



**TIEMPO DE
LA CREACIÓN**
KREAZIOAREN
GARAIA 2023



**Osoko
ekologia**
comisión diocesana
de ecología integral

QUE LA JUSTICIA Y LA PAZ FLUYAN

CONTEMPLAR Y CELEBRAR CON Y EN LA NATURALEZA

**Comisión Diocesana de Ecología Integral
Diócesis de Vitoria**

1 octubre 2023

Juntos en conexión con la Naturaleza

Notas Introdutorias

a.- Contemplar

La contemplación es una actitud o un estado que, para algunas personas, puede ser lo más fácil o lo más difícil de practicar o vivir. Es difícil porque hemos perdido la costumbre de observar al viento, a las nubes, la temperatura..., para conocer “el tiempo que va a hacer”, por ejemplo. Hemos perdido los vínculos con los elementos a contemplar. Es difícil porque nos es más fácil mirar al móvil para saber “el tiempo que va a hacer”.

Pero también es difícil de practicar porque la educación y los condicionamientos sociales que hemos recibido y el estilo de vida que llevamos están orientados hacia la acción y la distracción, y se alejan de la contemplación.

La dificultad no significa “imposibilidad”. El estado contemplativo corresponde esencialmente a nuestra naturaleza más honda. Nosotros también somos criaturas de la Naturaleza. Vivimos en un contexto temporal – espacial. De nosotros está el recuperar, desde nuestro interior, nuestra esencia más íntima, la más primordial, y puede brotar espontáneamente de nuestro interior si le damos la oportunidad.

Contemplar es esencialmente una modalidad de conocimiento supra-racional que, sin buscar nada, permite conocer lo que contemplamos íntima y amorosamente, sin clasificar ni juzgar, por la vía de la admiración y del asombro. Un conocimiento amoroso que unifica la existencia de quien contempla y de lo que es contemplado y que, por lo tanto, **transforma cualitativamente la relación**. Porque la contemplación nos extrae del ámbito del pensar y del hacer en el que estamos habitualmente involucrados para conducirnos suavemente hacia el ámbito del ser, de la existencia pura, al ámbito del descanso regenerador que surge cuando se vive el presente en serena plenitud.

b.- Contemplar la Naturaleza

Hoy en día la contemplación de la Naturaleza es más necesaria que nunca. Como otras cosas, se hace más valiosa cuanto mayor es su escasez. Escasez de contemplación que ha llegado ya a unas cotas impensables hace tan solo unas décadas.

Lo más importante en una contemplación de la Naturaleza es lo que diga la propia Naturaleza, o lo que aflore ante la contemplación. De ahí la importancia que ha de concederse a los silencios en los que se hace posible escuchar su voz.

En esta mañana, se nos invita a contemplar esta Naturaleza que tenemos dentro de nuestra ciudad. Lo hacemos con un ejercicio práctico. Después lo observado / contemplado, y sobre todo lo experimentado / vivido, lo llevamos a la Eucaristía.

Un ejercicio de contemplación de la Naturaleza

(Advertencia: no es posible trabajar (bien) todo el material que se presenta. El tiempo es limitado

Este material puede servir para realizarlo en otros momentos

Recomendamos elegir un sentido de los presentados y dedicar el tiempo disponible a él)

Las personas somos seres sensibles y sensitivas. Percibimos la realidad, el mundo que nos rodea y lo que somos con nuestros sentidos. Es posible que el ritmo de vida que llevamos nos haya desconectado de algo importante, como es la naturaleza.

Nuestro ejercicio consiste en contemplar la Naturaleza desde y con los cinco sentidos. Tiene como objetivo acostumbrarnos a apreciar con todo nuestro ser lo que existe alrededor de nuestras personas y nuestras vidas.

Los sentidos no están sólo en los órganos a los que se les asocia, son parte de nuestra conciencia por eso podemos sentir soñando, recordando o imaginando. ¿y qué es nuestra conciencia? ¿Quizá una mezcla de nuestra razón y nuestro corazón?

Este material está basado en la Campaña de Cáritas "*Juntos. Actuemos hoy por un mañana mejor*".

LA VISTA

Gracias a la vista percibimos todo aquello que están a nuestro alrededor, pero también es un sentido por el que los demás nos ven a nosotros mismos. Es el sentido que nos permite:

- + Desarrollar una visión general y particular del mundo
- + Estar atentos a nuestro entorno
- + Descubrir la belleza que hay en las diferencias
- + Ver el rostro de Dios en la belleza de la naturaleza
- + Ver el rostro de Dios en las personas

La Naturaleza

Nosotros, hayamos nacido donde hayamos nacido, nos sentimos parte de la Tierra que compartimos, de la Casa común que nos alberga

Observemos la belleza del entorno que nos rodea, buscando esas cosas que lo hacen especial y aquellas otras que rompen el equilibrio.

Nuestra mirada es tierna, amorosa, valorativa de la belleza, de la armonía, de la sincronía... Puedo detectar las cosas que no me gustan (p. ex.: ver basura en la Naturaleza)

Mis hermanos y hermanas

Hemos iniciado el ejercicio con otras personas. Miremos a nuestros compañeros con los ojos que nos gustaría que nos vieran a nosotros; miremos con limpieza, intentando apartar cualquier clase de prejuicio o idea preestablecida, descubriendo si caminan con paso firme, o si quizá se ríen mucho, o si la timidez les hace ir un poquito más despacio...

Quizá esta experiencia nos anime a ir encontrándonos con todos, identificando las potencialidades y necesidades de cada uno. Y así, desde la perspectiva del amor, la diversidad, la curiosidad y el respeto, conocernos de verdad.

Yo mismo / a

El filtro de cariño que usaremos para mirar a los demás, vamos a usarlo también con nosotros mismos. Somos la mejor obra de Dios, los responsables y cuidadores de la Creación. Hoy puedes observar cuáles son esas cualidades maravillosas que te definen y que hacen que no haya nadie más igual que tú. Quizá descubras lo singular y especial que eres. Por eso estás en el centro de la obra de Dios, por eso te encomendó a ti ser responsable y cuidador de la Creación.

EL OÍDO

Gracias al oído podemos elegir entre oír o escuchar a nuestros hermanos, a los seres vivos, a la propia naturaleza. Nos permite:

- + Percibir a nuestros hermanos y hermanas
- + Escuchar la inmensa diversidad de la vida natural
- + Oír/escuchar ideas, opiniones...
- + Elegir nuestro mensaje, aquél que queremos que sea escuchado.

La Naturaleza

Escuchemos la increíble orquesta de la naturaleza: el viento, la lluvia, las aves, los pequeños y grandes animales, el agua...

Identifica los distintos sonidos que has descubierto hoy, ¿te salen muchos más de los que esperabas al inicio de la jornada? ¿Te das cuenta de que no sobra ninguno?

Quizá descubras la gran variedad de animales que existen y de los distintos fenómenos de la naturaleza, y cómo todos están aquí sumando la belleza y armonía a nuestra Casa común. Conectemos con la Creación a través de sus sonidos, sabiendo que nosotros somos responsables de que cada día suene aún mejor.

Mis hermanos y hermanas

Escucha atentamente a las personas con las que caminas, también a aquellas que te reciben en cada momento. La vida de cada persona es única, así que su historia también. Hoy puede ser el día para descubrir alguna de ellas.

Lleva tu conversación un poco más allá de lo que harías normalmente. Haz preguntas a partir de lo que escuchas y te cuentan. ¿Te ha sorprendido algo? ¿Has aprendido algo nuevo? ¿Has comprendido mejor alguna cuestión?

Quizá después de ser conocedor de nuevas historias y situaciones, puedas compartir tus aprendizajes con las personas que conviven contigo y con tu comunidad.

Yo mismo / a

¡¡Escucha qué te dice el corazón!! Está ahí, gritándote el origen de su felicidad y la de algún miedo, contándote lo poco que necesita para ser feliz, cuáles son sus deseos y esperanzas.

Dedícate un ratito en silencio, escucha y ordena tus pensamientos.

Quizá descubras que tu vida es plena, llena de ideas e ilusiones. ¡Qué de cosas interesantes tienes que decir! ¡Qué de cosas interesante queremos escuchar de ti!

EL OLFATO

Gracias al olfato podemos sentir las fragancias de la naturaleza y de las personas. Nos permite:

- + Identificar sin ver u oír
- + Recordar
- + Hacer más completa la percepción
- + Percibir la inmensa diversidad de la vida natural

La Naturaleza

Si por algo se caracteriza la naturaleza es por su infinidad de olores. Al igual que con los sonidos, cada elemento natural nos regala una fragancia distinta. Según avances en tu paseo, intenta identificar qué estás oliendo antes de girarte a mirar. ¿Qué olores has reconocido? ¿Te gustan por igual los olores de las zonas habitadas y las deshabitadas? ¿A qué huele el camino / el parque?

Quizá descubramos que el olfato nos ayuda a saber si nuestro entorno necesita de nuestro cuidado. Cuando una casa está limpia, huele bien y nos invita a quedarnos; cuando una casa está sucia, huele mal y eso nos invita a abandonarla. Y nosotros, que compartimos una casa, una gran Casa común, ¿cómo queremos que sea?

Mis hermanos y hermanas

Llenaos de aire, embriagaos del olor de esta experiencia, almacenad en vuestra memoria estos aromas.

Quizá descubras que los olores que te van a transportar de nuevo a una experiencia vivida con alegría

Aprovecha esta experiencia con intensidad, para que cada vez que percibáis este olor de nuevo, en vuestra cara se dibuje una enorme sonrisa.

Yo mismo / a

Recuerda los olores de tu infancia, de tus cosas favoritas, de tus seres queridos. Siente cómo se te llena el cuerpo de alegría al sentirlos todos juntos.

Quizás redescubras lo importante que son en la vida esos pequeños detalles que no se ven, pero sí se sienten.

EL GUSTO

Gracias al gusto podemos disfrutar del sabor de los alimentos, del sabor de la vida. Nos permite:

- + Distinguir los sabores, aquéllos que nos gustan o los que no.
- + Saber si un alimento está en buenas condiciones o no
- + Divertirnos o fracasar en una celebración

La Naturaleza

Cuántos frutos y alimentos sabrosos nos ofrece la Naturaleza, algo que necesitamos todos los seres vivos de este planeta.

Recuerda el sabor de los frutos que has recogido en el campo. Recuerda su sabor. Desde el sabor de la endrina al de la marrubia (fresa silvestre), de la mora al de la cereza, etc. Son sabores sin cocinar ni condimentar. Son sabores dependientes del grado de maduración o del proceso estacional

Mis hermanos y hermanas

La comida es compartida. ¿Cómo sabe el alimento que te ofrece tu hermano / a? ¿y el que tú ofreces? ¿cómo sabe lo preparado para los demás? ¿Acaso lo compartido no tiene un sabor más allá de la esencia del producto?

También con nuestros hermanos/as saboreamos los momentos alegres y tristes, dulces y amargos, agradables y serios... Con los hermanos y hermanas saboreamos sentimientos, experiencias, sucesos, planes, deseos, futuro, pasado...

Yo mismo / a

Recuerda los sabores de tu infancia, los sabores que a lo largo de tu vida te han hecho feliz, las personas que cocinaron tus platos favoritos, los momentos felices que viviste alrededor de la mesa y con quién los celebraste.

Cuida lo que comes y lo que bebes para estar en forma, para disfrutar de cada uno de tus días.

EL TACTO

Gracias al tacto podemos sentir innumerables sensaciones por todos los poros de nuestra piel. También nos sienten a nosotros. A veces sentimos ese irrefrenable deseo de tocar algo para percibirlo aún mejor. Nos permite:

- + Disfrutar de un abrazo
- + Sentir frío o calor, suavidad o aspereza, etc.
- + Comodidad o incomodidad

La Naturaleza

Cierra los ojos y toca la corteza de un árbol. Quizás la notes áspera, rasposa, pero seguro que sientes muchas más cosas cuando la tocas.

Posa la mano sobre el borde de la hierba y deslízala. ¿Notas las cosquillas?...

Las piedras almacenan el tiempo, cuentan historias. En el camino es posible que encontremos ermitas, iglesias, capillas muy antiguas hechas de piedra. ¿Y si tocas sus piedras? ¿Qué sientes? ¿Notas acaso las manos de tantas personas que vivieron mucho antes que tú? Son la raíz de nuestra familia humana...

Lo fría que está el agua del riachuelo.

El calor del paseo bajo el sol...

Mis hermanos y hermanas

¿Eres de las personas que tocan al otro cuando le hablas o le cuentas algo muy emocionado/a? Apretar el brazo de la amiga, tomar la mano del amigo.

Dar un abrazo para acoger el cansancio, la tristeza o la alegría.

Curar unos pies llenos de ampollas.

Poner crema solar en la piel del amigo para que no se quemé.

Abrazar, dar la mano... Y, ¡por qué no!, tocar con una sonrisa el alma de la persona que encontramos en el camino, la conocida y la desconocida...

Yo mismo / a

Recuerda los abrazos más significativos de tu vida, los que has dado y los que has recibido.

Trátate con cariño, cuida tu cuerpo porque es sagrado. Cura tus heridas, cuida tus pies, cuida tu piel.

Bebe agua, porque el agua es vida. Nosotros somos agua.

En la medida en que te cuides, cuidarás de los demás.

Terminamos este ejercicio de contemplación con las palabras de Oscar S. Aranda. Oscar es un biólogo enamorado de los animales y de las plantas que en su libro *El lenguaje secreto de la naturaleza. Descubre la inteligencia y las emociones de animales y plantas*, Edi. Plaza y Janes, Barcelona 2019, pág. 297-298, relata de manera muy sencilla y emocionante su vivencia personal de distintos encuentros con animales y plantas. Termina su libro con estas palabras.

“¿No será que en nuestro afán por vivir deprisa nos hemos distanciado tanto de la naturaleza que hemos sido incapaces de entender vuestros mensajes? Tal vez lo que nos hace falta es mirar más al cielo, a nuestros bosques, a nuestros mares y simplemente abrir nuestros corazones.

Pocos sentimientos hay que procuren al hombre mayor consuelo en sus penas, más descanso en sus trabajos, más calma en medio de las luchas por la vida y más serenidad para el ánimo que el sentimiento de la Naturaleza. Cuando se posee éste con alguna viveza, la contemplación del campo es el más grande sedativo para las enfermedades del espíritu. Aspirando paisaje se goza, de uno de los mayores placeres de la vida.

Esta reflexión del gran filósofo y escritor bilbaíno don Miguel de Unamuno es la mejor receta para curar el creciente ‘trastorno por déficit de naturaleza’ que sufrimos en la actualidad.

No hace falta llevar unas gafas especiales, ni tampoco se necesitan conocimientos avanzados sobre la naturaleza. Lo único que necesitamos es tener un poco de tolerancia y empatía por todos y cada uno de esos seres maravillosos que nos rodean, y llevar en nuestros corazones ese enriquecedor sentimiento de la naturaleza.

Me despido de usted, mi estimado y fiel lector, deseando que la próxima vez que se encuentre debajo de un árbol o se tope con un oso, una mosca, una libélula o cualquier otro ser vivo, los vea con otros ojos. Espero haber logrado contagiarle un poco de mi sentimiento, de ese amor y respeto que siento por ellos y por la vida misma. ¡Hasta pronto!”