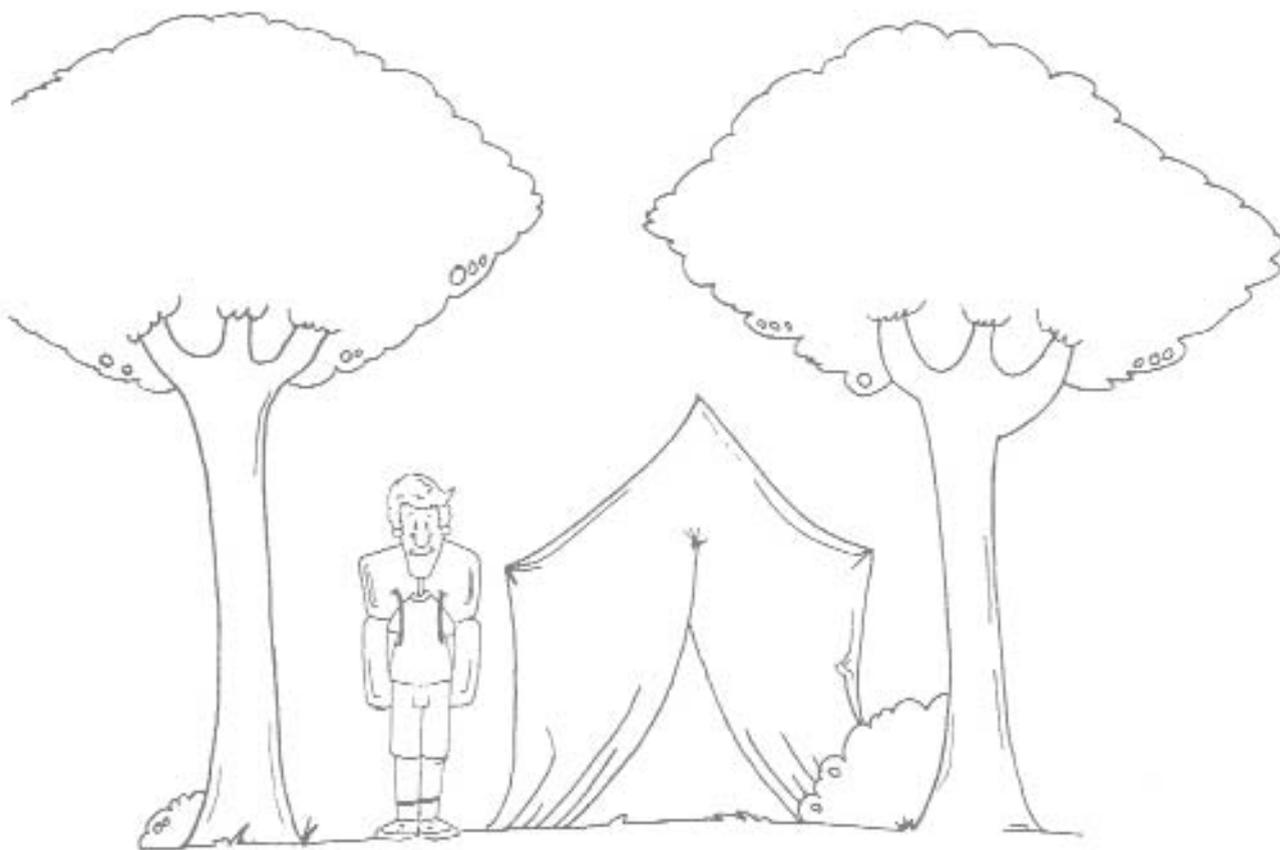


Ejemplos de actividades en el bosque:

Elementos de meditación

*El que aprendió a escuchar los árboles
ya no querrá ser el mismo*

Hermann Hesse



Sobre el tema de elementos de meditación le presentamos:

- a) *Información resumida*
- b) *Consejos básicos para los elementos de meditación*
- c) *Actividades*

a) Información resumida

Intente buscar un acercamiento diferente al bosque. Hoy en día muchas personas se acercan a la naturaleza no por razones de observación o de búsqueda de conocimientos científicos. Al contrario, su relación con la naturaleza se caracteriza por la experiencia emocional. Si las ideas presentadas a continuación le motivan a integrar este aspecto en su trabajo, se sorprenderá de la cantidad de propuestas nuevas e interesantes que posee la educación ambiental.

Estos consejos básicos y actividades para lograr una buena meditación permitirán que sus visitantes tengan una relación especial con el bosque, a través de un acercamiento al interior de cada persona.

Algunas citas de la Biblia también sirven de motivación para reflexionar sobre el bosque y la naturaleza como parte de la creación.

b) Consejos básicos sobre los elementos de meditación

En vista que todas las emociones y experiencias se viven personalmente, las reacciones de los participantes no son previsible y, a veces, son sorprendentes. Es decir, no puede evitar que los participantes rechacen la propuesta de actividades de este tipo; pero, si procede con cautela, las meditaciones pueden convertirse en experiencias que no olvidarán en mucho tiempo.

Las meditaciones confirman el hecho de que todo lo vivido es experimentado en forma subjetiva. Es importante tomar conciencia de ello cuando se experimenta con imágenes interiores y recordar que el mundo imaginario de cada persona es individual y diferente al mundo de los demás. Debe tener esto en mente al momento de evaluar las afirmaciones de los participantes. No se debe lanzar a interpretarlas; sin embargo, aunque no se considere experto en este tipo de activi-



dades, no debe tampoco renunciar a ellas. Invite a varios especialistas, como psicólogos, teólogos o pedagogos para que le apoyen en esta iniciativa.

A continuación queremos ofrecerle algunos consejos generales para dirigir los viajes imaginarios y meditaciones:

- Comience por crear un ambiente calmado y relajado para los participantes. Según el clima y el calor, pueden hacer la meditación parados, sentados o acostados.
- Motive a los participantes a abrirse a algo nuevo, tratando de crear curiosidad. Permita también que los que no se encuentran interesados no participen. Con los que estén interesados en participar puede comenzar diciendo, por ejemplo: “Los invito a experimentar algo nuevo”.
- Conduzca a los participantes a dirigir su mirada hacia su interior. Sugiera que cierren los ojos, pero no insista en ello.
- Hable en forma pausada, lenta y con voz suave. Lo ideal es hablar libremente en vez de leer un texto, aunque sabemos que tomará tiempo aprenderse los textos.
- Haga pausas para que la fantasía y la imaginación puedan correr libremente.
- Antes de finalizar, lleve al grupo lentamente de regreso a la realidad, dejándoles suficiente tiempo para volver al estado de conciencia.
- Después, pregunte si alguien quiere comentar algo y demuestre que está dispuesto a contestar preguntas.
- No se preocupe si los participantes se quedan totalmente callados; cada uno crea sus propias experiencias y tiene el derecho de no compartirlas.

Finalmente le ofrecemos algunos comentarios sobre los textos de creación propia: Si usted crea su propio texto, vívalo y viva su historia mientras la presenta. Involúcese emocionalmente y verá cómo las palabras fluirán espontáneamente. No trabaje con textos científicos llenos de términos técnicos. Evite frases negativas y todo lo que pueda provocar miedo. Y, recuerde siempre presentar la historia dentro de un marco positivo para que los participantes tengan un recuerdo grato.

Elementos de meditación N° 1

MEDITACIÓN SOLAR

Contenido:

Los participantes sienten el sol en su piel y absorben el calor.

Intención: sentir el sol como fuente de calor y sentirse como parte del trayecto de la energía del sol a la tierra

Tipo de actividad: tranquila, meditativa

No. de participantes: máximo 30 personas

Edad: desde los 8 años

Duración: aproximadamente 10 minutos

Material: n/a

Preparación:

- preparar el texto
- escoger el sitio

Condiciones externas: día de sol

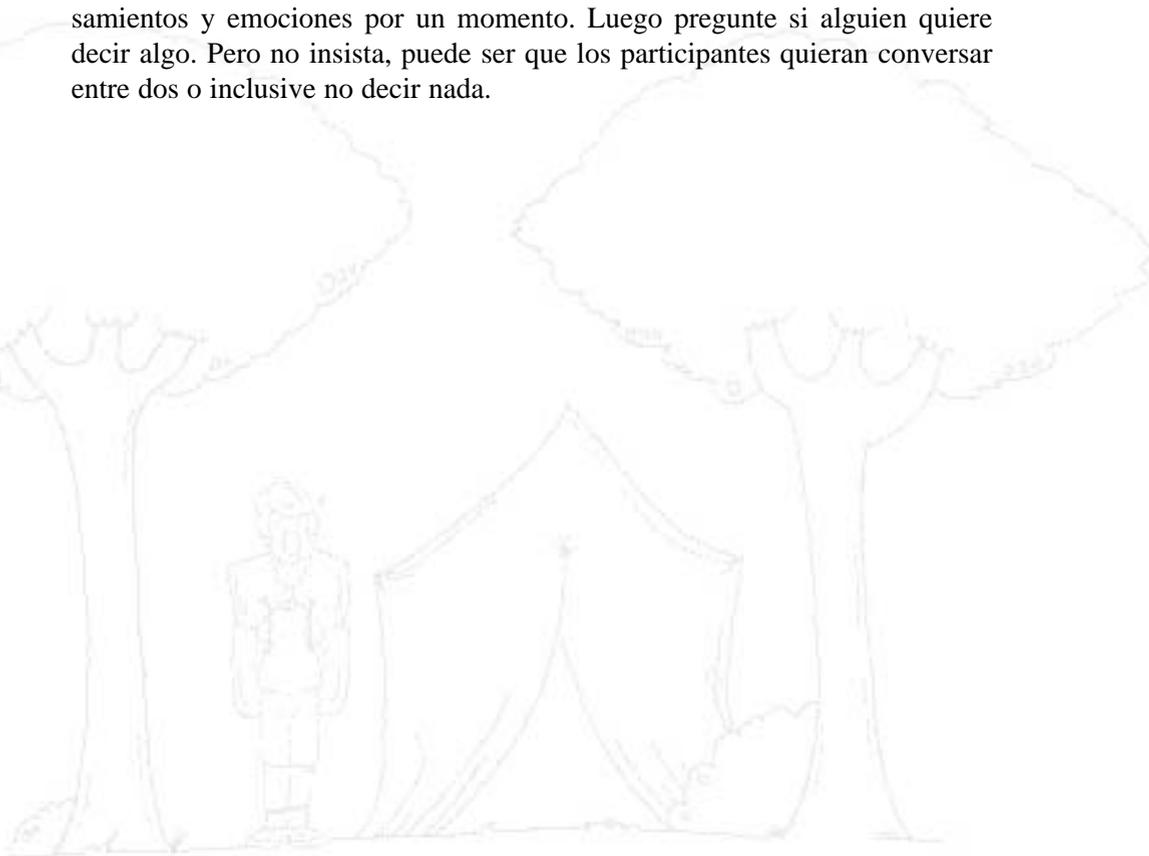
Desarrollo:

- Busque un espacio abierto y expuesto al sol donde nadie le moleste.
- Los participantes se colocan frente al sol. No deben alejarse mucho porque deben poder escuchar su voz.
- Con voz pausada y clara, lleve a los participantes a la meditación solar:

“Traten de encontrar una buena posición. Inténtenlo hasta que sus dos piernas estén bien posicionadas en el suelo. Cambien el peso de un lado a otro hasta encontrar la posición más cómoda. Cierren los ojos y confíen plenamente en su cuerpo. Sientan la tensión de sus músculos, contraigan y suelten. Comiencen con la planta del pie, contraigan los músculos y suelten... luego los talones y pantorrillas, contraigan y suelten... los muslos, contraigan y suelten... las nalgas, contraigan y suelten.. Ahora pasen más arriba a la espalda, contraigan y suelten.. sientan su barriga, hacia adentro, contraigan y suelten.. ahora los hombros y la nuca, contraigan y suelten.. la cabeza y los músculos de la cara... ahora suelten todo, y en esta posición segura y relajada, estrechen

los brazos lateralmente, no mucho, sin mayor esfuerzo, más y más y abran las palmas en dirección del sol para sentir el calor en sus manos... Ahora levanten su cara hacia el sol y sientan el calor en su cara... quédense así por un tiempo y dejen que el calor penetre su cuerpo y llegue hasta sus pies... sientan también su posición firme en el suelo... sientan sus sensaciones inmediatas y dejen llegar todas las imágenes que se presentan... acuérdense de estas imágenes porque podrán llamarlas a la memoria cada vez que lo necesiten, por ejemplo cuando alguna vez sienten frío. Tómense todo el tiempo que necesiten y mantengan la sensación cálida, agradable y de las imágenes. Ahora vuelvan lentamente a este sitio, al aquí y ahora. Contaré lentamente de 5 a 1 y cuando llegue a uno de ustedes se estiran, respiran profundamente y abren sus ojos”.

- Los participantes deben disponer del tiempo necesario para volver desde su mundo imaginario a la realidad. Cada uno debería poder asimilar sus pensamientos y emociones por un momento. Luego pregunte si alguien quiere decir algo. Pero no insista, puede ser que los participantes quieran conversar entre dos o inclusive no decir nada.



Elementos de meditación Nº 2

PASEO MEDITATIVO POR EL BOSQUE

Contenido:

Descubrir el bosque a través de todos los sentidos.

Intención: salir de lo puramente racional; motivar a los participantes a abrirse a todo tipo de sensaciones

No. de participantes: máximo 15 personas, si hay más se necesita un segundo acompañante

Edad: preferiblemente adultos (modificaciones necesarias si son estudiantes de primaria)

Duración: aproximadamente 3 horas incluyendo el paseo

Material: material aislante (colchones especiales)

Preparación: en lo posible, salir 2 ó 3 km de la ciudad en un bus y volver a pie.

Condiciones externas: día sin lluvia

1. Introducción: El bosque y nuestro inconsciente

Probablemente hay que considerar que la simpatía que la mayoría de la gente siente hacia el bosque (y también hacia el guía naturalista) no proviene únicamente del valor adjudicado a la función del bosque sino también surge de algo irracional. Con ello, no nos referimos a la observación romántica, filosófica y naturalista del bosque, sino a la psicología profunda. La psicología profunda contemporánea dice que todos sobrevaloramos el intelecto y que no sabemos manejar nuestro inconsciente. Y lo que encontramos en la naturaleza es lo desenfrenado, lo no-cultivado, lo salvaje que se encuentra también en nuestro interior, el “yo” no limitado por las condiciones culturales existentes.

En su libro dedicado a la interpretación de los cuentos (“Ich Narr vergass die Zauberdinge” - Ansata Verlag, Interlaken 1985), la etnóloga ULLA WITTMANN escribe a propósito de una interpretación del cuento “Regentruede” de Theodor Storm: “El bosque representa lo inconsciente, la naturaleza interior del ser humano que transmite imágenes, instrucciones y presentimientos internos del alma. Pero el alma enmudeció. La conciencia del hombre perdió profundidad. Sólo conoce las



reflexiones horizontales. Ya no llega a las profundidades de la naturaleza humana donde se encuentran los arquetipos y la sabiduría primitiva transmitida por los cuentos”.

El hecho de que el bosque refleje lo inconsciente refleja también el hecho de que en los cuentos, el problema del héroe suele agudizarse en la profundidad del bosque. Con ello, de alguna manera, lo reprimido comienza a surgir y hacerse evidente en el bosque.

2. Desarrollo de un paseo meditativo por el bosque

El objetivo del paseo meditativo por el bosque es dejar de lado el acercamiento racional para dar paso a lo sensorial y a las formas.

2.1 Tomar conciencia de los sentidos

El paseo comienza con una reflexión sobre las sensaciones que tratamos de evitar en un paisaje civilizado (ruido, gases de escape, asfalto duro, empedrado). Luego se invita al grupo a participar con las siguientes palabras: “El bosque nos invita a abrir nuestra percepción a una variedad de sensaciones muy agradables:

- el olor que emana el suelo
- el olor de resina de algunos árboles
- el canto variado y melódico de las aves
- el susurro de las hojas
- la caricia del viento en nuestra nuca
- el cálido rayo de sol que nos toca cuando las copas de los árboles se abren en un claro
- la alfombra suave del suelo o el crujido de la grava en el camino forestal
- el tronco de un árbol que acariciamos con nuestra mano”.

Para que los participantes experimenten estas sensaciones se recorren unos 500 m en silencio completo. Vale la pena escoger un trayecto un poco inclinado porque el esfuerzo físico y la necesidad de una respiración más profunda contribuyen a que cada uno sienta su cuerpo de manera más consciente.

Antes de iniciar la caminata, se hacen algunas recomendaciones:

“Muchas veces estamos sin estar presentes. Un maestro del zen lo describió alguna vez con las siguientes palabras: “Cuando están sentados, en sus pensamientos ya salieron a caminar y cuando caminan ya han llegado”. Por lo tanto, trate de concentrarse en todas las bellas impresiones que le esperan en este momento”.



“Trate de no pensar en lo que sucedió hace una hora y lo que pasará hoy en la noche, trate de estar presente aquí y ahora. Maneje sus pensamientos con serenidad; deje que vengan y se vayan y no trate de retenerlos. Para lograr una percepción completa, debemos también percibirnos a nosotros mismos. ¡Qué agradable sentir los músculos de nuestras piernas cuando subimos la cuesta! ¡Qué linda esta sensación de fuerza desplegada! Lleve su conciencia también al diafragma, vea cómo se mueve cuando subimos la cuesta. ¡Qué rico es respirar el aire puro del bosque! Deberíamos acostumbrarnos a sentir nuestro cuerpo como algo agradable y no seguir el ejemplo de la mayoría de las personas que recién se dan cuenta de su existencia cuando sienten algún dolor”.

Cuando termina esta primera caminata, cada uno puede hablar de lo que percibió. Pero antes haga la siguiente pregunta: ¿Es verdad que su mente estuvo siempre presente? No se desanime si no logró eliminar los otros pensamientos. No es fácil limitarse al aquí y al ahora, hay que aprenderlo. No se logra al primer intento. Pero justamente en la naturaleza podemos dejar que las impresiones maravillosas nos invadan y olvidar un poco nuestros problemas. Una cosa es segura. Algunas veces es muy positivo dejarse dominar por los pensamientos.

También puede preguntar: “¿Se dieron cuenta de lo agradable que es sentir sus piernas después de la caminata?” “Todos deberíamos caminar un poco más”. Puede citar a un conocido cardiólogo que dijo una vez: “Todo andaría mejor si andáramos más”.

2.2 Percibir los árboles como seres

El siguiente párrafo está dedicado a la vivencia de las formas. En lo posible se debe escoger un bosque con árboles viejos e imponentes. Mencione que muchas veces, la forma exterior expresa una actitud y que la esencia de un árbol se refleja a veces a través de su forma. “Aristóteles habla por ejemplo de la forma y se refiere con ello a lo que Platón llama idea: la esencia que está dentro de las cosas se hace visible en su forma exterior. Una artista que trabaja mucho con árboles en su pintura dijo: Los árboles son puentes entre el cielo y la tierra. Cuando observamos uno de estos grandes árboles creemos muchas veces encontrar un tesoro. Por ello, deberíamos tratar de ser como un árbol. Sentir cómo la tierra nos sirve de soporte y sentir cómo esta conciencia de ser soportada nos da seguridad y fuerza interior. Sentirse arraigado no es otra cosa que sentir seguridad, serenidad interna y no estar siempre corriendo y huyendo. Estar bien parado, sentirse fijo y constante, sentir que uno tiene una columna vertebral. Estar bien parado no es algo que se logra de inmediato. Primero tenemos que encontrar nuestro centro. El



viejo roble nos enseña que debemos abrirnos hacia arriba. Abre sus ramas y su copa hacia el cielo, y nosotros, al abrir y estirar nuestros brazos y manos hacia arriba podemos expresar nuestro deseo a lo trascendental. Ser como el árbol nos puede enseñar que dentro de nosotros está también la posibilidad de convertirnos en puente entre el cielo y la tierra”.

El que quiere experimentar los árboles como seres debe establecer un contacto directo con ellos. El trabajo meditativo en grupo incluye también el abrazo a un árbol. Sin embargo, a muchas personas este ejercicio no les dice nada, básicamente porque presuponen que el ser humano deja de sentirse como un ser superior y se acepta como un ser equivalente a todos los otros seres existentes en el cosmos.

En este punto se recomienda que cada participante escoja un árbol en el cual quiera apoyarse con su espalda. Muchos sienten que los árboles les transmiten parte de su fuerza:

“Con las puntas de nuestros dedos establecemos contacto con nuestro árbol y tratamos de crearnos una idea de sus características mediante el tacto:

- La rugosidad, la suavidad y el calor de la corteza del viejo roble.
- La lisura de la corteza del cuipo, su claro sonido cuando se le da un golpe amistoso.

Bajamos lentamente por el tronco hasta quedar agachados y nuestros dedos sienten la vida existente al pie del tronco. Tratamos de centrar toda nuestra atención en las puntas de los dedos. Percibimos claramente la suavidad y humedad de la hierba y la sensación agradable que nos produce.

Nos incorporamos nuevamente y sentimos nuestra espalda y nuestros omóplatos. Tomamos conciencia del contacto que existe entre nuestro cuerpo y el tronco del árbol, y percibimos cómo nos apoya y sostiene. También sentimos cierto calor que emana de su grueso tronco. Sentimos que tenemos mucho tiempo y que podemos quedarnos apoyados contra el árbol sin hacer nada en especial aparte de estar, ahí presentes con todos los sentidos. Cuando dejamos nuestro árbol le damos un golpe amistoso como si nos despidiéramos de un buen amigo”.

El ciclo constante de todas las fases de desarrollo en el interior de un bosque puede ser ilustrado en un área de bosque mixto. Se podrían dar las siguientes explicaciones: “Si miramos este bosque vemos árboles viejos cuyas copas frondosas forman el techo del bosque; pero también vemos árboles de mediana edad y arbolitos jóvenes. Algunos de los jóvenes parecen estar esperando a que uno de los viejos poderosos le ceda el espacio para que pueda también llegar al cielo y al sol.

Nos damos cuenta que presenciamos un instante único que desaparece al instante porque el tiempo nunca se detiene. Los árboles mueren todo el tiempo, los brotes crecen y los que durante años permanecieron en la sombra llegan de repente a la luz. También nos damos cuenta que los árboles captan el sol para soltarlo nuevamente al fin de sus vidas, ya sea en forma de fuego o de energía para los seres que descomponen la madera. Comenzamos a tener una idea de que este proceso constante de descomposición y renacimiento sigue las mismas leyes vigentes en el resto del cosmos”.

Después de un momento previsto para reflexionar sobre estas informaciones, se camina un trayecto de por lo menos 500 metros.

2.3 Escuchar el silencio

Los participantes son incentivados a poner atención a los sonidos suaves del bosque. En silencio, acostados contra un árbol y en lo posible con los ojos cerrados, deben concentrarse en lo que oyen. Obviamente, el lugar debe estar a buena distancia de la carretera y otras fuentes de ruido. Lo ideal es un tiempo con poco movimiento de aire porque es más fácil percatarse del crecimiento y decrecimiento del mismo. El ritmo del movimiento del viento se escucha especialmente en otoño porque las hojas producen un sonido casi metálico. Para ayudar a los participantes en su percepción consciente, usted puede indicar el “crescendo y decrescendo” del viento.

2.4 Experimentar la estrechez (el miedo)

El grupo pasa en fila india por un bosque muy denso para experimentar la estrechez (miedo) y la oscuridad. No quite todas las ramitas que se encuentran al paso, para que los participantes tengan que abrirse camino y experimentan el sentimiento de libertad cuando salen del bosque. Esta vivencia se puede profundizar si las personas están dispuestas a caminar solas por el sendero sin tener contacto visual y auditivo con los demás.

2.5 Sentir los árboles con el tacto y el olfato

Otra posibilidad de utilizar los sentidos es la identificación de ramas de diferentes especies de árboles mediante el tacto y el olfato, con los ojos cerrados.

2.6 Achicarse aunque sea solamente por una vez

Un prado en medio del bosque ofrece un sinnúmero de experiencias sensoriales y posibilidades de meditación. Los participantes se sientan sobre colchones ais-



lantes. Si las condiciones del suelo lo permiten, se acuestan boca arriba o se agachan para achicarse lo máximo posible. “Tratemos de vivir el bosque desde la perspectiva de una hormiga o de un ratón. Tenemos que levantar la vista para ver las pequeñas hojas de los helechos o las flores de algunas plantas, que nos parecen como árboles. ¡Qué cantidad más enorme de moscas, escarabajos, grillos y mariposas! ¡Qué rico y refrescante el olor de las flores y hierbas! Nos mantenemos acostados o agachados y nos tomamos todo el tiempo para aspirar los olores. Nos dedicamos a la contemplación, observamos el juego del viento con las hierbas altas, el baile rítmico de las flores”.

Se recomienda no perder de vista el borde del bosque: “En el borde del bosque vemos el vaivén de las hojas. Comienzan a moverse con la brisa y otras hojas más pesadas siguen con el juego. Miremos el balanceo de las copas e imaginemos que somos nosotros los que nos balanceamos en el viento. Quedémonos un rato más y disfrutemos del placer de no tener que hacer nada, de poder estar acostados o sentados y apreciar la naturaleza”.

En este punto debería permanecer unos 10 minutos y pedir que nadie hable. El retorno debe hacerse suavemente. Por ejemplo con las siguientes palabras: “Nos imaginamos que nos hemos dormido. Nos sentimos frescos como en la mañana cuando nos despertamos. Levantarnos nos resulta más fácil si comenzamos con movernos y estirarnos lentamente y bostezamos un poco”.

A veces, el grupo cuenta con personas que no pueden integrarse a este recogimiento. Llamamos la atención, hablamos en voz alta o molestamos; en estos casos hay que ponerse firmes y con mucha paciencia tratar de integrarles de alguna manera o entretenerles un poco lejos del bosque.

2.7 Andar con cuidado: haz siempre lo que estás haciendo

Después de otro trayecto caminado se llega a una parte más difícil. Un sendero de tierra, una hondonada con piedras y ramas secas (unos 400 m). Las ramas secas y las piedras obligan a los participantes a poner toda su atención en cada paso. El que no se atreve a tomar este camino puede andar por un trayecto paralelo. “Quizás tengan ganas de ir descalzos por este camino. Así podemos conocer el suelo del bosque gracias a lo que sienten las plantas de nuestros pies”.

Para caminar descalzo se recomiendan senderos de tierra con ramas delgadas para no provocar lesiones. “Puede que sepan que la medicina natural utiliza la digitopuntura de los pies para crear impulsos parecidos a la acupuntura y así estimu-

lar diferentes áreas del cuerpo. Cuando andamos descalzos logramos la misma estimulación y animamos nuestro organismo. Cuando pisan algo que pica, el cuerpo puede reaccionar con reflejos diversos que en su conjunto tienen un efecto positivo para nuestro bienestar. Si ahora caminamos por un camino irregular queremos lograr un efecto positivo sobre nuestra pelvis. La naturaleza diseñó nuestro cuerpo para que pueda avanzar por caminos irregulares. Los caminos lisos y planos de la ciudad afectan nuestra motricidad. Caminar por un terreno irregular obliga a nuestra pelvis a reaccionar con flexibilidad. Cuando lleguemos al fin de nuestro camino se dará cuenta que toda el área de su pelvis dejó de estar tensa y que se encuentra caliente y relajada.

No debe tener miedo de torcerse el pie si toma en cuenta el siguiente consejo: avance conscientemente paso por paso y piense en cada movimiento. Se sabe que la mayoría de accidentes ocurren por el hecho de que estamos pensando en algo diferente. Si caminamos conscientemente podemos aprender a estar atentos y vigilantes, una virtud considerada muy importante en el zen y el budismo. No hacer nada al apuro y sin la debida atención, estar siempre atentos y hacer todo con plena conciencia. Atrévase a andar por el camino difícil. Si se siente inseguro, pida el brazo o la mano de su compañero”.

Por lo general, el grupo siente mucho alivio después de haber pasado el trayecto “difícil”. Especialmente las personas de mayor edad se sienten felices con su hazaña. Si la zona seleccionada para este ejercicio cuenta con un pequeño arroyo, permita lavarse los pies. Generalmente, los participantes se sienten bien cuando tienen nuevamente puestos las medias y zapatos.

2.8 Relajación y final

Continuamos con un paseo de relajación. Escoja un trayecto particularmente atractivo del bosque.

Elementos de meditación Nº 3

BUSQUEDA DE “MI” ÁRBOL EN “MI” BOSQUE

Contenido:

Encontrar el bosque “propio” gracias al árbol “propio”.

Intención: tomar conciencia de la relación personal entre árbol, bosque y ser humano

Tipo de actividad: tranquila, meditativa

No. de participantes: máximo 15 personas

Edad: desde los 14 años

Duración: 4 a 5 horas

Material:

- reproducciones de pinturas sobre el bosque
- papel, pinceles y colores
- libreta de notas, lápices
- colchones aislantes
- carbón para dibujar

Preparación: buscar diferentes cuadros sobre el bosque

Condiciones externas: secas

1. Introducción

El bosque siempre ha tenido una importancia esencial como fuente de materia prima.

Por un lado juega un rol importante en el inconsciente de los seres humanos. Por otro lado existe el miedo ante lo desconocido, lo que no es familiar, lo incomprendible, lo impenetrable, y por otro está la curiosidad por lo nuevo, lo diferente, lo variado, lo complejo y por la aventura. Un árbol no tiene la dimensión amenazante del bosque y tiene generalmente una connotación positiva. Por este motivo, el acceso emocional al bosque se logra más fácilmente a través de un solo árbol. En la profundidad del inconsciente, cada uno probablemente tiene una imagen de “su” árbol y de “su bosque”, nacidas de las experiencias de la infancia. Con la siguiente meditación se ayuda a los participantes para que encuentren “su” árbol en “su” bosque y tomen conciencia de su relación con él.

2. Desarrollo

En vista de que se trata de una meditación muy exigente y que toma mucho tiempo, le sugerimos hacer una lectura detenida de los consejos básicos para elementos de meditación. Tómese mucho tiempo para preparar esta meditación, tanto en la selección de los cuadros como en su preparación personal “interna”. Prepare bien a los participantes a través de una conversación previa con el grupo o por lo menos con el guía para que todos conozcan lo que realizarán. Durante la excursión, debe ser muy observador y concentrarse en el comportamiento de los participantes. Debe evitar comentarios o interpretaciones propias de los cuadros realizados por los participantes y convertirse únicamente en acompañante. Por ello, el grupo no debe ser demasiado grande porque hay que establecer una relación con cada persona.

2.1 Introducción al tema

Ubíquense en el borde de un bosque o al pie de un grupo de árboles y cree un ambiente agradable para todos. Forme un círculo. Los participantes pueden sentarse en sus colchones aislantes o directamente en el suelo. Para ambientar al grupo puede presentar reproducciones de obras conocidas sobre el bosque. Cada uno debe tener el tiempo necesario para mirar y reflexionar sobre los cuadros. Se recomienda la presentación de cuadros de diferentes pintores y estilos para que cada uno escoja el que más le gusta. Si los participantes lo desean pueden explicar por qué seleccionaron cada cuadro.

2.2 Buscar imágenes variadas dentro del bosque

Después de esta introducción, usted lleva al grupo por diferentes tipos de bosques y les pide anotar sus impresiones en una libreta. Deben ser lugares muy variados, por ejemplo bosques mixtos o un pequeño grupo de árboles aislados.

2.3 Meditación del árbol

Luego busque un lugar con grandes e impresionantes árboles para realizar la meditación del árbol. Utilice el texto reproducido en el anexo; también puede tomar el texto de **ÁRBOL 13** “El año se va, el árbol queda”. Los participantes deben sentarse al pie del árbol para poder abrazarlo o tocarlo cuando extiende las manos hacia atrás. Los que no se sienten cómodos en esta posición pueden también acostarse boca arriba. Sin embargo, el contacto con el árbol es indispensable. Cuando todos están cómodamente instalados, se les pide cerrar los ojos y respirar



tranquila y profundamente. Especialmente la fase de exhalación (sacar el aire) debe ser larga porque es cuando el cuerpo se relaja. Con esta preparación los participantes se relajan y están listos para recibir el texto. Terminada la meditación, los participantes deben recordar las imágenes que crearon durante el ejercicio.

2.4 Buscar el árbol “propio”

A continuación, los participantes buscan un árbol que les atrae particularmente. El tiempo otorgado hasta que todos vuelvan al punto de encuentro o al lugar de meditación es aproximadamente media hora. Los participantes deben mirar “su” árbol intensamente, establecer contacto con él y quizás tratar de comunicarse con él como se hizo en la meditación. También pueden reflexionar sobre la meditación experimentada en el grupo.

2.5 Pintar o describir “su” árbol en “su” bosque

Cuando los participantes están de regreso comienzan a pintar “su” árbol que acababan de visitar en “su” bosque y que vieron durante la meditación. Como alternativa se puede utilizar carbón porque es más fácil para algunos. Si los participantes no quieren dibujar o pintar pueden también hacer la descripción respectiva en su libreta de notas.

2.6 Final

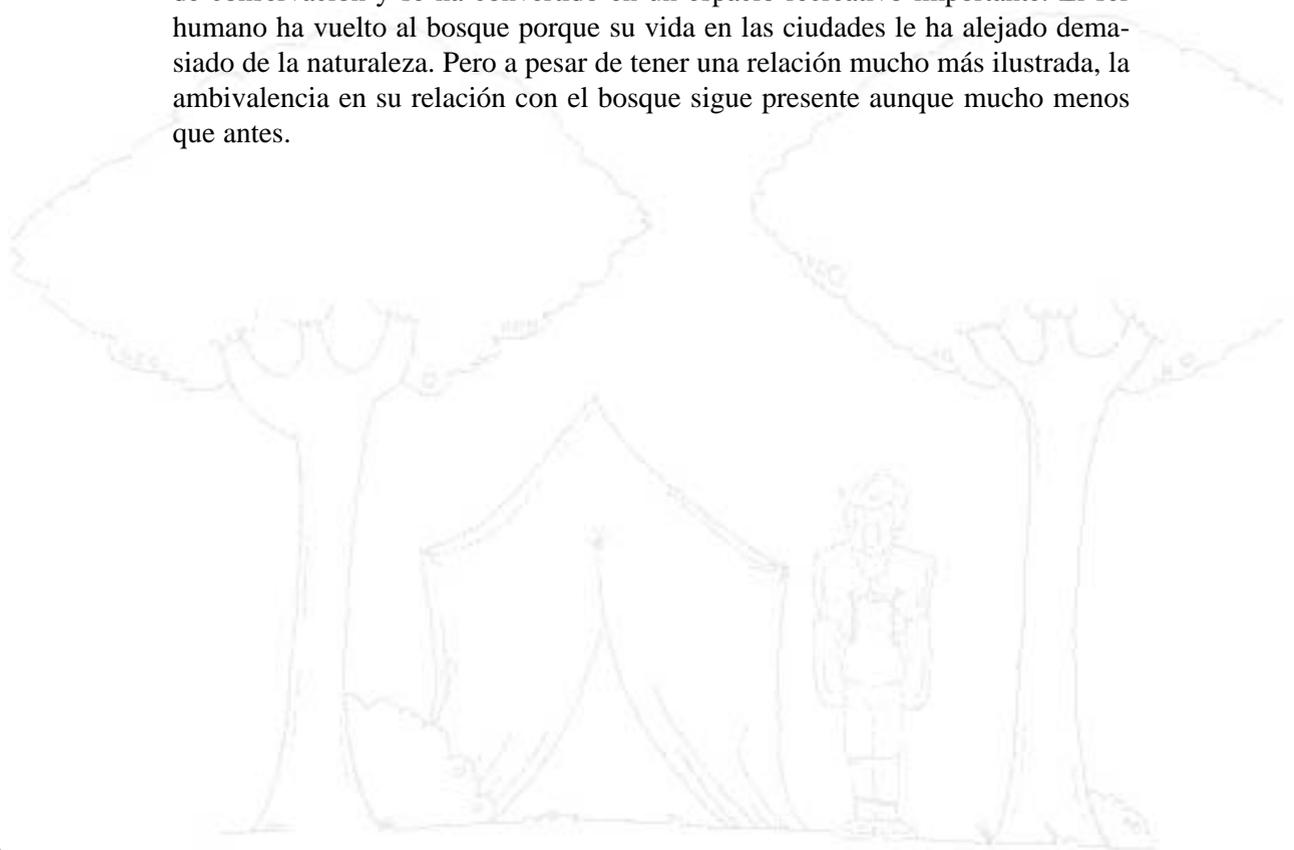
Para terminar, todos se sientan formando un círculo y cuentan sus impresiones, experiencias y sensaciones vividas durante la excursión. Emplee el tiempo necesario e intente que la participación sea voluntaria. Para terminar cada uno puede volver un momento donde “su” árbol o buscar otro cercano a su casa para establecer una relación parecida.

3. Conocimientos básicos

Durante la historia de la humanidad, la importancia del bosque para el ser humano ha cambiado en varios aspectos y se ha mantenido igual en otros. Para los aborígenes fue el espacio vital donde se dedicaron a la caza y recolección y pasaron buena parte de su vida. El bosque les proporcionaba todos los elementos vitales como alimento, ropa y madera para construir y para calentarse. El ser humano tiene una relación ambivalente con el bosque. Por un lado veneraban a muchos dioses-árboles, y por otro lado el bosque “salvaje”, oscuro, impenetrable les

infundía temor. Con las grandes talas cambió notablemente la dependencia del ser humano con el bosque. A pesar de que continuaba siendo una importante fuente de materia prima (madera, frutas, hongos, cera de abeja y paja para los establos), el ser humano ya no vivía en el bosque sino que creó espacios fuera de él para vivir y sembrar. El bosque dejó de ser el espacio central. Cuando se talaron los grandes bosques vírgenes, no sólo influyó en la necesidad de crear espacios agrícolas sino también en el temor al bosque. Durante el romanticismo se negó este temor pero nunca dejó de existir.

Hoy en día, la relación ser humano-bosque es resaltada a través de las ciencias naturales y la técnica. Gracias a ellas, el ser humano logró establecer la debida distancia e investigarlo científicamente. En la actualidad, el bosque no sólo cumple con sus funciones tradicionales de uso, sino también con varias funciones de conservación y se ha convertido en un espacio recreativo importante. El ser humano ha vuelto al bosque porque su vida en las ciudades le ha alejado demasiado de la naturaleza. Pero a pesar de tener una relación mucho más ilustrada, la ambivalencia en su relación con el bosque sigue presente aunque mucho menos que antes.



Anexo de Elementos de meditación Nº 3

MEDITACIÓN DEL ÁRBOL

“Me instalo cómodamente y siento mi respiración.

Inhalo,
hago una pequeña pausa y exhalo. Sin
pausa inhalo otra vez, lenta y regularmente,
hago una pequeña pausa..
Y vuelvo a inhalar el aire.

Mi respiración se calma y vuelve
automática sin que tenga que pensar
en ella.

Mi cuerpo se relaja y se calienta agradablemente.

Mis manos tocan un árbol maravilloso.

Siento su energía..
Toco su corteza..
me imagino que yo soy el árbol.

(pausa de unos segundos)

Yo soy este árbol.
me siento y siento como este árbol..

Mi atención se dirige hacia mis raíces
con las puntas de mis raíces absorbo
los nutrientes del suelo.
Siento el calor y la energía
que fluyen por mis raíces.
Esta energía sube por mi tronco
llega a mis ramas.. Hasta la punta y
yo siento que esta energía crece cada vez que respiro.

Con mis hojas capto el agua de la lluvia
y lo llevo abajo hasta mis raíces...

Con mis hojas transformo
la luz del sol en energía
la energía que necesito para vivir..
Ahora siento también esta energía
que fluye de mis hojas por mis ramas
hacia mi tronco.

Dentro de mí fluye un ciclo de calor,
energía y armonía..
Lo siento dentro de mí...

Este flujo cálido de energía
penetra todo mi ser.

Y también ahora, cuando vuelvo
mi mirada hacia afuera, reconozco
que todo mi entorno es penetrado
por esta energía..
Todo lo demás fluye y crece..
Que bello es verlo así..

Percibo perfectamente todo mi entorno,
el bosque que me rodea,
cada árbol, cada arbusto, cada hierba..
Oigo y veo los animales que viven
en el bosque..
Huelo los olores múltiples del bosque,
las hojas, el musgo, las flores...
Nada se me escapa, todas estas
impresiones se graban en mi interior..
Este bosque, “mi” bosque se quedará
conmigo para siempre...

El sol está bien caliente y con mi copa
frondosa regalo sombra a todos
que quieren descansar en ella.
La tranquilidad y serenidad invaden
todo mi ser.
Soy fuerte y parte de la vida,
disfruto cada día de esta vida...
Siento el calor de la tierra y
mis raíces...
Siento el sol,
la lluvia y el viento,
siento el ciclo de toda la naturaleza...

Disfruto este momento de
armonía perfecta con la naturaleza...
Nuevamente capto conscientemente
todas estas impresiones sensoriales
y las guardo y conservo en mi
interior...

Así doy mis gracias al árbol
que me permitió aprender tanto...
Y después de haberle dado las gracias,
Vuelvo con una sensación agradable
al lugar donde estoy...
Doblo y estiro mis brazos,
Respiro profundamente,
abro mis ojos
y vuelvo al aquí y ahora”.

Elementos de meditación Nº 4

ENCUENTRO CON LA CREACIÓN

Contenido:

Reflexión conjunta y lectura de partes escogidas de la Biblia en sitios apropiados en el bosque.

Intención: reflexionar sobre el bosque y la naturaleza como parte de la creación

Tipo de actividad: contemplativa, interpretación vivida de un texto

No. de participantes: máximo 15 personas

Edad: desde los 10 años (adaptar los temas de acuerdo a la edad)

Duración: 3 horas

Material: ver Anexo

Preparación:

- escoger sitios en el bosque
- preparar textos
- copiar textos adjuntos y repartir a los participantes

Condiciones externas: n/a

1. Introducción

Puede ser que durante una de sus excursiones guiadas alguna persona del grupo comente algo sobre la creación.

Las impresiones múltiples que ofrece el bosque, la belleza de este espacio vital natural, el silencio que se puede vivir en su interior y las numerosas interdependencias entre flora y fauna son motivo suficiente para maravillarnos. No es sorprendente entonces si nuestros pensamientos comienzan a girar alrededor del origen de la belleza de la naturaleza, su interacción única y finalmente la creación en sí y la acción divina.

Si usted está interesado en temas teológicos relacionados con el origen de la creación y si los grupos quieren saber más al respecto, el “Encuentro con la Creación” le puede servir de ejemplo de excursión. Las propuestas se basan en textos de la Biblia y se recomienda buscar el apoyo de teólogos. Además, este tema permite abrir el campo de la educación ambiental a nuevos grupos metas especialmente entre los adultos.

2. Desarrollo del “Encuentro con la Creación”

Los puntos **2.1** a **2.6** le proporcionan propuestas para 6 oraciones breves en el bosque. Deberían ser realizadas en orden cronológico. Eventualmente puede seleccionar oraciones individuales. Bajo el segmento “**Sitio**” encontrará las recomendaciones para escoger el lugar ideal. En algunos casos, el lugar en el bosque puede ser escogido con libertad por cada persona.

Durante la excursión, en los sitios escogidos, se da lectura a los versos de la Biblia, presentados bajo el segmento “**Texto**”. Para que cada visitante participe en la lectura o para evitar que el guía sea el presentador exclusivo, los textos deberían ser distribuidos a todos (ver Anexo). Lo mejor sería hacer copias según el número de participantes y recortar los textos para su distribución en cada sitio. Al final de la excursión, los participantes dispondrán de una pequeña colección de versos para llevarse a casa.

En el segmento de “**Ideas**” encontrará propuestas de comentarios. Manténgase abierto a las conversaciones y discusiones. Los participantes deben tener la oportunidad de comentar los versos citados por usted.

Entre las oraciones se pueden también cantar cánticos. Puede ser que en su parroquia haya un cura, catequista u orientador cristiano que quiera acompañarles con la guitarra y tenga ideas para canciones.

Algunas de las actividades presentadas en este manual combinan bien con oraciones y pueden ser agregadas a los segmentos contemplativos. Estas actividades son enumeradas en el segmento de “**Propuestas para actividades apropiadas**”.

En vez de organizar una excursión con varias paradas, puede también establecerse en un sitio fijo (ver **INICIO 2** “Nido de águila”) y salir de ahí para pequeñas “excursiones” o actividades. Para finalizar se puede recitar una oración o cantar una canción de despedida.

2.1 “Sometan la tierra”

Sitio:

Cualquier sitio del bosque. Sería favorable escoger un sitio con posibilidades de observar animales.

Texto: Génesis 1, 28:

“Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla. Manden a los peces del mar, a las aves del cielo y a cuanto animal viva en la tierra”.

Ideas:

El hecho de que el ser humano “sometió la tierra” es la causa de las principales catástrofes y problemas ecológicos de nuestros tiempos. Debe explicarse por la mala interpretación que existe cuando se habla de “someter algo”. Lo que Dios quiso decir con ello se lee en Génesis 2,15: *“Yahvé tomó, pues, al hombre y lo puso en el jardín de Edén para que lo cultivara y lo cuidara”.* Aquí se observa la gran responsabilidad del ser humano frente a la creación. El manejo responsable de la naturaleza es también la condición de todas las decisiones que el ser humano toma con respecto a su entorno. Génesis 2, 19: *“Yahvé entonces formó de la tierra todos los animales del campo y todas las aves del cielo y los llevó ante el hombre para que les pusiera nombre. Y cada ser viviente había de llamarse como el hombre lo había llamado”.*

También en el Nuevo Testamento, algunos textos se refieren a la acción divina reconocible en la naturaleza y la responsabilidad ética del ser humano: *“Pues, si bien a él no lo podemos ver, lo contemplamos, por lo menos, a través de sus obras, puesto que él hizo el mundo, y por ellas entendemos que él es eterno y poderoso, y que es Dios”* (Romanos 1,20).

“Pues todo lo que Dios ha creado es bueno, y ningún alimento está prohibido, siempre que lo tomemos dando gracias a Dios. Bendecimos con la Palabra de Dios y rezamos; con esto los alimentos ya son santos” (1 Timoteo 4, 4-5).

“Pues del Señor es la tierra y todo lo que ella contiene” (1 Corintios 10, 26).

“Cultivar y cuidar” y “someter” la tierra no significa entonces que la debemos explotar o destruir para lograr nuestros propósitos. Al contrario, nuestra actitud frente a la tierra debería caracterizarse por la gratitud, el respeto y la consideración.

Si logramos tomar conciencia de nuestra gran responsabilidad ante la naturaleza podremos quizás tomar decisiones bien pensadas y reflexionadas, y tener comportamientos de mayor consideración.

Propuestas de actividades apropiadas:

Plantación de un árbol, **INICIO 2** “Nido de águila”, **SUELO 2** “Oruga descalza”.

2.2 “Bien arraigados”

Sitio:

Arroyo o estanque en el bosque; lugar con raíces impresionantes.

Texto: Salmo 1, 1-3:

*“Dichoso el hombre aquel que no asiste a reuniones de malvados,
ni se para en el camino del pecado,
ni en el banco de los burlones se sienta,
mas cumplir la ley de Dios es su alegría,
y murmura su oración de día y noche.
Es como árbol plantado junto al río
que da su fruto al tiempo y tiene su follaje siempre verde,
pues todo lo que él hace le resulta”.*

Ideas:

Esa imagen del salmo es muy bella y muy adecuada. **El ser humano es como un árbol:**

- El árbol tiene una **forma exterior** inconfundible y también el ser humano en su apariencia exterior es único e inconfundible.
- Hay **diferentes especies de árboles** y hay diferentes tipos y razas humanas, la raza amarilla, roja, negra y blanca, personas altas, personas pequeñas.
- El árbol necesita **agua** para vivir al igual que el ser humano.
- Buena parte del árbol, concretamente sus **raíces**, están bajo la tierra; nuestras raíces son los valores y nuestra savia proviene del encuentro, la amistad, la fé, la esperanza y el amor.

La imagen está perfectamente escogida. Es una expresión del éxito de la vida, una vida sana, recta, consciente y bien arraigada.

Pero la imagen se dañó. Sin embargo, a pesar de estar dañada sigue teniendo validez:

- No sólo un gran número de árboles están enfermos y afectados, lo mismo sucede con el ser humano. El bosque sufre mucho estrés, como contaminación del aire y daños irreparables, y el ser humano también sufre por muchas preocupaciones y problemas.

Quizás deberíamos comprobar **nuestro sistema de raíces** y sus **canales principales** que nos alimentan.

- ¿Dónde se encuentran nuestras raíces?
- ¿En qué tipo de suelo extendemos nuestras raíces?
- ¿Por qué canales nos alimentamos?
- ¿Estamos firmes? ¿Nuestro tronco nos soporta?

A partir de cierta edad, los árboles ya no pueden ser trasplantados. Desgraciadamente no se les puede llevar a una tierra más sana o una región no contaminada. Pero hay otras posibilidades de ayudar a los árboles y quizás las hay también para nosotros. La Biblia lo dice expresamente:

“Dirijo mi mirada hacia los cerros en busca de socorro. Mi socorro viene del Señor, que hizo el cielo y la tierra. No deja que tu pie de un paso en falso, no duerme tu guardián” (Salmo 121, 1-8).

Propuestas de actividades apropiadas:

ÁRBOL 10 “Somos un árbol”, **SUELO 8** “Construir raíces”, **SUELO 2** “Oruga descalza”.

2.3 “Producir frutos”

Sitio:

Bosque mixto con muchas hojas caídas y árboles con frutas.

Texto: Juan 15, 1-5:

“Yo soy la Vid verdadera, y mi Padre el viñador.

Si alguna de mis ramas no produce fruto, él la corta; y limpia toda rama que produce fruto para que de más.

Ustedes ya están limpios: la palabra que les he dirigido los ha purificado.

Permanezcan en mí y yo permaneceré en ustedes.

Como la rama no puede producir fruto por sí misma si no permanece en la planta, así tampoco pueden ustedes producir frutos si no permanecen en mí.

Yo soy la Vid y ustedes las ramas. Si alguien permanece en mí, y yo en él, produce mucho fruto, pero sin mí no pueden hacer nada”.

Ideas:

La interpretación de este texto es clara e inequívoca: Nosotros los cristianos somos las ramas que obviamente no podrían existir sin la Vid o el tronco que es Cristo. Y este tronco tiene sus raíces en una tierra que es cuidada y cultivada por Dios. La imagen es tomada de la naturaleza pero refleja también las interdependencias ecológicas: Una vid no existe por sí sola, sino que se encuentra en la tie-

rra en una viña. Y de esta tierra saca los nutrientes y la savia sube por el tronco hasta las ramas y produce frutos.

¿Por qué la Biblia presenta en otras partes importantes estas imágenes de la naturaleza para explicar nuestra relación con el creador? La respuesta podría ser que los procesos naturales de la naturaleza son igualmente claros e inequívocos: sin raíces y tronco no puede haber ramas y frutos. Es una verdad demasiado evidente. Así funciona la naturaleza y así genera una y otra vez la vida maravillosa. Veamos esta interrelación en el bosque:

A partir de las semillas de los árboles viejos nacen plantas jóvenes en una gran extensión. Nace un bosque variado con luz y sombra, suelo y agua y muchas especies. Pero el bosque no es únicamente la base de una vida florística y faunística variada, sino también un ejemplo del uso racional y sustentable de los recursos naturales.

El ser humano sin raíces sanas tampoco puede producir frutos sanos. Requiere de atención y en sus diferentes fases de desarrollo necesita estructuras (límites, reglas consecuentes) para desarrollarse. Necesita alimentos sanos (también para la mente) para producir frutos. Los frutos, que al igual que la madera del bosque pueden ser aprovechados, se manifiestan en el amor al prójimo.

Mateo 12, 33 nos habla de los frutos:

“Si se planta un árbol bueno, su fruto será bueno; si se planta un árbol malo, su fruto será malo, pues el árbol se conoce por sus frutos”.

Propuestas de actividades apropiadas:

ÁRBOL 15 “Se busca”, **FINAL 1** “Paleta de colores” (con frutos), **FINAL 7** “Cuadro forestal” (de frutos).

2.4 “Cada cosa tiene su lugar”

Sitio:

Cualquier lugar del bosque

Texto: Salmo 104, 10-12, 14, 16, 18-20:

“Haces brotar vertientes en los cerros que corren por el valle; allí bajan las bestias de los campos para calmar su sed; cerca habitan las aves voladoras que, entre el ramaje, lanzan sus gorjeos.... Tú haces brotar el pasto del ganado y las plantas que sirven a los hombres, para que de la tierra obtengan su alimento.... Dios cuida bien los árboles.... Las cabras se pasean por las cumbres y en las



rocas se esconden los conejos. Tú creaste la luna para marcar el tiempo y el sol que sabe a qué hora ha de ponerse. Tú traes las tinieblas y es de noche, cuando rondan las fieras de la selva”.

Ideas:

En este Salmo se observa en parte la voluntad de Dios, la palabra de Dios en el ejemplo del bosque:

- Se habla de la luz, del sol y la luna, los cerros, los valles y del agua.
- Se habla del pasto, de las flores y del bosque.
- Se habla de las fieras, de las aves, de las cabras y los conejos.
- Y se habla del ser humano y su ganado.

El conjunto natural está enmarcado en un cierto equilibrio. Cada especie tiene otras necesidades vitales y la variedad de la creación divina le ofrece su nicho correspondiente. El Salmo 104 nos presenta una visión plástica del “conjunto” o dicho en otros términos: una visión ecológica.

Si miramos al **bosque** como parte de la creación pensamos enseguida en problemas tales como lluvia ácida, deforestación, turismo de masas, erosión, empobrecimiento de la biodiversidad o extinción de especies. Pero probablemente estamos todos de acuerdo: **Que es la voluntad de Dios que el bosque y la tierra se conserven.**

Propuestas de actividades apropiadas:

ESPACIO VITAL BOSQUE 4 “Todos dependen el uno del otro”, **ESPACIO VITAL BOSQUE 1** “Adivinando animales” (con diferentes especies), **ESPACIO VITAL BOSQUE 4** “Siguiendo las huellas y rastros de los animales”.

2.5 “Crecer y perecer”

Sitio:

Bosque con mucha madera muerta y vegetación joven

Texto: Salmo 102, 26-28:

“Tú al principio pusiste los cimientos de la tierra, y el cielo es obra de tus manos. Ellos perecerán, tú solo permaneces; se gastarán como se gasta la ropa y como un vestido los cambiarás. Pero tú eres siempre el mismo y tu existencia no conoce fin”.

Ideas:

Para muchas personas es muy difícil transmitir el tema de la “muerte”.

El encuentro con la muerte genera miedo porque nos recuerda que también tenemos que morir. Y muchos no tienen respuesta a “lo que hay después”. Sin embargo, esta inseguridad y estos miedos que surgen a propósito del tema de la muerte, se presentan muchas veces, en forma similar, cuando hablamos del sentido de la vida.

La vida y la muerte están estrechamente relacionadas, la una sigue a la otra y la una depende de la otra. Dentro del bosque en cada paso que damos nos encontramos con la muerte en las hojas que caen y la madera muerta. Y junto a ella vemos nacer nuevas vidas como árboles jóvenes y semillas germinadas. También en el bosque, la vida y la muerte son inseparables. Allá donde perece la vida, se genera vida nueva.

Aquí estamos tocando la fe y cada persona debe y puede encontrar sus propias respuestas. Pero independientemente de ello, la estrecha relación entre la vida y la muerte puede calmar el miedo.

También este párrafo de la Biblia hace referencia a imágenes de la naturaleza para explicarnos algunos proyectos o pensamientos difíciles de entender:

“Pues sus proyectos no son los míos y mis caminos no son los mismos de ustedes, dice Yahvé. Así como el cielo está muy alto por encima de la tierra, así también mis caminos se elevan por encima de sus caminos, y mis proyectos son muy superiores a los de ustedes. Como baja la lluvia y la nieve de los cielos y no vuelven más allá sin haber empapado y fecundado la tierra y haberla hecho germinar, dando la simiente para sembrar y el pan para comer; así será la palabra que salga de mi boca. No volverá a mí sin haber hecho lo que yo quería, y haber llevado a cabo su misión” (Isaías 55, 8-11).

Propuestas para actividades apropiadas:

SUELO 5 “Caídas las hojas”, **ESPACIO VITAL BOSQUE 10** “El árbol muerto está vivo”, **ESPACIO VITAL BOSQUE 11** “Madera muerta”.

2.6 “Transformar”

Sitio:

Cualquier lugar bello en el bosque.

Texto: Romanos 12, 2:

“No sigan la corriente del mundo en que vivimos, más bien transfórmense por la renovación de su mente. Así sabrán ver cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que le agrada, lo que es perfecto”.

Ideas:

Este texto habla claramente de la transformación, del cambio. Un cambio de actitud frente al mundo, y por lo tanto, también frente al ambiente, la naturaleza y el bosque. En vista de los problemas ecológicos, muchos saben que se debe actuar. Pero en vez de realizar esta transformación se da frecuentemente el así llamado efecto de Adán y Eva: *“La mujer que me diste por compañera me dio del árbol y comí”*. (Génesis 3, 12) Y en efecto continúa: *“La serpiente me ha engañado y comí”* (Génesis 3, 13).

Aplicado al ambiente, se está diciendo:

- Es culpa de la industria porque produce las sustancias nocivas.
- El turismo de masas destruye nuestra naturaleza.
- La construcción de carreteras y el crecimiento de las urbes son los responsables de la reducción de nuestros espacios naturales.
- Los medios de comunicación fomentan el consumismo.

Pero ¿quiénes son las personas que ven televisión dos horas al día? ¿quién quiere viajar en avión a una playa del sur o correr por autopistas no congestionadas hacia las montañas? ¿cuántos no queremos vivir cada vez mejor y en el campo? ¿quién pide más áreas recreativas y necesita un segundo auto, una bicicleta montañera y sobre todo energía para usarlas? Nosotros mismos. No siempre los otros. Si echamos la culpa a los demás, nos acusamos también a nosotros mismos.

“Por eso no tienes disculpa, cualquiera que seas, cuando juzgas a los demás. Pues, al juzgar a tu prójimo, tú mismo te condenas, siendo que haces precisamente lo que juzgas” (Romanos 2, 1).

Nosotros no debemos ser indiferentes ante el mundo, debemos revisar nuestras acciones, tal como escribe Pablo a los romanos. Debemos estar atentos también frente a nuestro propio comportamiento.

Pero nuestro manejo de la naturaleza requiere también un cambio. Nuestro texto dice: *“Transfórmense por la renovación de su mente”*. Y vale la pena preguntar ¿podremos hacerlo con nuestras propias fuerzas, con nuestros conocimientos? ¿podemos hacerlo sin preguntar por la voluntad de Dios? ¿entendemos la creación sin el creador?

Propuestas de actividades apropiadas:

FINAL 1 “Paleta de colores”, **FINAL 4** “Correo forestal”.

3. Conocimientos básicos

Haga énfasis en que muchas personas cuyos valores van dirigidos a la autorealización comienzan a cuestionarse el sentido de la vida cuando entran en contacto con la naturaleza.

El “crecer y perecer en el bosque” hace pensar en la actitud personal con relación a la “vida y la muerte” y en el “¿de dónde? ¿para que? y ¿a dónde?”

Las propuestas bíblicas escogidas y presentadas en este manual son solamente una pequeña selección de lo que ofrecen el Antiguo y el Nuevo Testamento sobre la relación entre la naturaleza y la creación. Esta “cercanía con la naturaleza” no es sorprendente porque la mayor parte de los libros de la Biblia fue escrita por gente que vivía en condiciones sencillas. Las expresiones provienen generalmente del lenguaje rural y se refieren frecuentemente a la naturaleza y los fenómenos naturales. Estas escrituras se dirigían originalmente a un grupo de lectores conformado por caminantes y pastores muy conocedores de la naturaleza y la vida en el campo.

Esto ha cambiado. Mucha gente de este siglo que lee y estudia la Biblia se crió en las ciudades y ha perdido el contacto con la naturaleza. En la actualidad mucha sabiduría de la Biblia apenas se entiende porque hace falta conectarse con la naturaleza.

Sin embargo, la Apocalipsis está firmemente relacionada con los elementos básicos de la naturaleza. Mientras que Jesús demoraba en la tierra, siempre recurría a fenómenos naturales para explicar verdades sobrenaturales, por ejemplo en sus parábolas.

El “Encuentro con la Creación” quiere dar ideas para una nueva reflexión sobre la naturaleza y el bosque como parte de la creación y también ayudar a cuestionar los valores propios.

Si la actitud del ser humano se define a partir de sus propios intereses, lo reflejará también en su comportamiento frente a los demás, la naturaleza y finalmente también frente a sí mismo.

Si sentimos respeto y humildad ante la creación basada en un plan divino (“*Y así fue. Vió Dios que todo cuanto había hecho era muy bueno.*” Génesis 1, 31), podemos quizás cambiar nuestro comportamiento y ser menos individualistas y más generosos y amables con nuestro entorno natural.

Con estos extractos de la Sagrada Escritura queremos contribuir a esta reflexión.

Anexo de Elementos de meditación Nº 4

ENCUENTRO CON LA CREACIÓN

Génesis 1, 28:	Salmo 1, 1-3:
<p><i>“Sean fecundos y multiplíquense. Llenen la tierra y sométanla. Manden a los peces del mar, a las aves del cielo y a cuanto animal viva en la tierra”.</i></p>	<p><i>“Dichoso el hombre aquel que no asiste a reuniones de malvados, ni se para en el camino del pecado, ni en el banco de los burlones se sienta, mas cumplir la ley de Dios es su alegría, y murmura su oración de día y noche. Es como árbol plantado junto al río que da su fruto al tiempo y tiene su follaje siempre verde, pues todo lo que él hace le resulta”.</i></p>
Juan 15, 1-5:	Salmo 104, 10-12, 14, 16, 18-20:
<p><i>“Yo soy la Vid verdadera y mi Padre el viñador. Si alguna de mis ramas no produce fruto, él la corta; y limpia toda rama que produce fruto para que dé más. Ustedes ya están limpios: la palabra que les he dirigido los ha purificado. Permanezcan en mí y yo permaneceré en ustedes. Como la rama no puede producir fruto por sí misma si no permanece en la planta, así tampoco pueden ustedes producir frutos si no permanecen en mí. Yo soy la Vid y ustedes las ramas. Si alguien permanece en mí, y yo en él, produce mucho fruto, pero sin mí no pueden hacer nada”.</i></p>	<p><i>“Haces brotar vertientes en los cerros que corren por el valle; allí bajan las bestias de los campos para calmar su sed; cerca habitan las aves voladoras que, entre el ramaje, lanzan sus gorjeos.... Tú haces brotar el pasto del ganado y las plantas que sirven a los hombres, para que de la tierra obtengan su alimento.... Dios cuida bien los árboles.... Las cabras se pasean por las cumbres y en las rocas se esconden los conejos. Tú creaste la luna para marcar el tiempo y el sol que sabe a qué hora ha de ponerse. Tu traes las tinieblas y es de noche, cuando rondan las fieras de la selva”.</i></p>
Salmo 102, 26-28:	Romanos 12, 2:
<p><i>“Tú al principio pusiste los cimientos de la tierra, y el cielo es obra de tus manos. Ellos perecerán, tú solo permaneces; se gastarán como se gasta la ropa y como un vestido los cambiarás. Pero tú eres siempre el mismo y tu existencia no conoce fin”.</i></p>	<p><i>“No sigan la corriente del mundo en que vivimos, más bien transfórmense por la renovación de su mente. Así sabrán ver cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que le agrada, lo que es perfecto”.</i></p>