



Un instante para el misterio:
la contemplación
de un

atardecer

Actividad Estudiante
4.°, 5.°, 6.° y 7.°

Engáñchate

1

Instrucción básica

- ★ Lee, junto con tus compañeros y tu profesor, el texto que encontrarás a continuación.
- ★ Si hay algo que no comprendas, pregúntalo o pide la aclaración que consideres necesaria.
- ★ Al terminar, empieza a hacer el ejercicio siguiendo la guía que se te ofrece y con el apoyo permanente de tu profesor.

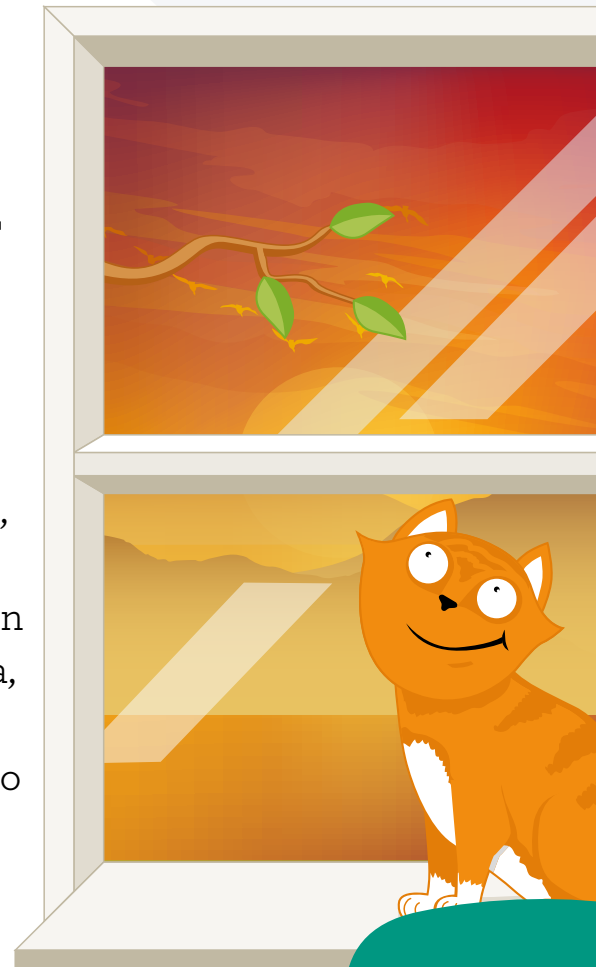
Manos a la obra

2

Lectura

Un instante para el misterio: la contemplación de un atardecer

Hay instantes maravillosos e inolvidables. Esos instantes se graban de forma indeleble en nuestra memoria, a tal punto que podemos evocarlos de manera repetida: el de la carcajada de un bebé, el de un gesto de nuestra mascota, el de la primera impresión que tuvimos de un lugar o una persona, ese momento en que nuestro cuerpo caluroso sintió el poder refrescante del agua de un río cristalino. Y muchos más...



Seguramente entre esos instantes maravillosos está el de la visión de un atardecer.

Los atardeceres tienen algo muy atractivo y sobrecogedor. Nos encantan y nos inspiran, independientemente del lugar en donde nos encontremos.

Hay todo tipo de atardeceres: los que vemos a las orillas del mar tienen su encanto, pero también los que percibimos desde la altura de las montañas o el que podemos ver a través de un árbol o desde lo alto de un apartamento en la ciudad en donde vivimos.

Allí todo es hermoso: el sol que se ve en el horizonte, el contraste que este hace con las nubes y las montañas, la sensación de que algo que es muy lejano se nos muestra, el cambio de los colores y formas que percibimos en el horizonte, la cercanía de la noche.

El placer de detenernos a ver un atardecer es uno de los más grandes placeres que podemos experimentar en esta vida. Y tiene una ventaja: nadie puede quitárnoslo. La entrada es gratis

y nadie puede prohibirnos ver ese maravilloso espectáculo que es un atardecer. Un atardecer nos habla de la belleza del mundo, de la grandeza de Dios y de nuestra propia vulnerabilidad y pequeñez.

Contemplar un atardecer es acercarse al misterio del mundo y de la vida humana.

En el ejercicio que viene a continuación encontrarás una guía para **observar**, **describir** y **contemplar** un instante maravilloso: el de un atardecer. Las tres cosas son esenciales y deben seguir un cierto orden.



Algunas recomendaciones para que hagas este trabajo:

- 1 Hazlo con la mayor seriedad y date el tiempo que la actividad requiere.
- 2 Anota en un cuaderno lo que ves, sientes y piensas a medida que haces el ejercicio.
- 3 Aunque tengas muchas ayudas audiovisuales (fotografías, videos, música, etcétera), nada sustituye la experiencia de contemplar el atardecer en vivo y en directo. Es una experiencia hermosa, enriquecedora y profundamente espiritual.

4 Aunque buena parte del ejercicio lo debes hacer solo, comparte siempre con tus compañeros y tu profesor lo que vayas descubriendo.

5 No olvides que tus sensaciones, experiencias y pensamientos son valiosos para otros, que se enriquecen con lo que tú les cuentas. Compártelo con ellos.



Guía para la observación, descripción y contemplación de un atardecer

1. Lo primero es observar el atardecer.
 - > Puesto que un atardecer no es un lugar, sino un instante (es decir, un breve espacio de tiempo, el de los últimos minutos antes de que caiga la noche), debes reservar el día y la hora para hacer tu observación. Si quieres, puedes hacerlo por dos o tres días sucesivos
 - > Para preparar tu ejercicio de observación, puedes buscar una fotografía de un atardecer que te resulte especialmente bella y atractiva (si quieres, mira primero diversas imágenes y elige aquella que te parezca mejor).



- > Hazte esta pregunta: ¿desde dónde vas a observar el atardecer? ¿En una ciudad o en el campo? ¿A la orilla del mar o desde las alturas de una montaña? Piensa qué ventajas o desventajas tiene que observes el atardecer desde el lugar en que lo estás observando.
- > Haz una lista de cuatro elementos esenciales que quieres observar a medida que se va desarrollando el atardecer (por ejemplo, el cambio de los colores, las formas de las nubes, etcétera). Esto te ayudará a que tu observación sea más precisa y atenta.
- > ¿Cómo definirías un atardecer? Escribe una definición y pregúntate si está acorde con lo que has observado. ¿Ha mejorado tu observación? ¿De qué manera? Anota lo que has sentido en este primer ejercicio

2. Ahora vamos a describir lo observado.

- > Mira ahora un video corto (no más dos minutos) en donde veas lo que ocurre en un atardecer. En YouTube puedes encontrar muchos y muy distintos.
- > Intenta apreciar lo diferente que puede ser un atardecer según sea el lugar en donde se observa;

por ejemplo, lo diferente que es un atardecer a la orilla del mar, un atardecer visto desde lo alto de una montaña, un atardecer visto desde un edificio alto de una gran ciudad, un atardecer llanero, etc.

- Elige el lugar desde dónde vas a describir el atardecer (la montaña, el mar, el llano, la ciudad, etc.). Sitúate mentalmente en ese lugar (si para esto te ayuda la música o las imágenes de video, haz uso de ellas).
- Háblale al atardecer describiendo todas las sensaciones que percibes al mirarlo: colores, formas, sonidos, olores, temperatura, etc. (si quieres, graba lo que le dices, pues te ayudará a hacer la descripción que viene a continuación).



- > Cuenta una historia breve (máximo 100 palabras) sobre lo que percibiste al contemplar el atardecer. Debe ser algo que percibiste al observar el atardecer y una historia en la que tú eres el protagonista.

3. Más importante aún: aprender a contemplar.

- > Identifica todas las cosas que te dispersen o distraigan. Anota cuáles son y apártalas de ti.
- > Haz cosas que te ayuden a relajarte, serenarte y concentrarte (por ejemplo: estirar los brazos, hacer ejercicios de respiración profunda, mover la cabeza hacia los lados, etcétera).
- > Ahora haz silencio y vuelve a mirar el atardecer en el sitio en el que te encuentras. Debes hacerlo por lo menos por 15 minutos y en lo posible sin interrupciones.
- > Ahora debes hablarle a alguien de lo que estás percibiendo: de lo que ven tus ojos, de lo que escuchas, de las diversas sensaciones que tienes (frío o calor, placer o dolor, blandura o dureza, etc.)
- > Ahora escribe un texto breve (máximo 100 palabras), en donde le cuentes a alguien lo que viste y sentiste al contemplar el atardecer.

4. Finalmente, comparte con otros tu experiencia.
- > ¿Qué dificultades tuviste a la hora de observar y describir el atardecer? ¿A qué se debieron esas dificultades? Coméntalo con tus compañeros.
 - > ¿Cómo te sentiste en el momento de contemplar el atardecer y de intentar describir tus sensaciones al hacerlo? ¿Por qué? Coméntalo con tus compañeros.
 - > ¿Cómo y en dónde contemplaste el atardecer? ¿Te serviste de imágenes (fotos, videos, etc.) para contemplarlo mejor? ¿Te ayudó? ¿De qué manera?
 - > ¿Qué lograste escribir después de tu contemplación del atardecer? ¿Te gustó? ¿Quisieras mejorarlo? ¿De qué manera?
 - > ¿Repetirías la experiencia de observar y contemplar el atardecer? ¿De qué manera? ¿Te gustaría hacerlo en compañía de otra persona? ¿De quién? Si así fuera, ¿cómo lo invitarías?

