

Oración de respiración

(Traducción: Raquel López)

Descripción: Esta es una práctica de oración antigua que puede ayudarnos a permanecer en un estado constante de oración y de una manera tan simple como respirar. El apóstol Pablo nos exhorta a “orar sin cesar” (1 Tesalonicenses 5:17). Realmente podemos practicar esto por medio de las oraciones de respiración.

Tiempo: 10-12 minutos

Propósito: Establecer una forma simple de estar preparado para entrar en comunión con Dios, en el lugar o en la situación en que se encuentre.

Notas para el facilitador: Para quienes se les dificulte escuchar al Señor o se les dificulte encontrar palabras para la oración, se pueden proveer versos u oraciones de donde puedan escoger uno/a con el que se identifiquen.

Ejercicio:

- ◆ Esté (sentado) en silencio por uno o dos minutos para conectarse con el Señor.
- ◆ Ahora pueden trabajar juntamente con el Señor para crear una oración ellos mismos.
- ◆ Primero, empiecen por su nombre – ¿cómo lo llaman las personas que lo conocen y aman?
- ◆ Segundo, respondan esta pregunta: ¿Qué desea del Señor? Tal vez en una palabra o frase (“paz”, “fortaleza”, “fe”, “conocer la verdad”, “sentir Su amor”, etc.)
- ◆ Luego, conecten la palabra o frase con la forma más cómoda para usted de dirigirse al Señor: Bendito Salvador, Abba, Emanuel, Padre Santo, Dios de gracia, etc.
- ◆ Ahora pueden trabajar con estos tres elementos para crear una oración. Su oración de respiración debe tener un número par de sílabas/palabras, idealmente 6-10: “Jill, Abba está contigo”, “John, el Señor Jesús te da su paz”, “Sara, se ha terminado”.
- ◆ Si tienen dificultad de crear una más personal, permítales escoger una frase de un verso favorito o de la lista de oraciones a continuación:
 - Dios, date prisa en ayudarme.
 - Señor Jesús, ten misericordia.
 - [nombre], permanece en el amor.
 - Mi Dios y mi todo.
 - Mi Jesús, misericordia.
 - Te pertenezco, Señor.
 - Bendice al Señor, toda mi alma.
 - Abre mi corazón a tu amor.
 - Señor, me entrego a ti.
 - Mi señor y mi Dios.
 - Señor, aumenta mi fe.
 - No se haga mi voluntad, sino la tuya.
 - Venga tu reino y hágase tu voluntad.
 - Jesús, mi luz y mi amor.
 - Mi ser te alabe, Señor.
 - Espíritu Santo, pide por mí.
 - Nuestra ayuda es en el nombre del Señor.
 - Señor, haz en mi tu voluntad.
- ◆ Luego de haber escogido o creado una oración de respiración, trate de permanecer en la presencia de Dios mientras empieza a decir su oración. Reflexione en el significado y belleza de las palabras que pronuncia.
- ◆ Despacio, diga la primera parte de la oración mientras inhala. Luego, despacio diga la siguiente parte de la oración mientras que exhala, hasta que complete la frase. Empiece la primera parte de su oración con la siguiente respiración. No hay prisa. Espere su tiempo normal de descanso en su respiración y deje que dicte el ritmo de la oración.
- ◆ Practique su oración de respiración frecuentemente. Y recuerde que es muy común distraerse, pero no se desaliente por ello.