

5. PLATAFORMAS**ACTIVIDAD 3****EJERCICIOS ESPIRITUALES PARA ATEOS****3. Somos parte del mundo (la naturaleza)**

- **Sugerencias de motivación:** Salmo 8
- **Ejercicio**
 1. Sal, camina... contempla la naturaleza que te rodea... Ve disfrutando el paisaje, el sol o la lluvia...
 2. Centra tu atención en lo que vas viendo. Enuméralo, fíjate en los detalles. Intenta ver más, ver todo lo que compone el paisaje, siempre aparentemente simple y siempre complejo.
 3. Fíjate en algún elemento de la naturaleza que te llame especialmente la atención... Elígelo. Contéplalo, detente...
 - a. Con mirada científica, describe lo que ves y aplica los conocimientos que tienes. Qué procesos biológicos, físico-químicos se están produciendo, qué relación tienen con el ambiente, el porqué de ese desarrollo concreto...
 - b. Ahora míralo desde el punto de vista económico. ¿Para qué sirve? ¿Qué produce? ¿Qué aporta a la vida del ser humano desde el punto de vista económico?
 - c. Míralo desde el punto de vista estético ¿Es bello? ¿Qué sensación te produce? Recréate en la belleza...
 - d. Imagina ahora qué puede significar para otras personas... qué puede significar para ti... qué puede evocar...
 - e. Ahora intenta mirarlo con la perspectiva del hombre religioso, de la trascendencia, que recoge los ecos que quedan de todas las anteriores. ¿Qué preguntas me provoca? ¿De qué me habla?

4. Elige un sitio para sentarte y contemplar la naturaleza. Haz silencio en tu interior: intenta no pensar o no entretenerte en pensamientos, sólo estar y disfrutar la belleza, sentirte parte de este universo, respirar, acoger la armonía, la vida...
5. Lee despacio el siguiente texto:

DESIDERATA

*“Camina plácido entre el ruido y la prisa,
y recuerda que la paz se puede encontrar en el silencio
Vive en buenos términos con todas las personas,
todo lo que puedas sin rendirte.
Di tu verdad tranquila y claramente;
escucha a los demás,
incluso al torpe y al ignorante;
ellos también tienen su propia historia.
(...)
Tú eres una criatura del universo,
no menos que los árboles y las estrellas:
Tú tienes derecho a estar aquí.
Y sea que te resulte evidente o no,
sin duda el universo se desenvuelve como debe.
Por tanto, mantente en paz con Dios,
de cualquier modo que lo concibas
y cualesquiera sean tus trabajos y aspiraciones,
mantén en la ruidosa confusión,
paz con tu alma.
Con todas sus farsas, trabajos y sueños rotos,
este sigue siendo un mundo hermoso.
Sé alegre.
Esfuérzate por ser feliz.”*

Texto encontrado en la iglesia de Saint Paul,
Baltimore. (1693)

6. Quédate con alguna frase, algún eco, deja que resuene en tu interior...
7. ¿Cómo te sientes? ¿Te reconoces “criatura del universo”? ¿Qué preguntas te suscita la naturaleza - el mundo? ¿Qué sentimientos?
8. Expresa cómo te sientes; acógelo y escríbelo...
9. Vuelve dejando resonar en tu corazón la experiencia que has tenido.