

La confesión y la reconciliación

Herramienta de oración: Cómo orar la oración de Jesús

¿Qué es?

La oración de Jesús es una de las oraciones más antiguas de la Iglesia. Esta herramienta de oración te ayudará a empezar a orarla en tu vida diaria.

¿Por qué?

“Esta oración puede exponer el pecado que está viviendo dentro de nosotros y puede erradicarlo. Esta oración puede remover todo el poder del enemigo en nuestro corazón, y esta oración puede conquistarlo y gradualmente arrancarlo de raíz. El nombre del Señor Jesucristo, según desciende en las profundidades del corazón, someterá a la serpiente que controla sus rangos, y acelerará y salvará al alma”. San Juan Chrysostom

Referencia bíblica:

“En cambio, el recaudador de impuestos, que se había quedado a cierta distancia, ni siquiera se atrevía a alzar la vista al cielo, sino que se golpeaba el pecho y decía: “¡Oh Dios, ten compasión de mí, que soy pecador!” »Os digo que este, y no aquel, volvió a su casa justificado ante Dios. Pues todo el que a sí mismo se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido»”.

Lucas 18:13-14

Una pequeña introducción a La oración de Jesús

Una manera sencilla en la que podemos crecer en la confesión en oración es orando una de las oraciones más antiguas de la Iglesia:

“Señor Jesús, ten misericordia de mí, un pecador”.

Originada en los labios del ciego Bartimeo y reformulada por los Padres del Desierto, esta oración ha estado elevándose en humilde devoción desde los corazones de millones de santos durante miles de años.

La oración de Jesús es una forma de oración centrada u “oración de respiración” que facilita nuestro deseo de practicar la presencia de Dios, llevando en nuestro interior un

enfoque particular en la confesión. La oración de Jesús se ha convertido en una herramienta útil de oración para muchos cristianos en su búsqueda para moldear y mantener un “espíritu contrito y humillado”. (Salmo 51:17, Isaías 66:2).

El ánimo hacia la repetición y el ritmo con “La oración de Jesús” a lo largo de los días causa lentamente que nuestros corazones (y quizá incluso nuestros cuerpos) se arrodillen con humildad, reconociendo con asombro reverente la santa otredad y el amor inquebrantable de Dios.

Mientras que la esencia de tal oración reconoce de forma correcta nuestro pecado, debemos tener cuidado para que no exista un desequilibrio malsano y anti-bíblico - nuestro enfoque principal debe ser Jesús, y si esta oración está haciendo lo que debe hacer en nosotros, los susurros de su gracia se amplificarán cada vez más en nuestros corazones y en nuestras mentes, en y por encima del pecado que confesamos delante de Él.

La oración de Jesús produce dentro de nosotros una postura que nos prepara para recibir de manera nueva lo que nos hemos dado cuenta que necesitamos más - la misericordia de Jesús en el centro de nuestras vidas.

Mientras la tentación intenta atraernos, o el miedo y la vergüenza sobrecogernos, La oración de Jesús nos encuentra calladamente, sin necesidad de buscar una oración concreta para orar, haciéndonos estar bien arraigados en una realidad espiritual y liberadora.

En el mundo occidental auto-centrado en el derecho de la persona, donde la confianza es relativa y nuestras brújulas morales se encuentran terriblemente torcidas, la práctica de la confesión, aunque esté culturalmente pasada de moda, es una disciplina urgente para la iglesia.

Por esta razón, la sencillez y la humildad de La oración de Jesús es quizá una de las armas más revolucionarias que poseemos mientras buscamos transcender la guerras culturales a nuestro alrededor y el viaje para parecernos más a Cristo.

Hazlo: Cómo orar La oración de Jesús

Comienza poniéndote una alarma en el móvil cada hora, cada día durante una semana. Simplemente toma un momento en silencio y permite que esta oración: **“Señor Jesucristo, ten misericordia de mí, un pecador”** salga de lo más profundo de tu ser.

No te preocupes si al principio parece ligeramente manufacturada o superficial. Deja que sencillamente se eleve desde tu corazón y de forma natural se convierta en algo más natural para ti.

Pruébalo durante una semana y observa cómo te vuelves consciente de la misericordia de Dios, acariciando tu alma suavemente. Descansa en Dios.

Libros acerca de La oración de Jesús

- The Way of a Pilgrim: And the Pilgrim Continues His Way - Walter J. Ciszek