

Aminorar la marcha y centrarse

Herramienta de oración:

La oración de la respiración

¿Qué es?

Una oración de respiración es una oración corta y sencilla que puede ser pronunciada en una respiración, y orada durante el día. Esta herramienta de oración te ayudará a descubrir y a utilizar la oración de respiración.

¿Por qué?

“Cuando las palabras encuentran la forma de salir a la superficie desde tal profundidad, llevan consigo un nuevo poder y significado porque están forjadas en la caldera de nuestro más profundo anhelo de Dios”. Ruth Hayley Barton

Referencia bíblica:

“Así mismo, en nuestra debilidad el Espíritu acude a ayudarnos. No sabemos qué pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras”. Romanos 8:26

Una introducción rápida a La oración de la respiración

Una de las formas más sencillas de “aminorar la oración” que puede ayudarnos a centrarnos de una forma profunda en nuestras vidas es la oración de respiración.

Nuestra oración de respiración se discierne en el silencio, en el cual aprendemos que el Espíritu Santo es nuestra guía fundamental de oración. Aquí, mientras reconocemos y nos sometemos a su liderazgo amable, nos volvemos conscientes de sus movimientos en lo más profundo de nuestro ser, formando declaraciones que van más allá de las palabras (Romanos 8:26-27), el anhelo de orar a través de nosotros.

El propósito de este tipo de oración es que mientras oramos conscientemente y de forma consistente nuestra oración de respiración se establezca dentro de nosotros de tal forma que la palabra comience a orar en sí misma dentro de nosotros, ¡antes incluso de ser conscientes de que hemos pronunciado la palabra! Más aún, cuando el temor nos rodea, o la ansiedad nos sobrecoge, o quizá simplemente estamos

aburridos, esta oración nos encontrará y nos sacará de las profundidades, revelándonos una comunión más íntima y una conexión con Dios.

Este tipo de oración centrada no pretende reemplazar otros tipos de oración. Por el contrario, añade profundidad y sentido a todos los distintos tipos de oración (1 Timoteo 2:1-3) y facilita el movimiento de nuestro corazón a formas de orar más activas — verbal, creativa, ruegos y peticiones.

Nos volvemos más efectivos en la oración verbal porque al aprender cómo descansar en Dios, nos volvemos más afines a sus caminos.

Hazlo: La oración de la respiración

Mientras escuchamos a Dios en oración, podemos ser conscientes de una palabra o frase que sale a la superficie. En este tipo de oración central, no “pensamos en la palabra”; si no que la descubrimos al escuchar bajo la guía del Espíritu algo que se levanta de lo más profundo de nuestro ser.

Algunas veces la palabra o frase que te venga a la mente será un reconocimiento infantil de la persona de Dios, que es más auténtica para ti en ese momento concreto o época de la vida. En otras ocasiones puede que sea una frase de la Biblia, una palabra de una canción, o una frase de alguna liturgia.

Puede que simplemente pronuncies el nombre de ‘Jesús’ y te enfoques en Él hasta que una palabra sobresalga. Brennan Manning anima a realizar un proceso sencillo de simplemente sentarse cómodamente en silencio y mientras inhalas, susurrando calladamente el nombre “abba” y mientras exhalas, decir suavemente: “te pertenezco”.

Con el tiempo, mientras te desarrollas en la oración, descubrirás cómo tus propias palabras se elevan en tu interior, capturando lo que tu alma está deseando en una época en concreto.

Libros acerca de La oración de la respiración

- The Breath of Life - Ron DelBene