



## Cómo alcanzar la paz del espíritu orando

### Descripción

Comienzo a escribir esta reflexión en un lugar con mucho ruido. La música está alta, la incultura (no considero que sea cultura) del consumismo sabe cómo estimular tus sentidos.

Ruido, ruido en los restaurantes, ruido en los centros comerciales y ruido hasta en las escuelas. Ruido que te atonta, que te hace olvidar lo más importante (Dios) y que te lleva a vivir en piloto automático y a veces como si fueras un robot. ¿Te pasa muy seguido?

## YOLO (sigue leyendo)



Este ruido, astutamente promueve una tentación para todos: ¿para qué lo necesitas? **Olvidate de Dios.** Solo se vive una vez. YOLO (you live only once, dicen los americanos de la escuela secundaria).

No voy a pedir disculpas. Porque solo se vive una vez, por ello, el cuidado del alma no es algo que deba dejarse para cuando pueda, tenga tiempo, tenga ganas o tenga una emergencia: a mi marido le dio un ataque al corazón (me pasó a mí); mi hijo anda en las drogas; necesito conseguir ese trabajo; ¡quiero un esposo!

No, el tiempo de la oración es el acto más importante de la vida del cristiano. Requiere tiempo: voluntad, amor y hambre de vida eterna. Así cada uno vivirá siempre con paz y alejado del ruido.



*La oración nos hace merecedores de la bienaventuranza que se le escapa a Jesús de entre los labios: «Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, así te ha parecido bien» (Mt 11, 25-26).*

Jesús tan dulce, tan sencillo, tan dependiente del Padre. Jesús, ¡qué increíble! Vino para enseñarnos a orar, a comunicarnos con el Padre y así convertirnos en bien, ternura, creatividad en la tierra. Por ello, Jesús se apartaba del ruido siempre, para poder orar, platicar con su Padre y así escuchar qué es lo que quería y necesita de Él.

## La puerta secreta



*Pero ¿cómo dejar el ruido a un lado para poder orar todos los días y alcanzar la paz de espíritu por medio de su práctica?*

Esfuézate para distinguir entre el ruido del mundo y el susurro de Dios en medio de tu vida agitada. Esto se puede hacer, pero hay que tener el deseo de escuchar el murmullo que constantemente hace Dios en lo profundo de cada alma. No te engañes. **Dios toca, llama, grita, desde lo profundo del alma.**

Y ¿por qué no lo escucho? Te preguntarás. Pues porque para llegar a lo profundo del alma hay que pasar la puerta que conduce hacia esa habitación. Es secreta. *«Por eso tú, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará en público».* Mateo 6:6

## El silencio es virtud desde que se busca



Si eres una persona que dice no poder estar en silencio porque no sabe qué hacer, bienvenido al “club de los atarantados por el ruido”, de los que no se conocen, de los frívolos ... todo eso soy yo.

Cuando mi director espiritual me dijo que el silencio es virtud, es decir me hace ir trabajando hacia una mejor versión de mí, empecé a buscar entrar por esa puerta. El silencio es la lengua con la que cada uno va a platicar con Dios en la persona del Padre, el Hijo, el Espíritu Santo. Así lo hacía Nuestro Señor: se apartaba de las masas, se retiraba al jardín o subía a la montaña.

Dios habla especialmente fuerte cuando dedicamos tiempo para apartarnos del ruido, para estar atentos a su voz.

## Preparación:



- Elige una hora dentro de tu día un lugar que naturalmente te evoque paz. Esto es importante.
- Comprométete con hacerlo a la misma hora siempre.
- Cuando estés en el lugar, realiza un escaneo de tu cuerpo. **¿Cómo te sientes? ¿Estás tranquilo, agitado, nervioso, preocupado, normal?**
- Al haber encontrado cómo te sientes coloca tu atención en el centro de tu frente y di, voy a entrar al silencio: **relájate.**
- Ahora comienza a contar del 1 al 5 y a medida que cuentas y pones tu atención en la repetición del número, tu mente se irá aquietando. Repite esto tres veces.
- Ya te has silenciado. Silenciar nuestra mente y nuestro cuerpo, es hacer el calentamiento inicial de la misma forma en la que te preparas para hacer ejercicio.
- Ahora puedes hacer la oración que siempre haces para entrar hablar con Dios. Personalmente esta es mi oración: **“Señor mío y Dios mío. Creo firmemente que estás aquí:** -que me ves, -que me oyes. -Te adoro con profunda reverencia. -Te pido perdón de mis pecados, y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, san José, mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí”.



## Logrando la paz del espíritu

[Los pasos](#) que te di anteriormente no tienen ningún misterio en particular.

**Son actos sencillos, pero que requieren entregar la voluntad, la presencia misma de tu persona, el anhelo del corazón por estar y conocer a Dios.**

Este silenciamiento y esta elevación de la oración de apertura para entrar a hablar con esta Persona tan inmensa llamada Dios es muy importante, pues Él está mirando tu sencillez, tu consciencia, tu emoción por estar a solas con Él, no tanto para pedirle cosas, que eso no es malo, pero más, porque quieres conocerlo.

**Es la única forma de amarlo conscientemente.**

Este llegar así, cada día y dentro de la hora acordada, irá profundizando tu amistad y tu unión con Él.

**Fortalecerá tu dimensión emocional para los momentos de prueba en tu vida; purificará tu corazón y te irá conduciendo hacia una paz, de la que te podrás dar cuenta, no es de este mundo. Llegar a vivir esta paz requiere tiempo.**

Ver la cara de nuestro hijo por primera vez, necesita de nueve meses. Hay momentos de particular

---

intensidad, como lo es saber que estás embarazada; la primera vez que patalea en tu vientre, o la primera vez que tiene hipo ....

**Una flor también puede florecer en pocas horas, sin embargo, para que florezca esa flor han pasado meses antes, que han permitido ese florecimiento. El momento puede ser instantáneo, pues has mirado antes y la flor no estaba ahí. Sin embargo, brotó, pero brotó después de una larga espera ...**

## Te doy gracias Dios mío...

Al terminar tu tiempo de [oración](#), que puede ser entre 20 o 34 minutos, puedes despedirte de Dios con una oración que escojas tú mismo y que te sirve para tener esta sensación de haber completado una tarea, algo, lo mejor para tu alma. Mi [oración](#) es esta:

***“Te doy gracias Señor mío y Dios mío, por los buenos propósitos, frutos e inspiraciones que me has comunicado en este momento de oración. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, san José mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda. Interceded por mí. Amén”.***

