

3 maneras de terminar bien su día con el Señor

Nuestro ritmo de vida, las preocupaciones cotidianas, las angustias que podemos sentir frente a un mundo sacudido por las crisis... ¡nada de eso nos ayuda a dormir bien! Puede que nos cueste conciliar el sueño, que padezcamos insomnio e incluso que temamos ese momento en que se supone que nos dejamos ir en brazos de Morfeo.

Un tiempo de oración por la noche, porque permite descargar nuestras preocupaciones ante el Señor, tomar un poco de altura, quitarnos las máscaras, dejarnos arrullar con dulzura por Nuestro Padre, es una clave para encontrar un sueño tranquilo y reparador.

«Me acuesto y enseguida me duermo en paz, pues solo tú, Eterno, me das la seguridad en mi hogar.»
(Salmo 4; 9)



He aquí tres propuestas para un tiempo de oración [por la noche](#):

-Releer nuestro día para dormirnos agradecidos y ligeros. La poetisa Marie-Noel cuenta en sus escritos cómo en lugar de buscar cada noche la lista de sus pecados y faltas, hacía la lista de sus «deudas»: «*Repaso en mi corazón todo lo que he recibido de los demás durante el día.*» Recordar lo bonito... cada sonrisa, favor recibido, aprendizaje, momento de complicidad vivido durante el día y dar gracias a Dios por esas personas con las que nos hemos encontrado y esas experiencias que hemos vivido. ¡Qué hermosa manera de dormirse en el agradecimiento!

-Disfrutar de un momento para tomar fuerzas practicando la meditación cristiana o la lectura de la Palabra de Dios. La meditación cristiana, ya se apoye en la Biblia (como [la lectio divina](#)) o en una oración **silenciosa** (como nos lo enseña [Santa Teresa de Jesús](#)) ofrece la oportunidad de una conversación de corazón a corazón con el Señor. ¡Es para dormirse con el sentimiento de ser precioso y amado, como un niño en brazos de sus padres!

-Entrar en una comunión de oración para sentir que pertenecemos al cuerpo de Cristo. Por supuesto, podemos, para esto, rezar en familia, pero también unirnos a millones de cristianos en todo el mundo orando [las vísperas](#), la oración de la noche en la [liturgia de las horas](#). Una hermosa manera de deslizarnos hacia el sueño, tranquilos y llevados por un fuerte sentimiento de comunidad fraterna.