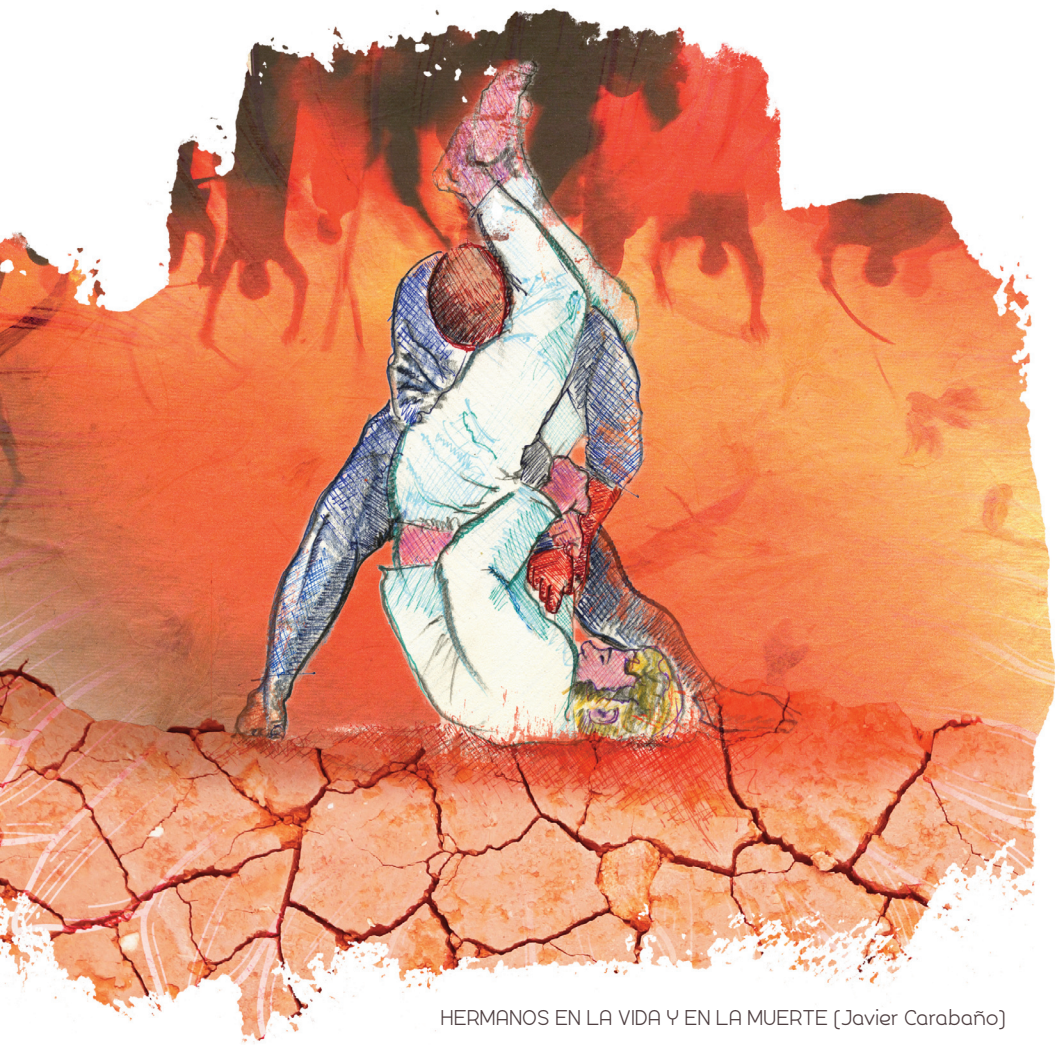


¿Dónde está
TU HERMAN@?



HERMANOS EN LA VIDA Y EN LA MUERTE (Javier Carabaño)



Maestro, enséñanos

No siempre hacemos las cosas bien. Somos capaces de lo mejor y también de lo peor. En ocasiones tratamos muy mal a las personas y a todo lo que nos rodea: la naturaleza, los objetos, edificios...

El día a día nos hace perder de vista que vivimos en una casa común de hermanos y hermanas con un mismo Padre; nos hace perder de vista que nos rodea la belleza de un mundo creado por amor; nos hace perder de vista que los recursos son limitados y que hay estilos de vida que nos pueden destruir.

Todo ello podemos llevarlo a la oración. Ocultarlo es inútil. Dios nos da siempre la posibilidad de reflexionar y recordar lo que somos.

Puedes preparar hoy, junto a la Biblia, una bola del mundo o un mapa o, simplemente, una maceta llena de tierra.

Cuando vayas a orar...

Inicio

Comienza con la señal de la cruz.

Inicia el momento de oración con un silencio que ayude a la serenidad, a centrarte en este momento del día, a percibir tu interior y a orar desde él.

Nos ayudará a centrarnos un sencillo ejercicio de respiración consciente.

Respira profundamente, sin hacer ruido. Toma el aire dejando que entre lentamente por la nariz y que llene tus pulmones. Después, lentamente, deja que salga por los labios, también lentamente.

Hazlo varias veces, sin prisa.

Al llenarte de aire, recita mentalmente estas palabras: Aquí estoy.

Al expulsar el aire, recita mentalmente: Junto a ti.

Repítelo varias veces.

Visualización

Contempla el mapa del mundo o la maceta que has puesto junto a la Biblia. Piensa en todos los seres que la habitan: mujeres, hombres, niñas, niños, animales, plantas, ríos, montes...



Cierra los ojos. Imagina que acercas el oído y puedes escuchar lo que pasa ahí. ¿Qué oyes?

¿Oyes los gritos de la tierra? ¿Oyes los gritos de quien sufre? ¿Quién sufre?

Coge ahora la Biblia en tus manos. También con los ojos cerrados y acerca el oído. Imagina que oyes la voz de Dios que te pregunta a ti: ¿Dónde está tu hermano?

- Haz silencio... silencio para pensar. ¿Quién me hace esa pregunta?...

¿Quién es mi hermano?... Trata de responder... ¿dónde está tu hermano?...

Vuelve a contemplar el mapa del mundo o la maceta.

- Imagina que desde ahí alguien de lanza otro grito, otra pregunta.

-¿Dónde está tu hermana?

- Cierra los ojos y busca en tu corazón: ¿Dónde está tu hermana mujer humillada y maltratada? ... ¿Dónde está tu hermana sin fuerzas para gritar y llena de miedo?... ¿Dónde está tu hermana naturaleza contaminada?...

- Tu hermana la compañera con menos oportunidades.... ¿dónde está?... tu hermana la selva ardiendo.... ¿dónde está?... tu hermana , la mujer maltratada... ¿dónde está?

Como la lluvia



Adán conoció a Eva, su mujer, que concibió y dio a luz a Caín. Y ella dijo: «He adquirido un hombre con la ayuda del Señor». Después dio a luz a Abel, su hermano. Abel era pastor de ovejas, y Caín cultivaba el suelo. Pasado un tiempo, Caín ofreció al Señor dones de los frutos del suelo; también Abel ofreció las primicias y la grasa de sus ovejas. El Señor se fijó en Abel y en su ofrenda, pero no se fijó en Caín ni en su ofrenda; Caín se enfureció y andaba abatido. El Señor dijo a Caín: «¿Por qué te enfureces y andas abatido? ¿No estarías animado si obraras bien?; pero, si no obras bien, el pecado acecha a la puerta y te codicia, aunque tú podrás dominarlo». Caín dijo a su hermano Abel: «Vamos al campo». Y, cuando estaban en el campo, Caín atacó a su hermano Abel y lo mató. El Señor dijo a Caín: «¿Dónde está Abel, tu hermano?». Respondió Caín: «No sé; ¿soy yo el guardián de mi hermano?». El Señor le replicó: «¿Qué has hecho? La sangre de tu hermano me está gritando desde el suelo.»

[Génesis 4, 1-10]



Arde el corazón



Sigue con los ojos cerrados.

Te invito a repetir interiormente estas preguntas:

- ¿Por qué te enfureces y andas cabizbajo?
- ¿Dónde está tu hermano?.
- ¿Qué has hecho?.

Dedica un tiempo a pedir perdón a Dios por el daño que puedas estar haciendo.

- Te invito a poner cara a tus hermanos y hermanas que te rodean a diario... háblale a Dios de ellos en este momento de silencio. Cuéntale a Dios lo mucho que les quieres o lo mucho que te cuesta quererles...
- Pregúntate... ¿eres tú el guardián que tiene que cuidar de tu hermano?

Sois la luz

En este momento te invito a que te levantes, te acerques a un espejo o al reflejo de un cristal donde puedas contemplarte cara a cara. Mírate y piensa que ahí, frente a ti, está el guardián de tus hermanos y tus hermanas.

Termina con la oración que nos hace sentir como familia, como hermanos, como hijos de un mismo Padre con la oración que Jesús nos enseñó: Padre nuestro....

