

Los sonidos de la paz



César García-Rincón de Castro

¿Qué sonidos nos ayudan a tener paz, a relajarnos y estar tranquilos? ¿Qué sonidos cotidianos producen en nosotros irritación, malhumor y malestar? Se trata de hacer con los participantes dos listas de sonidos.

Los sonidos de la paz



- 1 Comenzamos la dinámica preguntando acerca de los sonidos que producen en nosotros paz y bienestar, así como los sonidos que nos producen irritación y malestar.
- 2 Hacemos entonces con todos los participantes dos listas de sonidos:
 - a) Una lista de sonidos de calma y bienestar.
 - b) Otra lista de sonidos de irritación y malestar.
- 3 A la luz de estas dos listas, ahora nos preguntamos por lo que podríamos hacer para procurarnos sonidos de paz y calma, y también para evitar o combatir los sonidos más desagradables e irritantes.
- 4 También tomamos conciencia de en qué medida cada uno de nosotros contribuimos a generar sonidos de paz y calma, y también podemos ser generadores de sonidos irritantes y molestos para los demás: ponemos ejemplos.
- 5 Finalizamos creando varios productos de aprendizaje, como una composición musical de calma y bienestar con varios instrumentos, y también una selección de espacios sonoros agradables en nuestro entorno cercano.

- a) Una lista de los que nos relajan y producen bienestar, como el sonido de las olas del mar, el sonido del agua de un río, el sonido del viento, el sonido de los pájaros, el canto suave, el canto gregoriano o coral...
- b) Otra lista de los sonidos que nos irritan, enojan, nos ponen nerviosos/as, como el ruido de la ciudad, los sonidos de los golpes, los gritos excesivos, los ruidos chirriantes, etc.

Una vez que tenemos las dos listas, ahora la pregunta para debatir y poner en práctica es: ¿Qué podemos hacer para procurarnos sonidos agradables y evitar los sonidos más desagradables? ¿Nosotros provocamos sonidos desagradables sin darnos cuenta? ¿Qué sonidos agradables y desagradables encontramos a nuestro alrededor, en el colegio, en el barrio?

Composición instrumental

Con los diferentes instrumentos de percusión escolar, y otros que nos inventemos incluso, podemos hacer, por equipos, una composición instrumental que genere paz y bienestar en los demás, y ponerle un título. Las composiciones tienen que durar 1 minuto, y una vez las tengamos las podemos exponer e incluso grabar.

Lugares de paz

Podríamos incluso explorar un poco el territorio cercano, o nuestro barrio o pueblo, y hacer un listado de "lugares de paz": ¿Cuáles son los lugares que nos transmiten paz y tranquilidad en nuestro entorno más cercano? Es posible que encontremos rincones especiales, como una zona de un parque en la que hay una fuente permanente de agua y unos grandes árboles, de modo que la combinación del sonido del viento en las hojas de los árboles junto con el sonido del agua, produce una agradable sensación de paz y bienestar.

Si lo pensamos bien, los sonidos de la paz son los sonidos de la naturaleza, y los sonidos más irritantes y agresivos son los sonidos de la industrialización y mecanización, que se amplifican sobre todo en las grandes ciudades. Algo debe hacernos reflexionar esta evidencia, y darnos cuenta que, de modo inconsciente, vivimos en medio de mu-

chos ruidos que dificultan nuestra necesidad de silencio e interioridad.

Orar con la paz

El Salmo 131 nos habla de silencio y confianza, de quedar en paz y reposo en los brazos maternos:

Señor, mi corazón no es engreído
ni mis ojos altaneros:
no he tomado un camino de grandezas
ni de prodigios que me superaran.
Al contrario, tranquila y en silencio
he mantenido mi alma,
como un niño saciado que se aprieta
a su madre;
mi alma en mí nada reclama.

La naturaleza también nos invita a una espiritualidad

Esa primera experiencia de protección, confianza y calma bajo el latido del corazón de nuestra madre, paisaje sonoro y de bienestar por excelencia, es la misma que nos ofrece nuestra Madre Tierra en sus muchos espacios de calma: cuidémosla, escuchémosla con admiración y respeto y pongámonos en práctica esa espiritualidad ecológica a la que nos invita el Papa Francisco en Laudato Si, también desde la armonía y vida acompañada con su latido vital, que es también el latido de Dios.

