

## L'APRENTATGE DEL SILENCI

*El Mestre solia dir que solament el Silenci  
duia a la transformació.  
Però ningú no aconseguia mai que el definís.  
Sempre que algú ho intentava, somreia  
i es posava l'índex als llavis closos.  
Això deixava més perplexos els deixebles.  
Però un dia va fer un pas endavant  
quan algú li preguntà:  
"¿l de quina manera es pot arribar  
a aquest silenci del qual parlem?"  
"Onsevilla us trobeu, mireu-ho tot,  
encara que us sembli que no hi ha res a veure;  
i escolteu, encara que tot  
estigui aparentment silenciós"*  
( A. de Mello. *Moments de Saviesa*)



El rostre subtil de la realitat es mostra en la silenciosa obertura interior. En el silenci. Silenci no és adquirir la immobilitat de les pedres. Silenci és afinar aquella capacitat d'obertura interior profunda, lliure de prejudicis, que ens permet ser testimonis de l'existir. És no estar envaït, ni engolit, pel brogit ensordidor interior i exterior, per tal de poder veritablement *sentir, escoltar, veure, comprendre* allò que hi ha.

Un és l'àmbit de coneixement en què establim relacions i projectem categories per tal de simplificar i ordenar la complexitat infinita que és la realitat. La ment, en aquest cas, treballa per mitjà de relacions simbòliques, conceptuals. L'altre és aquell àmbit en què el nostre ésser –ment i sentir- actua com a focus atent que il·lumina fins a penetrar un objecte, una situació, els éssers... fins a poder *rebre i captar* el dir-se de la realitat. En el primer cas, la raó porta la batuta. En el segon, l'eix és l'atenció sostinguda o concentració de la ment. Ningú no dubta de la necessitat de treballar el pensament lògic, les habilitats d'expressió lingüística, la memòria, el conjunt de facultats que configuren l'àmbit de la raó. L'atenció sostinguda, en canvi, sovint queda oblidada. De la mateixa manera que, des de ben petits, desenvolupem i enfortim les habilitats conceptuals i experimentals, les possibilitats silencioses de l'ésser creixen, també, amb la pràctica continuada.

La pràctica que proposem consisteix, fonamentalment, en l'ús conscient i metòdic de la percepció atenta. La pràctica de l'atenció és la pràctica de la comprensió des del silenci. Silenci és explorar, temptejar, avançar, penetrar, rebre, ... des del més enllà de les paraules. Qualsevol tema, objecte o situació, ens permet anar incorporant l'hàbit d'explorar amb la mirada, amb l'oïda, amb l'olfacte, amb el tacte, amb el gust,... d'exercitar-nos uns breus minuts i poder constatar que com més mirem més veiem, com més ens entrenem, més i més descobrim. Aviat ens adonarem que veure, sentir i comprendre no és només cosa "de fora" per poder percebre més detalls, sinó també "de dins", de finesa interior. És una qüestió de qualitat, no de quantitat. Quan volem escoltar, veure, percebre de debò, ho fem per fora i per dins, des de fora i des de dins; ho fem amb aquella oïda del cor que sent allò que no són sorolls i amb aquell ull màgic que tots tenim que ens permet veure el que hi ha més enllà de la superfície.

## ACTIVITATS PRELIMINARS

La pràctica del silenci demana una participació ben activa. Cal, doncs, donar significat i valor a les pràctiques que proposarem als nens i nenes. Despertar el seu interès. Fer-los veure que no només les cames o els braços necessiten exercicis de gimnàstica per estar forts i cada cop més àgils. També hi ha maneres de fer exercicis amb tots els nostres sentits per a que cada dia siguin més capaços de veure, sentir i comprendre millor les coses, per fora i també per dins. Quan s'entrenen les cames per córrer, guanyes rapidesa, pots saltar més amunt, tens més força. Quan s'entrenen els ulls i l'oïda, i quan s'aprèn a escoltar i a veure per dins, notes que descobreixes més i més coses que abans no podies veure ni comprendre.

Parlar sobre aquesta possibilitat. Fer alguna demostració pràctica que permeti constatar i fer evident la nostra malaptesa: repartir alguns objectes, mirar-los uns moments i recollir-los tot seguit, després dibuixar-los sense tenir-los al davant. Recordem els detalls? Es pot fer el mateix a partir d'una breu audició de música, o de sons de la natura gravats: Quins instruments hem reconegut? Quins sons? Quants ocells?...

La lectura i comentari del text d'Anthony de Mello que encapçala aquest document, o la dels textos que oferim a continuació, pot ajudar-nos en aquesta reflexió.

*" Allò que la petita Momo sabia millor que ningú era escoltar. Això, però, no té res d'extraordinari, dirà possiblement algun lector; al cap i a la fi, escoltar ho pot fer qualsevol.*

*I, això no obstant, està en un error. Escoltar de debò es una cosa que només molt pocs saben fer. I la manera com Momo escoltava era un fet del tot insòlit.*

*Momo escoltava de tal manera que els pensaments més savis s'emparaven de sobte de la gent més estúpida. I no pas perquè ella els digués o els preguntés res que els ho hagués induït, no. Ella restava asseguda i es limitava a escoltar amb atenció i amb el més viu interès. I, en aquesta actitud, els seus ulls grossos i foscos observaven l'interlocutor, i aquest sentia com, tot d'una, se li acudien uns pensaments que mai no hauria ni sospitat."*

Michael Ende. *Momo*.

- De quina manera escoltava la Momo?
- Com deu ser escoltar d'aquesta manera?
- Per què se li devien acudir uns pensaments insospitats a qui l'escoltava?
- Sempre escoltem d'aquesta manera?
- Què en penseu?

*Conten els indis lakotes que quan Wakan Tanka, el Gran Esperit, havia disposat ja les sis direccions (Est, Sud, Oest, Nord, A dalt, A baix) quedava per situar una setena direcció. Wakan Tanka sabia que la setena era la direcció més poderosa, la que contenia més saviesa, i volia situar-la allà on no fos molt fàcil trobar-la. Així, va decidir de fer-ho a l'últim lloc on solen buscar normalment els humans : en el cor de cada persona. Des d'aleshores sabem que aquesta és la direcció de la saviesa.*

(de l'antologia de textos: *La sabiduría del indio americano*. ed.J.J. de Olañeta)

- A quina direcció especial fa referència el text?
- En tenim algun indici?

Com a activitat preparatòria també podem dedicar un temps a preparar "l'equip": un tapa-ulls, un antifaç de cartolina, amb betes o goma per a subjectar-lo. L'antifaç és una eina una mica màgica, ja que ens ajuda a desenvolupar l'ull màgic -aquell que veu per dins-, a sentir-hi quan sembla que no hi ha res que calgui sentir, a notar sensacions que no notaríem sense l'antifaç ...

## DESCRIPCIÓ DE LA PROPOSTA

**Edat:** Primària.

### **Objectius:**

- Descobrir i assaborir la capacitat d'escolta i comprensió interior.
- Conrear l'hàbit de l'interès atent i gratuït.

### **Activitats:**

- Escoltar els sons que ens envolten.
- Escoltar sons gravats (d'ocells, d'elements de la natura, d'instruments...)
- Posar atenció als peus / a les mans / a l'esquena / a la cara... i recollir les sensacions que hi descobrim.\*
- Estirats i deixats anar, passejar l'atenció per tot el cos. Notar el contacte amb el terra, amb la roba, amb l'aire.\*
- Explorar amb el tacte algun objecte ( pedra, fruita, fulla, llapis, ...). Parlar de les qualitats que s'han notat; dibuixar...\*
- Amb la respiració :
  - Observar-la i seguir atentament els petits moviments que l'acompanyen.\*
  - Comptar de l'ú al cinc cada vegada que es treu aire; després tornar a començar. Fer-ho amb atenció algunes vegades.\*
- ...

(\* , millor fer-ho amb els ulls tancats)

## UNA ALTRA POSSIBILITAT: PARAULES I IMATGES

### **Objectius:**

A més dels ja esmentats,

- Familiaritzar-se amb les capacitats poètiques del llenguatge i de la comunicació.
- Conrear l'ús de la imaginació desenvolupant un treball conjunt de les capacitats: atenció, imaginació, percepció

**Activitat:** Contemplació imaginativa, a partir de les imatges proposades

**Pauta:** Amb els ulls tancats (o amb l'antifaç), després d'uns primers moments per recollir l'atenció, proposar la percepció amb el màxim detall, tan acuradament com possible, d'una d'aquestes imatges o situacions:

*Immòbil i vigilant.  
Un gat blanc damunt la neu*

*Silenci.  
Escolto les fulles de tardor  
fregant-se al caure.*

*Inspiro.  
Atrapo el perfum de la lluna  
entre els núvols*

*El so del vent  
sembla la veu dels pins.*

*Salta la granota,  
xap! ressona l'aigua.*

*El raig de sol damunt la sargantana,  
el raig de sol a la meva cara*

*En quina flor  
s'aturarà l'abella?*

*Dansa la fulla enlairant-se fins la branca.  
És una papallona!*

(En els haikus japonesos podem trobar una bona font d'inspiració).

Es pot acompanyar la pràctica amb un dibuix a partir de la imatge suggerida.

### **Orientacions:**

- Cada pràctica ha de convidar a callar per fora i per dins per poder escoltar, veure i comprendre més i millor les coses.
- Primer orientar l'atenció cap enfora. Després, portar l'atenció cap endins. Afavorir el contacte amb aquest nivell més profund, més subtil.
- En acabar, deixar uns moments per notar i assaborir la qualitat del silenci.
- La durada pot variar amb l'entrenament, procurant que no s'avorreixin ni es cansin.
- La pràctica del silenci cal treballar-la periòdicament. La constància és indispensable per desenvolupar aquesta capacitat.

## A TALL DE CONCLUSIÓ

Amb una pràctica continuada, creix el gust i la capacitat d'atenció silenciosa. Convertir-la en hàbit no demana fer grans modificacions en els programes ni en el conjunt d'activitats. Es tracta de pràctiques breus, d'activitats d'uns minuts, que acompanyen, complementen i enriqueixen qualsevol tema, activitat o situació. Es tracta, simplement, de tenir sempre ben present que les nostres possibilitats no queden limitades dins les fronteres de la conceptualització; que l'exploració de la realitat, i de nosaltres mateixos, desborda aquests límits. El fruit serà més ric, més madur, més pregon, com més afinem. Si n'estem convençuts d'això, la pràctica del silenci entra a formar part de la relació amb la realitat, de la comprensió, de l'actuació, de la vida, de la forma més natural. Com el respirar, com el sentir, com el pensar.

Maria Fradera i Teresa Guardans –[www.cetr.net](http://www.cetr.net)–