



MOMENTOS PARA
SER



Un instante para el misterio:
**la contemplación
de un atardecer**

**Actividad
Docente**

*Aplicando el Pacto Educativo Global
en la escuela*

Herramienta a utilizar	Ejercicios de observación y contemplación
Edad	De 9 a 12 años
Ámbito de trabajo	En contacto con la naturaleza
Duración aproximada	1 hora, 20 minutos (4 sesiones de 20 minutos), o según las prácticas de la institución
Conexión con el Pacto Educativo Global	 <p>Objetivo 6 Encontrar, desde el estudio, otras formas de entender la economía, la política, el crecimiento y el progreso, en la perspectiva de una ecología integral.</p>
Dimensiones educación evangelizadora	Énfasis en las dimensiones antropológica (y estética), ecológica y teológica
Relación con otras áreas curriculares	Educación estética y religiosa, lenguaje y literatura, ciencias naturales

Fundamentos

El Pacto Educativo Global no es un acuerdo pragmático sobre la enseñanza de determinados contenidos o la aplicación de ciertos métodos en la educación; su finalidad básica no es, entonces, que se hagan alianzas entre educadores de diversa índole para tener un currículo común o para utilizar un cierto tipo de métodos o estrategias pedagógicas. Un pacto es sobre todo un acuerdo de voluntades que debe transformarnos interiormente a todos y que está orientado a generar una nueva comprensión y una nueva sensibilidad educativas.

Cuando el papa Francisco nos invita, en el objetivo 6 del Pacto Educativo Global, a “encontrar, desde el estudio, otras formas de entender la economía, la política, el crecimiento y el progreso, en la perspectiva de una ecología integral” no solo nos hace un llamado a encontrar soluciones teóricas y prácticas para los problemas más acuciantes de nuestra casa común por medio de la educación, sino que nos invita a que todo lo que estudiamos en orden a comprender mejor el mundo y la sociedad en que vivimos se haga desde

la perspectiva de una ecología integral.

Estudiar no es simplemente aprender cosas a través, por ejemplo, de la lectura o los muchos medios con que hoy contamos para procesar y transmitir información; es algo mucho más fundamental: es *fixar nuestra atención en un objeto con el fin de conocerlo mejor*. Pero conocer mejor algo no es solo adquirir mayor información sobre él; es sobre todo descubrir, en ese objeto que pretendemos conocer mejor, nuevos significados. Todavía más: es enriquecer lo que vemos y estudiamos con nuevas comprensiones y con sentidos cada vez más profundos.

Comprender de forma integral un objeto es verlo en su totalidad y como algo que tiene un sentido unitario; y, cuando vemos las cosas en su integralidad, es posible que apreciemos mejor su belleza. Comprender integralmente las cosas es también ser sensibles a la belleza que hay en el universo y, por tanto, la idea de ecología integral no puede dejar de lado la noción de *belleza*.

La idea de belleza, por cierto, expresa uno de los ideales más poderosos de nuestra cultura común, pues constituye una de las metas más poderosas a que puede consagrarse una vida humana; además, tenemos apreciaciones y conceptos muy disímiles sobre la belleza en diversas culturas. La meta de los grandes artistas, por ejemplo, es la de percibir y apreciar la belleza en todo lo que hacen. Desde la antigüedad griega, esta idea –junto a las de verdad, bien y justicia– constituye una de las guías esenciales en la búsqueda de sentido para la vida humana.

De esta forma, aprender a apreciar la belleza que hay en la naturaleza y en el arte humano es una de las tareas fundamentales de toda educación. ¿Qué puede haber más bello que ciertos fenómenos naturales (como un amanecer, la caída de la lluvia, una puesta de sol, un bosque o una cascada), o incluso las obras del arte humano (como una pintura, una escultura, una pieza musical o una casa)? Aprender a apreciar la belleza natural y artística debe ser también un compromiso básico de un Pacto Educativo Global.

Precisamente por esto, en el numeral 112 de la encíclica *Laudato si'*, el papa Francisco nos invita a “ampliar la mirada”, para ir más allá del paradigma tecnocrático dominante y procurarnos

una idea de un progreso “más sano, más humano, más social, más integral”. Esta superación del paradigma tecnocrático tiene, desde luego, un sentido práctico, que se da “cuando comunidades de pequeños productores optan por sistemas de producción menos contaminantes, sosteniendo un modelo de vida, de gozo y de convivencia no consumista; o cuando la técnica se orienta prioritariamente a resolver los problemas concretos de los demás, con la pasión de ayudar a otros a vivir con más dignidad y menos sufrimiento”.

Pero, si bien esa mirada propia de una ecología integral, se desarrolla cuando las pequeñas comunidades de campesinos y artesanos encuentran formas de producción que producen menos desechos y que son más amables con el medioambiente, o cuando la producción de los bienes mediante los cuales satisfacemos nuestras necesidades se da en un ambiente de cooperación mutua y solidaridad entre hermanos, esa “ampliación de la mirada” que ha de llevarnos a superar el paradigma tecnocrático tiene que ver también con el desarrollo de un profundo *sentido estético* en todos los habitantes de esta casa común.

Una perspectiva de ecología integral nos exige, entonces, aprender a con-

templar la belleza existente en el mundo, y nos invita a superar esa mirada distante y puramente objetivante de quien ve el mundo simplemente en términos de producción y consumo. El que contempla la belleza presente en la naturaleza (en el bosque, la cascada, el árbol, el amanecer o las crías de los animales), lo mismo que el que contempla la belleza artística (el cuadro, la escultura, la pieza musical, la obra de teatro) abre su espíritu a nuevas comprensiones y desarrolla una nueva sensibilidad ante el mundo: la sensibilidad estética, que va más allá de la mirada tecnocrática que solo ve el mundo como un depósito de materias primas. Dice al respecto el papa Francisco:

La liberación del paradigma tecnocrático reinante se produce [...] también cuando la intención creadora de lo bello y su contemplación logran superar el poder objetivante en una suerte de salvación que acontece en lo bello y en la persona que lo contempla. La auténtica humanidad, que invita a una nueva síntesis, parece habitar en medio de la civilización tecnológica, casi imperceptiblemente, como la niebla que se filtra bajo la puerta cerrada. ¿Será una promesa permanente, a pesar de todo, brotando como una empecinada resistencia de lo auténtico? (*Laudato si'*, 112).

Una educación evangelizadora tiene y debe tener un *sentido estético* fuerte, que es parte esencial de su dimensión antropológica, pues no se puede apreciar plenamente ni el hombre ni la naturaleza si no lo hacemos desde criterios estéticos de armonía, proporción, significado, ritmo, unicidad, etc. A la naturaleza, y al hombre mismo, los comprendemos mejor cuando los vemos de forma unitaria e integral, y no como un conjunto de rasgos dispersos y carentes de sentido; y solo esto nos permite apreciar su belleza. Así, por ejemplo, cada fenómeno natural es el resultado de la interacción de muchos factores distintos: las mareas están asociadas a los períodos de la luna, un atardecer es comprensible por las leyes de refracción de la luz y en el bosque podemos apreciar todo tipo de interacciones entre elementos naturales como el agua, la tierra y el aire.

Apreciar los fenómenos naturales en su unidad e interacción es también apreciar la creación de Dios, no como algo que sucedió alguna vez, allende el tiempo, sino como un milagro permanente que sucede a cada instante ante nuestros ojos. Como bien decía Mahatma Gandhi, “cuando admiro la maravilla de una puesta de sol o la belleza de la luna, mi alma crece para adorar al Creador”.

Se trata, pues, de perfeccionar la mirada para poder ver la obra de Dios en la naturaleza y en las demás personas; y este debe ser uno de los objetivos fundamentales de una educación estética desde el punto de vista de la educación católica. De un modo semejante, la ecología –como el estudio de las interacciones entre los seres vivos y los entornos naturales– es uno de los mejores caminos hacia el Creador. Las dimensiones antropológica, ecológica y teológica se integran así al propiciar una mirada de conjunto a la naturaleza como algo que nos habla de un Dios creador.

La perspectiva de ecología integral en que tanto insiste el papa Francisco es esencial para que los cristianos no dividamos nuestra mente entre un mundo material que está fuera de nosotros, y que simplemente es un instrumento del que hacemos uso sin ningún tipo de límites, y nuestro propio cuerpo y conciencia. Un cristiano no ve la naturaleza como un depósito de materias primas, como algo a ser instrumentalizado y explotado, sino que percibe en la naturaleza la fuerza creadora de Dios; y por eso entiende que es una responsabilidad suya el cuidado de esa naturaleza que generosamente se entrega para cubrir nuestras necesidades.

La actividad que aquí se ofrece integra contenidos y actividades de diversas áreas del currículo, como la educación estética, la educación religiosa, el lenguaje y la literatura y las ciencias naturales. Si bien la actividad que se propone tiene, en primer lugar, un sentido propiamente estético, la contemplación estética es también una apertura hacia el misterio de Dios y puede tener, por ello, un sentido religioso. No hay que olvidar que, en ciertos fenómenos naturales, y a raíz precisamente de su belleza, los pueblos han visto la presencia de Dios; así, por ejemplo, para el pueblo judío, el arcoíris era una manifestación de la alianza que Dios hizo con los hombres tras la experiencia del diluvio (véase *Génesis 9, 12-17*). Dios habla a través de los fenómenos naturales.

Sin embargo, un fenómeno natural es también algo que merece ser estudiado; y, en efecto, las ciencias naturales se ocupan de explicar los fenómenos naturales que observamos a diario. Un atardecer es, en este sentido, un fenómeno natural que puede ser explicado, y sería interesante contar en esto con el apoyo del profesor de ciencias naturales, que podría ofrecer una explicación científica sencilla sobre por qué cómo se produce un atardecer y por qué causas observamos lo que obser-

vamos (colores, formas, cambios permanentes, movimientos, etcétera). No se debe despreciar tampoco el aporte que pueden hacer a un buen ejercicio de observación, descripción y contemplación la literatura, y de forma especial la poesía. Hay muchas poesías que

hablan del atardecer, que lo describen, que utilizan bellísimas metáforas para referirse a él. En los anexos de esta actividad se pondrán algunos ejemplos de ello, pero el profesor, con la ayuda de los propios alumnos, podría buscar muchos más.

Presentación de la actividad

El ejercicio de observación, descripción y contemplación de un atardecer que aquí se propone tiene un profundo sentido estético, pues busca propiciar un acto de contemplación de uno de los fenómenos naturales más hermosos que podemos apreciar en la vida: el del modo como, en unos pocos minutos (lo que dura una puesta de sol, más o menos treinta minutos) se va modificando el cielo ante nuestros ojos; el modo como, un instante tras otro, se van transformando las formas sensibles que observamos: los colores del cielo, las formas de las nubes, los destellos que producen los rayos del sol, las sombras que todo ello genera, e incluso los estados de ánimo de quien

observa tan bello espectáculo de la naturaleza.

Gran parte del valor que tiene un atardecer es que se trata de un espectáculo absolutamente gratuito en el más amplio sentido de la palabra, no solo porque nadie podría cobrar por él, sino porque es inatrapable. Nadie puede apropiarse de él, nadie puede controlarlo. Los atardeceres siempre están allí, a ciertas horas que todos podemos prever, para regalarnos un instante de belleza profunda que podemos disfrutar, si nos damos el tiempo para ello. Todo lo que nos pide un atardecer es un poco de nuestro tiempo para contemplarlo; y no simplemente el tiempo

inmediato que nos da una fotografía, que solo retrata un instante. Se requiere de un tiempo un poco más amplio para ver lo esencial: las mutaciones continuas de formas sensibles como el color o las figuras de las nubes, o las proyecciones de luces y sombras. Para hacer este ejercicio, hay que entregarse al atardecer, dejarse permeable por él, asombrarse ante tan maravilloso espectáculo. No hay manera de controlar un atardecer; solo hay que dejarlo que pase y observarlo, asombrado, a medida que se desarrolle.

La actividad se realiza en tres pasos básicos: *observar*, *describir* y *contemplar*. En el primero de ellos tenemos que aguzar nuestros sentidos (no solo la vista, sino también el oído, el tacto y hasta el olfato) para que nuestra observación sea más certera y rica de significados. En el segundo intentamos describir lo que hemos visto, acompañando esa descripción de nuestras impresiones personales y percepciones internas. En el tercero, que es el fundamental, abrimos plenamente nuestros sentidos e inteligencia para desarrollar un acto profundo de interiorización; para ello, intentamos estar en silencio y liberarnos de todo tipo de distracciones para dejar que el atardecer nos hable, para apreciar y disfrutar cada una de las sensaciones, imágenes y pensamientos que ese instante maravilloso puede proporcionarnos.

No hay que separar de forma tajante estos momentos, pues todos son partes de un proceso más amplio: sin una adecuada observación es imposible hacer una buena descripción; y sin estas el ejercicio contemplativo pierde gran parte de su belleza y rigor. Solo un buen observador puede ser un buen contemplador; incluso un buen observador científico está mejor preparado para la contemplación poética de un atardecer. Veamos esta frase que, sobre el atardecer, escribió uno de los grandes científicos del siglo XX, Albert Einstein: “Vemos la luz del atardecer anaranjada y violeta porque llega demasiado cansada de luchar contra el espacio y el tiempo”. ¿Te parece bella? y podría ser pronunciada por cualquiera de nosotros, incluso por un niño que contempla el atardecer. La observación y estudio de los fenómenos naturales prepara nuestro espíritu para la contemplación.

Para facilitar este ejercicio, se ha elaborado una guía muy cuidadosa, que sigue un proceso riguroso, de tal manera que los alumnos puedan hacer el ejercicio de forma guiada y regulada y bajo el acompañamiento de una persona adulta, que puede ser uno de sus padres o incluso una persona adulta que quiera colaborarles en la realización del ejercicio (no se incluye aquí el profesor porque la observación del atardecer normalmente habrá de ha-

cerse por fuera del horario escolar). Desde luego, ellos lo pueden hacer por su cuenta, pero la orientación y la guía de un adulto (especialmente si este es uno de sus padres) siempre podrá serles de gran ayuda. Lo importante es que el adulto acompañante se comprometa a fondo con el ejercicio a realizar y, sobre todo, se prepare para ello. Para

ello, debe hacer él mismo el trabajo que propone la guía de una forma metódica y cuidadosa; debe comprender que esto tiene un orden que debe ser respetado; y que, en la medida en que ese orden se siga y la experiencia se viva paso a paso, podrá resultar mucho más enriquecedora.

Orientaciones pedagógicas

Para la realización de esta actividad, lo primero que hay que tener en cuenta es que se trata de *la contemplación de un instante* (y, por ello, de algo pasajero y fugaz), y no de un lugar o un objeto que tengan permanencia. Solo por esto ya es un ejercicio muy diferente de la observación, descripción y contemplación de un espacio natural como un bosque, una laguna, un río o una cueva. El atardecer solo existe en un momento preciso del día en el que se da una cierta confluencia de diversos factores y dura escasos minutos; no está siempre ahí, ni podemos observarlo en el momento en que queramos. Podemos atraparlo en una fotografía o video, pero el atardecer mismo solo se da en un instante preciso; es un acontecimiento más temporal que espacial.

Estamos, pues, ante un fenómeno, por una parte, fugaz (porque en poco tiempo desaparece) y, por la otra, temporalmente determinado, que se da en los países tropicales alrededor de las seis de la tarde y en los países que tienen estaciones en diversos horarios según sea la estación en que se encuentren. Un atardecer, entonces, no se puede observar ni contemplar ni en la mañana ni al mediodía, sino solo al final de la tarde, pues solo en ese momento confluyen todas las condiciones que lo hacen posible: la caída del sol, su ocultamiento por el occidente, la refracción de los rayos solares y los contrastes que todo ello genera en su interacción con las nubes, las montañas, los árboles, el agua del mar y de los ríos, etcétera.

Al observar un atardecer percibimos, además de las formas, colores y otras cualidades sensibles, el tránsito del día a la noche, es decir, la transformación de una serie de condiciones naturales, que obedecen a la presencia de la luz solar, en otra serie de condiciones que obedecen a su desaparición. Tras la caída del sol y la llegada de la noche ya no percibimos de la misma forma ciertas cualidades sensibles de los objetos que nos eran totalmente familiares durante el día: el color, la forma, el tamaño, etcétera.

Es importante que el profesor les ayude a tomar conciencia a sus estudiantes de que, con el atardecer, el día se transforma en noche y cambian muchas cosas en el modo como percibimos el mundo y en las relaciones que tenemos con los espacios y personas. El momento del atardecer es muchas veces el momento en que mucha gente regresa a casa y es también un momento en que, en los bosques y las selvas, unos animales buscan refugio y otros salen de caza. Caer en la cuenta de todo esto hace llenar de nuevos significados a este instante del atardecer y facilita su observación, descripción y contemplación. Para propiciar esta “toma de conciencia” sobre el atardecer, el profesor simplemente puede preguntarles a los estudiantes qué está pasando al atardecer en las ciudades, en los campos, en los bosques, en

la selva y en otros lugares que les parezcan significativos.

El hecho de que se trate de un fenómeno temporal tiene, además, una consecuencia concreta para la realización de este ejercicio: los atardeceres se dan en momentos que casi siempre están por fuera del horario escolar; y, por tanto, no es posible casi nunca observar un atardecer en el colegio, sino que es preciso hacerlo desde la casa o, en todo caso, en un lugar diferente al colegio: una montaña, el mar, el llano, un lugar alto en una ciudad, etcétera. Debe ser este, entonces, un ejercicio que se prepara en el colegio, pero se concluye fuera de él. En el colegio se pueden llevar a cabo las dos primeras partes del ejercicio (la observación y la descripción), y también la cuarta (la retroalimentación), pero el núcleo de la actividad, que es el ejercicio de contemplación de un atardecer en vivo y en directo, debe hacerse por fuera del colegio y del horario escolar.

De acuerdo con lo anterior, corresponde al profesor preparar muy bien a los estudiantes para que ellos mismos (o con el apoyo de algún familiar, ojalá uno de sus padres) hagan el ejercicio de contemplar un atardecer en un lugar y momento que previamente hayan elegido. El ejercicio se inicia, entonces, en el colegio, pero debe concluir con la observación específica de

un atardecer ojalá en un lugar y momento que permitan observarlo y contemplarlo de la mejor forma posible. Cada estudiante debe, entonces, definir con claridad el lugar, el momento y en compañía de quién hará la contemplación del atardecer; y el profesor debe ayudarlo a preparar ese instante. Además de definir el momento y el lugar en que lo harán, deben prever que las condiciones sean las adecuadas; por ejemplo, si las condiciones meteorológicas son favorables (si es un día muy lluvioso, o si se está en un lugar de una ciudad rodeado por todas partes de edificios, será muy difícil hacerlo). Hay, pues, que prever las diversas circunstancias en que se hará el ejercicio para que resulte exitoso.

Lo importante no es solo que el ejercicio se realice de forma ordenada y disciplinada, sino que resulte valioso para los estudiantes. Para ello, y dado el carácter estético de la actividad que se propone, el profesor puede hacer uso de ayudas visuales, auditivas y literarias (como la fotografía, el video, la música, la pintura y la poesía) que hagan que este momento de observar, describir y contemplar el atardecer sea para ellos agradable y significativo. Esto puede completar muy bien el ejercicio de observación y descripción, que es un ejercicio propiamente científico. No hay que separar, sin embargo, la búsqueda de la verdad, que

es propia de la ciencia, del ejercicio contemplativo como producción de sentido, pues se trata de actividades que se complementan entre sí. Como bien decía el poeta Fernando Pessoa, “una puesta de sol es un fenómeno intelectual”.

Desde luego, los apoyos artísticos deben ser bien seleccionados. No se trata de usar cualquier material, sino buenas fotografías (con buena resolución, llenas de luz y de contrastes, colores llamativos), videos cortos y bien editados, música suave que ayude a relajarse y a interiorizar, pasajes literarios y poéticos (cortos y escritos en un lenguaje sencillo, sin palabras o imágenes rebuscadas) que nos ayuden a encontrar mucho más sentido en lo que observamos, describimos y contemplamos. Aunque aquí se ofrecen algunas de esas ayudas, le corresponde al profesor buscar algo que sea de su gusto y del de los estudiantes. En las fotografías y videos se deben observar atardeceres de diversos tipos; por ejemplo: un atardecer en el llano, otro a la orilla del mar, otro visto desde la altura de una montaña o desde una gran ciudad.

Todos estos apoyos, en vez de dispersar, deben ayudar a la concentración de los niños y niñas en la realización de la actividad y favorecer el ejercicio contemplativo. No se debe olvidar que

este tipo de ejercicios buscan promover un sentido de interioridad e interiorización por parte de los estudiantes. Es cierto que lo que se va a observar, describir y contemplar es un fenómeno natural y, por tanto, algo que ocurre en la exterioridad, algo que nos llega a través de los sentidos, particularmente el de la vista; y que el ejercicio busca ayudarnos a ser mejores perceptores y contempladores de lo que observamos en el mundo; sin embargo, lo esencial del ejercicio no es lo que pasa “por fuera” de nosotros, sino lo que ocurre en nuestra interioridad.

Estar ante un atardecer –para observarlo, describirlo y contemplarlo– es sobre todo hacer un trabajo en nosotros mismos, un trabajo interior con un profundo sentido estético e incluso religioso. El atardecer, la puesta del sol y el percibir en la lejanía la línea del horizonte son experiencias estéticas y espirituales a las que han recurrido los grandes poetas y místicos a lo largo de los siglos. El atardecer, el ocaso y la caída del sol han dado lugar a grandes creaciones poéticas y a expresiones religiosas muy fuertes, como la que expresan los salmos que nos invitan a alabar a Dios “desde la salida del sol hasta su ocaso” (Salmo 113, 3). La contemplación de un atardecer puede ser, en este sentido, no solo un acto de contemplación estética, sino dar lugar a un acto religioso de alabanza.

Ahora bien, el uso de ciertos apoyos artísticos en este ejercicio debe hacerse con tacto, pues la actividad no debe estar centrada ni en la música ni en la poesía ni en la fotografía ni en el video, sino propiamente en la observación, descripción y contemplación del atardecer. Esto último es lo esencial y, por tanto, los apoyos deben utilizarse con suficiente tino, en el momento adecuado e interpretando bien el momento correspondiente. Por ello, de nuevo, la música debe favorecer la concentración; si usamos videos, estos deben ser cortos (o deben ser fragmentos de máximo uno o dos minutos); si utilizamos poemas, deben ser cortos y escritos en un lenguaje llano, que no estén muy recargados de símiles o metáforas muy complejas. Más que aportar contenidos adicionales, estos materiales deben ser ayudas para hacer una mejor observación y descripción del atardecer.

El papel del profesor es aquí muy esencial, pues él ha de servir de guía permanente en este ejercicio, en el sentido de alguien que ayuda a sus estudiantes a observar, describir y contemplar con mayor precisión y profundidad. En tal sentido, el profesor debe hacer este mismo ejercicio por su cuenta de la forma más rigurosa posible, ayudándose para ello de la guía ofrecida a los estudiantes. De este modo, puede apo-

yar de formas distintas en cada uno de los momentos básicos del ejercicio.

Así, por ejemplo, puede ayudar al ejercicio de observación mediante el uso de preguntas que les ayuden a los estudiantes a concentrar su observación, ayudándoles a identificar los elementos que están viendo, a percibir transformaciones y a expresar lo que sienten ante lo que están viendo, mediante preguntas sencillas de este tipo: ¿qué estás viendo? (y pidiéndoles que nombren las cosas que ven), ¿qué cambia en lo que estás viendo?, ¿por qué cambia?, ¿qué te gusta de lo que estás observando?, ¿por qué te gusta?, ¿qué te hace recordar lo que ves? y otras que en el momento se le puedan ocurrir. Todas estas son preguntas que ayudan a cualificar la observación.

Así mismo, la descripción se puede hacer mucho más rica y placentera si contamos previamente con un modelo de observación, que podría ser, por ejemplo, un pasaje literario corto en donde se describe un atardecer, un poema e incluso una canción. Estas cosas podrían ayudarnos a ser más sensibles a lo que vemos y a expresar mejor lo que estamos observando y, sobre todo, a que nuestras descripciones sean más completas y mejores. Es importante tener en cuenta que la descripción, aunque debe tener un cierto

grado de objetividad, pues se trata de describir lo que estamos observando aquí y ahora, tiene también un aspecto creativo; y que, por ello, se puede apoyar en comparaciones diversas: en símiles, analogías e incluso metáforas que enriquecen profundamente la experiencia descrita. De hecho, a la hora de describir, lo hacemos con la ayuda del lenguaje, que nos ofrece múltiples posibilidades expresivas que no hay que desechar. Hay algunos anexos para esta actividad que podrían ayudar en ese ejercicio descriptivo.

Pero lo esencial, y la meta última de esta actividad, es el ejercicio propiamente contemplativo. El centro fundamental de toda la actividad es la contemplación en vivo y en directo de un atardecer y, para ello, como en otras ocasiones, es preciso preparar el espíritu propiciando el silencio, evitando toda forma de distracción, ayudando a fijar la mirada y a concentrar la mente en el objeto que vamos a contemplar, que, en este caso, es un instante: el del atardecer. La contemplación puede venir apoyada por el adulto mediante un discurso breve y pausado, pronunciado en un tono de voz bajo que favorezca la concentración de los alumnos. A veces la lectura de un texto poético, o de un pasaje de un salmo que recoja la experiencia del atardecer, puede ayudar en este ejercicio de interiorización.

Lo que siempre debemos tener en cuenta es que la observación no es simplemente la mirada lejana y distante de algo, sino un movimiento intencional que debe ser guiado, pues debe tener una dirección. La tarea del profesor es, en buena parte, la de ayudar a que esa observación sea mucho más atenta, profunda y reflexiva.

No se debe olvidar tampoco que la descripción debe ir acompañada de un acto breve de expresión oral y escrita, pues describir es expresar lo que estamos viendo; y eso se hace muy bien hablando en términos sencillos y espontáneos, pero también dejando un testimonio escrito de eso que hemos logrado expresar de forma espontánea, que puede ser simplemente un pequeño párrafo de tres, cuatro o cinco líneas en donde cada uno expresa lo que para él significa estar viendo un atardecer y, sobre todo, lo que le cuenta del atardecer.

Pero, de nuevo, lo esencial es el ejercicio contemplativo, que debe ser placentero y libre de tensiones, porque es un momento de profundidad y de *apertura al misterio*. La contemplación de un atardecer es un instante sobrecogedor e integrador que cada uno debería poder repetir por su cuenta. El estudiante no debería percibirlo en ningún caso como una tarea escolar. Si así fuera, estaríamos ante el fracaso de

la actividad. Debe percibirlo, más bien, como algo placentero, bello y profundamente terapéutico. Se les podría motivar para el ejercicio con esta frase sencilla y bella de un gran filósofo y escritor norteamericano (que se podría poner en la cartelera del salón), Ralph Waldo Emerson: “Medita al atardecer, mirando las estrellas y acariciando a tu perro. Es un remedio infalible”.

Como en otras ocasiones, el ejercicio está pensado para realizar en cuatro momentos distintos, de veinte minutos cada uno. Dichos momentos son los señalados en la “Guía para la observación, descripción y contemplación de un atardecer” que se encuentra en el texto elaborado para los estudiantes.

En la **primera sesión** habrá que insistir, como de costumbre, en el acto de observar con suma atención el atardecer. Para ello, el profesor debe procurarse unas buenas fotografías o videos que le sirvan de base para este ejercicio de observación tomando en cuenta las recomendaciones sobre la selección de este tipo de materiales que ya se han hecho. Este primer momento es también el más apropiado para leer con cuidado la guía, en compañía de los estudiantes, y para resolver las dificultades que ellos pudieran tener para su comprensión. Pero, así mismo, y de acuerdo con lo planteado en la guía (que el profesor siempre deberá tener

en cuenta), se le debe pedir a los estudiantes que empiecen a pensar en dónde y en qué momento pensarían hacer el ejercicio de contemplar un atardecer en vivo y en directo y que indiquen en qué aspectos del atardecer fijarán especialmente su atención. Esto les ayudará a precisar su observación y a ir preparando el acto contemplativo.

La **segunda sesión**, en cambio, deberá centrarse en la descripción del atardecer. Se trata, en este caso, de ir más allá de lo observado; ya no se trata solo de percibir, sino de expresarse, de que cada uno pueda decir lo que vio, y lo que sintió al observar el atardecer; y lo ideal es que lo haga usando un lenguaje que le resulte natural y espontáneo. No hay que forzar las palabras ni recurrir a imágenes rebuscadas. Cada uno debe describir lo que ha visto en los términos que le resulten más familiares, pues la expresión suele ser tanto más bella tanto más natural resulte. No hay que olvidar que los estudiantes pueden producir muy bellas metáforas y seguramente nos sorprenderán con el modo como pueden describir un atardecer, que puede ser tremendamente imaginativo. Los últimos siete u ocho minutos de esta segunda sesión se les deben dar para que escriban un pequeño texto (de tres a cinco líneas) en donde describan el atardecer de forma libre y espontánea; se-

ría deseable, además, que lo pudieran compartir con sus otros compañeros. Para facilitar este ejercicio de escritura, el profesor puede ayudarles a hacer una “composición de lugar” en la cual se sitúen mentalmente en el lugar en donde quisieran observar el atardecer (el mar, la montaña, el llano, etc.) y pidiéndoles que hagan el esfuerzo de hablar allí con el atardecer y contarle lo que están sintiendo en ese momento, pues la descripción no solo ha de recoger lo que se ve, sino todas las sensaciones internas que acompañan la observación de un atardecer.

La **tercera sesión** es, como ya dijimos, la más fundamental, pues se trata del acto de contemplación en vivo y en directo, acto que debió ser preparado de forma cuidadosa en las dos sesiones anteriores. Para ello, cada niño debe tener claro cuál será el momento y lugar que se va a reservar para ello y desde dónde lo hará. ¿Desde la sala de su casa? ¿Es posible? ¿Tiene acaso la posibilidad de desplazarse a orillas del mar o a un campo abierto y llano para ver el atardecer? ¿Tiene la posibilidad de percibirlo desde lo alto de una montaña? ¿Cuándo lo hará? ¿Qué día y a qué horas? El profesor debe ayudarles a preparar esto previendo ciertas contingencias; por ejemplo, si hay un invierno fuerte y lluvias poderosas, o tardes muy nubladas, seguramente no estarán dadas las condiciones para

contemplar el atardecer. Habrá que buscar, entonces, en qué momento las condiciones meteorológicas son adecuadas para propiciar el ejercicio contemplativo. Puesto que este ejercicio habrán de hacerlo solos o en compañía de un adulto diferente al profesor, es importante insistirles en que tengan en cuenta las recomendaciones de la guía (en cuanto a concentración, relajación, etcétera) y en que deben escribir un pequeño texto hablándole al atardecer.

Finalmente, como de costumbre, la **cuarta sesión** es un ejercicio de re-
trealimentación en donde los jóvenes, acompañados de nuevo por sus pro-

fesores, dan cuenta de la experiencia vivida, compartiéndola con sus compañeros, y reflexionan el significado que ello ha tenido para sus vidas. Es esta también la ocasión para examinar las dificultades que se pudieron haber presentado a lo largo de la actividad y para compartir el modo como se enfrentaron y resolvieron dichas dificultades. Después de examinar todo lo anterior, y de valorar qué tanto les sirvieron los diversos apoyos usados (fotografías, videos, música, poesía, etcétera), es este el momento para dejar una pregunta de reflexión abierta que se podría plantear en estos términos: ¿qué te enseñó el atardecer?

Ayudas para el profesor para la realización de la actividad

Más que sugerir una serie de apoyos específicos, lo importante es que el profesor busque recursos en la Web; una búsqueda sencilla lo llevará a descubrir múltiples poemas, canciones, fotografías, videos y otros materiales

sobre atardeceres que les podrían ser de mucha ayuda.

Y, sobre todo, el seguimiento atento de la “Guía de observación, descripción y contemplación de un atarde-

cer” les proporcionará a los maestros las herramientas suficientes para que desarrollen esta actividad de forma ordenada. Y, por supuesto, hay un amplio espacio para que, recurriendo a su

propia creatividad, estos enriquezcan la experiencia contemplativa y hagan que ella resulte inolvidable para sus estudiantes.

*Hemos perdido aun este crepúsculo.
Nadie nos vio esta tarde con las manos unidas
mientras la noche azul caía sobre el mundo.
He visto desde mi ventana
la fiesta del poniente en los cerros lejanos.
A veces como una moneda
se encendía un pedazo de sol entre mis manos.*

(Pablo Neruda)