

EDUCACIÓN RELIGIOSA EN INFANTIL Y PRIMARIA

ACTIVIDADES

Curso al que va dirigida la actividad
Infantil primaria

objetivo al que sirve	título de la actividad	ciudad
	Oración	

Introducción - Justificación - Objetivo

En nuestro entorno vivimos en un momento en el que la urgencia de la acción nos lleva en muchas ocasiones a la dispersión. Y esto que vivimos los adultos lo viven de igual manera los niños. Hablamos muchas veces de la oración matinal en el aula. Pero en muchas ocasiones esta oración es totalmente mecánica sin prestar la mínima atención al momento presente. Deja de ser oración para convertirse en unos rezos automáticos vacíos de sentimiento o significación. Necesitamos parar, encontrarnos en la presencia de Dios y entrar en relación íntima con Él. Si algo quiere Dios es comunicarse con cada uno de nosotros y es en la oración consciente donde esto se hace más palpable. La oración es la fuente de la que mana todo compromiso en la iglesia y la sociedad.

Mensaje a transmitir

Jesús está aquí, en este momento. Nos escucha y nosotros podemos escucharlo. En la oración Jesús puede decirnos algo. Orar, no hasta que Él me escuche sino hasta que yo pueda oírlo. Jesús está realmente aquí cuando nos reunimos en su nombre.

Modo de hacerlo

- 1 Sentados en el suelo con las piernas cruzadas o sentados en la silla o:
 - la espalda recta,
 - las manos en el vientre, sobre los muslos o una sobre la otra con las palmas hacia arriba.
- 2 Respiramos: inspiramos por la nariz, expiramos por la boca. Intentamos oír nuestra propia respiración. Cómo el aire toca suavemente los orificios nasales y llenos nuestro vientre y pulmones. Detenemos unos dos segundos el aire dentro de nuestro cuerpo. Expiramos sintiendo cómo el aire sale por nuestra boca rozando nuestros labios, nuestro vientre y pulmones quedan vacíos
- 3 Una vez hecha consciente la respiración, escuchamos el silencio del aula. Todos estamos escuchando, quietos en presencia de Dios, de Jesús... Colocamos las manos juntas en posición de oración estamos delante de Jesús y él delante de cada uno de nosotros. "Cuando dos o más os reunáis en mi nombre yo estaré en medio de vosotros"



- 4 Todos juntos se reza una oración creada por el grupo de clase, algo propio o una oración tradicional (Padre nuestro, Ave María...)
- 5 Ahora mientras estamos todos con las manos dadas un niño da gracias por algo.

Quién lo hace

Se hace al comenzar la clase. El tutor con sus alumnos.

Sugerencias prácticas

Quizá hacer todos los pasos desde el primer día pueda costar un poco. Hay veces que no nos relajamos con facilidad. Con la constancia y haciendo cada día un poco más, con más intensidad, introduciendo aspectos nuevos... el grupo de clase va mejorando mucho. Se va profundizando poco a poco.

Es muy importante el primer paso: *estar quieto, erguido y respirar*.

Para que los niños lo vivan como algo más significativo se les puede ir contando fragmentos de un cuento o adaptaciones. Este puede ser un ejemplo:

LA MONTAÑA, LA AMAPOLA Y EL OCÉANO

“Un chico llamado Pedro quería aprender a hacer oración. Había leído muchos libros pero quería que alguien le enseñase cómo podía sentir a Dios, escucharle... Por aquel lugar, en una vieja ermita, vivía un hombre mayor que tenía fama de santo, el P. Serafín. Decían que estaba orando continuamente y que sabía el secreto de la oración.

El joven fue hasta la ermita del anciano y fue muy claro desde el primer momento:

- *Buenos días señor. Quiero que me enseñe el secreto de orar, de sentir a Jesús, de escucharle. Estoy dispuesto a pagarle bien.*
- *Veo que eres muy decidido -respondió el anciano riéndose- Es un secreto muy secreto. Si realmente quieres descubrirlo debes hacer todo lo que yo te diga.*
- *Haré todo lo que me digas –respondió Pedro*
- *Antes de hablar del secreto de la oración, aprende primero a meditar como la montaña...".*
Y le mostró una enorme roca: *"Pregúntale cómo hace para rezar. Después vuelve a verme".*

La primera meditación que le habían propuesto se refería a la estabilidad, al enraizamiento de un buen cimiento. El primer consejo que se puede dar al que quiere meditar no es de orden espiritual sino físico: **siéntate, tomar peso, estar grávido de presencia.** Estaba allí con todo su peso, inmóvil. Formaba una sola cosa con ella, silencioso bajo el sol. Las montañas tienen un tiempo distinto, otro ritmo.

Meditar como una montaña había modificado igualmente el ritmo de sus pensamientos. Había aprendido a "ver" sin juzgar, como si diese a todo lo que crece en la montaña "el derecho de existir".

El padre Serafín le propuso entonces seguir adelante. Tomó al joven del brazo y le condujo hasta el fondo del jardín donde, entre las hierbas salvajes, se podían ver algunas flores.

- *"Ahora ya no se trata de meditar como una montaña estéril.*
Aprende a meditar como una amapola, aunque no olvides por eso la montaña".

Así fue como el joven aprendió a florecer. La meditación es también una "orientación" y es lo que ahora le enseñaba la amapola:

Volverse hacia el sol, volverse desde lo más profundo de sí mismo hacia la luz. Hacer de ello la aspiración de toda su sangre, de toda su savia.

Esta orientación hacia lo bello, hacia la luz, le hacía a veces enrojecer como una amapola.

Aprendió también que para permanecer bien orientada, la flor debía tener el tallo erguido. Comenzó, pues, a enderezar su columna vertebral.

En el tiempo de la meditación, enderézate, estate vigilante, ponte derecho vuelto hacia la luz, pero sin orgullo... Por otro lado, si observas bien la amapola, te enseñará no sólo el enderezamiento del tallo sino además una cierta flexibilidad bajo las inspiraciones del viento y también una gran humildad.

Ahora el P. Serafín le llevó hasta el borde del mar, a una pequeña cala desierta.

- *"Deja ya de rumiar como una vaca el sentido de las amapolas. Adquiere también el corazón marino. Aprende a meditar como el océano".*

-

Poner de acuerdo su respiración con la gran respiración de las olas. Inspiro, expiro... y luego soy inspirado, soy expirado. Me dejo llevar por el soplo como alguien que se deja llevar por las olas. Presto atención al momento en el que una ola ha descargado y hay un silencio. Igual que cuando mis pulmones están vacíos entre la inspiración y la expiración.

- *"El que escucha atentamente su respiración, le dijo entonces el monje Serafín, no está lejos de Dios. Escucha quién es, ahí, al final de tu expiración, quién está en el origen de tu inspiración".*

En efecto, había momentos de silencio más profundos entre el flujo y reflujo de las olas, había allí algo que parecía llevar en sí el océano.

El P. Serafín le dijo que ya valía por ahora.

- *"Vuelve a tu medio. No te puedo enseñar más de los que ya sabes. Este es el secreto de la oración. Quieto, erguido, respira. Saber más depende de ti."*
- *"Pero cuánto te pago"- dijo Pedro-*
- *"Vuelve a tu casa y mama a todo y a todos. Esa es toda la riqueza que quiero de ti" – respondió Serafín*

El joven Pedro se fue. Volvió a su casa. Pero la vista de su ciudad no le hizo olvidar la enseñanza del P. Serafín.

Cuando estaba muy agobiado, sin nada de tiempo, se sentaba como una montaña en un banco del parque.

Cuando sentía en él orgullo o vanidad, se acordaba de la amapola ("toda flor se marchita") y de nuevo su corazón se volvía hacia la luz que no pasa nunca.

Cuando la tristeza, la cólera, el disgusto, invadía su alma, respiraba profundamente, como un océano,

Exteriormente era un joven como los demás. No intentaba tener "aire de santo"...

Había olvidado incluso el secreto de la oración; simplemente intentaba amar a Dios cada momento y caminar en su presencia.

(Adaptación de un relato de JEAN-YVES LELOUP. Questions de "Meditation" n° 67. Ed. Albin Michel)

Jonás Fernández Mangado
Logroño