

DÍA 4

LA ORACIÓN ES LA RESPIRACIÓN DEL ALMA

Respirar es mucho más que llevar oxígeno a los pulmones y eliminar dióxido de carbono. La aspiración del aire puro oxigena las células del cuerpo, mientras que la exhalación del aire viciado ayuda al drenaje linfático y desintoxica al organismo.

Las células del cerebro empiezan a morir después de unos minutos sin oxígeno. El corazón y los riñones también se ven afectados por la falta de este. La respiración es nuestra primera fuente de energía. Aumenta la vitalidad física, psíquica y emocional y nos ayuda a restablecer el equilibrio del ser.

Los estudiosos del asunto dicen que la mayoría de los seres humanos no sabe respirar. Todos tenemos dos pulmones. Los pulmones son órganos esponjosos y elásticos que están formados por millones de alvéolos que se llenan de aire. Cada uno de los pulmones mide aproximadamente 20 centímetros de largo. ¿Qué cantidad de aire cabrían en dos pulmones? Ahora piensa en la cantidad de aire que ingresa a tus pulmones con esa respiración rutinaria que haces cada segundo. Esa cantidad mínima de aire no alcanza para llenar los dos pulmones, por lo tanto, estos están la mayor parte del tiempo llenos de aire viciado, el cual va envenenando tu cuerpo. Delante de este hecho es necesario que aprendas a vaciar

tus pulmones de ese aire viciado y a llenarlos con un aire nuevo, y esta dinámica se ejecuta a través de la respiración.

En la vida espiritual sucede algo parecido. Por eso la Sierva de Dios afirma que la oración es la respiración del alma. Los pulmones del alma están llenos de aire viciado. Cada día enfrentas luchas terribles, injusticias, frustraciones. Eres agredido, pierdes el empleo, enfrentas la violencia propia de este mundo. Todas esas experiencias llenan los pulmones de tu alma de aire viciado y necesitas limpiarlos de esas toxinas. El instrumento que Dios te dio para purificar las toxinas del alma es la oración.

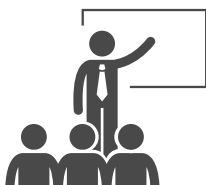
Cada vez que oras y le hablas a Dios con autenticidad, vacías tus pulmones espirituales de las toxinas de esta vida y te dispones a recibir un aire nuevo y vivificante. Es por eso que cuando la noche llega, tu oración no se puede limitar a hablar con Dios durante cinco minutos con una oración aprendida casi de memoria. Es necesario que salgas de esa rutina, que imagines a Jesús a tu lado, que converses con Él, que llores si fuere necesario, pero que le digas todo lo que tienes guardado en tu corazón, que le presentes tus dudas, incomprendiones y reclamaciones, que seas sincero y honesto, y que no caigas en la hipocresía de la oración fingida.

Si es necesario arrodíllarte delante de Dios, arrodíllate, pero no permitas que la posición de tu cuerpo sea impedimento para hablar con Él de corazón abierto. Si te despiertas a



“Cada vez que oras y le hablas a Dios con autenticidad vacías tus pulmones espirituales de las toxinas de esta vida, y te dispones a recibir un aire nuevo y vivificante”.

la medianoche conversa con Dios; si estás viajando ábrele tu corazón, pero no te prives de la bendición del compañerismo con tu Salvador y amigo de todos los tiempos y las circunstancias.



ACTIVIDADES DEL DÍA

Hoy aprendiste que la posición de tu cuerpo en la oración de ninguna manera puede ser un impedimento para orar. Por consiguiente, ahora:

1. Busca un lugar tranquilo para pasar 20 minutos a solas con Jesús.
2. En esta ocasión vas a contarle a Jesús una tristeza o una alegría que embarga tu corazón, o quizá una victoria o una derrota, algo especial que está consumiendo tu atención en estos días y quizá justamente en estos momentos.
3. Elige la posición más cómoda para tu conversación con Jesús. Tu oración debe ser en voz audible y con los ojos abiertos, pero también sin agradecer ni pedir nada.



CAPÍTULO

2

CÓMO ORAR CUANDO NO TENGAS GANAS DE ORAR

// Nunca dejes que tu oración se transforme en una simple repetición de palabras aprendidas casi de memoria//.