

D1. EJERCICIOS DE LA MENTE Y EL CORAZÓN / PASEO CONTEMPLATIVO

Antes del desayuno del domingo podría repetirse una dinámica similar a la del sábado, o bien optar por un paseo contemplativo y meditativo que uniera en una sola actividad los dos objetivos de este rato: ejercitarse física y espiritual-emocionalmente. Por si se opta por la segunda alternativa, recogemos aquí una propuesta basada en el Cántico de las criaturas.

En este nuevo amanecer que se nos regala, redescubriremos el valor de la fraternidad en toda la creación. Recitaremos y reflexionaremos acompañadas del Cántico de las Criaturas, que compuso San Francisco de Asís. Vemos así que el sentido de hermandad de Francisco, le llevaba a llamar hermano o hermana a todas las criaturas, (hermano sol, hermana luna, hermano lobo, hermana alondra, etc.) San Francisco de Asís nos recuerda que nuestra casa común es como una hermana con la que compartimos nuestra vida y una hermosa madre que abre sus brazos para abrazarnos.

Cántico de las Criaturas

Altísimo, omnipotente, buen Señor, tuyas son las alabanzas, la gloria y el honor y toda bendición.

A ti solo, Altísimo, corresponden y ningún hombre es digno de hacer de ti mención.

Silencio

Hacemos un momento de silencio y tratamos de escuchar y sentir la presencia de Dios en nuestras Vidas, en lo pequeño que nos rodea, lo ponemos delante, detrás y en medio de nuestra persona y sentimos como Dios mismo camina a nuestro lado.

Loado seas, mi Señor, con todas tus criaturas, especialmente el señor hermano sol, el cual es día y por el cual nos alumbras.

Y él es bello y radiante con gran esplendor, de ti, Altísimo, lleva significación.

Reflexión

En esta mañana alabamos a Dios nuestro Padre Bueno, y reconocemos que hace Salir el Sol, sobre buenos y malos, como diría el evangelio de Mateo, reconocemos que el Sol nos hace hermanos en toda la tierra, porque el mismo Sol, nos calienta e ilumina aquí y calienta e ilumina a nuestros hermanos en África y América latina, con el mismo Hermano Sol, nos reconocemos hermanos y hermanas de toda la creación, hijos e hijas de un mismo Dios.

Cantamos

Te alabo, Señor, por tantas maravillas que me hablan de ti;
te alabo, Señor, por tantas alegrías que me has hecho sentir,
te alabo, Señor, por este amanecer que me ha llenado de paz,
te alabo, Señor, en ti descubro mi libertad.

Lado seas, mi Señor, por la hermana luna y las estrellas, en el cielo las has formado luminosas, y preciosas y bellas.

Silencio

El silencio interior nos ayuda a recordar y a ver con los ojos del corazón, el brillo y luz de la luna y las estrellas, las que guían nuestros pasos y nos ayudan en nuestras noches oscuras.

Lado seas, mi Señor, por el hermano viento, y por el aire, y el nublado, y el sereno, y todo tiempo, por el cual a tus criaturas das sustento.

Lado seas, mi Señor, por la hermana agua, la cual es muy útil, y humilde, y preciosa y casta.

Lado seas, mi Señor, por el hermano fuego, por el cual alumbras la noche: y él es bello, y alegre, y robusto, y fuerte.

*Lado seas, mi Señor, por nuestra hermana la madre tierra, la cual nos sustenta y gobierna
y produce diversos frutos con coloridas flores y hierbas.*

Reflexión

Francisco elige cuatro elementos fundamentales, que Dios en su infinito amor y misericordia nos ha dado para nuestra Vida y para cuidarlos y respetarlos; *la tierra, el agua, el aire y el fuego*. Y él los llama sus hermanos y hermanas: Hermano fuego, Hermana agua, Hermano viento, Hermana madre tierra se convirtieron en su hermano y hermana, y alabó a Dios con ellos y por medio de ellos. El universo que Dios creó es la revelación principal para nosotras, que al igual que Francisco agradecemos y alabamos a Dios por tan maravilloso regalo universal.

Cantamos

Hoy, Señor, te damos gracias por la Vida la Tierra y el Sol;
Hoy, Señor, queremos cantar las grandezas de tu amor.

Gracias, Padre, mi vida es tu Vida, tus manos amasan mi barro,
Mi alma es tu aliento divino, tu sonrisa en mis ojos está.

Lado seas, mi Señor, por aquellos que perdonan por tu amor, y soportan enfermedad y tribulación.

Bienaventurados aquellos que las sufren en paz, pues por ti, Altísimo, coronados serán.

Silencio

En silencio interior, ponemos delante de Dios nuestros males, dolencias y enfermedades, así como los males, dolencias y enfermedades de nuestra hermana tierra y los de nuestros seres queridos y de todas las personas que sabemos que necesitan de nuestras oraciones, para que puedan y podamos encontrar el consuelo en Dios nuestro Señor.

Cantamos:

Te ofrezco, Señor, las fuerzas que me has dado y la ilusión por vivir;
te ofrezco, Señor, los triunfos y fracasos, el gozar y el sufrir;
te ofrezco, Señor, el tiempo de esperanza, fruto de tu bondad;
aquí estoy, Señor, dispón y haz lo que quieras de mí.

Loado seas, mi Señor, por nuestra hermana la muerte corporal, de la cual ningún hombre viviente puede escapar.

¡Ay de aquellos que mueran en pecado mortal!

Bienaventurados aquellos a quienes encontrará en tu santísima voluntad, pues la muerte segunda no les hará mal.

Load y bendecid a mi Señor y dadle gracias y servidle con gran humildad.

Reflexión

Te damos Gracias, Señor, por todo lo que hemos recibido, por la capacidad de descubrirte y sentirte en toda la Creación. El Cántico de las Criaturas, nos recuerda que los seres humanos somos tan dependientes de los elementos de la creación como éstos dependen de nosotros. San Francisco, en El Cántico de las Criaturas, anticipa la nueva creación donde nos encontraremos en relación con todas las cosas de la creación en un espíritu de reconciliación y paz. Trae a nuestra conciencia que toda la creación está cargada con la bondad de Dios para que, incluso en la vida eterna, la creación ofrezca alabanza y gloria al Altísimo.

Cantamos:

NO QUISO SER DIOS SIN SU PUEBLO (Mt 19,13-15)

Dio Dios su vida a los niños,
su amado y querido pueblo.
En todos dejó su ser,
Él iba en todos ellos.

El Dios-Uno-Trinidad soñó,
en la tierra, el cielo
y dejó de ser Dios Solo
para ser Dios-con-su-Pueblo.

Dios, sin su pueblo, no quiso ser Dios,
no quiso ser Dios sin su pueblo,
no, ¡no quiso, no quiso ser Dios!

Por eso dijo a los hombres
que creían conocerlo:
“Si no seguís siendo niños
no construiréis mi Reino.

Ya está en vuestro corazón
y si no os parece cierto,
olvidasteis el ser niño
porque no os sentís pequeños”.



<https://brotesdeolivo.es/disco/dios-de-la-tierra/>