Pregaria.cat

Entrada

La contemplació de la natura

Sense dubte el contacte amb la natura ens ajuda i ens transforma. És una experiència general, sobretot per als ciutadans, aquells que ja s'han fet al soroll, les empentes i una forma de viure accelerada fins a esdevenir angoixant. El mar, els tons del verd, l'aire, el silenci, els camps i les muntanyes descansen i tonifiquen. Cal, però, anar-hi, cal ser-hi no com a consumidors de natura, sinó com actius receptors.

És molta la gent que diu que troba Déu a la natura. Possiblement és ben cert. La bellesa, la grandiositat, l'exuberància, els mil detalls... tot ens pot parlar de la presència invisible de la Font de Vida.,

Avui proposem una forma pràctica de contemplació espiritual de la natura, per si pot ajudar.

1.- Situació. La ment ja serena i el cor en procés de pau, et situes en un lloc especial per la seva gran bellesa com pot ser un indret de muntanya, la visió del mar, la nit d'estels...etc. També un lloc de detalls naturals, com una flor, un arbre, un camp, el cant dels ocells...

2.- Aplicació se sentits. Miro amb els meus ulls, primer el conjunt, després, si cal, les parts.... colors, moviments, tonalitats. Escolto amb les meves orelles.... sons, sorolls de lluny, de més a prop, cants d'ocells, el vent... Toco amb les meves mans el tronc, l'herba, les flors, l'aigua o l'arena...Oloro, si s'escau, aquestes vibracions agradables que m'arriben des de la frescor, o les suaus o fortes olors tan subtils i variades. Puc, encara, gustar l'aigua fresca que llisca per la gola, el fonoll i tantes ofertes humils.

> Cap pressa. Resto en un punt si cal. No ho he de fer tot.

3.- Cor agraït. De ser home o dona, d'estar viu, se gaudir i sentir. Mirada interna al Déu que m'habita, sóc fill o filla, fet a la seva imatge, meta de la transformació i progrés de la natura, lloc d'amor i de creació de futur.

4.-Gaudeixo. Potser repetint la dita de Francesc d'Assís: "Déu meu i totes les coses." Em sento recollit interiorment i plenament obert exteriorment. Potser m'estiro a terra, m'abraço a un arbre o quedo mirant el blau del cel en un relax gairebé absolut.

5.-Recordo. A Jesús, Vida, el meu Mestre, el meu Camí, el meu Amor. També a les persones a qui estimo. A la nostra humanitat. I des del goig renovo el compromís ecològic per seguir lluitant per un món diferent, molt millor i més natural.