

Nuevos lenguajes para la pastoral¹

Carmen Jalón

PRIMERA PARTE

Un poco de historia

Voy a conferencias, jornadas y encuentros. Y oigo más de lo mismo en todas partes: “Nuestro reto: ser místicos, bajar de la cabeza al corazón; las palabras ya no sirven para los chavales, el encuentro es lo importante, la experiencia de ser amado es fundante; la catequesis debe ser una mistología, lo que cuenta es la vivencia y no las teorías...”. *El dilema es cómo llevarlo a la práctica. Es cómo hacerlo.* Y que de nuevo, no quede en palabras interesantes y bonitas.

Una propuesta de cómo llevarlo a cabo

Lo propongo en base a **mi experiencia con gente joven, adultos y laicos, creyentes y no creyentes, agentes de pastoral, profesores de religión y grupos de religiosos. En colegios, asociaciones de distinta índole, centros de espiritualidad, congresos, jornadas, encuentros, parroquias y conventos.** A través de actividades distintas por su contenido y por su secuenciación: Talleres de interioridad, convivencias, Jornadas de danza arte y oración, cursos de espiritualidad sobre el Evangelio y grupos de oración.

De los “Nuevos Lenguajes” podemos decir:

1. *No son nuevos:*
 - a) Proceden de tradiciones milenarias, unos.
 - b) Otros, son ya conocidos.
2. Las *danzas litúrgicas*, son una excepción.
3. *Sí es nueva* la forma sistemática y no arbitraria de aplicarlos y utilizarlos.

¹ JALÓN, C.: “*Nuevos Lenguajes para la Pastoral*”. Revista Frontera Pastoral Misionera, nº29. Enero-Marzo 2004. ADG-N, Valencia, 2004. Págs. 1.115-120.

4. Por sus características, responden al tipo de aprendizaje y actividades que propone la LOCE para la “Educación en valores”.
5. Están muy ligados, por su propia dinámica así como por la espiritualidad que subyace de fondo, a las palabras de Jesús: “En verdad os digo, si no os volviereis y os hicieréis como niños, no entraréis en el reino de los cielos” (Mt 18,3).

¿Qué pretenden conseguir los “nuevos lenguajes”?

El fin principal es facilitar **el encuentro, la vivencia íntima y personal, la experiencia de Dios**. Sabiendo en todo momento, que nosotros sólo creamos el clima adecuado, quitando los obstáculos, acompañando y sobre todo, creyendo que Dios desea mucho más que nosotros mismos ese encuentro.

Otros fines son:

1. **Potenciar la visión lúdica, optimista y alegre del mensaje evangélico.**
2. **Crear nuevos sueños e ilusiones: “Lo que más deseas está a tu alcance”**. No lo busques fuera sino dentro de ti. Sabiendo que lo que buscamos todos sin distinción de raza, ideología o religión es la felicidad, la paz, el amor... o sea, a Dios, se le llame así o no.
3. **Fomentar la mirada del corazón hacia el misterio de la Trinidad que habita en cada uno: “Espiritualidad de comunión”**. Principio educativo del que se desprende el desarrollo natural de valores como la igualdad, la justicia, el respeto y aún más: la admiración, la belleza del hermano y la reverencia por su dignidad divina.

SEGUNDA PARTE

1. EL MÉTODO

Los místicos de todos los tiempos nos dicen que un camino para el encuentro con Dios, *es el silenciamento* corporal, emocional y mental. Las técnicas mayormente aceptadas son las que producen silencio mental: respiración, relajación, concentración en la postura, en las sensaciones, recitación de mantras, trabajo con la voz.

¿Qué es lo que nos ocurre a medida que vamos haciendo silencio?

La ciencia nos dice: *nuestro cerebro pasa de emitir ondas beta a ondas alfa*. Ondas beta asociadas a una conciencia exteriorizada, asociada al hemisferio

izquierdo. Ondas alfa asociadas a una conciencia interiorizada, asociada al hemisferio derecho.

¿Sería bueno encontrar otras formas de llegar a alfa y que a la vez pudieran transmitir un mensaje atractivo del evangelio? Es decir: *¿Sería bueno encontrar otras formas que al mismo tiempo?:*

1. Posibilitaran la *vivencia de Dios*.
2. Enseñaran y potenciaran una visión *lúdica y alegre del evangelio*.

En los “*nuevos lenguajes para la pastoral*” encontramos una posible solución a esta demanda necesaria. **Estos lenguajes son: Juegos, danzas, cuentos, visualización, relajación, ejercicios de los sentidos, ejercicios dinámicos, uso de símbolos e imágenes, meditaciones guiadas, música con versificación de textos, trabajo con canciones actuales, respiración, oración del corazón, silencio.**

¿Cómo es la aplicación?

Agrupados en cuatro bloques. **Es sistemática, no arbitraria**, ordenada en seis pasos sucesivos:

1. *Movilización*: Juego creativo: movimiento e imaginación.
2. *Exposición interactiva*: Con uso de símbolos y asociación de imágenes.
3. *Técnicas de “Aquí y Ahora”*: Silenciamiento mental.
4. *Ejercicio de interiorización*: Meditaciones guiadas con versificación de textos, visualización, respiración, oración del corazón.
5. *Silencio*.
6. *Reflexión, compartir*. Verbalmente o por escrito.

A través de la ***atención y concentración***, reforzadas en algún caso con una música adecuada, *te llevan al silencio mental*, es decir a “alfa”:

- **La respiración**
- **La relajación**
- **Las danzas contemplativas y litúrgicas**
- **Los ejercicios de cámara lenta**
- **La oración del corazón**
- **Los ejercicios de los sentidos**
- **La relajación activa**

Otros lenguajes predisponen o *facilitan el recorrido hacia el silencio de forma indirecta*. Estimulan las funciones del hemisferio derecho, más conectado con “alfa” o nivel de profundidad, acallando las del hemisferio izquierdo, más conectado con “beta” o nivel de superficie.

Y lo hacemos utilizando una de las funciones específicas del primero: la *imaginación o creatividad*. Son:

- **Juego creativo**
- **Cuentos**
- **Utilización de símbolos**
- **Asociación de imágenes**
- **Visualización**

Finalmente y ya en un estado de relajación profunda, en la frontera con el inconsciente, a través de las *meditaciones guiadas* con textos versificados, y utilizando el lenguaje poético de las *canciones actuales*, en combinación con *silencio* y la *oración del corazón*, se trata de que los *mensajes inconscientes negativos* sobre Dios sean reemplazados por otros mensajes *positivos*. Posibilitando que arraiguen, en base a la experiencia, y entre otras, creencias como: “soy amado por Dios, Dios me quiere feliz, todo lo que me ocurre es para bien...”.

2. UNA SESIÓN

La siguiente es una de las sesiones más realizadas. La elijo porque en la exposición interactiva siempre ha habido unanimidad en las respuestas. Hecha **con agentes de pastoral, profesores de religión, grupos de religiosas, y adultos en general**.

- **Duración:** Aproximadamente hora y media.
- **Material:** Una buena cadena de música, 10 fotos plastificadas dina A3 de la catedral de León y una sin plastificar, una tira de papel y un bolígrafo para cada uno, una pizarra y un flexo.
- **Música:** Vals de Shostakovich, Sara Brighman (Luna) y, si es para una sesión de hora y media, el Ave María de Zipoli.
- **Dinámica:**

I. Juego creativo: El elemento principal, *la imaginación*.

Introducción: Jesús nos dijo que si no nos volvemos como niños no entraremos en el reino de los cielos. Hagámosle caso y por un rato seamos como niños. ¿Qué hacen lo niños? ¿Qué les gusta? Aprovecho cuando dicen que les gusta pintar: ¡vamos a pintar toda la sala de colores! Y lo hacemos con pinturas imaginarias ¡que llevamos en nuestros hombros! Y pintamos la creación: el sol, las estrellas, la luna, el arco iris, que ellos sugieran más. Vamos pintando con

distintas partes del cuerpo. Y también el hombre, la mujer, el niño, felices, como Dios nos quiere. Y llenamos la sala y nuestros cuerpos de sonrisas de colores; también lo hacemos con distintas partes del cuerpo.

II. Movimiento: *danza*

Seguimos siendo como niños.

- *Pregunta:* ¿Cuál es la primera palabra que aprenden los niños?
- *Respuesta:* Papá, mamá.

Propongo llamar también a papá, mamá Dios para que no ilumine, guíe en ese rato que vamos a pasar juntos. Y lo hacemos con una danza muy sencilla, que todos hacemos previa explicación. Apenas sin movernos del sitio.

- *El sentido de la danza:*

Primer paso: Al igual que el niño llama a sus papás para darles un beso, pedir algo o simplemente que estén allí con él, en el andar de cada día tenemos muchas ocasiones para llamar también a nuestro Padre Madre Dios para que me mire, proteja, para agradecerle, alabarle... o sin ninguna razón.

Segundo paso: Es el gesto más representativo de la llamada, alzando los brazos.

Tercer paso: Un balanceo, cogidos por los hombros. Representa el deseo de compartir siempre con los hermanos.

III. Exposición interactiva

- *Duración:* 25 minutos.

Seguimos siendo como niños y como les gustan las adivinanzas, los enigmas, acertijos, les propongo uno. Pero antes, ¡sorpresa! Les doy una tira de papel para que pongan en él sus cualidades positivas: *Yo soy...*

La respuesta siempre ha sido la misma: siendo la media de seis, como mucho se ha llegado a decir quince cualidades. Esto me lleva a plantear la siguiente cuestión:

- *Pregunta:* Qué diríais de una persona que dijera que la tierra es Zaragoza, el Miño y Jerusalén.
- *Su respuesta:* Es una ignorante, cerrada, inculta, está equivocada, es falso...erróneo o equivocado, de ignorantes (con perdón) incultos... ¡Y mucho más! O sea, es como decir que la tierra es Zaragoza, el Miño y Jerusalén.
- Habrá muchas posibles respuestas.
- La demostración la voy a hacer siguiendo un consejo de Jesús en el evangelio: ¡Abre los ojos! ¡Abre los oídos!, es decir, a través de un ejercicio de los sentidos.

Ejercicio de los sentidos

1º) Sólo tienen que *abrir oídos y oír*. Se escucha el Vals de Shostakovich.

Cierran ojos. Escuchan.

Pregunto ¿Cómo es esta música?

Algunas respuestas: Alegre, sonriente, optimista, esperanzadora, rejuvenecedora, positiva, vital, entusiasta, energética, dinámica, juvenil, fantasiosa, bailarina, preciosa, animosa...

2º) Sólo tienen que *abrir ojos y ver*.

Paso fotos plastificadas dina A3 de la catedral de León, son unas 10, de fondo está la música de Sara Brighman, *Luna*.

Pregunto: ¿Cómo es la catedral?

Algunas respuestas: Grandiosa, impresionante, sobrecogedora, te recoge, luminosa, sagrada, te eleva, solemne, misteriosa, imponente, fantástica, impactante, estremecedora...

3º) *Pregunto:* ¿Son obras de arte?

Respuesta dada siempre: sí.

Pregunta: ¿Cuál es nuestra actitud hacia las obras de arte, por ejemplo la catedral?

Respuesta dada: Admiración, respeto, cuidado, conservación, reconocimiento,...

Pregunta: ¿Qué despiertan en ti?

Respuesta: Belleza, admiración, sensibilidad, sorpresa, reverencia...

Pregunta: ¿De qué depende que tus actitudes sean ésas y que te despierten todo eso?

Respuesta: De mi conocimiento sobre arte y de mi sensibilidad hacia el arte.

Pregunta: ¿Son educables el conocimiento o cultura y la sensibilidad?

Respuesta dada: sí.

Pregunta: ¿Sabéis quienes fueron los creadores del Vals y de la Catedral?

Respuesta: Sí, no...

Pregunta: En cualquier caso son personas. ¿Cómo seremos nosotros si una simple obra humana es así, y nosotros somos obras divinas?

Queda demostrado la aberración de decir *yo soy*...con una media de 6 cualidades.

4º) ¿Qué nos pasa?

Lo que pasa es que sólo veo una parte [*rompo un trocito de la foto sin plastificar*], y me quedo sin ver la obra de arte...*que ya soy*.

Pregunta: Igual que es educable la cultura artística y la sensibilidad se puede cultivar, ¿no es educable también la sensibilidad hacia el ser humano como obra de arte divina y el conocimiento en dicha verdad?

Respuesta dada: sí.

Pregunta: ¿Qué pasaría si fuéramos capaces de hacerlo? ¿Con nuestras relaciones interpersonales y con nosotros mismos?

Respuesta dada: *Cambiarían muchísimo.*

5º) Nuestro reto: *Aprender a mirar con los ojos del corazón.*

Sólo así veremos a los otros como lo que ya son: obras de arte divinas y en la medida que lo haga despertarán en mí la admiración, la sorpresa, la belleza...de forma natural como me la despiertan cuando visito una obra de arte (humana), sin esfuerzo, sin proponérmelo. Lo estaré mirando con *ojos nuevos*. Será la *mirada del corazón, ¡mirada de Dios!*

Hay que despertar a la necesidad de desarrollar la mirada del corazón o el ojo de la contemplación. En este sentido se dirige esta sesión práctica.

IV. Técnicas de aquí y ahora

Pregunta: Continuando con los niños, ¿Qué es lo primero que hacen?

Respuesta: Llorar.

Pregunta: ¿Y lo segundo?

Respuesta: Respirar.

Vamos a respirar, pero de una forma especial. A la vez que respiramos vamos a observar los movimientos que producen la inspiración y la espiración en mi cuerpo: en el vientre, en el pecho, en los hombros. [Duración 5 minutos].

Reflexión: Observa cómo no hay un solo movimiento igual como tampoco hay dos olas del mar o dos granos de arena iguales.

V. Ejercicio de interiorización

Música: De Bill Douglas, Eternity's Sunrise, Romance Anónimo y Kelly Family.

1º Visualización: Muy pausadamente:

1. Bill Douglas. Imagina una luz blanca luminosa, brillante, preciosa en tu corazón; que se expande poco a poco por todo tu ser desde la punta de los pies hasta los últimos pelos de tu cabeza.

2. Kelly Family. Te vas a imaginar a un ser querido, alguien de tu familia, un amigo, una hermana de tu comunidad...Ilumínala con la luz de tu corazón. Mírala con la mirada del corazón.

2º Meditación: *“Romance Anónimo”*.

A medida que mires con los ojos del corazón verás los mensajes que Dios tiene especialmente para ti. Y los verás con cada flor que para ti brotará, con cada pájaro que para ti cantará... cuando veas a alguien tenderte su mano, cuando cuide de ti tu amigo tu hermano... cuando en ti encuentres la esperanza, el optimismo, la fe, el amor... también en ti verás a Dios. Y lo verás en ti, en mí, en los demás... Todo será lo mismo y todo será distinto. Habrás visto con el corazón, que su Providencia se hace alas y revolotea sobre ti, con mensajes de protección y amor.

VI. Silencio

VII. Reflexión

Puedes poner por escrito lo que te surja en este momento. Se hace o no en función del grupo.