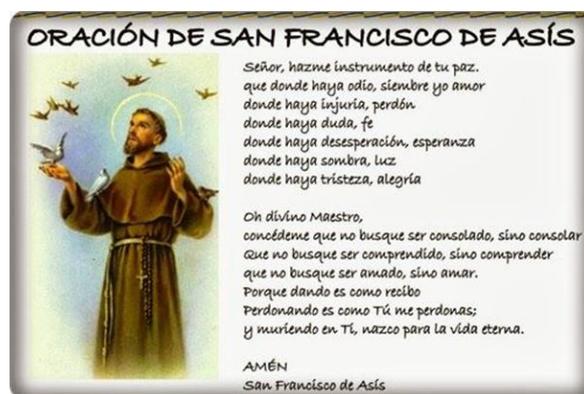


## MI CUERPO, INSTRUMENTO DE JESÚS

- 1- Hazme instrumento de tu paz
- 2- Jesús imponía las manos
- 3- Pedid y se os dará

### 1- Hazme instrumento de tu paz



Cada día, justo al terminar la celebración de la Eucaristía, las Misioneras de la Caridad, la congregación fundada por Santa Teresa de Calcuta, rezábamos y rezan la Oración por la Paz de S. Francisco de Asís. De la misma forma que Francisco, le pedía ser instrumento de su paz ¿Podemos pedirle que seamos instrumentos suyos? ¿De su amor? La respuesta es contundente: ¡sí!

La cuestión es si también podemos pedirle que seamos instrumentos suyos no solo para llevar su paz, su amor hacia los demás sino también hacia uno mismo. ¿Puedo ser yo su instrumento de forma que Él mismo sea el me consuele, me toque, me sane?

### 2- Jesús imponía las manos

Sabemos que Jesús imponía tantas veces las manos a los que sufrían por diversas causas, ¿Por qué no a mí? Si una madre acaricia, abraza, está físicamente pegada al lado del hijo que sufre, que llora, rodeándolo con su cariño... ¡Cuánto más deseará Jesús estar conmigo!



“Prueba a darte un abrazo cálido, acaríciate con ternura el brazo o la cara, o balancea suavemente tu cuerpo. Lo importante es que realices un gesto inequívoco que transmita sentimientos de amor, atención y ternura. Si hay otras personas contigo puedes rodearte el cuerpo con los brazos de manera discreta y darte un apretón suave y reconfortante. También puedes imaginar simplemente que te abrazas si no puedes realizar el gesto físico. Observa cómo sientes tu cuerpo después de recibir el abrazo. ¿Lo sientes más cálido, más tranquilo? Resulta sorprendente lo fácil que es poner en marcha el sistema de la oxitocina y cambiar la experiencia bioquímica”.

### 3- Pedid y se os dará

“Pedid y se os dará”. También se lo podemos pedir a Jesús con una oración de M. Teresa: “Abre nuestros ojos, Señor, para que podamos verte a Ti en nuestros hermanos y hermanas”.

Pedirle que lo vea en mí. Cuando sientas que sufras, en vez de evitar el dolor, en vez de huir de ese momento de cruz, prueba a poner una mano sobre tu corazón o a darte un abrazo, y sosteniéndolos, dile a Jesús lo que te está pasando, que sabes que él te quiere aliviar y que tú le dejas tus manos, tus brazos, tu propio cuerpo para que sea su instrumento. Como San Francisco, puedes decirle: Señor, hazme instrumento de tu paz, de tu consuelo.

Y desde el regalo recibido de la experiencia puedo luego transmitírselo a otros que también están sufriendo, que también son sus pequeños.