

“Si nos acercamos a la naturaleza y al ambiente sin esta apertura al estupor y a la maravilla, si ya no hablamos el lenguaje de la fraternidad y de la belleza en nuestra relación con el mundo, nuestras actitudes serán las del dominador, del consumidor o del mero explotador de recursos... En cambio, si nos sentimos íntimamente unidos a todo lo que existe, la sobriedad y el cuidado brotarán de modo espontáneo.”

Laudato Si 11

Canto para escuchar: Declaración de domicilio. Eduardo Meana.

PASEO CONTEMPLATIVO

La contemplación no es una actitud pasiva, un no hacer nada. La contemplación requiere atención, dejar por un momento *“nuestras cosas”* para estar plenamente presente aquí y ahora. Sin prisas.

No es la atención curiosa que observa para descubrir algo, se trata más bien de percibir con atención amorosa, dejarse sorprender, reconocer la belleza y agradecer.

Habitualmente, nuestra mente y pensamiento ocupa nuestra atención y no prestamos suficiente atención a los sentidos y a todo lo que percibimos a través de ellos. Hoy, mientras paseas deja que ellos sean los protagonistas...

“El mundo es algo más que un problema a resolver, es un misterio gozoso que contemplamos con jubilosa alabanza”
LS 12



LA MIRADA: Contempla la belleza que te rodea, la diversidad de formas y colores, los contrastes, la luz y las sombras, lo grande y lo pequeño, todo tiene su lugar. Siente como el paisaje te acoge, te envuelve.

EL OIDO: Cae en la cuenta de la diversidad de sonidos que se escuchan, el canto de los pájaros, el correr del río, el agitar de los árboles, el soplo del viento. Una sinfonía de tonos y sonidos, hay vida, vida que te acompaña, no estás solx.

EL TACTO: Acércate a tocar la tierra, la hierba, un árbol... Percibe las texturas tan diferentes, lo áspero y lo suave. Toca y déjate tocar, déjate acariciar por la brisa del viento, por la corteza de los árboles, camina descalz si quieres. Siente la consistencia del suelo a tus pies, el suelo que te sostiene.

EL OLFATO: Los humanos no tenemos tan desarrollado este sentido como los animales y plantas, a ellos les sirve para comunicarse, para orientarse, para detectar un peligro. Las plantas producen sustancias químicas que detectados por el olfato sirve como señal a los animales y plantas de alrededor. Pásate atenta a la diversidad de aromas diferentes que desprende la naturaleza, es su modo de comunicarse... ¿Qué te dice?

“Dios vio que todo cuanto había hecho era muy bueno” Gn1, 31

La naturaleza es tu casa, siéntete como hijx heredera, con la libertad y soltura de caminar en tu propia casa, y con la responsabilidad de cuidarla y protegerla. Es casa común con todas las criaturas.

“La naturaleza es hermana con quien compartimos la existencia ...

Alabado seas mi Señor, por la hermana nuestra madre tierra, la cual nos sustenta, y gobierna y produce diversos frutos con coloridas flores y hierba”. San Fco Asis.

Termina percibiéndote a ti mismx en medio de la naturaleza, sostenidx y envueltx por ella. Escúchate...

*¿Qué te dice este lugar?
¿Qué significa para ti?
¿Quién eres tú aquí, cómo te hace sentir?*

Vuelve a contemplarla toda ella, como una obra de arte hecha con gusto y esmero que te ha sido regalada.

“

Todas las criaturas son cartas de amor de Dios para nosotrxx, son llamadas de amor.

La creación entera no es más que pura caligrafía, en esa caligrafía no hay un solo signo que no tenga sentido.

Y nosotrxx mismxs somos también un signo de Dios, llevamos inscrita en cada unx de nosotrxx

Ernesto Cardenal *esa caligrafía divina”*