

Lado seas, mi Señor, por
TODAS TUS CRIATURAS





Maestro, enséñanos

En el credo cristiano comenzamos confesando que Dios es creador. Lo decimos tan rápido y es tan breve que corremos el riesgo de no pararnos a pensar lo que ello implica. Y es que confesar eso equivale a confesar: "creo que soy criatura de Dios y que todo lo que me rodea es

también criatura suya". Por tanto, no me puedo relacionar de cualquier manera con mi entorno. Como dice el Papa Francisco al inicio de la encíclica *Laudato si'*, "nuestra casa común es también como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos" [LS 1]. Por ello en cada criatura podemos reconocer la belleza de Dios creador y rezar alabando su grandeza y su generosidad. Una oración contemplativa, pero a la vez provocadora, que nos impulse a convivir, cuidar y respetar lo que me rodea.

Este momento de oración puedes realizarlo en el parque, en el monte, pero también en tu casa o en tu lugar de estudio o trabajo. Basta que abras bien los ojos para contemplar y el corazón para comprometerte.

Cuando vayas a orar...

Nos centramos

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, reza mentalmente estas palabras: Ven, Espíritu Santo.

Al expulsar el aire, reza mentalmente: Ven, Espíritu Creador.

Repítelo varias veces.

Puedes encender una vela. Comenzamos con la señal de la cruz y un canto meditativo que repetimos varias veces: Ladoo, seas, oh, mi Señor.



Contempla lo que te rodea

Muévete. Pasea por el lugar donde te encuentres. Puedes hacerlo levantándote o recorrer todo con la mirada.

Párate en cada ser vivo, en cada objeto, en cada edificio... en lo que veas y quieras detenerte. Trata de rastrear en cada uno la huella y la belleza de Dios.

¿Qué ha dejado Dios ahí? ¿De qué manera me habla de Dios? ¿Qué pasaría si se destruyera?

No tengas prisa. Hazlo durante unos minutos simplemente contemplando.

Como la lluvia



Aleluya. Alabad al Señor en el cielo, alabad al Señor en lo alto. Alabadlo todos sus ángeles; alabadlo todos sus ejércitos. Alabadlo, sol y luna; alabadlo, estrellas lucientes. Alabadlo, espacios celestes y aguas que cuelgan en el cielo. Alaben el nombre del Señor, porque él lo mandó, y existieron. Les dio consistencia perpetua y una ley que no pasará. Alabad al Señor en la tierra, cetáceos y abismos del mar, rayos, granizo, nieve y bruma, viento huracanado que cumple sus órdenes, montes y todas las sierras, árboles frutales y cedros, fieras y animales domésticos, reptiles y pájaros que vuelan.

Reyes del orbe y todos los pueblos, príncipes y jueces del mundo, los jóvenes y también las doncellas, los ancianos junto con los niños, alaben el nombre del Señor, el único nombre sublime. Su majestad sobre el cielo y la tierra; él acrece el vigor de su pueblo. Alabanza de todos sus fieles, de Israel, su pueblo escogido. ¡Aleluya! [Salmo 148]



Arde el corazón

Vuelve a recorrer con la mirada lo que te rodea. Piensa mentalmente en cada persona, cada objeto, cada obra de arte y del ingenio del ser humano.

En cada una de esas criaturas para, contempla y dirígete a Dios con estas palabras u otras que te salgan espontáneas: Alabado seas, Señor. Gracias, Señor por...

Sois la luz

Reflexiona en algún momento estas palabras y trata de sacar consecuencias prácticas para tu vida diaria:

"Así como cada organismo en bueno y admirable en sí mismo por ser una criatura de Dios, lo mismo ocurre con el conjunto armonioso de organismos en un espacio determinado funcionando como un sistema. Aunque no tengamos conciencia de ello, dependemos de ese conjunto para nuestra propia existencia" [Laudato si' 140]



"El ritmo de consumo, de desperdicio y de alteración del medio ambiente ha superado las posibilidades del planeta, de tal manera que el estilo de vida actual, por ser insostenible, sólo puede terminar en catástrofes, como de hecho ya está ocurriendo periódicamente en diversas regiones" [Laudato si' 161]

"La educación en la responsabilidad ambiental puede alentar diversos comportamientos que tienen una incidencia directa e importante en el cuidado del ambiente, como evitar el uso de material plástico y de papel, reducir el consumo de agua, separar los residuos, cocinar sólo lo que razonablemente podrás comer, tratar con cuidado a los demás seres vivos, utilizar transporte público o compartir un mismo vehículo entre varias personas, plantar árboles, apagar las luces innecesarias. Todo esto es parte de una generosa y digna creatividad, que muestra lo mejor del ser humano.

El hecho de reutilizar algo en lugar de desecharlo rápidamente, a partir de profundas motivaciones, puede ser un acto de amor que exprese nuestra propia dignidad. No hay que pensar que esos esfuerzos no van a cambiar el mundo" [Laudato si' 211-212]

Puedes orar con el cántico de las criaturas de san Francisco de Asís.