

## Para toda la familia

Esta, experiencia la puedes realizar a solas o en grupo (sugerimos que se haga en familia).



- Busca un lugar cercano a donde vives. No hace falta que sea un rincón espectacular, de los que anuncian las oficinas de turismo. La belleza se esconde en muchos sitios.
- Prepara tu mochila con agua, fruta. Prepara, sobre todo, tus sentidos. El campo es una fiesta para los sentidos: los ojos, el tacto, el gusto, el oído, el olfato.
- No te sorprendas si te brota la alabanza al Creador. Suele ocurrir cuando uno descubre el milagro de la vida.

## Ponte en camino

- Vence las perezas y dificultades de última hora y sal de tu casa. Que tu vida no huela a cerrado.
- Haz una señal, la de los cristianos. Es una preciosa forma de comenzar todo.
- Canta una canción a María, la mujer peregrina: “Ven con nosotros al caminar, Santa María, ven”.
- Camina sin ansiedad, muy abierto/a a las sorpresas. No se trata de llegar el primero a nada, sino de aprender a vivir.
- Si encuentras a alguna persona, salúdala con cariño. Las personas son lo mejor del paisaje.

- Fíjate en la piedra, en su dureza y colorido; toca el árbol y su corteza; mete la mano en el agua del arroyo y escucha con atención la sinfonía de las pequeñas cascadas; adivina dónde se esconde el agua cuando veas juncos o hierba verde; detente ante plantas o insectos desconocidos; observa las hormigas con sus idas y venidas y sus fardos de comida al hombro; inclínate para oler las flores y las plantas... No olvides que hoy es la fiesta de tus sentidos.

### **Tiempo para orar: Salmo 34**

- El campo está lleno de recursos para orar. Jesús los utilizó en abundancia.
- El Espíritu es lugar abierto, donde corre el aire, da el sol, te moja la lluvia, te toca y te habla la vida.
- Siéntate y ora con este salmo. Lo han hecho antes que tú millones de creyentes.
- Agradece el efecto curativo que tiene el caminar por el campo con atención.
- Añádele nuevas estrofas, la belleza produce belleza.

Oh Dios,  
tú mereces un himno de alabanza y gratitud.  
Tú cuidas de la tierra, la riegas  
y la enriqueces sin medida;  
la acequia de Dios va llena de agua,  
preparas los trigales.

Oh Dios,  
tú mereces un himno de alabanza y gratitud.  
Riegas los surcos, igualas los terrones,  
tu llovizna los deja mullidos,  
bendices sus brotes;  
coronas el año con tus bienes,  
tus carriles rezuman abundancia.

Oh Dios,  
tú mereces un himno de alabanza y gratitud.  
Rezuman los pastos del páramo,  
y las colinas de orlan de alegría;  
las praderas se cubren de rebaños,  
y los valles se visten de mieses  
que aclaman y cantan.

### **Al finalizar la jornada**

- Comparte lo que has descubierto con los que te han acompañado.
- Cuéntales las parábolas que has descubierto en contacto con la naturaleza para vivir mejor tu vida,

para entender mejor a Dios.

- Mira cómo se expresaba Teresa de Jesús: “En cada cosita que Dios crió hay más de lo que se entiende, aunque sea una hormiguita”. “Aprovechábame a mí ver campo o agua, flores; en estas cosas hallaba yo memoria del Criador”. Y admira también cómo lo hacía Juan de la Cruz:

“Mil gracias derramando  
pasó por estos sotos con presura,  
y yéndolos mirando,  
con sola su figura,  
vestidos los dejó de hermosura”.

Iris de Paz

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/para-toda-la-familia](http://www.ciudadredonda.org/articulo/para-toda-la-familia)