

Semillas de Armonía - Servicio de Historias y Cantos

Adoración de la Noche del Sábado del Foro de la Paz
Sábado, 17 de octubre de 2026, 7:00 p.m., Hora Central

Shannon McAdam, Concilio de los Doce, preside
Susan Naylor, piano



Video - ¿Qué significa para usted la sacralidad de la creación?

Bienvenida

Llamado a la Justicia

*Himno *Community of Christ Sings* (CCS) 20, “Dios aquí, Dios allá”

*Oración de la Creación - *traducciones al inglés adjuntas*

Compartiendo a través de Historias y Cantos

Historia de República Dominicana

Himno CCS 332, «De colores»

Historia de Alemania

Himno CCS 551, “De Noche Iremos”

Historia de Filipinas

Himno CCS 147, “God of Creation”

Respuesta Generosa de los Discípulos

Himno CCS 130, “For the Beauty of the Earth” - *traducción al español adjunta*

*Envío

*Postludio CCS 551, “*De Noche Iremos*”

**Indica que, por favor, se pongan de pie*

Video del postludio: www.YouTube.com

Oración de la Creación

por Channin Daugherty
en el Pan de Cada Día

Escucho el “zumbido” siempre presente de lo Divino

En el aleteo de las hojas mientras se mueven con el viento

Con la ardilla mientras entierra bellotas en la tierra

En la hierba al pasar del verde al marrón

En la risa de un niño

En la mirada de quien posee la sabiduría de los años

En las lágrimas que caen

En las aves mientras vuelan

Con las ballenas grises mientras saltan y resoplan

En el aroma de la tierra oscura mientras cae de mi mano

En la mano de quien sostiene la mano de otro

En los ojos de un desconocido

Este es el canto sin melodía.

Este es el canto de lo Divino moviéndose a través de toda la creación.

Estamos conectados

Nosotros somos, y lo Divino es.

Artículos para jóvenes adultos - Alemania y prácticas misionales

Estas prácticas se basan en el Principio Duradero de Lo Sagrado de la Creación. A medida que nos involucramos con la creación a través de estas prácticas, nos permitimos, como individuos y como comunidad, encontrar nuestro lugar dentro de la creación divina.

Al entrar en prácticas de espiritualidad salvaje, libérese de las ideas preconcebidas sobre la separación del ser humano respecto a la creación. Para muchos de nosotros, esta división proviene del pasaje de Génesis:

Dijo Dios: «Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra; que manden en los peces del mar y en las aves del cielo, en las bestias y en todas las alimañas terrestres, y en todos los reptiles que reptan por la tierra».

—Génesis 1:26 BJ5

A menudo pensamos que la humanidad debe obligar a la Tierra a someterse a los propósitos humanos. Una forma diferente de ver esto es replantearse lo que significa ser hecho a imagen de Dios en medio de la creación. Ser creado a la imagen de Dios no tiene como objetivo elevar a la humanidad por encima de la creación, sino que los humanos sean representantes, imágenes reflejadas o recordatorios del Creador Divino. De este modo, los humanos tienen un papel que desempeñar dentro de la creación como parte de todo lo que Dios ha creado. Ser un recordatorio saludable o justo del Creador cambia la forma en que interactuamos, cuidamos y usamos la abundancia de la creación. Nuestras elecciones, nuestras acciones, nuestro consumo y compromiso cívico deberían reflejar este lugar en la creación y los propósitos restauradores de Dios en el mundo.

*Compartan generosamente la invitación, los ministerios, y los sacramentos por los cuales las personas pueden encontrar al Cristo Vivo quien sana y reconcilia por medio de relaciones redentoras en la comunidad sagrada. La **restauración de las personas a las relaciones sanas y justas con Dios, los demás, ellos mismos, y la tierra** es central al propósito de su viaje como pueblo de fe.*

—Doctrina y Pactos 163:2b

Prácticas de espiritualidad salvaje

Terra Divina: Una práctica espiritual para conectarse con la Tierra

Para comenzar, concéntrese en el momento y el lugar en el que se encuentra.

- Comience a deambular, absorbiendo todo con sus sentidos: vista, olfato, tacto, oído y gusto.
- Permita que su atención sea atrapada por algo en el paisaje: podría ser algo tan grande como todo el cielo, o algo muy pequeño, tal vez líquenes en una roca o un grupo de musgo. Sea lo que sea, pase un tiempo con esta otredad. Acérquese. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se siente? ¿Qué está haciendo? ¿Cómo interactúa con lo que la rodea? ¿Qué podría decirle?
- Luego, responda a la otredad. Podría hablarle o cantarle. Imítela. Haga una oración o escriba sobre ello en un diario.
- Por último, dé su regalo de gratitud a esta otredad y déjela ir.

Terra Divina

El primer paso es *lectio*. Esto es leer el texto del paisaje. Es como leer un libro, excepto que ahora es otro idioma que está leyendo: de nubes, pájaros, árboles y luz solar. Aquí estamos empezando a abrirnos a la verdad, sabiduría o regalo que el paisaje puede estar dándonos. Imaginemos que va a dar un paseo por el bosque. Está empezando a crear espacio para que algo llame su atención. Se da cuenta de las diversas sensaciones que experimenta, prestando atención a los lugares en los que se detiene su atención. Quizá haya una brisa y note que su atención vuelve constantemente al sonido y al movimiento de las hojas en los árboles. Esto, intuye, puede ser un regalo para usted, aunque no sepa por qué.

El segundo paso es *meditatio*. Esto es meditación, donde despejamos nuestra mente de todo menos de lo que está justo delante de nosotros. Comenzamos a preguntarnos qué ha captado nuestra atención y cuál es el regalo que nos trae. El regalo puede ser sorprendente o desafiante, pero podemos permanecer con él, confiando en nuestra aceptación del regalo. Si las hojas han llamado su atención, quizás observe que la mayoría de las hojas están sujetas a ramas que, a su vez, se balancean, absorbiendo así el impacto del viento. Quizás la verdad o el regalo aquí es que usted también está siendo sostenido, que puede doblarse o balancearse sin romperse.

El tercer paso es *oratio*. Esta oración es de anhelo. Aquí dejamos que el mundo natural actúe dentro de nosotros. Tómese un momento para permitir que lo que le haya llamado la atención (la vista física, el sonido o la sensación, no sus pensamientos al respecto) cargue con el peso de sus oraciones o anhelos. A medida que le vengán cosas a la mente, permita que sean llevadas por la simple presencia de este elemento del mundo natural. Podría dejar que la vista y el sonido (o más

tarde en el día el recuerdo de la vista o el sonido) de las ramas absorbiendo el poder destructivo del viento, absorban el poder destructivo de lo que le preocupe.

El cuarto paso es *contemplatio*. Esto es contemplación o presencia. Esto puede ser como entrar a la luz cálida del sol. También puede sentirse como nada. Cualquiera de las dos sensaciones es normal y buena. Permítase soltar todo aquello que haya captado su atención y disfrute de la sensación de estar vivo, de sentirse arropado o de estar en armonía con el mundo creado divinamente. Algunas personas perciben esto como si estuvieran sostenidas por un universo benevolente. En la antigua tradición de Jesús, esto se entiende como estar en presencia de la comunidad de Dios, la Santísima Trinidad. Así que ahora cierre los ojos y deje que el sonido del viento en las hojas y la sensación de la brisa en su cara obren en su interior. Después de unos minutos, puede haber un indicio de que, como descubrió la gran mística inglesa Sor Juliana de Norwich a través de su propia práctica de «Terra Divina», «todo estará bien y todas las cosas estarán bien». <https://a.co/d/01At3U9a>

Conversación salvaje: Error

Entrar: A menudo, las prácticas formativas comienzan con una invitación a "cruzar un umbral". Esto significa identificar un punto de referencia (una entrada, una grieta en la acera, un palo o una rama en el sendero, o una bifurcación en el camino). Usted cruza un umbral al atravesar la puerta, tomar la bifurcación del camino, pasar por encima del palo, cruzar el puente o entrar en la arboleda. Al cruzar su umbral, permítase entrar a una forma diferente de ver. Al dar el paso para cruzar el umbral, haga de ese paso un movimiento deliberado hacia una relación más viva, alegre, mística, caprichosa, informada y saludable con Dios, los demás, usted mismo y la Tierra (Doctrina y Pactos 163:2b). www.HeraldHouse.org

Error. Permítase ser atraído por algo (¿el río, el sol, las sombras, la brisa?) o por alguien (¿un cuervo, un halcón, un insecto, un árbol?) que parezca estar llamándole. No cuestione ni dude. Simplemente responda abriendo su imaginación y dando su presencia completa. Deje de lado cualquier plan o expectativa y simplemente disfrute de la presencia de la otredad.

Pida permiso. Mientras experimenta la presencia con este otro, pida permiso para entrar en su espacio. Espere una respuesta... una sensación de "sí" en su cuerpo. No piense demasiado.

Maravilla. Esté completamente atento, escuche atentamente. Use todos sus sentidos. Note los pequeños detalles. Huela. Escuche. Observe. Entre suavemente a esta relación.

Preguntar. Pida al otro que interactúe con usted. Pregunte cualquier cosa que se le ocurra. Por ejemplo: ¿Hay desesperación en ti? ¿Puedes compartir tu alegría conmigo? Espere pacientemente una respuesta. Permita que su curiosidad sea genuina. Y luego tómese el tiempo para escuchar.

Conversar. Entable una conversación. Este no es su idioma materno, así que a veces las palabras no funcionan. En cambio, escriba algo sobre esta experiencia en un diario, pinte o dibuje la experiencia, o practique la quietud: escuchar profundamente, permitiendo que surjan imágenes y emociones. Comparta sus preocupaciones, angustia o compasión profunda con el otro. Note qué barreras percibe que puedan estar bloqueando su comunión con esta otra parte de la creación sagrada. Escuche. Ábrase. Permanezca quieto.

Al final de su tiempo con el otro, pregúntese: ¿Qué perspectiva surge de este encuentro? ¿Qué invitación recibió para entrar a una experiencia más profunda con el mundo creado divinamente?

Gratitud. Antes de salir de este encuentro, dé una canción, un poema, una acción (quizá una reverencia o un "Namasté" en oración). El propósito aquí es dar honor y gratitud. Toda su atención ha sido el regalo que da. Así como nos iluminamos cuando alguien nos brinda toda su atención, sin reservas, lo mismo ocurre con todos los seres vivos.

Regresar: Vuelva al lugar donde comenzó. Al volver a cruzar el umbral, voltee y brinde una última palabra de agradecimiento.

Errar

1. Encuentre y cruce deliberadamente un umbral (raíz, camino, rama, etc.) hacia una conciencia aguda en el centro de su ser de que se encuentra en un espacio salvaje.
2. Camine despacio, estando atento con cada paso, al susurro silencioso de un ser vivo (planta, criatura, elemento del viento, fuego, tierra, agua) que busca su atención.
3. Entre a un espacio de mutualidad: comunique o "escuche" atentamente lo que el ser vivo tenga para compartir con usted.
4. Invitación: Dé sus pensamientos como una liberación espiritual o un regalo de presencia en lugar de esperar una respuesta.
 - a. Permanezca en la quietud: «Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios».
 - b. Sea cautivado por la maravilla del Dios santo, el creador de todo.
5. Esté presente con su cuerpo y emociones, así como con los pensamientos o realizaciones que surjan. ¿Qué se "dice" a través de la intuición más allá del pensamiento calculado?
6. Vuelva al grupo y participe en un momento de reflexión.

Reflexión sobre una cita

Seleccione un poema, oración o cita (para ideas, ver Apéndice 1)

Vaya a un lugar donde esté en contacto con la naturaleza (un césped, bajo un árbol, sentado bajo el sol, de pie en un charco).

Lea el poema, oración o cita en voz alta.

Permanezca quieto y presente a lo que sus sentidos le están trayendo (¿qué escucha, huele, toca...?).

Anote cualquier palabra o imagen que le venga a la mente.

Lea el poema, oración o cita en voz alta.

Permanezca quieto y presente a lo que el viento, la lluvia, el sol, el árbol o la hierba le están trayendo.

Anote cualquier palabra o imagen que le venga a la mente.

Lea el poema, oración o cita en voz alta.

Permanezca quieto y presente otro minuto.

Vuelva al grupo y a una sesión de reflexión y conversación.

Lugar para sentarse

La penúltima actividad en *Guided Forest Bathing* (Red Wheel, 2021, [amazon.com](https://www.amazon.com)), y a veces la última actividad cuando es autoguiada, es [Sit Spot \(Lugar para sentarse\)](#). Un lugar para sentarse es una práctica de atención plena (o, como señala Amos Clifford, cuando se hace en el contexto del baño de bosque, una práctica dentro de la práctica) en la que una persona elige un lugar específico en la naturaleza que le resulte «adecuado» y luego pasa tiempo simplemente sentada allí, observando y conectándose con el entorno natural de forma consciente y deliberada. Como su nombre indica, consiste en sentarse en un mismo lugar de la naturaleza, normalmente durante al menos 20 minutos, dando tiempo a la fauna para acostumbrarse a su presencia y retomar su propio comportamiento. Al permanecer quieto en el lugar que elija, a menudo puede cultivar una comprensión más profunda de usted mismo, de los demás y del mundo natural en general, así como relajarse, desconectarse y detenerse.

Encuentre un lugar en la naturaleza donde pasar un tiempo de descanso y reflexión. Puede ser bosque, campo, playa, parque o un jardín. Idealmente, es un lugar al que volverá una y otra vez.

Aquí no hay ningún orden del día, ni preguntas para la reflexión al final. Simplemente permanezca sentado, quieto y presente como parte de la creación sagrada.

Respirar con la naturaleza

A menudo nos sentimos renovados tras un paseo al aire libre, especialmente cuando nos encontramos con flores preciosas, un terreno interesante o una arboleda tranquila. La práctica de respirar con la naturaleza es una forma de asimilar nuestro entorno física y espiritualmente. El espíritu divino flotó sobre las aguas en la creación; ese mismo espíritu ha sido experimentado como aliento, viento y profunda conciencia de la presencia divina. Respirar con la naturaleza es sincronizar su respiración con los ritmos naturales que le rodean (las olas, el viento, el canto de los pájaros, sus pasos al caminar). En *Breath Prayer (Oración de la respiración)* (Broadleaf, 2021) [amazon.com](https://www.amazon.com/Breath-Prayer-Christine-Valters-Paintner/dp/1644810000), la autora Christine Valters Paintner nos recuerda que los antiguos cristianos abandonaban las ciudades y los lugares poblados e iban a lugares salvajes en busca de lugares de "quietud radical" donde podían encontrarse con el espíritu no domesticado, creativo y divino.

Salga a dar un paseo por un espacio natural: cerca de los árboles de su vecindario, en un parque de la ciudad, en un pedazo de césped cerca del borde de un estacionamiento, en un campo abierto, en un bosque o en la playa.

Camine despacio, poniendo atención a cualquier sonido de la naturaleza. Puede ser el canto de los pájaros, el murmullo de pequeños animales, el sonido del agua que fluye o el susurro del viento entre los árboles. Sincronice su respiración con el ritmo de su entorno. Paintner escribe: "Uno de los regalos de la naturaleza puede ser un profundo sentido de consuelo y apoyo. Una sensación de que pertenecemos aquí, de que formamos parte de la creación".

Mientras camina, haga varias pausas para respirar hondo:

Inhalación: Los pies bendicen la Tierra

Exhalación: Pertenezco aquí.

Puede adaptar la oración de la respiración sustituyendo otras palabras por "pies" (manos, ojos, orejas).

Al concluir su caminata, haga una oración de gratitud por compartir el aliento con esta creación tan sagrada.

Centramiento en la creación

El centramiento es la práctica de estar de pie o caminar descalzo sobre la tierra, notando la conexión y la energía de la Tierra.

El centramiento en múltiples movimientos de salud y bienestar se refiere al contacto directo de la piel con la superficie de la Tierra, como con los pies descalzos o las manos. La idea de que el contacto con las energías de la Tierra aporta una sensación de bienestar se encuentra en la literatura y las prácticas de diversas culturas de todo el mundo. En las comunidades religiosas, quitarse los zapatos en presencia de Dios es un símbolo de entrar en tierra sagrada o santa. Esta

idea vive en la Comunidad de Cristo como un aspecto del Principio Duradero, Lo Sagrado de la Creación. Toda la creación es sagrada, incluido el suelo bajo nuestros pies.

En este contexto, la práctica del centramiento consiste en experimentar una conexión más profunda con la Tierra a través del contacto físico, la atención plena y la conexión espiritual.

Busque un lugar al aire libre donde pueda quitarse los zapatos cómodamente y caminar o permanecer de pie descalzo. Lo ideal sería sobre tierra o césped, pero las aceras y terrazas sirven en caso de necesidad.

Póngase de pie o camine despacio de tres a cinco minutos. Sintónice su conciencia con lo que sienta a través de sus pies.

¿Qué sensaciones físicas están presentes?

¿Qué energía percibe emanando del suelo hacia su cuerpo?

Ponga atención a los puntos de contacto de sus pies con la tierra. ¿Qué tipo de conexiones está experimentando?

Concluya su tiempo con una oración de gratitud por la energía de la creación presente en esta experiencia con la tierra sagrada o santa.

5-4-3-2-1

Esta es una práctica especialmente buena para involucrar a familias con niños pequeños.

Elija un lugar afuera o cerca de una ventana o puerta. Use sus cinco sentidos en el lugar elegido para identificar vistas, sonidos y texturas como regalos de la Tierra.

5 cosas que puede ver: ¿Qué dones de la Tierra puede ver desde su lugar?

4 cosas que puede tocar: ¿Qué texturas diferentes tocaría: corteza rugosa, piedra lisa, tierra suelta?

3 cosas que puede oír: ¿Qué sonidos puede escuchar que provienen de las plantas, los animales, el viento y el agua?

2 cosas que puede oler: ¿Qué olores puede identificar como parte de nuestra creación sagrada: flores, charcos de lluvia, polvo, hierba, animales, hojas?

1 cosa que puede saborear: sin realmente ingerir nada... ¿A qué imagina que sabe el viento, o a la lluvia, nieve, hierba, tierra, bayas?

Haga una oración de gratitud por todas las formas en que podemos experimentar el mundo creado por Dios.

Crear un altar de la naturaleza

Invitar a los participantes a caminar lentamente por el terreno, notando qué les llama la atención.

Recoger objetos naturales pequeños (hojas caídas, piedras, plumas, vainas de semillas) *sin dañar plantas vivas*.

Elegir un lugar central al aire libre o en interiores como espacio para el altar.

Organizar los elementos con intención (por ejemplo, en círculo, espiral o un simple grupo).

A medida que cada persona coloque su objeto, pueden nombrar qué ha llamado su atención o qué perciben al reflexionar sobre el objeto, quizá una breve oración de gratitud o esperanza por la creación.

Utilizar el altar durante todo el tiempo juntos o durante el retiro como espacio visual de oración; desmontar al final y devolver los objetos a la tierra.

Comunión con la creación

Reunirse al aire libre con una comida (pan, fruta, frutos secos) y bebida (zumo o agua) sencillas.

Empezar con silencio, sintonizándose con el entorno natural.

Leer o pronunciar palabras que celebren a la creación como un regalo de Dios (por ejemplo, bendecir a la tierra, al sol y al agua que nutrió la comida).

Comer juntos, invitando a masticar con atención plena, a saborear y a sentir gratitud.

Opción: incluir una oración eucarística si su comunidad la practica.

Terminar con una bendición: "Mientras este alimento se convierte en parte de nosotros, que vivamos en armonía con toda la creación".

Diario de la naturaleza

Proporcionar cuadernos/libretas de bocetos y bolígrafos/lápices.

Invitar a los participantes a buscar un lugar tranquilo al aire libre.

Empezar con centramiento: notar la temperatura, la luz, los sonidos, las texturas.

Inspiraciones sugeridas:

¿Qué ve que suele pasar por alto?

Si este árbol/roca/nube pudiera hablar, ¿qué diría?

Dibujar algo que capte su atención y anotar con palabras.

¿Qué significa tener una relación sana o justa con este lugar?

Dar 30–45 minutos.

Reunirse. Invitar a los participantes a compartir extractos de la experiencia (esto siempre es opcional).

Poesía del lugar

Comenzar con 5–10 minutos de quietud en un lugar al aire libre elegido.

Invitar a los participantes a dejar que surjan palabras, frases o imágenes.

Inspiración: *Si esta tierra pudiera hablar, ¿qué poema susurraría?*

Alentar frases cortas y sencillas en lugar de una escritura "literaria" pulida.

Permitir silencio para escribir (20–30 minutos).

Opción: reunirse para leer poemas en voz alta, creando un coro de voces que honren el lugar, la flora, la fauna y el espíritu de este lugar.

Poesía del lugar

Comenzar con 5–10 minutos de quietud en un lugar al aire libre.

Invite a los participantes a pensar de dónde vienen... ¿qué aspecto de la creación le viene a la mente que sea importante para su lugar de origen? Un tipo de árbol, un pájaro, insecto o animal. ¿Cómo es el terreno? ¿El clima, las actividades al aire libre?

Invite a los participantes a escribir frases cortas y sencillas para describir quiénes son como personas de ese lugar. Ejemplo:

Vengo de donde hay altos árboles perennes,

de ríos que dan origen al salmón,

donde las nubes son bajas,

y los altos volcanes están incrustados de glaciares y cubiertos de nieve.

Reunirse en un círculo e invitar a los participantes a compartir lo que han escrito.

Fotografía como oración

Anime a los participantes a llevar un teléfono o cámara como si fuera un libro de oraciones.

Empezar con un centramiento: "No busque la foto perfecta, sino lo que llame su atención".

Camine despacio, deteniéndose para capturar imágenes de belleza, sombra, patrones o sorpresa.

Invitar a tomar al menos 5 fotos tomadas con una conciencia devota.

Terminar con un círculo de intercambio donde cada persona muestra una imagen y menciona brevemente por qué le parece sagrada.

Bendición de las aguas

Reunirse en un arroyo, río, lago, estanque, incluso en un grifo o un simple cuenco de agua.

Empezar en silencio, escuchando el sonido del agua.

Leer en voz alta una bendición o escritura sobre el agua viva.

Ejemplo: [Ezequiel 47:9](#) *Biblia Común en Inglés*

Por dondequiera que pase el torrente, todo ser **viviente** que en él se mueva vivirá. Los peces serán muy abundantes, porque allí donde penetra esta agua lo sana todo, y la vida prospera en todas partes adonde llega el torrente.

Juan 4:10 *Nueva versión estándar revisada edición actualizada*

Jesús le respondió: «Si conocieras el don de Dios y supieras quién es el que te dice ‘Dame de beber’, tú se lo habrías pedido a él, y él te habría dado agua viva».

Invitar a cada persona a tocar el agua, trazando una cruz, círculo o corazón en su frente o mano.

Expresar gratitud: por la lluvia, los ríos, los océanos, el agua potable.

Enviar la bendición hacia el exterior juntando las manos para recoger agua y dejándola caer, lo cual simboliza la oración que fluye hacia el mundo.

Caminar reverentemente

Empezar en un círculo: Explicar la intención de caminar en silencio y mantener el espacio que habita con gratitud y reverencia.

Caminar juntos en silencio durante una distancia o tiempo determinados.

Alentar el estar conscientes de la respiración, el sonido y la sensación del suelo bajo los pies.

A mitad de tiempo, hacer una pausa para una lectura u oración.

Ejemplo: Cita de San Juan de la Cruz, monje del siglo XVI

Un día estaba triste y salí a dar un paseo;
me senté en un campo.
Un conejo notó mi estado y se acercó.
A menudo no hace falta más que eso para ayudar a veces:
simplemente estar cerca de criaturas tan llenas de conocimiento,
tan llenas de amor que no charlan,
simplemente miran con su maravillosa comprensión.

Caminar de vuelta en silencio o abierto a una conversación tranquila si es apropiado.

Terminar con un círculo de reflexión: "¿Qué notó? ¿Qué lo notó a usted?".

Compañeros de la creación

Pedir a los participantes que tomen su diario y bolígrafo o lápiz.

Caminar hasta un lugar tranquilo afuera.

Invitar a los participantes a dejar que sus ojos y corazones sean atraídos hacia un ser: un árbol, una flor, un insecto, un pájaro.

Sentarse o pararse cerca de este en silencio durante 15–20 minutos.

Observar los detalles: color, textura, movimiento, sonido.

Preguntar internamente: *¿Qué podría enseñarme este ser sobre Dios, la vida o la resiliencia?*

Escribir en un diario o esbozar cualquier idea.

Conversación opcional: Hablar acerca de "su compañero" con el grupo.

Observación del cielo nocturno

En una noche clara, reunirse en silencio al aire libre después de que el sol se haya puesto y hayan aparecido las estrellas. Traer mantas o sillas para sentarse o reclinarse.

Dirigir al grupo en varias respiraciones profundas, mientras sus ojos se adaptan a la oscuridad.

Invitar a todos a acostarse o sentarse cómodamente, mirando hacia arriba.

Invitar a los participantes a buscar constelaciones, observar las fases de la luna, ver las estrellas asomarse alrededor de las nubes.

Guardar silencio o dar lectura corta. Ejemplo: Salmos 8:3-9 BJ5

Cuando veo tu cielo, hechura de tus dedos,
la luna y las estrellas que pusiste,
¿qué es el hombre para que te acuerdes de él,
el hijo de Adán <https://www.biblegateway.com/passage/?search=psalm 8&version=NRSVUE> para que de él te cuides?

Apenas inferior a un dios lo
hiciste, <https://www.biblegateway.com/passage/?search=psalm 8&version=NRSVUE>
coronándolo de gloria y esplendor;
señor lo hiciste de las obras de tus manos,
todo lo pusiste bajo sus pies:
ovejas y bueyes, juntos,
y hasta las bestias del campo,
las aves del cielo, los peces del mar
que circulan por las sendas de los mares.

¡Yahvé, Señor nuestro,
qué glorioso es tu nombre en toda la tierra!

Animar a los participantes a morar en el asombro y la vastedad, sin necesidad de palabras.
Terminar con una bendición o canción susurrada.

Paz de los seres salvajes

Con diarios y algo con qué escribir, dar un pequeño paseo al aire libre y formar un círculo.

Leer el poema «La paz de las cosas salvajes», de Wendell Berry viviragradecidos.org

Vamos a pasar un rato en la paz de una criatura salvaje.

Invitar a los participantes a encontrar un lugar para sentarse o estar de pie cómodamente.
Permitir que sus ojos, oídos o nariz sean guiados hacia un objeto, sonido u olor natural.

En su diario, hacer un boceto o describir el objeto particular de la naturaleza.

Ahora crear una lista de 20 palabras para describir su objeto.

Pregúntese: ¿qué contribuye este objeto? ¿De qué manera está conectado este objeto con otras partes de la naturaleza? ¿Cómo está conectado conmigo? Escriba sus reflexiones en su diario.

Después de 10 minutos, reunirse de nuevo en grupo.

Pedir a cada persona que seleccione tres palabras de su lista que describan su objeto.

- Escriba cada palabra en una nota adhesiva o en un pequeño pedazo de papel. Para ahorrar papel, esta actividad podría hacerse en una pizarra o pizarra blanca.
- Si se trata de un grupo numeroso, divídanlo en grupos pequeños de 5 o 6 personas.
- Que cada persona hable sobre su objeto y luego coloque sus tres palabras en el centro del círculo.
- Trabajando como grupo, utilizar sus palabras colectivas para escribir un poema colectivo sobre lo sagrado de la creación. Compartir los poemas con el grupo general.

Sabiduría del agua

Sentarse en silencio y cómodamente en una playa, en la orilla de un río o en la orilla de un lago y contemplar el agua. Si no está cerca de un cuerpo de agua, cerrar los ojos y dejar que su mente lo lleve allí. Respirar hondo varias veces e inhalar el aire marino. ¿Qué huele? ¿Qué oye? Fijarse en el ir y venir de las olas, el sonido del agua en movimiento, las olas de las aguas poco profundas. Permaneciendo quieto, permítase sumergirse en este ritmo.

Luego, mire la arena, la ribera del arroyo o la playa. Observe los objetos depositados allí por el agua, el viento y la corriente. Observe los objetos que la marea o la corriente regresan al mar. Utilice esta sabiduría del agua para contemplar el vaivén de su propia vida: ¿Qué tesoros y experiencias han venido a usted? ¿Qué ha dejado ir con el tiempo?

Después de 20 minutos, reunirse en grupo y compartir cualquier idea o reflexión que se les haya ocurrido.

Prácticas misionales de lo sagrado de la creación

Las prácticas misionales son acciones que podemos realizar para sanar, restaurar y preservar nuestro entorno natural. Aunque las prácticas de la espiritualidad salvaje nos reconectan con el mundo creado, estas prácticas misionales son pasos que podemos dar para cumplir nuestro llamado como parte de la creación sagrada de Dios.

La Tierra, amorosamente creada como ambiente para que florezca la vida, se estremece afligida porque los sistemas naturales y vivos de la creación se están agotando por llevar la carga de nuestra avaricia y conflictos. La humanidad tiene que despertarse de su ilusión de independencia y consumo descontrolado como si no hubiera consecuencias perdurables.

Que los esfuerzos educacionales y de desarrollo comunitario de la iglesia equipen a las personas de todas las edades a llevar la ética de la paz de Cristo a todas las arenas de la vida. Preparen a nuevas generaciones de discípulos a aplicar visión fresca a los problemas perplejos de la pobreza, la enfermedad, la guerra, y el deterioro ambiental. Sus contribuciones serán multiplicadas si sus corazones se enfocan en la voluntad de Dios para la creación.

—Doctrina y Pactos 163:4b-c

Plantar árboles desde su escritorio

Por Miriam Erickson

Los artículos de estas prácticas misionales fueron escritos por jóvenes adultos de Alemania y Noruega como una serie de artículos para el boletín alemán de la Comunidad de Cristo.

Introducción

La mayoría de nosotros estamos informados sobre cuán crucial es que todos contribuyan a la protección ambiental. Con suerte, tras leer algunos de los artículos de nuestro boletín mensual, todos podremos estar mejor informados sobre la importancia de cambiar o adaptar nuestro estilo de vida y hábitos para promover el bienestar de nuestro planeta.

Artículo

A veces la tarea de hacer algo por el medio ambiente nos parece demasiado grande. Me gustaría mostrarle cómo puede hacer una contribución positiva al medio ambiente desde la comodidad de su hogar y sin tiempo, esfuerzo o carga financiera adicionales.

Permítame presentarle Ecosia: el motor de búsqueda que planta árboles.

Ecosia fue fundada en diciembre de 2009 con el claro objetivo de promover la protección ambiental utilizando las utilidades empresariales. Así es como lo hacen: Tras cubrir los costos operativos, el 20% de las utilidades se invierte en energías renovables y agricultura regenerativa, mientras que el 80% restante se destina a plantar y proteger los árboles. Ecosia siempre se guía

por los hallazgos actuales sobre especies en peligro de extinción, corredores migratorios de aves y zonas de crisis ecológica para dirigir su apoyo financiero donde se necesita con mayor urgencia.

Así es como funciona Ecosia. ¿Cómo puede apoyarla? La respuesta es sencilla: abra Ecosia.org e ingrese todas sus búsquedas allí en lugar de escribirlas en su motor de búsqueda habitual. Además de algunos resultados de búsqueda, puede ver una hoja verde o una fábrica con humo oscuro, lo que deja claro si la web es respetuosa con el medio ambiente o no. Además, aparece un contador individual en la esquina superior derecha de cada búsqueda, mostrando el total de árboles que ya ha plantado usando Ecosia. Junto a este contador hay un botón de noticias que hace actualizaciones regulares sobre proyectos en marcha y está disponible para todas las partes interesadas.

Hasta la fecha, Ecosia ha plantado **más de 200,000,000 de árboles** en 35 países. Los invito cordialmente a unirse a esta iniciativa y plantar árboles conmigo desde su escritorio integrando Ecosia a su búsqueda cotidiana en Internet.

Práctica misional: Apoyo a la reforestación

- **Educar y participar**
- Hasta la fecha, Ecosia ha plantado **más de 200,000,000 de árboles** en 35 países. Podemos plantar árboles integrando Ecosia a nuestra búsqueda cotidiana en Internet.
- Arborday.org es una organización que ha trabajado con escuelas y empresas para reponer los bosques y ayudar a la reforestación. Tómese el tiempo para saber más sobre ellos y ver cómo podría participar en esta importante labor.

Proteger el agua para un clima estable: Los hechos hablan por sí mismos

Por Philipp Wagner

El agua no solo es vital, sino también un factor importante para estabilizar nuestro clima. Debido a los desafíos actuales del cambio climático, es importante proteger nuestros recursos hídricos. Aquí tiene algunos datos y cifras impresionantes que ilustran por qué esta protección es tan urgentemente necesaria:

Cambios en el ciclo del agua: El cambio climático está cambiando el ciclo del agua en todo el mundo. La intensidad y frecuencia de las sequías y las lluvias intensas están aumentando, lo que provoca escasez de agua en algunas regiones e inundaciones en otras.

Peligro para el suministro del agua: Alrededor de 1,800 millones de personas en todo el mundo no tienen acceso al agua potable. La contaminación de las fuentes de agua por residuos industriales, agroquímicos y plásticos agrava aún más este problema. Cada año, alrededor de

829,000 personas mueren a causa de enfermedades directamente atribuibles al agua contaminada, alcantarillado inadecuado y malas prácticas de higiene.

Pérdida de biodiversidad: Los cuerpos de agua y los humedales son hábitats para innumerables especies de plantas y animales. La contaminación y destrucción de estos ecosistemas conduce a la pérdida de biodiversidad y pone en peligro el equilibrio de la naturaleza. Por ejemplo, la contaminación del río Oder en Alemania provocó una extinción masiva de peces en el verano de 2022. Con base en los datos disponibles, el IGB (Instituto de Ecología de Agua Dulce y Pesca Interior) estima que hasta 1,000 toneladas de peces murieron en el río Oder en 2022, y que más de la mitad de todos los peces fueron víctimas del desastre del río Oder.

Ante estos hechos alarmantes, es esencial tomar medidas para proteger nuestras aguas. Cada uno de nosotros puede contribuir, ya sea reduciendo nuestro consumo de agua, evitando residuos plásticos o apoyando iniciativas de restauración de ecosistemas. La protección del agua no es solo una cuestión de protección del medio ambiente, sino también una cuestión de nuestro propio futuro y de las generaciones futuras. Actuemos juntos para conservar nuestros recursos hídricos y así hacer una contribución importante a la lucha contra el cambio climático.

Fuentes de este artículo:

La triple amenaza: La combinación de las enfermedades, los riesgos climáticos y la precariedad de los servicios de agua, saneamiento e higiene puede tener repercusiones mortales para la infancia. Nueva York: United Nations Children's Fund (UNICEF), 2023.

www.bmu.de. (consultado el 15 de febrero de 2024).

Práctica misional: Proteger el agua

- Reducir el consumo de agua innecesario.
- Reducir el uso de plásticos en su hogar y en su trabajo.
- Informarse sobre proyectos y organizaciones que trabajan para restaurar fuentes de agua como:
 - o Water.org: Cofundada por Matt Damon y Gary White, utiliza soluciones innovadoras como el "crédito hídrico" para proporcionar acceso a agua segura y alcantarillado.
 - o [Water Well Trust](http://WaterWellTrust.org): Una organización 501(c)(3) que proporciona agua potable a familias en zonas rurales de Estados Unidos, principalmente mediante la construcción de pozos.

Menos carne le ayuda a usted, a los animales y al mundo entero: Por qué una dieta sin carne puede hacerle (más) feliz a usted y a todos nosotros.

Por Anastasia Zhuravel y Frieder Eccarius

Una cosa desde el principio: A Frieder le gusta comer carne. Difícilmente puede negarse a un filete a la parrilla bien cocido o a la carne de pollo que se ha cocido en un pincho en su propio jugo.

¿Pero es bueno para él comer carne todos los días? De ninguna manera. Depende de la cantidad. Cualquiera que, como Frieder, coma carne casi todos los días pronto notará que engorda, que respirar se vuelve más difícil, que su condición física disminuye lentamente y que la fatiga y la pasividad son las consecuencias. En algún momento, su salud se resiente y es hora de buscar ayuda médica.

Desde hace un tiempo, Frieder ha cambiado sus hábitos alimenticios y ahora solo come carne unas pocas veces a la semana. Se siente mucho mejor, su condición física ha mejorado y su barriga se ha reducido. Como siguiente paso, quiere dejar la carne por completo y ver cómo se siente. Quizá venga a continuación una fase vegana para los dos. Pero no solo el bienestar de Frieder juega un papel aquí, sino que todos podemos tomar medidas para mejorar nuestro propio bienestar y el del planeta.

La producción de carne consume grandes cantidades de recursos de nuestro planeta. Un kilo (unas 2 libras) de filete genera veinte veces más gases de efecto invernadero que un kilo de verduras. La producción de este kilo de filete consume unos 20,000 litros de agua potable. Debemos reducir los gases de efecto invernadero para que nuestro planeta no se caliente aún más.

La cantidad y el tipo de carne que compramos determinan cómo se crían los animales, cómo se consumen los recursos y cuánto contribuimos al calentamiento global. La industria cárnica es una carga para el clima. Esto no significa que todos debamos hacernos vegetarianos o veganos, pero el lema debería ser: *comer menos y de mejor calidad*. Si todos consumimos menos y consumimos carne producida de forma sostenible, se beneficiará a los animales, contribuirá tanto a la protección climática como a la preservación de la biodiversidad de nuestro planeta.

La influencia de la industria cárnica en el clima

Por Daniel Erickson

Quizá haya oído la frase: "Soy vegetariano para proteger el clima" y se haya preguntado qué significa eso. Por lo general, estas personas evitan a los productores masivos de carne, ya que producen cantidades desproporcionadamente grandes de gases de efecto invernadero.

Los rumiantes, como las vacas, producen alrededor del 24% de todos los gases de efecto invernadero en el mundo, porque las vacas emiten metano al masticar. La cantidad de metano que emite una vaca en un año es tan dañina para el medio ambiente como recorrer 18,000 kilómetros en coche. Además de la contaminación ambiental directa a través de los animales, también existen los efectos del transporte de carne. La mayor parte de la carne consumida en Alemania proviene de otros países, como Brasil y Estados Unidos.

Además, la producción de carne requiere una enorme superficie para el pastoreo de los animales y la producción de alimento para ganado correspondiente. Como resultado, cada año se tala el equivalente a 350 campos de fútbol de selva tropical para cultivar nuevos campos ricos en nutrientes para forraje, crear zonas de pastoreo y mantener el aumento del consumo de carne. Esta área se aplica exclusivamente a la producción cárnica que abastece a Alemania.

La producción cárnica también es una gran glotona en el sector del agua. Solo para cubrir el consumo de carne alemana, se usan anualmente entre 4 y 8.5 billones de litros de agua (¡12 ceros después del 4! o 1.057 billones de galones líquidos estadounidenses).

Al final, todo se reduce a una lógica simple: Si el grano usado para la ganadería se usara simplemente para alimentar a las personas, se podrían generar siete veces más calorías de alimento a partir de este. Por ejemplo, una vaca recibe grano durante varios años para producir relativamente poca masa de carne. La soja y el grano del alimento para ganado podrían usarse perfectamente para alimentar a los humanos.

Por supuesto, no tiene que dejar la carne por completo, y ese no es el objetivo en absoluto. Cada especie animal es importante para su propia biosfera, pero la mayoría de la carne que se consume en Alemania todavía proviene de la producción en masa. Actualmente, los alemanes simplemente consumen una enorme cantidad de carne, y esto ha demostrado ser una contribución enorme al cambio climático.

Hay formas sencillas de ayudar. Por ejemplo, puede reducir la carne en sus comidas a una o dos veces por semana. Un beneficio de reducir el consumo de carne es que también podría ahorrar algo de dinero.

Práctica misional: Reducir el consumo de carne

- Reducir el consumo de carne a dos o tres días a la semana.
- Informarse de dónde y cómo se produce su carne. Elegir carne que se produzca de forma ética, local y ecológica.
- Informarse y apoyar a los agricultores que utilizan prácticas de restauración del suelo para producir alimento para animales como soilhealthinstitute.org

El problema de la industria del empaque

Por Anna María Jeske Kristiansen

El empaque de alimentos es un gran problema medioambiental. Casi todos los alimentos comprados se empaquetan en materiales hechos por el hombre, normalmente vidrio, metal, papel o plástico. Desafortunadamente, la mayoría de los envases están pensados para un solo uso. Aunque el plástico es difícil de reciclar o degradar, también es uno de los materiales de embalaje que producimos más, aproximadamente 380 millones de toneladas cada año. La mayor parte del plástico no es biodegradable, y acaba en vertederos, donde tarda varios cientos de años en descomponerse, o se descompone en fragmentos más pequeños llamados microplásticos. Como los microplásticos son tan pequeños, pueden transportarse fácilmente por el viento o el agua. Las piezas grandes de plástico también se dispersan fácilmente. Los animales pueden confundirlo con comida o quedar atrapados en él. Los animales muertos a menudo tienen el estómago lleno de plástico. Se ha convertido en un problema tan grande que la jefa de la ONU para los océanos, Lisa Svensson, ha declarado la contaminación por plásticos en los océanos una crisis planetaria.

La producción de empaques para alimentos por sí sola es un problema importante. Esta consume muchos recursos como energía, agua, productos químicos y minerales. Además, a menudo se producen gases de efecto invernadero, metales pesados, aguas residuales y lodos, que contienen contaminantes tóxicos.

Fuentes de este artículo:

- plasticoceans.org
- www.bbc.com
- foodprint.org

Práctica misional: Reducir y reciclar los empaques para alimentos

- Reciclar en casa y apoyar el reciclaje en sus escuelas, lugares de trabajo y comunidades.
- Llevar sus propias bolsas reutilizables cuando vaya de compras.
- Al comprar, busque productos que no estén empaquetados en plástico o que no estén en empaques de un solo uso.

Moda rápida: El costo ambiental oculto de la industria de la moda

Por Philipp Wagner

La moda rápida se ha convertido en una parte indispensable de nuestro armario. Las cadenas de ropa están constantemente tentando a los clientes con nuevas colecciones a precios bajos, lo que significa que cada vez compramos ropa con más frecuencia y la desechamos con la misma rapidez. Pero lo que mucha gente no sabe es que detrás de estas supuestas gangas se esconde un alto precio para el medio ambiente.

La industria de la moda es una de las que más contamina en el mundo. Gran parte de la ropa se produce con un alto consumo de agua, productos químicos y energía. Se necesitan unos 2,700 litros (aproximadamente 710 galones) de agua para producir una sola camiseta de algodón, lo que corresponde a las necesidades de agua potable de una persona durante dos años y medio. Las telas sintéticas utilizadas, como el poliéster, también están hechas de plástico y liberan microplásticos con cada lavado, que entran en el agua y causan daños. Las condiciones laborales en las fábricas textiles, especialmente en los países en desarrollo, también suelen ser miserables. Los trabajadores ganan una fracción del salario justo, trabajan en condiciones peligrosas y a menudo están expuestos a los productos químicos tóxicos utilizados en la producción.

Al consumir de forma más consciente y decidirse en contra de la mentalidad desechable de la moda rápida, podemos ayudar a reducir el impacto medioambiental y apoyar mejores condiciones laborales en la industria de la moda. Cada pequeño paso cuenta, y a menudo empieza en su propio armario.

Práctica misional: Mejores decisiones de moda

- **Calidad sobre cantidad:** Es mejor comprar menos, pero ropa de alta calidad y duradera. Las piezas atemporales duran más y pueden combinarse de muchas maneras.
- **Ropa de segunda mano y clásica:** Comprar ropa de segunda mano ahorra recursos y evita que la ropa en buen estado termine en la basura.
- **Reparar y reciclar ropa:** En lugar de tirar una prenda rota de inmediato, merece la pena repararla o cambiarla de forma creativa. Se puede coser un agujero, se puede teñir una camiseta descolorida.
- **Apoyar la moda sostenible:** Al comprar, busque marcas que produzcan de forma justa y respetuosa con el medio ambiente. Las marcas que utilizan materiales sostenibles y producen bajo condiciones razonables suelen ser algo más caras, pero también más éticamente justificables.

La Hora del Planeta por Anna María Jeske Kristiansen

Desde el 2007, "La Hora del Planeta" ha sido un símbolo para millones de personas. La Hora del Planeta es cuando se apagan las luces durante una hora para llamar la atención sobre cómo nuestro consumo energético afecta negativamente al clima. La organización de conservación de la naturaleza WWF (World Wide Fund for Nature) inició esta campaña, cuyo objetivo es

concientizar sobre el problema climático. Actualmente, no solo los individuos, sino también las empresas, edificios públicos y lugares municipales celebran La Hora del Planeta. Apagar las luces pretende ser un acto simbólico para mostrar que la gente de todo el mundo está unida para detener el cambio climático. "La Hora del Planeta" como acción pública siempre tiene lugar el último sábado de marzo, entre las 8:30 y las 9:30 p.m., pero también puede hacerlo usted mismo en cualquier momento.

Cada año, mi familia y yo celebramos este día apagando todas las luces y electrodomésticos durante una hora. Durante esta hora, siempre encendemos muchas velas para que sea acogedor. A menudo jugamos con juegos de mesa y la pasamos bien juntos. También hay muchas otras formas de pasar esta hora, por ejemplo, puede salir al balcón para admirar el cielo estrellado con o sin telescopio. Otra opción es dar un paseo por el vecindario o la naturaleza. También puede aprovechar esta oportunidad para meditar o simplemente pasar el tiempo con alguien a quien quiera. Le recomiendo encarecidamente participar, ya sea ese día o en otro que se ajuste a su calendario.

Hay muchas formas de celebrar La Hora del Planeta, pero lo más importante es recordar por qué hacemos esto. Solo tenemos este planeta y, aunque parezca algo pequeño, es reconfortante saber que estamos unidos y compartimos una esperanza común para el futuro.

Práctica misional: Apagar las luces

- Una vez al mes, apague todas las luces y los aparatos eléctricos durante una hora. Durante este tiempo, encienda velas y juegue, converse sobre su día o dé un paseo. Es un pequeño paso, pero podemos animar a otros a unirse a nosotros a apagar las luces durante una hora en nuestros vecindarios y comunidades. De este modo nos apoyamos unos a otros con prácticas medioambientales saludables.
- Ande en bici o camine en recorridos cortos a la tienda, al trabajo o a la escuela.
- Cambie a bombillas LED y apague los aparatos eléctricos cuando no estén en uso.
- Pruebe el transporte público. Consulte el horario de autobuses o trenes de su zona. Pase un día recorriendo diferentes rutas para saber más sobre las opciones disponibles. Invite a un amigo o vaya en familia. Conviértalo en una aventura.