo Solitario que habían alzado un campamento de caza junto a un riachuelo.

Tras haberlos espiado el tiempo necesario para asegurarse de quiénes eran, se presentó abiertamente. Cuando la partida regresó al campamento principal, Lobo Gris fue llevado delante de Caballo Solitario.

-Soy Lobo Gris, hijo de Pluma Negra -le dijo -. Mi padre te saluda y te envía esta bolsita y el mensaje que contiene.

Caballo Solitario tomó la bolsita y sacó el contenido: un puñado de piedrecitas verdes con rayas blancas, unas piedras que sólo existían en el país de los pawnis. Caballo Solitario cerró el puño y dijo:

- He entendido el mensaje.

Durante un cierto tiempo, Lobo Gris permaneció con la tribu amiga. Aprendió nuevas costumbres, nuevas maneras de cazar y de defenderse de los enemigos. Al comenzar el otoño, Caballo Solitario le hizo llamar y, dándole la bolsita, llena de nuevo, lo despidió:

- Vuelve a tu tribu y lleva a Pluma Negra mi saludo y mi respuesta.

Lobo Gris emprendió el regreso. Esta vez, conociendo el camino, no le fue tan difícil. Únicamente, después de atravesar el País Caluroso, estuvo a punto de caer en manos de guerreros enemigos. Pero gracias a su astucia y su agilidad consiguió escaparse. El frío del invierno se hacía sentir bien punzante cuando Lobo Gris llegó a su tribu. Pluma Negra estaba sentado ante el fuego y ni parpadeó cuando vio acercarse a su hijo. Lobo Gris se sentó en el lugar acostumbrado, se desató la bolsita y la dejó ante su padre, diciéndole:  
- Caballo Solitario te saluda y te envía su respuesta.

Pluma Negra cogió la bolsita y derramó el contenido sobre la palma de su mano: un puñado de piedras de color rojo vivo, las piedras que Lobo Gris había visto únicamente en el país de la tribu de Caballo Solitario.  
- Está bien -dijo Pluma Negra, imposible; se levantó y entró en su tienda.

Meinabee se acercó a su hijo y le dio un gran trozo de carne todavía humeante. Y viendo al hijo que se quedaba con la carne en la mano, sin probarla, comprendió lo qué le ocurría. Entonces le dijo:

-Pluma Negra y Caballo Solitario son guerreros bravos y sabios. Ellos saben hacer hablar a las piedras: las verdes han dicho que has ido desde tu país al país de Caballo Solitario, las rojas, que has vuelto. Pluma Negra es un guerrero bravo y astuto. Él sabe cómo hacer avanzar al tiempo: al marchar, eras un chico, al volver, ¡eres un hombre!

Lobo Gris lo comprendió todo. Y estaba lleno de satisfacción por dos motivos: porque ya era un hombre y porque pertenecía a una raza de guerreros bravos, sabios y astutos.

(Cuento publicado en la revista *Cavall Fort*, nº 34, 1964)

Para ayudar a la comprensión y al diálogo sobre estos cuentos...

### **Tres Botones**

- ¿Quién era Tres Botones?
- ¿Por qué decide irse de su pueblo?
- ¿Qué construye antes de salir? ¿Por qué lo hace?
- ¿Cómo es la casita con ruedas de Tres Botones? ¿Es igual por fuera que por dentro?
- ¿Qué tiene esta casita con ruedas que la hace tan especial?
- ¿Qué le pasa al Rey cuando entra dentro de la casita?
- ¿Por qué dice -el Rey- que la casa está hecha con el corazón?
- ¿Qué decide hacer el Rey? ¿Qué propone Tres Botones?

### **Avanzar el tiempo**

- ¿Quiénes son Lobo Gris, Pluma Negra, Meinabee y Caballo Solitario?
- ¿Qué le dice Pluma Negra a Lobo Gris? ¿Dónde lo envía? ¿Por qué lo hace?
- ¿Cómo es el viaje que hace Lobo Gris?
- ¿Le resulta fácil llegar donde le ha enviado su padre?
- ¿Qué debe pensar y sentir Lobo Gris durante el trayecto?
- ¿Qué hace Lobo Gris cuando llega al campamento de Caballo Solitario? ¿Qué aprende en aquella tribu?
- ¿Qué le da Caballo Solitario antes de salir?
- ¿Qué hace Lobo Gris cuando vuelve a su tribu?
- ¿Qué le explica Meinabee a su hijo?
- ¿Por qué, al final, Lobo Gris se siente satisfecho?

Estos dos cuentos: La casa de Tres Botones y Avanzar el tiempo, pueden facilitar la reflexión y el diálogo sobre las distintas formas de crecer y, en especial, sobre el crecimiento interior y su significado.

*La casa de Tres Botones* nos brinda la ocasión para hablar de lo que sucede cuando hacemos las cosas con el corazón, cuando nos implicamos del todo... No es algo que se note por fuera, pero -de hecho- todo se transforma. Una vez más, el lenguaje, las formas de plantear los temas, todo variará en función de las características del grupo que tengamos delante, de la persona adulta, de la situación...

*Avanzar el tiempo* –mediante el diálogo sobre la experiencia del chico y el propósito del padre- puede dar pie a destacar la importancia de vivir las cosas por uno mismo. Hacer hincapié en la importancia de saber usar lo que hemos aprendido para afrontar las situaciones que se nos presenten. Una ocasión, también, para detenerse en el tema de la autonomía personal y la satisfacción que ésta conlleva. En la medida de lo posible, es interesante pensar en situaciones que, de una forma u otra, puedan ser para los niños y niñas equivalentes o similares a las que vive el protagonista del cuento.

## Bibliografía

Para continuar la reflexión sobre el crecimiento interior y profundizar en alguno de los temas presentados en el libro:

Blay, Antonio. *El trabajo interior*. Índigo, 1993.

Bryant, Sara Cone. *El arte de contar cuentos*. Hogar del Libro, 1993.

Philizot, Henriette. *Despertar la atención: 30 sesiones de relajación y yoga en la escuela infantil*. Barcelona, Paidotribo, 1999.

Corbí, Marià. *El conocimiento silencioso. Las raíces de la cualidad humana*. Fragmenta, 2016.

Delval, Juan. *El desarrollo humano*. Siglo XXI, 2002.

Egan, Kieran. *Fantasía e imaginación: su poder en la enseñanza*. Morata, 1994.

Einstein, Albert. *Mis ideas y opiniones*. Bon Ton, 2002.

Esquirol, Josep M. *El respeto o la mirada atenta: una ética para la era de la ciencia y la tecnología*. Gedisa, 2006.

Guardans, Teresa. *La verdad del silencio: por los caminos del asombro*. Herder, 2009.

Humet, Esteve. *Camí cap al silenci*. Claret, 2005.

Shah, Idries. *Un escorpión perfumado*. Kairós, 1993.

Tagore, Rabindranath; Elmhirsrt, L.K. *Sriniketan*. Etnos, 1992

Para disponer de buenos textos, algunas sugerencias:

Bermejo, José M. *Nieve, luna, flores: antología del haiku japonés*. Calima, 1998. (U otras antologías de haikus, breve forma poética japonesa).

Brown, J.E. *Madre Tierra, Padre cielo: los indios de América del Norte*. J.J. de Olañeta, 2000.

De Mello, Anthony. *El canto del pájaro*. Sal Terrae, 2006.

Mascaró, Joan. *Lámparas de fuego: De las escrituras y la sabiduría del mundo*. Paidós, 2016.

Moreno, Víctor. *Va de poesía: propuestas para despertar el deseo de leer y escribir poesías*. Pamplona, Pamiela, 2004.

Hay numerosas recopilaciones de cuentos interesantes. Una de las que hemos citado en estas páginas es: Ventura, Núria. *Setzevoltes: recull de contes per narrar*. Barcelona, Graó, 1985. (versión castellana: *Cuentacuentos: una colección de cuentos... para poder contar*. Madrid, Siglo XXI, 2008).

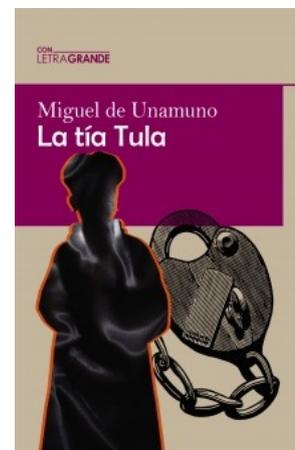
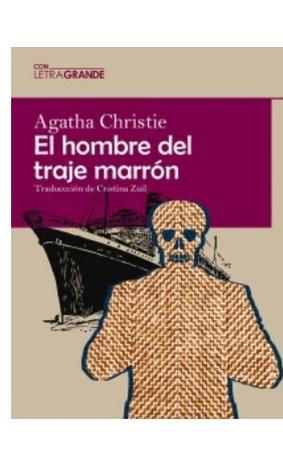
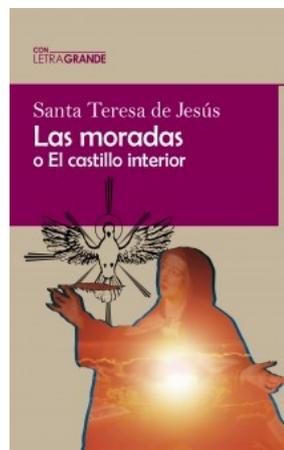
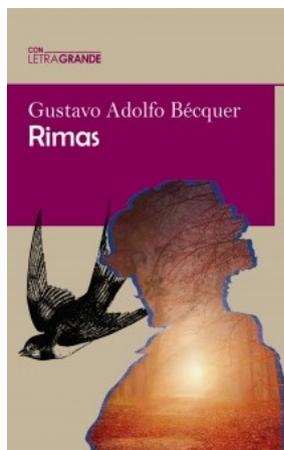
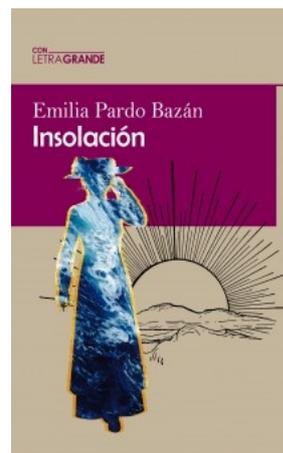
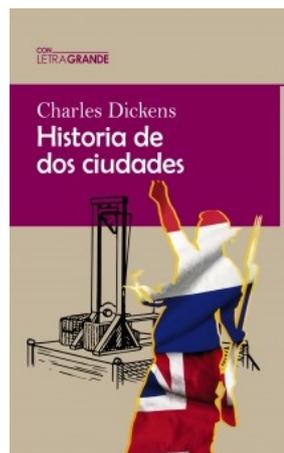
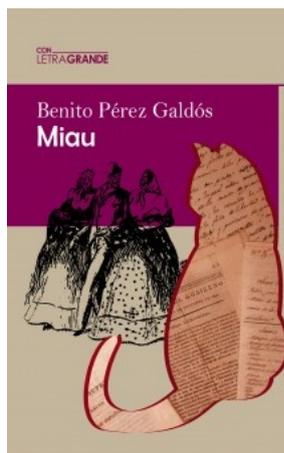
# ÍNDICE

Introducción	5
El desarrollo interior	9
La atención sostenida	9
“Hay más”	13
La capacidad de interrogarse	16
Autonomía	19
Gratuidad	22
La raíz de la maestría	24
Propuestas de trabajo	27
1. Ejercitar la atención	27
2. La práctica del silencio	36
<i>Condiciones externas</i>	37
<i>Duración y periodicidad de la práctica</i>	38
<i>Objetos de atención</i>	38
<i>La motivación</i>	38
Algunas prácticas de silencio	39
Hablemos del silencio	47
3. Propuestas globales	58
<i>Las manos</i>	59
<i>Otoño</i>	64
<i>El mar</i>	78
<i>Otsiera</i>	86
A modo de conclusión	95
Apéndice: dos cuentos	99
Bibliografía	110



¿Conoces nuestro catálogo de **libros con letra grande**?

Están editados con una letra superior a la habitual para que todos podamos **leer sin forzar ni cansar la vista**.



Consulta **AQUI** todo el catálogo completo.

Puedes escribirnos a [pedidos@edicionesletragrande.com](mailto:pedidos@edicionesletragrande.com)