

Manos de Cristo

Ambientación: En la capilla, separados unos de otros, preferiblemente en el suelo. Música de fondo. Un lector o lectora, serenamente, va dando las pautas que ayuden a hacer este ejercicio de oración.



Nos sentamos en el suelo... separados unos de otros... vamos haciendo silencio... Respiramos profundamente... La respiración es ese ritmo que nos mantiene conectados al mundo, comunicados con la vida... aquí y ahora... Deja que la película de este día se vaya reposando... Agradece las personas, palabras, gestos... pero ahora, ponte tú en primer plano, mírate como protagonista de la película de tu vida y quédate contigo.

Y mira a ver si tienes alguna pequeña herida abierta... Tal vez, te sorprenda esta insinuación... Pero casi todos, tenemos pequeñas heridas, pequeños dolores... Una relación que se rompió sin saber por qué, un defecto que por más que quiera no puedo corregir, un enfrentamiento que he tenido con alguien, una situación que me cuesta afrontar, un complejillo que me limita...

Concéntrate en una de esas heridas. En la que quieras. No hace falta que sea un gran problema... basta con hacerte consciente de ese rasguño en el corazón que, a veces, te molesta, te debilita, te desanima...

Y ahora... observa qué sensación corporal te produce esa herida... trata de imaginar qué parte de tu cuerpo se resiente por esa herida... Y pon tu mano sobre ella. Te voy a dar algunas sugerencias...pero recuerda que tu experiencia es única e irrepetible....

Tal vez tu herida tiene que ver con haber hablado de más, tal vez has dicho algo que molestó a alguien, tal vez callaste cuando tenías que hablar... Si algo así te ha sucedido... pon tu mano sobre tu boca. Pero tal vez sientas tu herida de otra forma: como rabia interna que sientes en la boca del estómago, tal vez sientes que tus brazos están atrofiados, llenos de complejos, incapaces de extenderse hacia los demás, tal vez lo que sientes es ceguera, una mezcla de confusión, inseguridad, dudas... tal vez te duele el sentirte aislado, sin capacidad para escuchar... como si tuvieras los oídos cerrados ante lo que ocurre alrededor, tal vez lo que sientes es pesadumbre en la frente, como si fueras incapaz de entender por qué las cosas son así, tal vez lo que sientes es que se te va la vida, en cosas que de momento te fascinan, pero luego no te llenan... y pierdes el pulso, se te va apagando el pulso, el ritmo de la sangre, del corazón... Tal vez sientes ahogo, como no poder respirar... una sensación desagradable de ahogo ante los problemas... O te pesan los hombros ante una situación que no sabes cómo afrontar... Tal vez lo que sientes es miedo... ante el futuro, ante la soledad, ante los conflictos... te taparías la cara entera para no ver...

Tu experiencia es única e irrepetible.... Tú eres quien sabe mejor qué te duele y cómo lo sientes... En la boca, en los ojos, en el estómago, en la frente, en la nuca, en los brazos... Permanece con la mano ahí, en contacto con tu herida.

Y ahora, muy despacio... busca a un compañero o compañera... acércate y suavemente le quitas la mano de donde la tiene apoyada. Lo hacéis mutuamente. Unos a otros nos vamos a convertir en médicos, sanadores de nuestras heridas.

Las manos de Jesús, el Siervo, curan, perdonan, consuelan, lavan y sirven... Sus manos tenían alma. Sus manos continúan actuando en nuestro mundo. Lo hacen a través de las nuestras. Podemos sentir sus manos que continúan actuando en la gente de la que recibimos perdón, ayuda, apoyo... Podemos seguir siendo sus manos que ofrecen perdón, ayuda, apoyo, servicio...

Lectura de la Palabra: Mt 8, 2-3

MANOS DE CRISTO, MANOS CON ALMA.

Yo no sé tus manos dónde fueron hechas
ni del alfarero que las modeló,
yo no sé si son parte de algún poema
o del viejo sueño que un día tuvo Dios.

Qué magia y locura fluyen por tus venas,
que distancia oculta llena tu calor,
huelen a ese vientre lleno de azucenas
por dónde la vida sangra de emoción.

MANOS CON LAS LLAGAS DE LA TIERRA NUESTRA
QUE SOBRE UNA CRUZ SOPORTAN EL DOLOR
QUE SE ABREN AL MUNDO CADA PRIMAVERA
QUEBRANDO LAS FRONTERAS DEL CORAZÓN.

MANOS QUE TE ABRAZAN SIN PEDIRTE CUENTAS
MANOS QUE PERDONAN SIN NINGÚN PUDOR
MANOS QUE ACARICIAN A QUIEN LAS ENCUENTRA
MANOS QUE SON MANOS DE CREER EN DIOS.

Yo no sé qué luz nos dejan tus estrellas
que palabras nuevas crean tu pasión
Qué dulzura rompe todos los esquemas
qué silencio extraño hay en tu valor.

Manos confundidas con las de poetas
que van escribiendo al viento una canción
Manos como madres con el alma abierta
Manos que son manos de creer en Dios.

