

# ¡Toma un respiro a través de la oración!

En ocasiones, muchos de nosotros queremos dejar de lado nuestras preocupaciones y ansiedades a como dé lugar, por eso es común recurrir a ejercicios de relajación y desarrollo personal, para tratar de encontrar la calma y la tranquilidad que tanto se anhela. Pero, ¿alguna vez has considerado [la oración](#) como una buena forma de tomar un respiro y lograr la paz interior?

A continuación, te proponemos algunas ideas de oraciones que te ayudarán a encaminarte hacia el descanso interior, tal y como lo buscaban los Padres del Desierto en los primeros tiempos del cristianismo:

- [La oración de Jesús](#): es una oración breve y sencilla que puede repetirse al ritmo de la respiración y practicarse en cualquier lugar. Al hacerla, nuestra respiración se expande, logrando que las palabras lleguen a habitar plenamente en nosotros. De este modo, todo nuestro ser, cuerpo, mente y corazón, pueden sumergirse plenamente en la oración, permitiéndonos así volver a afianzarnos en Jesús.
- La manducación, es decir, la repetición de [versículos bíblicos](#) con el propósito, no solo de memorizarlos, sino también de deleitarse en ellos, es una excelente forma de dejarnos impregnar y penetrar por las Sagradas Escrituras. Se trata de saborear cada palabra, su ritmo, su sonido, las imágenes y sensaciones que evocan en nosotros. Por ejemplo, cuando leemos versículos bíblicos que hablan de [la confianza en Dios](#), y los “masticamos lentamente”, estamos permitiendo que su Palabra, viva y eficaz, se haga real en nosotros, lo cual traerá [ánimo a nuestras vidas](#), nos ayudará a [manejar la ansiedad](#), y nos conducirá al anhelado descanso que solo Dios nos ofrece.
- [La contemplación](#) es otra forma de oración que nos permite estar más enfocados en el ser que en el hacer, calmando así nuestra inquietud y ayudándonos a volvernos plenamente a Dios y a lo que Él nos ofrece cada día. De hecho, resulta bastante nutritivo el poder darnos y darle la oportunidad al Señor, de tomar algunos minutos en el día solamente para contemplar su belleza, su bondad y su grandeza.
- Por último, citamos [la acción de gracias](#), que es un ejercicio muy provechoso para calmar nuestros corazones ansiosos. Al adquirir el hábito de [ser agradecidos con Dios](#), dejamos de centrarnos en lo que nos falta, y podemos disfrutar y ser felices con lo que Dios nos ha permitido tener hasta el momento.



Recuerda, el Señor tiene para nosotros planes de paz, felicidad y alegría, así que ¡dejémosnos guiar por Él para alcanzarlos!

Escrito por: Alice Ollivier

Traducido y adaptado del francés por: Sharael Sánchez Ochoa

Artículo en colaboración con [Hozana.org](#) | Imagen de Jose Antonio Alba de Pixabay