

# LA ORACIÓN

*como estilo de vida*

VIVIENDO EN CONEXIÓN CON DIOS



*¡Clímame!  
Siempre estoy  
disponible.  
Te quiero. Abba*

GUÍA PRÁCTICA DE ESTUDIO



«Y debido a que somos sus hijos,  
Dios envió al Espíritu  
de su Hijo a nuestro corazón,  
el cual nos impulsa a exclamar  
“Abba, Padre”».

GÁLATAS 4:6 (NTV)

09:30



**Annika & Fabi**  
Autores en línea



¡Hola, Annika y Fabian!  
¿Qué vamos a encontrar este año  
en la guía de estudio?

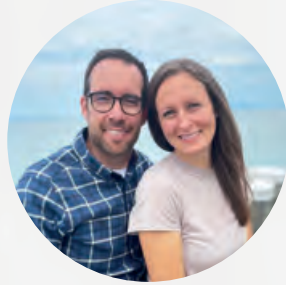
8:14 ✓✓

¡Hola! Aquí tienes los **CONTENIDOS**:

Acerca de los autores	04
Introducción	05
Cómo sacarle partido a esta guía de estudio	06
<b>01</b> El Dios al que adoro	08
<b>02</b> ¿Por qué orar?	18
<b>03</b> Mi actitud al orar	28
<b>04</b> Cuando no me apetece orar	38
<b>05</b> Cuando Dios guarda silencio	48
<b>06</b> ¡Dad gracias en todo! – ¿En serio?	58
<b>07</b> Cómo orar	68
<b>08</b> Jesús, un hombre de oración	78
Recursos recomendados	88
Mi reflexión final	89
Créditos	90
Notas	91

9:30

## Acerca de los autores



¡Hola! Somos **Annika y Fabian Looser Grönroos**, de Suiza; aunque Finlandia también ocupa un lugar especial en nuestro corazón, porque es el país en el que Annika pasó la mayor parte de su niñez y de su adolescencia. Nos encantan las actividades al aire libre y disfrutamos de la naturaleza en ambos países; nos cautivan tanto la expansión infinita del cielo finlandés como las majestuosas montañas de Suiza. Ya sea en Suiza (en el trabajo que realizamos con los jóvenes, las parejas y las familias de nuestra Federación Suiza alemana), o en cualquier otra parte del mundo, lo que nos hace feliz es sentarnos alrededor de una fogata con gente de la buena, disfrutar de una buena comida y adorar a Dios todos juntos a través de nuestras canciones.

Compartimos nuestra vida con dos hijos maravillosos, Carina (12) y Niklas (10). Su energía y alegría inagotables nos invitan a experimentar la vida y la fe desde su perspectiva. Nuestro rol como padres nos hace crecer y madurar a diario.

Y no seríamos quienes somos hoy en día si no fuera por nuestro Padre celestial. Él nos da identidad, raíces y alas. Saber que siempre está ahí, que todo cobrará sentido al final y que nuestras vidas están en Sus manos amorosas (tanto en lo bueno como en lo malo) vale más de lo que podríamos llegar a expresar con palabras. Estas últimas semanas, este texto bíblico se ha convertido en uno de nuestros favoritos: *«Sé que el Señor siempre está conmigo. No seré sacudido, porque él está aquí a mi lado»* (Salmo 16: 8 NLT).



# Introducción



Toda gran aventura comienza con una buena dosis de entusiasmo, anticipación, expectativas, e incluso unos pocos nervios. Estamos a punto de abordar el tema de la oración en esta guía de estudio, ¡y podemos asegurarte que será un viaje emocionante! Pero antes de empezar, recordemos una promesa. La Nueva Traducción Viviente le da el título de «Oración eficaz».

*«Sigue pidiendo y recibirás lo que pides; sigue buscando y encontrarás; sigue llamando, y la puerta se te abrirá. Pues todo el que pide, recibe; todo el que busca, encuentra; y a todo el que llama, se le abrirá la puerta.»*

*»Vosotros, los que sois padres, si vuestros hijos os piden un pedazo de pan, ¿acaso les dais una piedra en su lugar? O si os piden un pescado, ¿les dais una serpiente? ¡Claro que no! Así que si vosotros, gente pecadora, sabéis dar buenos regalos a vuestros hijos, cuánto más vuestro Padre celestial dará buenos regalos a quienes le pidan.»*

Mateo 7:7-11 (NTV)

Dios no quiere que seamos tímidos ni que acudamos a Él como si fuéramos mendigos; en realidad, quiere que nos acerquemos a Él como hijos e hijas que tienen acceso a su Padre *amante* en todo momento. Si disfrutas de una relación segura, saludable y para nada complicada con tus padres, *sabes* exactamente lo que significa que tus padres te *amen*; que te den su apoyo siempre y te cuiden. Si, por el contrario, no disfrutas de este tipo de relación con tus padres, puedes tener la certeza de que Dios es el Padre de todos los padres y que en Él encontrarás lo que siempre has deseado tener en el seno de tu familia. Siempre puedes acudir a Él con confianza, sabiendo que recibirás lo que *pides*. Sigue buscando y *encontrarás*. ¡Él mismo te *abrirá* la puerta!

¡Que tu vida esté repleta de bendición! ¡Dios te ama!

*Annika Fabian*

Annika y Fabian



## ORACIÓN

Lo más importante que puedes hacer al emprender este viaje en torno a la oración es precisamente eso: *orar*. Ora para que puedas ver a Dios como realmente es. Ora para que Dios prepare el terreno de tu corazón con el fin de percibir Su presencia. Ora para que Dios utilice las palabras de cada capítulo de forma tal que escuches Su voz hablándote a ti personalmente. Ora para que Dios te presente las oportunidades necesarias para que crezcas y te desarrolles a Su imagen. Pide al Espíritu Santo que abra tus ojos y te muestre lo que tienes que aprender y, quizás, incluso cambiar en tu vida para que la oración se convierta (o continúe siendo) un estilo de vida para ti.

Empieza un diario de oración en el que describas con sinceridad el punto en el que te encuentras en tu vida de oración y cómo te gustaría que Dios te ayudara a crecer. Piensa en pasos concretos que puedes dar para crecer como seguidor/a de Jesús y compártelos con Dios. Utiliza tu diario de oración para *comunicarte* con Dios durante lo que esperamos sea una experiencia transformadora. Con el paso del tiempo, podrás consultar tu diario para ver lo mucho que has crecido con la ayuda de Dios.

En cada capítulo, encontrarás la *Oración del día*, cuyo propósito es servirte de guía durante tu tiempo de oración. Esta breve oración después del texto principal es simplemente un punto de partida; deseamos que te anime a hablar con Dios desde lo más profundo de tu corazón. También encontrarás un espacio en el que podrás escribir tu propia oración.



## ROMPEHIELOS Y DESAFÍO PERSONAL

Si quieres sacarle partido a esta guía de estudio, presta especial atención al rompehielos y al desafío personal de cada capítulo.

El *Rompehielos* es una forma ideal de empezar cada capítulo, porque te ayudará a descubrir cuál es tu punto de partida en relación con el tema. Aquí será muy valiosa la experiencia en grupo porque te dará acceso a más puntos de vista y te permitirá aprender de los demás.

Justo después del texto, encontrarás el *Desafío personal*, cuyo objetivo es animarte a pasar a la acción. ¡No lo pases por alto! Porque nuestro mundo solo mejorará si no solo *aprendemos* acerca de la oración, sino si *oramos* de forma habitual.



## PREGUNTAS

Las preguntas al final de cada capítulo se pueden utilizar para la reflexión personal o el debate en grupo. Además, te animamos a que añadas las preguntas que te surjan.

Si las respondes en el contexto de un grupo, recuerda mostrar aprecio y cariño a los demás. Practica la escucha activa y comparte tu opinión de forma respetuosa.



## ACTIVIDAD EN GRUPO

Aprender acerca de la oración en compañía de otras personas le dará todavía más valor a esta experiencia. Por eso resulta tan útil y genial utilizar este recurso en el contexto de un grupo pequeño o como semana de oración para jóvenes. La actividad en grupo de cada capítulo está diseñada para que tengáis una experiencia espiritual juntos como *grupo*.



## PROFUNDIZA

Terminamos cada capítulo con una cita *para reflexionar* y una pregunta final. El propósito en este caso es desafiarte a tomar el siguiente paso y *profundizar* más en el tema, para interiorizar todo lo que se ha dicho y hecho. La idea es que esto inspire en ti el deseo de renovar continuamente tu mente con la ayuda de Dios (Romanos 12:2; 1 Tesalonicenses 5:21). Porque, al fin y al cabo, son tus pensamientos los que darán pie a tus acciones.

Este es el lugar perfecto para escribir tu reflexión final en relación con el capítulo, así como tus conclusiones. ¡Es el momento ideal para definir tus próximos pasos y escribir tus motivos de oración!



# EL DIOS AL QUE ADORO

«Pero el que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor. Dios mostró cuánto nos ama al enviar a su único Hijo al mundo, para que tengamos vida eterna por medio de él».

1 JUAN 4:8, 9 (NTV)



## CAPÍTULO



**ROMPEHILOS**

**VIAJEMOS ATRÁS EN EL TIEMPO; VOLVAMOS A LA SEMANA PASADA. PIENSA EN TODAS LAS ACTIVIDADES QUE HICISTE Y EN LAS PERSONAS CON LAS QUE TE ENCONTRASTE.**

**LA SEMANA PASADA, ¿CUÁNDO SE CRUZÓ EL AMOR EN TU CAMINO?  
EL AMOR SE CRUZÓ EN MI CAMINO...**

Lunes  
Martes  
Miércoles  
Jueves  
Viernes  
Sábado  
Domingo

Grid of dotted lines for writing.

**NOTA:**

*Si estás haciendo este rompehielos en grupo, comparte un ejemplo de cómo experimentaste el amor la semana pasada.*

## Un experimento que te dejará sin palabras

Alegre, sencilla y divertida, la película *El libro de la selva*, de Disney, cuenta la historia de Mowgli, un niño que fue abandonado en la jungla cuando era tan solo un bebé. En la película, se ve cómo los animales lo acogen y lo crían como si fuera uno más. Sin embargo, esta no es una historia que quede relegada al mundo de la ficción. En la vida real, tenemos por lo menos dos ejemplos de ocurrencias similares, denominadas «experimentos prohibidos». En el siglo VII a. de C., el faraón Psamético I intentó descubrir qué idioma hablarían los niños si fueran cortados todos sus lazos con la sociedad.<sup>1</sup> Lo que hizo fue pedirle a un pastor que cuidara de dos bebés en un lugar remoto, siempre y cuando cumpliera con la siguiente condición: que nunca les dirigiera ni una sola palabra. 1.700 años más tarde, se cuenta que el rey Federico II puso en marcha un experimento parecido.<sup>2</sup> Él también tenía ganas de descubrir cuál era el idioma original del ser humano. Para ello, separó a varios bebés de sus madres biológicas y los entregó a unas enfermeras, que debían cumplir unas instrucciones muy estrictas: no podían darles ninguna atención especial a los bebés ni hablarles. Sin embargo—si decidimos fiarnos de este informe—, el rey nunca obtuvo la respuesta que buscaba porque ninguno de los niños sobrevivió a este horrendo y cruel experimento.

La mayor parte de la gente se da cuenta, de forma intuitiva, de que necesitamos amor, afecto, apego, contacto físico y un sentido de pertenencia para desarrollarnos sanamente y llevar una vida feliz. Los hallazgos científicos más recientes acerca del apego demuestran que los niños no se vuelven consentidos por recibir demasiada atención amorosa. Al contrario, experimentar un entorno amoroso y seguro es fundamental para que los niños puedan llegar a vivir una vida libre, autónoma y exitosa.

«El amor es una necesidad absoluta para la supervivencia del ser humano».<sup>3</sup>

Martin Luther King, Jr.

### Mi imagen de Dios

Ellen G. White empieza el primer libro de su famosa serie de *El Conflicto de los Siglos* con las palabras: «Dios es amor». El quinto y último volumen de la serie termina con esas mismas palabras: «Dios es amor». Si estudiases a fondo la Biblia (e incluso la historia de nuestro mundo), llegarías a la misma conclusión. Pero, ¿qué pasa si a mí me resulta difícil ver que Dios es amor?

«LA MAYOR PARTE DE LA GENTE  
SE DA CUENTA... DE QUE  
NECESITAMOS AMOR, AFECTO,  
APEGO, CONTACTO FÍSICO Y UN  
SENTIDO DE PERTENENCIA PARA  
DESARROLLARNOS SANAMENTE  
Y LLEVAR UNA VIDA FELIZ».



¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TÚ A DIOS  
EN UNA ÚNICA FRASE?



A large area of dotted lines for writing, with a pencil icon at the top left.

¿Por qué nos cuesta, a veces, ver que Dios es amor? ¿Qué malentendidos podrían estar interponiéndose en mi camino, impidiéndome que conozca a Dios como realmente es?

### Malentendido nº 1: Dios exige demasiado

La Biblia cuenta la historia de un joven rico que va en búsqueda de Jesús. Cuando finalmente da con él, cae de rodillas y exclama: «Maestro bueno, ¿qué debo hacer para heredar la vida eterna?» (Marcos 10:17 NTV). Jesús responde haciendo referencia, en primer lugar, a Su identidad; luego, se centra en los mandamientos y añade uno «nuevo». El joven responde: «Maestro, he obedecido todos esos mandamientos desde que era joven» (Marcos 10:20 NTV). ¿No te resulta interesante y a la vez triste constatar que alguien puede guardar todos los mandamientos y aun así sentirse atormentado por



«LA SALVACIÓN ES GRATIS,  
PERO EL DISCIPULADO TE  
COSTARÁ TODA LA VIDA».

Dietrich Bonhoeffer

la pregunta: «¿Qué debo hacer para heredar “la vida eterna”?» Por lo visto, por mucho que *hagas*, eso nunca te dará la sensación de seguridad o de aceptación.

Es en este punto álgido en el que Jesús suelta una bomba: «Hay una cosa que todavía no has hecho —le dijo—. Anda y vende todas tus posesiones y entrega el dinero a los pobres, y tendrás tesoro en el cielo. Después ven y sígueme» (Marcos 10:21 NTV). «Vende todo lo que tengas y entonces sigue a Jesús». Es verdad, Jesús pide mucho; seguirle *sí* que cuesta algo.

Dietrich Bonhoeffer lo explicó así: «La salvación es gratis, pero el discipulado te costará toda la vida».<sup>4</sup>

Si crees que Jesús exige demasiado, piensa en la historia de Steve Olin. Steve nació en el seno de una familia judía en Brooklyn, Nueva York. Era un atleta extremadamente talentoso que podría haber jugado al beisbol con los *Yankees*, pero su vida acabó yendo por otros derroteros. Se dedicó a los negocios, y llegó a la cima en muy poco tiempo; Dios le abrió todas las puertas, tenía todo lo que podía desear. Sin embargo, acabó sufriendo terribles ataques de pánico y recurriendo a las fiestas y a las drogas para sobrellevarlos. Su matrimonio fue un fracaso y terminó haciendo unas malas inversiones. Lo perdió todo.<sup>5</sup>



Hubo un momento en concreto en el que Steve tocó fondo. Imagínate la escena: tiene que pagar el alquiler en dos semanas, pero no tiene dinero. Sabe que se convertirá en un sin techo dentro de nada. Las revistas solían compartir su historia de éxito, pero ahora nadie quiere contratarlo por su mala reputación, es decir, porque no trabaja, solo hace que salir de fiesta y drogarse. Son las tres de la madrugada. Está de rodillas, clamando al cielo. «Padre, ¿por qué me has abandonado?». Culpa a Dios de toda su miseria, aunque sabe en lo profundo de su ser que él mismo se la ha provocado. Esa noche Dios le habla y Steve acepta a *Yeshua HaMashiah* —a Jesucristo— como su Señor y Salvador personal. Por primera vez en diez años, se va a la cama en paz y consigue dormir toda la noche. Es consciente de que pronto acabará en la calle, pero no espera nada de Dios; solo pide sobrevivir de alguna manera. Dos días antes de que se cumpla el plazo para pagar el alquiler, ocurre lo inesperado: un desconocido lo llama y le ofrece un trabajo en la industria del acero. Firma un contrato multimillonario y recibe un salario anual de \$500.000 dólares. Tiene una nueva oportunidad; resurge de las cenizas. Steve Olin termina su testimonio con las palabras: «Me había creído las mentiras de Satanás de que el dinero, el poder y la fama

**«NO TENEMOS QUE  
CONVENCERA A DIOS,  
PORQUE ÉL ESTÁ DE  
NUESTRO LADO DESDE EL  
PRINCIPIO».**



te dan la felicidad. Si no tienes a Dios en tu vida, son todo mentiras. Sin Cristo... no serás capaz jamás de vivir en paz».<sup>6</sup>

Lo único que Dios nos pide es nuestro corazón, para llenarlo de paz duradera, seamos ricos o pobres, sean las circunstancias las que sean. Nos promete que sea lo que sea que tengamos que sacrificar en esta tierra, al final merecerá la pena; nos dará verdadera libertad. ¿Te has parado a pensar qué habría pasado con el joven rico si hubiera aceptado la invitación de Jesús? A lo mejor Jesús le habría devuelto sus riquezas; a lo mejor no... ¡de lo que sí podemos estar seguros es de que habría sido la mejor elección!

### Malentendido nº 2: Dios es indiferente

El premio Nóbel y superviviente del Holocausto, Elie Wiesel, dijo una vez: «Lo contrario del amor no es el odio, es la indiferencia».<sup>7</sup> A veces, da la impresión de que Dios se preocupa y se interesa por todo el mundo menos por mí. O quizás las heridas que la vida en este planeta me ha infligido me llevan a concluir que Dios es un ser inaccesible, cruel y frío. Mis cicatrices se convierten en el filtro a través del cual observo e interpreto la vida.

En la época de Jesús, la gente también tenía nociones erróneas acerca de Dios; por eso, Jesús contó la siguiente parábola.

*«Había un juez en cierta ciudad —dijo—, que no tenía temor de Dios ni se preocupaba por la gente. Una viuda de esa ciudad acudía a él repetidas veces para decirle: “Hágame justicia en este conflicto con mi enemigo”. Durante un tiempo, el juez no le hizo caso, hasta que finalmente se dijo a sí mismo: “No temo a Dios ni me importa la gente, pero esta mujer me está volviendo loco. Me ocuparé de que reciba justicia, ¡porque me está agotando con sus constantes peticiones!”».*

Lucas 18:2-5 (NTV)



A continuación, Jesús expone su punto de vista: Si un hombre malo sucumbe ante la petición de justicia, ¿cuánto más impartirá el *Padre* un juicio justo? Si un hombre injusto hace lo correcto, ¿cuánto más lo hará *Dios*? No tenemos que convencer a Dios, porque Él está de nuestro lado desde el principio. Y cuando el dolor y el sufrimiento de la vida nos hacen caer de rodillas, Dios se encuentra a nuestro lado, recolectando nuestras lágrimas en un jarrón (Salmo 56:9 BLP). Ninguna lágrima recorre nuestras mejillas sin que Dios se dé cuenta.

### Malentendido nº 3: Dios es injusto

La parábola de los talentos de Mateo 25 puede llevarnos a preguntarnos: «¿Acaso es Dios verdaderamente justo?». Veámoslo. El primer siervo recibe cinco talentos; el segundo, dos talentos; y el tercero, un único talento. Si hacemos los cálculos, descubriremos que estamos hablando de enormes sumas de dinero; incluso el talento único vale mucho más de lo que imaginamos. Según Mateo 20:2, el salario que recibía un trabajador por un día de trabajo era de un denario; un talento equivale a ¡6.000 denarios! Así que al último sirviente también se le confiaba mucho. Si te fijas en los detalles, te das cuenta de que el hombre rico lidia con cada siervo de manera *individual y personal*. Al final, queda muy claro que no se trata de hacer comparaciones; lo que reciben los demás y cómo lo gestionan es totalmente irrelevante. El *quid* de la cuestión se encuentra en la pregunta: «¿Qué has hecho *tú* con lo que se te ha confiado a ti?».

Los primeros dos siervos eran muy trabajadores; ambos consiguen duplicar sus talentos. El tercer siervo, sin embargo, aparece con fuertes acusaciones: «Señor —explicó—, yo sabía que tú eres un hombre duro, que cosechas donde no has sembrado y recoges donde no has esparcido. Así que tuve miedo, y fui y escondí tu dinero en la tierra. Mira, aquí tienes lo que es tuyo» (Mateo 25:24, 25 NVI). «Eres un hombre duro...». ¿En serio? ¡Todo lo que aprendemos en la parábola nos lleva a pensar precisamente lo contrario!

El hombre rico es generoso y confía en todo el mundo. Y no tiene necesidad de defenderse porque la historia ya lo hace por él. Les ha dado una oportunidad a *todos* y ha sembrado incluso en aquellos lugares en los que nunca cosechará nada. Dios no es calculador sino amante y generoso en gran manera.

### Una vida de amor

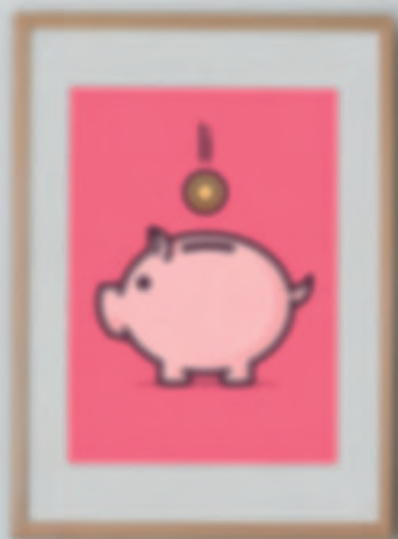
Se dice que Leonardo da Vinci dijo que «una vida sin amor no es vida en absoluto». Necesitamos amar para vivir, para vivir *bien*. Y Dios se define a Sí mismo en los siguientes términos: «Yo soy amor». No dice «*tengo* amor»; dice «*Soy* amor».

«Te amo» son dos palabras que cualquiera puede decir. Es por ello que deben ser acompañadas por nuestras *acciones*, porque el amor es, en efecto, un verbo, una palabra de *acción*. La vida de Jesús en esta tierra y Su muerte en la cruz del Calvario demuestran que lo que Dios dice acerca de Sí mismo es cierto. Dios *es* amor.

*«Dios mostró cuánto nos ama al enviar a su único Hijo al mundo, para que tengamos vida eterna por medio de él».*

1 Juan 4:9 (NTV)

**«¿QUÉ HAS HECHO TÚ  
CON LO QUE SE TE HA  
CONFIADO A TI?».**



# ORACIÓN DEL DÍA



## **Querido Papá:**

Me resulta imposible comprender Tu enorme grandeza y poder con mi mente finita,  
pero saber que Tú eres amor me toca el corazón.

Gracias por ser Quién eres.

En Tu amor puedo descansar con total seguridad  
y en Tu amor puedo avanzar en la vida con firmeza y valentía.

Tu amor incondicional por mí es mi única esperanza;  
es lo que sana mi corazón roto.

Por favor, ayúdame a verte con mayor claridad cada vez más y más;  
deseo que mi relación Contigo crezca cada día.

Por favor, bendíceme al compartir Tu amor con este mundo.

Te confío mi corazón.

AMÉN.







# PREGUNTAS

1. **¿En qué áreas me resulta difícil ver que Dios es amor? ¿Por qué?**
2. **¿Qué malentendidos acerca de Dios me vienen a la mente? (Es un aguafiestas; es un Gran Hermano que te observa todo el tiempo, es indiferente, etc.)**
3. **¿En qué ocasiones he experimentado el amor de Dios en mi vida?**
4. **-Qué personas o situaciones me han ayudado a entender con mayor claridad que Dios es amor?**
5. **¿Por qué se despierta el amor con amor (ver 1 Juan 4:19)?**

A large rectangular area of dot grid paper for writing answers to the questions above.



ACTIVIDAD EN GRUPO

**Materiales:** hoja de papel grande (de *flipchart*), notas adhesivas de colores (*post-it*) y bolígrafos

1. En la hoja de papel grande, escribe el siguiente encabezado: «Veo que Dios es amor cuando...»
2. Reparte las notas adhesivas y pídele a cada persona que termine la frase en su nota adhesiva.
3. Pega las notas adhesivas en la hoja de papel grande.
4. Compartid las cosas que os hacen entender que Dios es amor y terminad este momento con una oración «Pop-itas» (*popcorn prayer*)\*.

**\*Oración «Pop-itas»:** Del mismo modo en que los granos de maíz explotan con un «pop» cuando se convierten en palomitas, en esta oración cada persona comparte una única palabra o frase breve. Por ejemplo, puedes comenzar el momento de oración diciendo: «Querido Padre, gracias por ser amor. Vemos tu amor...». A continuación, cada persona participa de la oración agregando una palabra o una frase corta. No hace falta seguir ningún orden preestablecido. Cuando sea el momento adecuado, se concluye la oración con un fuerte amén.



DESAFÍO PERSONAL

¿Te has preguntado alguna vez *cómo* amar a Dios? Dicho de otro modo, ¿te has dedicado a descubrir qué tenemos que hacer para amarlo bien?

Retoma la última pregunta de la página anterior; ahí encontrarás la respuesta: «*El amor se despierta con amor*». Cuanto más permitas que Dios te ame, más surgirá amor por Él en tu corazón.

Hoy, ¡encuentra *tres* claves que te demuestren que Dios te ama!

1. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_





## PROFUNDIZA

*«Pero no es posible agradar a Dios sin tener fe, porque para acercarse a Dios, uno tiene que creer que existe y que recompensa a los que lo buscan».*

Hebreos 11:6 (DHH)

En esta guía de estudio, vamos a aprender acerca de la oración. Pero es imposible acercarse y adorar a Dios de todo corazón si no lo comprendo, si no confío en Él o si no estoy seguro o segura de que quiere lo mejor para mí.

Así que antes de que avancemos más, cuéntale a Dios todo lo que se interpone entre vosotros (no te preocupes por las palabras; en el fondo, ¡Él ya lo sabe todo de todos modos!).

Comparte con Dios tus preguntas, tus frustraciones, tu sufrimiento, tu dolor... Cuéntale todo aquello que te ha decepcionado. No te dejes nada en el tintero. Dios no quiere que usemos máscaras con Él. Nuestra relación con Él puede resistir nuestras inseguridades e incertidumbres porque es segura y real.

.....



¿Por qué orar?



TEXTO  
CLAVE

«Una vez, Jesús estaba orando en cierto lugar.  
Cuando terminó, uno de sus discípulos  
se le acercó y le dijo:  
—Señor, enséñanos a orar, así como Juan  
les enseñó a sus discípulos».

LUCAS 11:1 (NTV)




Capítulo 2




Hablemos ahora



Browser address bar: <https://bit.ly/WOP24downloads>

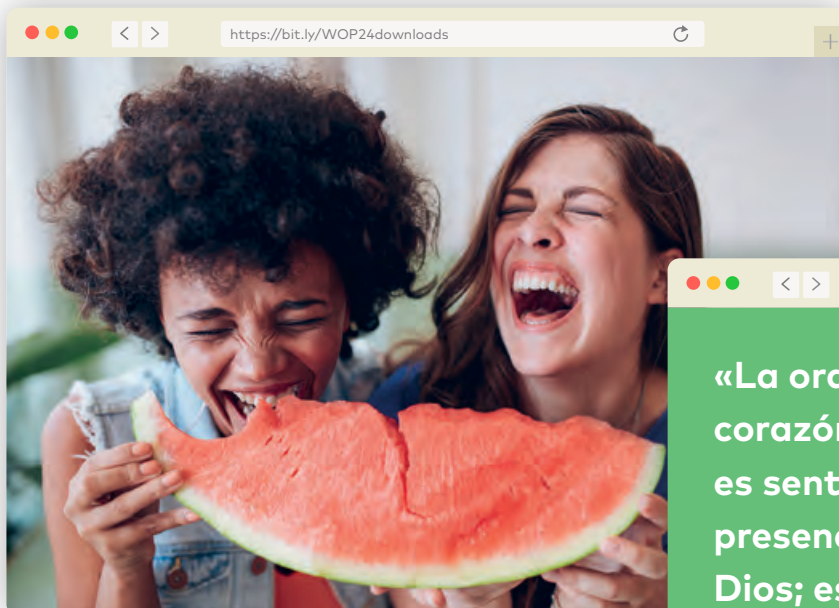
**1. Si Dios ya lo sabe todo, ¿por qué debería orar yo?** 

A large rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing an answer to question 1.

**2. Si Dios es soberano, ¿qué sentido tiene orar?** 

A large rectangular area with a light blue dotted grid pattern, intended for writing an answer to question 2.





**«La oración oxigena mi corazón espiritual. Orar es sentir que estoy en la presencia del mismísimo Dios; es pasar tiempo de calidad con mi mejor Amigo; es encontrarme con Dios».**

### ¿Con qué propósito?

¿Qué historias de la infancia contáis en vuestra familia? A nuestros hijos les encanta recordar el pasado, solemos contarles lo que hacíamos juntos como familia cuando ellos eran pequeños, y dedicamos un rato a mirar juntos fotografías y vídeos antiguos. De hecho, así es como solemos dar comienzo al sábado en nuestra casa; se ha convertido en nuestro ritual familiar especial. Las historias, las fotos y los vídeos suelen ser siempre los mismos, pero nuestros hijos nunca se cansan de repetirlos. ¿Por qué? Porque no miramos al pasado con el propósito de compartir información, sino como forma de expresar nuestro amor y nuestro cariño; esta tradición fortalece nuestra conexión como familia.

Hay ciertas cosas que hacemos una única vez. Cuando pagamos una factura, escaneamos el código QR con nuestra aplicación del banco y confirmamos el pago. Una vez hecha, podemos tacharla de nuestra lista de tareas pendientes; no hace falta que paguemos la misma factura dos veces. Sin embargo, cuando se trata de las relaciones interpersonales, nos encontramos ante un proceso que nunca se acaba. Porque seguimos diciendo «Te quiero»; pasamos tiempo juntos; confiamos el uno en el otro; compartimos nuestras vidas; le abrimos nuestro corazón al otro; perdonamos; y nos atrevemos a hacerlo una y otra vez. A diferencia de las tareas puntuales, las relaciones tienen que ver con la repetición constante de elementos que permanecen siempre iguales.

La oración es como una relación. No se trata de informar a Dios, sino de tener una relación con Él. Ellen G. White escribió lo siguiente:

*«La oración es el aliento del alma. Es el secreto del poder espiritual. No puede ser sustituida por ningún otro medio de gracia, y conservar, sin embargo, la salud del alma. La oración pone al corazón en inmediato contacto con la Fuente de la vida, y fortalece los tendones y músculos de la experiencia religiosa».*<sup>1</sup>

La oración oxigena mi corazón espiritual. Orar es sentir que estoy en la presencia del mismísimo Dios; es pasar tiempo de calidad con mi mejor Amigo; es encontrarme con Dios.

Piensa en un momento de tu vida en el que tuviste una conexión especial con alguien, en el que te sentiste especialmente cerca de esa persona (puede ser de Dios o de otra persona). ¿Qué hace que este recuerdo destaque por encima del resto de tus experiencias vitales?





De eso trata la oración: tiene que ver con cuidar de tu relación con Dios; es comunicación; es el lugar donde se desarrolla verdadera intimidad con Dios.

### ¿Orar sirve de algo?

¿Se puede influenciar a Dios? Si quisiéramos ser más incisivos, la pregunta sería: ¿se puede *manipular* a Dios? Si la suavizamos un poco, sería: ¿se puede *persuadir* a Dios? ¿Cómo responderías tú a estas preguntas?



Nuestras vidas son frágiles y están llenas de incertidumbre. Vivimos ante la amenaza global de guerras, pandemias, desastres naturales y crisis económicas; y, en lo personal, padecemos enfermedades y experimentamos el dolor, la pérdida y la soledad. La Biblia habla de nuestra realidad y describe a Dios como soberano. Esa soberanía tiene que ver con la grandeza de Dios y con el hecho de que Dios es totalmente independiente y libre. Al fin y al cabo, nadie puede frustrar Sus planes y propósitos; ni siquiera el pecado. Dios hace todo cuanto desea.

*«¡Nuestro Dios está en el cielo, todo cuanto quiere hace!».*

Salmo 115:3 (BLP)

Hace cuatro años, NASA creó un vídeo acerca de las dimensiones de nuestra galaxia, la Vía Láctea.

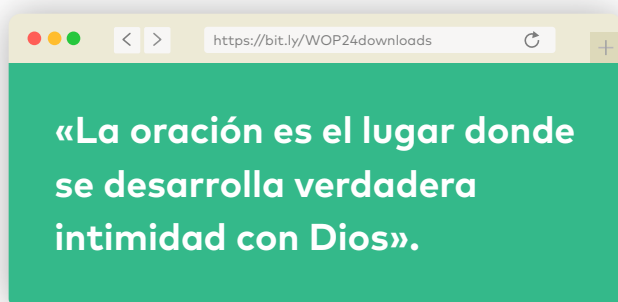


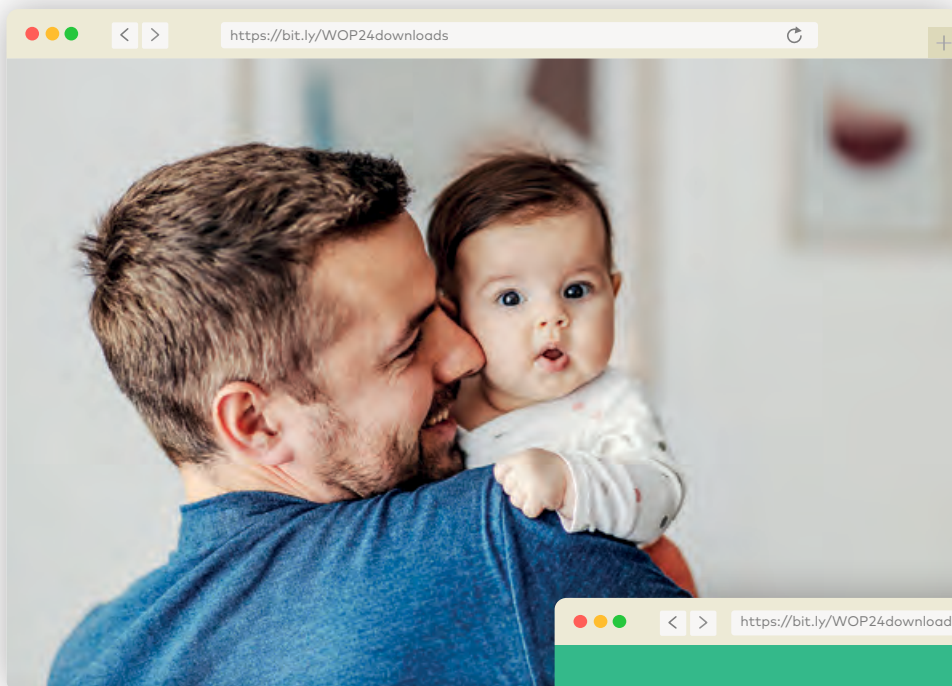
Si sientes curiosidad, puedes verlo aquí:  
<https://bit.ly/NASAMilkyWay>

En el vídeo se muestran las distancias que existen entre los diferentes elementos que conforman nuestra galaxia; sin embargo, en pocos segundos, llegamos a los límites de nuestra imaginación. ¡Las distancias son sencillamente demasiado enormes! La tecnología actual nos permite observar más de 50 mil millones de galaxias desde el planeta Tierra. Si el universo observable es tan inmenso, ¿cuán inmenso será Dios?

Como seres humanos, a veces nos venimos arriba y pensamos que podemos ganarnos a Dios y ponernos al mismo nivel que Él. Sin embargo, dada Su inmensidad, lo más probable es que la adoración sea la respuesta más adecuada hacia Dios por parte de nosotros los seres humanos (veremos más sobre este tema en el capítulo 3).

Ahora bien, hay una cosa que nuestro Dios soberano nunca toca: nuestro libre albedrío. La libertad es uno de los mayores bienes del universo, y Dios la otorga a todo ser viviente. El hecho de que Dios crease un mundo que se rige por el principio de la libertad nos dice mucho acerca de Él. Porque la libertad solo se otorga cuando uno está completamente seguro de lo que está haciendo. Porque la libertad conlleva un riesgo. Se trata de un camino en el que no existen las garantías; el amor puede ser correspondido o no. Sí, la inmensidad y la grandeza de Dios nos impresionan y nos dejan sin palabras, pero cuando experimentamos de forma personal cómo es Dios en realidad, nuestros corazones se transforman y responden en actitud de adoración de forma natural.





**«Al definir Su relación con nosotros como una relación entre Padre e hijo, Dios nos transmite Su calidez, protección, cuidado, interés y deseo de intimar con nosotros».**

Entonces, ¿por qué orar si Dios es soberano? Como ya vimos en el capítulo 1, no tenemos que convencer a Dios de nada; Él está de nuestro lado desde el principio y quiere lo mejor para nosotros. Él tiene un plan bueno para nuestras vidas, y está trabajando en él constantemente. Lo que resulta verdaderamente interesante es que Dios, a pesar de Su grandeza, se interesa por nosotros (ver Salmo 8:4) y quiere *comunicarse* y conectar con nosotros los seres humanos como *Sus hijos e hijas*. Y cuando nosotros oramos, Dios *escucha*. ¡La oración nunca resulta ineficaz! Hay ciertas cosas que no somos capaces de entender plenamente con nuestros cerebros tridimensionales, como la realidad de que Dios es tres en uno, o que Jesús es tanto Dios como hombre. Y el hecho de que la oración sí que marque la diferencia, aun a pesar de que Dios es soberano, puede que sea un misterio que tampoco conseguiremos entender del todo nunca.

### La clase magistral de Jesús sobre la oración

Cuando pensamos en la oración, rápidamente nos vienen a la mente todas las peticiones que queremos hacer. Sí, nuestras peticiones son buenas, pero orar es más que presentarle a Dios nuestra «santísima lista de peticiones». Jesús era un hombre de oración; un día, justo cuando regresaba de orar, uno de sus discípulos le hizo una petición: «Señor, enséñanos a orar» (ver Lucas 11:1). Seguramente la forma de orar de Jesús habrá inspirado a este discípulo. Jesús responde a su petición y es así como les enseña a Sus discípulos el Padrenuestro.

*«Padre nuestro que estás en el cielo» (Mateo 6:9 NTV)*

La oración comienza con la palabra *Padre*. Al definir Su relación con nosotros como una relación entre Padre e hijo/a, Dios nos

transmite Su calidez, protección, cuidado, interés y deseo de intimar con nosotros. Este comienzo de la oración nos da la idea de que orar tiene que ver con cuidar de una relación; se trata de tener una conversación real en lugar de presentar mi lista de deseos.

*«Que sea siempre santo tu nombre» (Mateo 6:9 NTV)*

La primera petición expresa un deseo profundo de encontrarse con Dios de forma honorable. Dios es santo. Él no es uno entre muchos sino Uno sobre todos. Este deseo refleja la esencia de los tres primeros mandamientos.

*«Que tu reino venga pronto» (Mateo 6:10 NTV)*

La vida en este planeta ya no es como Dios la planeó originalmente. Esta petición expresa un profundo anhelo por el mundo verdadero de Dios. Orar de esta manera es pedirle a Dios que nos utilice para llevar a la práctica Su visión y así construir Su Reino.

*«Que se cumpla tu voluntad en la tierra como se cumple en el cielo» (Mateo 6:10 NTV)*

Esta petición ya la hizo Jesús en el jardín de Getsemaní: «Pero no sea como yo quiero, sino como tú» (Mateo 26:39, 42 RVR95). Aquí se transmite un deseo de ver implementados en nuestras vidas y en este mundo los valores, los principios y la visión de Dios.

«*Danos hoy el alimento que necesitamos*» (Mateo 6:11 NTV)

La primera parte del Padrenuestro se centra exclusivamente en Dios y en Su propósito. Se espera que los creyentes adoren y alaben a Dios, y se sometan a Su voluntad. Una vez hecho esto, se presentan las peticiones personales.

Esta petición por el alimento diario va más allá de la comida; se trata de ser consciente de que *todo* lo que necesito para vivir viene de Dios. Hacer esta petición me recuerda que no debo dar por sentadas las cosas buenas que tengo, sino que debo sentir gratitud por ellas.

«*Y perdónanos nuestros pecados, así como hemos perdonado a los que pecan contra nosotros*» (Mateo 6:12 NTV)

Esta petición tiene que ver con nuestra relación con Dios y con otras personas. Es necesario confesar nuestros pecados, y esto a su vez está conectado con perdonar a nuestro prójimo. Guardarle rencor a los demás no tiene cabida en mi vida si quiero estar bien con Dios. Jesús explicó esta idea en una parábola: «*Te perdoné esa tremenda deuda porque me lo rogaste. ¿No deberías haber tenido compasión de tu compañero así como yo tuve compasión de ti?*» (Mateo 18:32, 33 NTV).

«*No permitas que cedamos ante la tentación, sino rescátanos del maligno*» (Mateo 6:13 NTV)

No es Dios el que nos tienta (Santiago 1:13). En esta petición, el creyente se aferra a Dios y le pide que lo rescate del mal y que le ayude a no sucumbir ante la tentación. El creyente busca a Dios

en todo momento, incluso para su provisión diaria y para obtener fortaleza espiritual.

Si tienes ganas de profundizar más en cada uno de los elementos del Padrenuestro y quieres conectarlos con tu día a día, usa el siguiente código QR para acceder a algunas preguntas adicionales que te ayudarán a reflexionar aún más.



**Preguntas para profundizar en el Padrenuestro**

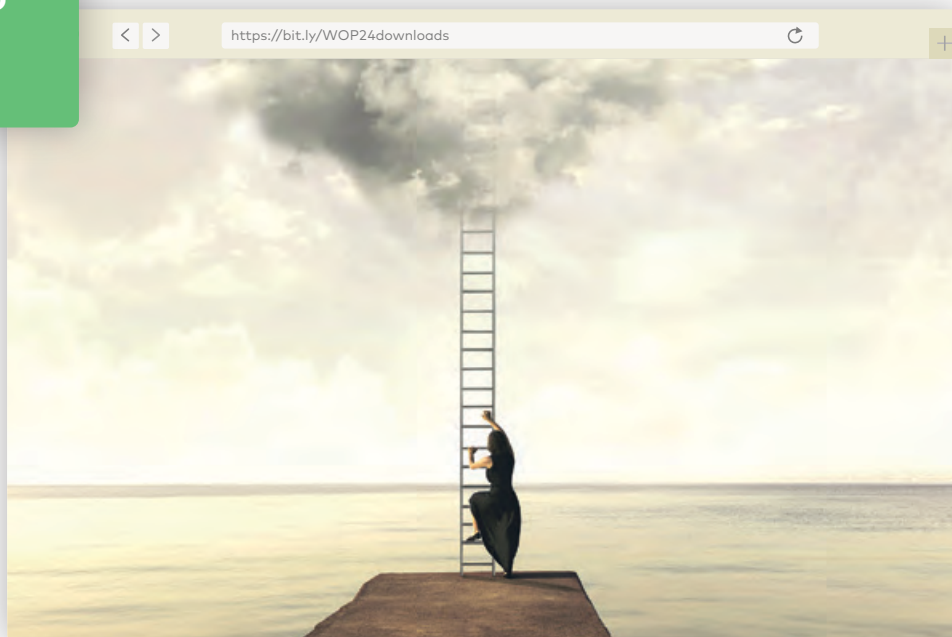
<https://bit.ly/WOP24downloads>

### La oración como estilo de vida

Orar no es una tarea que nosotros, los seguidores de Jesús, tenemos la obligación de realizar, sino que es más bien procurar conectar con nuestro Padre celestial. Así como el pueblo de Israel no podía guardarse el maná en el desierto, sino que tenía que obtener una nueva porción cada día (excepto el sábado), nuestra relación con Dios depende de que incorporemos buenos hábitos espirituales en nuestras vidas, tales como la oración.

La gente exitosa suele tener hábitos distintos a los de las personas que los rodean; lo mismo ocurre con las personas que pertenecen a Jesús: son distintas de los demás. Pero no porque sean más santas o mejores que ellas, sino porque tienen un estilo de vida diferente; un estilo de vida que, de forma constante, pone a Dios en primer lugar y encuentra formas de integrar la comunicación con Él en el día a día.

«Orar es procurar conectar con nuestro Padre celestial».





# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

*«Pues todo el que pide, recibe;  
todo el que busca, encuentra;  
y a todo el que llama, se le abrirá la puerta».*

Lucas 11:10 (NTV)

Gracias por esta promesa.

Quiero considerar que mi tiempo de oración es una puerta abierta  
que me lleva directo a Tu presencia.

Te confío mi corazón.

AMÉN.







# PREGUNTAS

1. **¿Qué significa para mí que Dios sea soberano? ¿Cómo afecta mi forma de entender la oración?**
2. **¿Acaso hay cosas de las que no me gusta hablar con Dios? ¿Qué es lo que me impide invitar a Dios a esas áreas de mi vida?**
3. **¿Cómo puede convertirse la oración en «el aliento del alma» para mí?**
4. **En cuanto a la oración, ¿qué me gustaría aprender de Jesús?**
5. **¿Por qué oro en realidad? (¡Responde con total honestidad!)**

Gridded writing area for responses.









## PROFUNDIZA

*«Intimidad es arriesgarse de forma voluntaria  
a mostrarse vulnerable ante el otro».*

*Autor desconocido*

¿Por qué es tan importante la intimidad para nuestra vida de oración?

¿Qué te mueve a ti personalmente a buscar una relación íntima con Dios?

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for handwritten notes or reflections.



# Mi actitud al orar

## Capítulo 3



TEXTO  
CLAVE

«Venid,  
adoremos e  
inclinémonos.  
Arrodillémonos  
delante  
del Señor,  
nuestro creador».

SALMO 95:6 (NTV)

**ROMPEHIELOS**

**El propósito del rompehielos de hoy es hacerte reflexionar sobre la actitud de la persona que ora de forma habitual.**

A veces, hacemos promesas que no cumplimos nunca. O hacemos lo correcto por las razones equivocadas. Es aquí donde cobra sentido la actitud. La actitud es la motivación intrínseca que mueve a una persona desde su interior y que se refleja hacia fuera. Se puede describir la *actitud* interior de una persona, pero es muchísimo más emocionante e inspirador *ver* esa actitud en acción.

Piensa en las personas que tienes a tu alrededor (pueden ser personas famosas también) o del pasado o de la Biblia. Para ti, ¿quién personifica las siguientes actitudes?

Perdón

Valentía

Gratitud

Perseverancia

Compasión

*Comparte con tu grupo: ¿por qué elegiste a cada persona?  
¿Qué es lo que te inspira de cada una?*

«Buscamos  
a Dios,  
en oración,  
porque nos resulta atractivo  
y queremos estar  
cerca de Él».

### Cuando el amor es lo que nos motiva

El amor se despierta con amor. Adoramos a Dios por Quién es; Él es amor. Por eso lo buscamos, por eso queremos ser como Él. Y ese es justamente el principio que rige la vida del pequeño Murtaza Ahmadi. En 2016, con tan solo cinco años, Murtaza se hizo famoso gracias a una fotografía. En la foto se ve a un niño radiante y feliz con una camiseta de su héroe, Lionel Messi; lo único es que la camiseta está hecha de plástico. Su familia es demasiado pobre como para comprarle una camiseta de fútbol, pero a su hermano se le ha ocurrido una idea genial para ayudarlo. Ha elegido una bolsa de plástico con rayas blancas y azul claro, le ha cortado unos agujeros por donde meter los brazos y ha escrito «Messi 10» encima. *Voilà*: ¡el regalo perfecto para su hermano!

¡Pero Murtaza está a punto de experimentar un gozo todavía mayor! Messi, el famosísimo jugador de fútbol proveniente de Argentina, se entera de que tiene un pequeño admirador en Afganistán, así que decide enviarle a Murtaza una camiseta firmada y un balón de fútbol. Más o menos un año después, cuando el FC Barcelona juega un partido en Doha, Murtaza llega a conocer a su héroe en persona. Acompaña a Messi al campo; está que no cabe en sí mismo. No quiere que su sueño termine; quiere quedarse junto a su héroe, así que no abandona el campo después de colocar el balón, sino que corre de vuelta a Messi.



Puedes ver este emotivo encuentro aquí:  
<http://bit.ly/Murtaza-Messi>

El pequeño Murtaza es una gran fuente de inspiración para nosotros. Él quiere estar cerca de su héroe, Messi, porque le cae bien



y quiere ser como él. Lo mismo ocurre con nuestra relación con Dios. Buscamos a Dios, en oración, porque nos resulta atractivo y queremos estar cerca de Él.

### Deja que sea Dios el que luche

En tiempos difíciles, la oración suele cobrar protagonismo en nuestras mentes. Si nos encontramos ante un peligro inminente, rogamos al cielo sin cesar. Cuando una situación se extiende en el tiempo, presentamos nuestras peticiones a Dios durante meses. Palabras como «quita», «salva», «libera», «sana», «intervén» se repiten de forma constante en nuestras peticiones cuando nos encontramos bajo presión. Y no somos los únicos; muchos personajes bíblicos también acudieron a Dios para pedirle ayuda.





Josafat era rey de Judá en la época en la que el reino estaba dividido. Un día, unos informadores le contaron que los ejércitos hostiles de los moabitas y los amonitas se estaban acercando (ver 2 Crónicas 20). ¿Cómo reaccionaría el rey? Algunos reyes de la Biblia enviaban mensajes a algún profeta; otros, contactaban a sus aliados; y muchos, se volvían a Dios, Josafat incluido.

*«Josafat quedó aterrado con la noticia y le suplicó al Señor que lo guiara. También ordenó a todos en Judá que ayunaran».*

2 Crónicas 20:3 (NTV)

Josafat reconoce la gravedad de la situación; está aterrado y por eso busca a Dios. Aunque yo viva en una época distinta, aunque yo me enfrente a retos diferentes, este corto versículo me enseña mucho acerca de cómo debería ser mi actitud al orar: debería buscar a Dios. El foco no está en el problema, sino en *buscar* a Dios. A continuación, el rey dice las siguientes palabras:

*«Oh Señor, Dios de nuestros antepasados, solo tú eres el Dios que está en el cielo. Tú eres el gobernante de todos los reinos de la tierra. Tú eres fuerte y poderoso. ¡Nadie puede hacerte frente!».*

2 Crónicas 20:6 (NTV)

Josafat recuerda *Quién* es Dios y reflexiona sobre Su grandeza. Incluso en mi vida hoy, el problema que tengo ante mí nunca será mayor que el Dios que me sostiene. Cuando me doy cuenta de ello, tengo paz. Me doy cuenta de que da igual lo que tenga que enfrentar en la vida; a Dios nunca le va a sorprender la situación. Dios siempre tiene un plan bueno en el que nada ni nadie puede interferir. Y Dios es un Dios que obra milagros de vasijas rotas y heridas. Cuando observo mis desafíos desde esta perspectiva, puede que las circunstancias sigan siendo las mismas, y, sin embargo, todo es distinto porque mi fe está fundamentada en la Roca. Si quieres saber cómo termina la historia, lee 2 Crónicas 20.

Incluso si no has leído la historia de Josafat, seguro que te haces una idea de cómo termina. Dios le dice a Su pueblo que no hace falta que ellos luchen; Él luchará por ellos. Dios también puede luchar por mí hoy, ya sea en el colegio o en la universidad, en el trabajo, e incluso en mi propia familia. Cuando la vida resulta dolorosa, cuando siento vergüenza por mi propio comportamiento, Dios quiere luchar por mí.

**Orar y hacer guardia**

Martin Luther King dijo, «Nunca conviertas a la oración en un sustituto del trabajo y de la inteligencia».¹ Esto quiere decir que las personas que oran son personas proactivas porque la oración ejerce

*«El problema que tengo ante mí nunca será mayor que el Dios que me sostiene».*

una influencia tanto en el pensamiento como en la acción. Significa que tenemos la responsabilidad de ser las manos de Dios en este mundo; solemos ser los canales a través de los cuales Dios ama y toca a la gente.

Nehemías era un oficial de alto rango de la corte de Persia; además, era judío, y en su corazón albergaba un gran cariño por Jerusalén. Su amada ciudad se encontraba, desde el exilio babilónico, en un estado desastroso, completamente indefensa, y esto afectaba profundamente a Nehemías. Incluso el rey se dio cuenta de que algo le pasaba: *«¿Por qué te ves tan triste? No me parece que estés enfermo; debes estar profundamente angustiado»* (Nehemías 2:2 NTV). Nehemías le cuenta al rey lo que le pesa en el corazón.



«Tenemos la  
responsabilidad de ser  
las manos de Dios  
en este mundo; solemos ser  
los canales a través  
de los cuales Dios ama  
y toca a la gente».

Entonces, el rey le da permiso para ir a Jerusalén a reconstruir la ciudad, cosa que consigue hacer, a pesar de los muchos obstáculos ideados por sus enemigos.

En medio de la historia de la reconstrucción de la muralla de la ciudad, encontramos el siguiente versículo: «Así que oramos a nuestro Dios y pusimos guardias en la ciudad día y noche para protegernos» (Nehemías 4:9 NTV). Construyeron la muralla, oraron, y, a la vez, pusieron guardias para protegerla de sus enemigos. Algunas personas dirían que poner guardias después de orar es un indicativo de una falta de fe, pero en el texto no encontramos ni una sola palabra de condenación hacia Nehemías por hacer esto. Hay situaciones en las que lo correcto es soltar las riendas por completo, tal y como hizo Josafat, pero hay otras ocasiones en las que tiene sentido orar y actuar. (Podrás reflexionar más sobre esto en la sección de Preguntas de este capítulo).

### La mano de oración

*«Venid, adoremos e inclinémonos.  
Arrodillémonos delante del Señor, nuestro creador,  
porque él es nuestro Dios. Somos el pueblo  
que él vigila, el rebaño a su cuidado».*

Salmo 95:6, 7 (NTV)

*«Venid, inclinémonos y arrodillémonos delante del Señor, nuestro Creador».* ¡Menudo llamado a la adoración!

Piensa en el pequeño Murtaza y en cómo le encantaría estar cerca de Messi de nuevo. Hazte la pregunta: «¿Cuál es mi actitud al orar?».



Orar es abrir mi corazón a Dios, relacionarme con Él, adorarlo, darle gloria, darle las gracias, confesar mis pecados y pedir perdón. Es pedirle a Dios que me transforme, invitarlo a que reorganice mis prioridades y darle espacio en mi vida. Es hablar con Dios desde lo más profundo de mi ser y contarle todo lo que deseo y necesito.

¿Conoces la Mano de oración? Es una ilustración que nos ayuda a recordar varios elementos al orar.

#### **Alabanza y adoración** (dedo pulgar)

«Alabaré al Señor en todo tiempo; a cada momento pronunciaré sus alabanzas» (Salmo 34:1 NTV).

«Por eso, oh Señor, te alabaré entre las naciones; cantaré alabanzas a tu nombre» (2 Samuel 22:50 NTV).

#### **Agradecimiento** (dedo índice)

«¡Pero gracias a Dios! Él nos da la victoria sobre el pecado y la muerte por medio de nuestro Señor Jesucristo» (1 Corintios 15:57 NTV).

«Acerquémonos a él con acción de gracias. Cantémosle salmos de alabanza» (Salmo 95:2 NTV).

#### **Confesión de pecados y arrepentimiento** (dedo medio)

«Pero si mi pueblo, que lleva mi nombre, se humilla y ora, busca mi rostro y se aparta de su conducta perversa, yo oíré desde el cielo, perdonaré sus pecados y restauraré su tierra» (2 Crónicas 7:14 NTV).

«Quien encubre su pecado jamás prospera; quien lo confiesa y lo deja halla perdón» (Proverbios 28:13 NVI).

#### **Intercesión** (dedo anular)

«En primer lugar, te ruego que ores por todos los seres humanos. Pídele a Dios que los ayude; intercede en su favor, y da gracias por ellos» (1 Timoteo 2:1 NTV).

«Siempre damos gracias a Dios por todos vosotros y continuamente os tenemos presentes en nuestras oraciones» (1 Tesalonicenses 1:2 NTV).

#### **Peticiones personales** (dedo meñique)

«Y todo lo que pidáis en oración, creyendo, lo recibiréis» (Mateo 21:22 RVR95).

«No os preocupéis por nada; en cambio, orad por todo. Decidle a Dios lo que necesitan y dadle gracias por todo lo que él ha hecho» (Filipenses 4:6 NTV).

Partiendo del hecho de que tu actitud al orar siempre resulta clave, esta *Mano de oración* te puede resultar útil durante tu tiempo de calidad con Dios. Te servirá de guía para orar y te ayudará a centrarte.



Descarga *Los elementos de la oración* aquí:  
<https://bit.ly/WOP24downloads>



# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

Te alabo y te adoro porque

.....  
.....  
.....

Nunca te he dado las gracias por las siguientes cosas, y me gustaría hacerlo ahora:

.....  
.....  
.....

Padre, ya conoces los momentos de mi vida de los que me siento avergonzado/a:

.....  
.....  
.....

Conoces todos mis fracasos:

.....  
.....  
.....

Traigo todas estas experiencias dolorosas a los pies de la cruz y te pido perdón.

¡Gracias por Tu amor y Tu perdón!  
Gracias por considerarme tu hijo/hija, aun cuando no actúo de la mejor manera.

No quiero orar solo por mí; también quiero orar por \_\_\_\_\_.  
Por favor bendice a \_\_\_\_\_  
y a \_\_\_\_\_.

Padre, lo que más me preocupa ahora mismo es:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Tú ya lo sabes y te doy las gracias por ello. Gracias porque puedo presentarte mis peticiones una vez más y puedo confiarte cada una de ellas. Por favor, que mi relación Contigo sea cada vez más profunda. Quiero estar cerca de Ti.

Te confío mi corazón.  
AMÉN.







## ACTIVIDAD EN GRUPO

Compra o crea tus propias tarjetas que contengan el mensaje: «Eres una persona valiosa, amada hasta el infinito».

Distribuye las tarjetas en un centro comercial o pégalas en los espejos de los baños del colegio, de la universidad o del trabajo.

Orad juntos por las personas que verán o recibirán cada una de las tarjetas. Orad para que perciban el amor de Dios en sus corazones de forma palpable.



## DESAFÍO PERSONAL

¡Empieza un diario de gratitud!

Cada noche, escribe cinco cosas por las que te sientes agradecido/a y dale las gracias a Dios. Hazlo durante al menos dos semanas.

¿Sabías que, con el paso del tiempo, resulta prácticamente imposible sentir temor, envidia o rabia cuando tu corazón rebosa de gratitud?

Grid of dotted lines for writing.





## PROFUNDIZA

*«El servicio al cliente no es un departamento;  
el servicio al cliente es una actitud».<sup>2</sup>*

Carsten K. Rath (emprendedor y autor alemán)

¿Podríamos decir también que la oración no es una actividad cristiana, sino una actitud?  
¿En qué sentido?

Grid of dots for writing.

# CUANDO **NO** ME APETECE ORAR



TEXTO  
CLAVE

«SOBRE TODAS LAS COSAS CUIDA TU CORAZÓN,  
PORQUE ESTE DETERMINA EL RUMBO DE TU VIDA».

PROVERBIOS 4:23 (NTV)

ROMPEHIELOS

SI HEREDASES UNA ENORME SUMA DE DINERO,  
¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE HARÍAS?

Grid for writing the answer to the first question.

¿HAY ALGUNA RAZÓN POR LA CUAL ALGUIEN DESEARÍA  
NO RECIBIR UNA HERENCIA? EN OTRAS PALABRAS,  
¿POR QUÉ RECHAZARÍA ALGUIEN UNA HERENCIA?

Grid for writing the answer to the second question.



**«LA ÚNICA PERSONA  
QUE SE ATREVE A  
DESPERTAR A UN REY  
A LAS 03:00  
PARA PEDIRLE  
UN VASO DE AGUA  
ES UN NIÑO». ESE ES  
EL TIPO DE ACCESO  
QUE TENEMOS CON DIOS.**

### Una oportunidad perdida

¿Sabías que hay personas por todo el mundo que nunca recogen el dinero que han ganado en la lotería? En 2021, en Alemania, un premio de 11,3 millones de euros se quedó pendiente de cobro.<sup>1</sup> ¿Cómo es eso posible? A veces, las personas se olvidan de mirar si han ganado o no; y otras, pierden el billete.

¿Será que nos pasa algo similar con la oración? ¿Será que estamos algo confundidos? La vemos como una carga en lugar de reconocerla como un privilegio o un regalo. Timothy Keller escribió lo siguiente en una ocasión: «La única persona que se atreve a despertar a un rey a las 03:00 para pedirle un vaso de agua es un niño». <sup>2</sup> ¡Ese es el tipo de acceso que tenemos con Dios! No, Dios no duerme, Tim está compartiendo una metáfora aquí, pero Dios sí que es el ser más poderoso y grandioso de todo el universo, y podemos hablar con Él a todas horas. Esto es algo único; no encontramos nada parecido en el mundo en el que vivimos.

¿Te acuerdas del pasaje en el que Jesús acababa de regresar de orar? Lo curioso es que el discípulo no le pregunta: «¿Tenemos que orar ahora?». ¡No! Le dice: «Jesús, por favor, *enséñame*. ¡Quiero orar como Tú!». La oración no es una carga pesada, sino un anhelo profundo. Jesús nos libera. En Su presencia, la gente florece, porque su yugo es fácil y ligera su carga (Mateo 11:30).

### Cuando la oración se convierte en una obligación

A todo creyente le resulta familiar el siguiente pensamiento: «¡Debería orar todos los días!». Esta frase no tiene nada de malo en sí misma, pero no resulta muy útil. Como no vivimos en el paraíso y el pecado ha quebrantado algo en la profundidad de nuestro ser, lo primero que nos viene a la mente suele ser algo así: «Solo tengo que esforzarme lo suficiente y lo conseguiré». Pero, en realidad, pensar así nos lleva a intentar justificarnos a nosotros mismos, lo que presupone que debemos ser buenos por nuestros propios medios. Jesús nos dio el remedio para este problema:



# «EL PLAN DE DIOS SIEMPRE HA SIDO QUE YO ME CONSIDERE SU HIJA Y QUE VIVA EN CONSTANTE CONEXIÓN CON ÉL».

«...separados de mí nada podéis hacer.»

Juan 15:5 (RVR95)

Este es un fragmento de una declaración que Jesús hizo basándose en un ejemplo tomado de la naturaleza. Explicó que separadas de la vid (de Él), las ramas no pueden dar fruto; las uvas solo crecen si están *conectadas* con la vid.

La buena noticia del evangelio es que yo no *tengo* que hacerlo, porque la realidad es que *no puedo*. Nunca lo conseguiré por mis propios medios. El plan de Dios siempre ha sido que yo me considere su hijo/a, y que viva en constante conexión con Él.

¿Orar se considera un buen hábito? Por supuesto que sí, ¡sin lugar a dudas! Pero cuando «tengo que» y «debo» se convierten en los protagonistas, es posible que me olvide de *por qué* motivo oro. Así que en lugar de pensar: «Tengo que orar más», intenta hacerte las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Por qué quiero orar?
- ✓ ¿Qué es lo que verdaderamente anhelo?
- ✓ ¿Qué echo dolorosamente de menos en mi relación con Dios ahora mismo?

## La motivación necesita un compañero fuerte

Solemos empezar muy motivados y con las mejores de las intenciones (como cuando decidimos hacer más ejercicio), pero a medida que pasa el tiempo la motivación desaparece y las buenas intenciones se desvanecen. Alguien me contó una vez (a mí, Annika) que la motivación nunca está presente cuando realmente la necesitas, así que no te puedes fiar de ella. En lugar de frustrarte porque la motivación no te va a llevar a la meta, démosle a la motivación un *compañero fuerte*.

«La motivación es lo que te ayuda a empezar. El hábito te mantiene firme en tu camino».<sup>3</sup>

Atribuido a Jim Ryon

La motivación es una cosa maravillosa, y la necesitamos si queremos empezar algo, pero también necesitamos establecer unos buenos hábitos desde el principio para que nuestros esfuerzos no sean un visto y no visto. Piensa en cuáles son la mejor *hora* del día y el mejor *lugar* para orar. Solemos orar por las noches y quedarnos dormidos a la mitad, o nos traemos el móvil a nuestro tiempo con Dios y dejamos que nos distraiga. ¿Qué tal si creamos un espacio agradable para orar, por ejemplo, en un sofá cómodo junto a la ventana, o quizás en el exterior, en la naturaleza? Lo importante es integrar la oración en tu rutina diaria para que no tengas que hacerte la pregunta: «¿Me apetece orar ahora?».

Por cierto, a veces da la impresión de que nuestras oraciones no pasan del techo; oramos, y todo sigue igual, lo que reduce nuestra motivación para orar, porque la oración que «no funciona» no dura mucho. (Si este parece ser tu caso, queremos contarte que en el capítulo 5 compartiremos una experiencia personal al respecto. ¡No te la pierdas!)

# «LO IMPORTANTE ES INTEGRAR LA ORACIÓN EN TU RUTINA DIARIA PARA QUE NO TENGAS QUE HACERTE LA PREGUNTA: “¿ME APETECE ORAR AHORA?”».

## ¿Hora de un cambio?

Asegúrate de encuadrar el momento de oración de forma tal que te entren ganas de encontrarte con tu mejor Amigo. Orar es un tiempo que paso con Dios en el que estoy completamente presente, es abrir mi corazón, es sentirme amada y fortalecida. Adoramos a un Dios maravilloso que realmente está a nuestro lado.

*«Pues el Señor tu Dios vive en medio de ti. Él es un poderoso salvador.*

*Se deleitará en ti con alegría.*

*Con su amor calmará todos tus temores.*

*Se gozará por ti con cantos de alegría».*

Sofonías 3:17 (NTV)

A lo mejor le vendría bien una bocanada de aire fresco a tu vida de oración. Sigue a gente en redes sociales que hagan de la oración su máxima prioridad; inspírate con sus experiencias. Lee algún libro inspirador sobre la oración (tienes sugerencias en la página 88). Ten un diario de oración en el que anotes tus peticiones y también todo aquello que experimentes con Dios, así como la forma en que responde a tus peticiones. Prueba algo nuevo, como una caminata de oración. Y si te resulta imposible orar, lee una oración escrita por otra persona (tienes ejemplos más abajo) o pídele a alguien en quien confías que ore contigo y por ti.

## Cuida tu corazón

*«Por encima de todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida».*

Proverbios 4:23 (NVI)

¿Te acuerdas de la cita de Ellen G. White acerca de la oración? Aquí tienes la segunda parte.

*«La oración es el aliento del alma. Es el secreto del poder espiritual. No puede ser sustituida por ningún otro medio de gracia, y conservar, sin embargo, la salud del alma. La oración pone al corazón en inmediato contacto con la Fuente de la vida, y fortalece los tendones y músculos de la experiencia religiosa. Descuidese el ejercicio de la oración, u órese irregularmente, de vez en cuando, según parezca propio, y se perderá la fortaleza en Dios. Las facultades espirituales perderán su vitalidad, la experiencia religiosa carecerá de salud y vigor».*<sup>4</sup>





Si la oración puede aportar tanta bendición a mi vida, si tanto mi corazón como la forma en que conecto con Dios se pueden beneficiar tanto de ella, ¿qué es lo que me impide orar?



### Cuando me falta tiempo para orar

Llevamos vidas ocupadas; vivimos bajo presión y el estrés parece ser nuestro más fiel compañero, lo que nos lleva a pensar que no tenemos tiempo para orar. Sin embargo, si lo pensamos detenidamente, llegamos a la conclusión de que no dedicar tiempo a nuestra relación con Dios no es una buena solución.

*«Tengo tanto por hacer que pasaré las primeras tres horas en oración».*<sup>5</sup>

Martín Lutero

En el reino de Dios, las cosas se hacen al revés (aunque, seguramente, desde la perspectiva de Dios, somos nosotros los que vivimos patas arriba). Aunque trabaje día y noche, si dependo solo de mis propias fuerzas, nunca conseguiré lo que Dios puede conseguir en un abrir y cerrar de ojos. En cambio, si le doy a mi cuerpo el descanso y el equilibrio que necesita, y si vivo no según mis fuerzas, sino en conjunto con Dios, entonces estaré siguiendo un camino sostenible en la vida.

### Kit de oraciones

A veces, a pesar de saber lo suficiente, a pesar de tener una buena actitud y un buen corazón, nos faltan las fuerzas para orar. Ten por seguro que en esos momentos en los que atraviesas un desierto, ¡Dios está a tu lado! «Aun cuando yo pase por el valle más oscuro, no temeré, porque tú estás a mi lado. Tu vara y tu cayado me protegen y me confortan» (Salmo 23:4 NTV).

En esos días en los que no te salen las palabras para orar, puedes leer una oración existente y orar de esa manera. Aquí tienes varias oraciones recogidas de los Salmos que puedes utilizar para orar:



#### Kit de oraciones

<https://bit.ly/WOP24downloads>



**«AUNQUE TRABAJE DÍA Y NOCHE, SI DEPENDO SOLO DE MIS PROPIAS FUERZAS, NUNCA CONSEGUIRÉ LO QUE DIOS PUEDE CONSEGUIR EN UN ABRIR Y CERRAR DE OJOS».**

# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

Mi corazón desea aferrarse a Ti,  
pero ya sabes que a veces  
me faltan las fuerzas y la motivación.

Gracias por estar a mi lado  
y por sostenerme en todo momento.

Te confío mi corazón.

AMÉN.

Mi  
oración





# PREGUNTAS

1. **¿Por qué resulta tan sencillo pasar treinta minutos en Tiktok, Instagram y demás, y tan difícil dedicar cinco minutos a orar?**
2. **¿Qué me estoy perdiendo si no oro?**
3. **¿Orar resulta fácil o difícil? Explica por qué.**
4. **¿Cómo he superado las épocas de desierto espiritual en el pasado (aquellos momentos en los que apenas oraba)?**
5. **¿Cuál es mi mejor hábito de oración?**

A large rectangular area with a light gray background and a fine grid of small dots, intended for writing answers to the questions above.









## PROFUNDIZA

*«¿La oración es tu volante o tu rueda de repuesto?».*<sup>6</sup>

Corrie Ten Boom

A large rectangular area of the page is filled with a fine, light gray dot grid pattern, intended for handwritten notes or reflections.

CAPÍTULO 5

# CUANDO DIOS GUARDA SILENCIO



TEXTO  
CLAVE

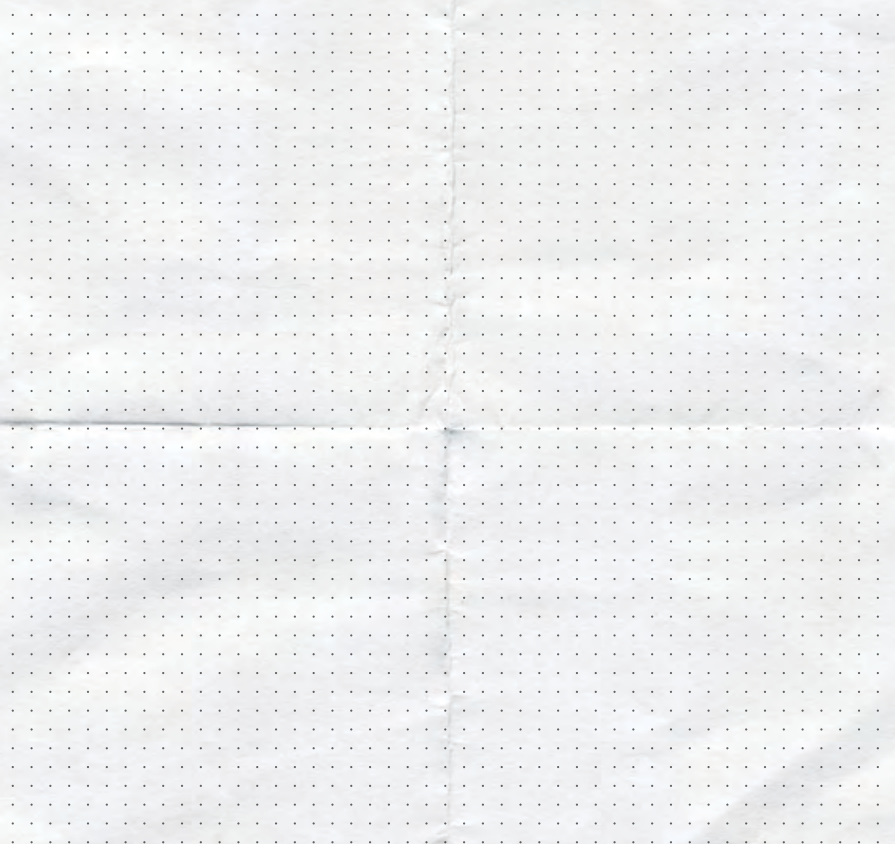
«MI GRACIA ES TODO LO QUE NECESITAS;  
MI PODER ACTÚA MEJOR EN LA DEBILIDAD».

2 CORINTIOS 12:9 (NTV)

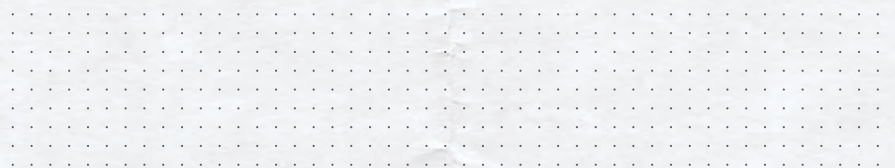


**ROMPEHIELOS**

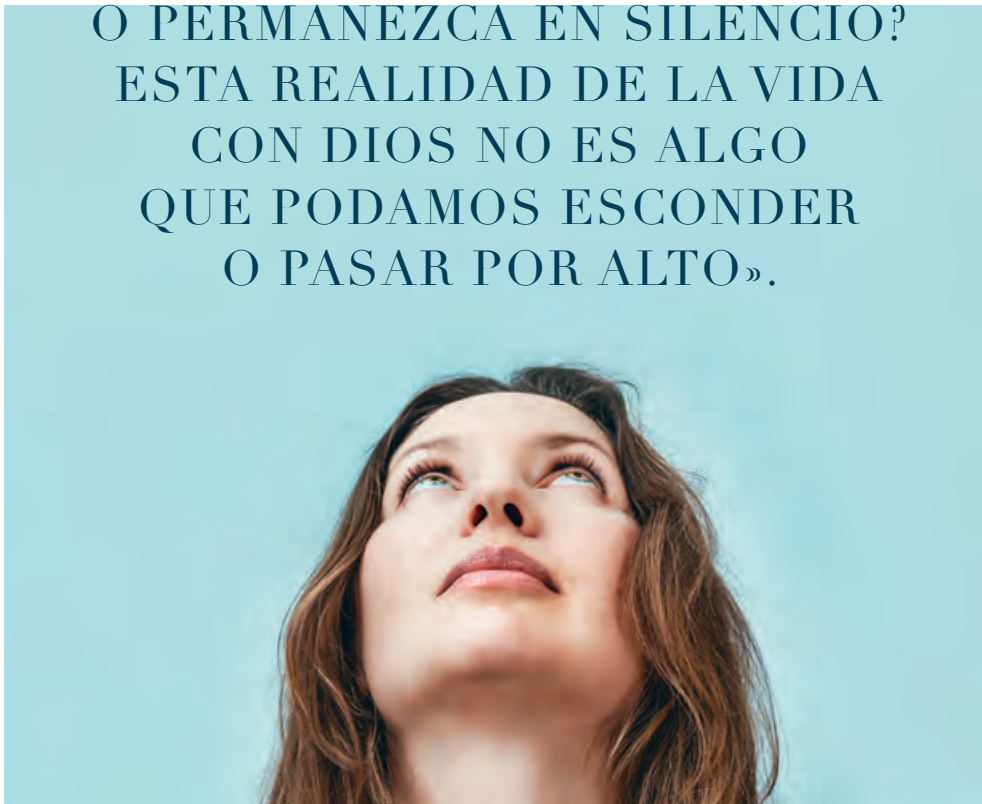
IMAGINA QUE TIENES 90 AÑOS Y TE DAN LA OPORTUNIDAD DE CONFECCIONAR UNA LISTA DE DESEOS. ¿QUÉ CINCO COSAS APARECERÍAN EN TU LISTA?



SI ESCRIBIESES ESA LISTA AHORA, EN EL PRESENTE, ¿EN QUÉ SE DIFERENCIARÍA DE LA DE TU FUTURO YO?



«¿POR QUÉ DUELE TANTO QUE DIOS DÉ UN NO POR RESPUESTA O PERMANEZCA EN SILENCIO? ESTA REALIDAD DE LA VIDA CON DIOS NO ES ALGO QUE PODAMOS ESCONDER O PASAR POR ALTO».



### Cuando duele

Muchos cristianos escriben acerca de sus experiencias al orar; si las juntásemos todas, podríamos llenar miles y miles de estanterías con sus historias. Pero, ¿cuántos diarios podríamos rellenar con las oraciones no contestadas? ¿Por qué duele tanto que Dios dé un no por respuesta o permanezca en silencio? Esta realidad de la vida con Dios no es algo que podamos esconder o pasar por alto; es necesario afrontarla de alguna manera.

Por eso resultan tan dolorosas las oraciones no contestadas; porque minan mi confianza en Dios. ¿Está Dios verdaderamente a mi lado? ¿Es realmente bueno? ¿Por qué no interviene? Todo esto nos lleva a enfrentarnos a la cuestión del sufrimiento: ¿cómo puede un Dios bueno permitir tanta maldad? Dios *está a nuestro lado y es amor*, pero lo cierto es que vivimos en territorio enemigo, a las afueras del paraíso. La vida en este planeta resulta injusta desde sus inicios; los recursos y las oportunidades se distribuyen de manera injusta; y el sufrimiento de las personas carece de sentido la mayor parte de las veces. Esa es la realidad del mundo en que vivimos.

¿Te acuerdas de Murtaza, el pequeño admirador de Messi? Su gran sueño se hizo realidad, pero tan solo brevemente. El pequeño y

su familia han sufrido mucho en los últimos años; sus vidas han quedado marcadas por la guerra, el exilio y el temor. En Afganistán, muchas personas pensaron que el jugador de fútbol le había regalado a la familia una gran suma de dinero, cosa que no fue así. Como resultado, Murtaza vive en constante peligro, con la esperanza de algún día ser rescatado. La vida puede ser tan cruel que ni siquiera una gran estrella como Lionel Messi puede salvar o cambiar el mundo.

Si escribiésemos un punto final ahora, nuestra situación resultaría completamente desoladora. Pero la historia continúa gracias a la muerte de Jesucristo en la cruz del Calvario, ¡y tiene un final feliz! Dios siempre ha estado obrando, moviendo los hilos en segundo plano; Su amor se infiltra constantemente en territorio enemigo para alcanzar y sanar corazones.

### Dios elige la fe

Dios podría haber decidido dejarnos más evidencias de Su existencia, amor, justicia y cuidado en este planeta Tierra, de tal forma que no hubiese cabida para la ambigüedad, pero no lo hizo. En lugar de evidencias, Dios elige la fe.

*«Ahora bien, la fe es la garantía de lo que se espera, la certeza de lo que no se ve».*

Hebreos 11:1 (NVI)

Esto quiere decir que tengo la oportunidad de elegir la fe y la confianza, sabiendo que al final todo cobrará sentido. ¡Aunque no resulta nada fácil! Dios nos pide mucho, pero lo hace porque ha elegido otorgarnos libre albedrío; quiere que seamos libres. No nos manipula, ni siquiera por un buen propósito. Dios eligió este camino porque está absolutamente seguro de Su causa; porque sabe que, al final, toda la historia del ser humano demostrará que ha sido un Dios amante, bondadoso y justo.

A veces pensamos que todo hubiera sido más fácil si hubiésemos vivido en la época de la Biblia o si hubiésemos conocido a Jesús personalmente, porque antes se vivían tantísimos milagros. Pero la Biblia en realidad nos muestra ejemplos de ambas realidades: el rescate milagroso de Daniel y sus amigos, junto con la oración respondida de Ana, que no tenía hijos; a la vez, leemos las historias de cómo Juan el bautista y Esteban murieron como mártires. Pablo le pidió tres veces a Dios que lo librara de su aguijón y la respuesta de Dios siempre fue negativa (ver 2 Corintios 12:8).

*«Mi gracia es todo lo que necesitas; mi poder actúa mejor en la debilidad».*

2 Corintios 12:9 (NTV)

Dios podría haber dicho: «Las oraciones contestadas son todo lo que necesitas», pero en su lugar dijo: «¡Mi gracia es todo lo que necesitas!». Que Dios esté a nuestro lado, que esté obrando, y que cuide de nosotros con amor es todo cuanto necesitamos.

*«No siempre tienes que contar tu versión de la historia. El tiempo lo hará».<sup>1</sup>*

Atribuido a Toby Mac

#### **Dar la razón a Dios**

Juan el Bautista se encuentra en prisión por reprender al gobernante del momento, Herodes. A pesar de haber bautizado a Jesús (Mateo 3:13-17) y de haber pronunciado palabras claras en cuanto a la identidad de Jesús (Juan 1:29-34), lo asedia la duda, así que envía a sus discípulos a hacerle una pregunta a Jesús:

*«¿Eres tú el Mesías a quien hemos esperado o debemos seguir buscando a otro?».*

Mateo 11:3 (NTV)

**«SI ESCRIBIÉSEMOS  
UN PUNTO FINAL  
AHORA, NUESTRA  
SITUACIÓN  
RESULTARÍA  
COMPLETAMENTE  
DESOLADORA.  
PERO LA HISTORIA  
CONTINÚA GRACIAS  
A LA MUERTE DE  
JESUCRISTO EN LA  
CRUZ DEL CALVARIO,  
¡Y TIENE UN FINAL  
FELIZ!».**





# «TOMARÍAMOS LAS MISMAS DECISIONES QUE DIOS TOMA, SI TUVIÉSEMOS TODA LA INFORMACIÓN».



¡Incluso los grandes héroes de la fe han dudado en algún momento! ¿Qué esperamos que haga Jesús ahora? ¿Cómo debería responder? Sería bonito que Jesús visitara a Juan y lo confortara y animara, o, por lo menos, podría enviarle un ángel. Pero, ¿sabes lo que hace Jesús? Envía a los discípulos de Juan de vuelta con un pasaje bíblico del profeta Isaías, que contiene una promesa sobre el Mesías. Jesús le recuerda a Juan algo que ya conoce. A nosotros también nos encantaría que Jesús se sentara a nuestro lado y nos acogiera entre sus brazos, o que nos enviara un ángel, pero Dios no siempre actúa así. A veces, simplemente nos recuerda lo que ya conocemos, y así fortalece nuestra fe.

La vida de Juan el Bautista termina de forma trágica: lo decapitan. Dios no interviene, sino que permite esta muerte tan cruel. ¿Sabes cómo concluye Ellen G. White el capítulo de Juan el Bautista en su libro, *El Deseado de todas las gentes*?

«Dios no conduce nunca a sus hijos de otra manera que la que ellos elegirían si pudiesen ver el fin desde el principio... Ni Enoc, que fue trasladado al cielo, ni Elías, que ascendió en un carro de fuego, fueron mayores o más honrados que Juan el Bautista, que pereció solo en la mazmorra».<sup>2</sup>

¡Cuánto amor y aprecio hacia Juan! Y qué perspectiva más prometedora la de saber que tomaríamos las mismas decisiones que Dios toma, si tuviésemos toda la información. Ahora mismo, lo que se necesita es la *fe*, pero llegará el día en el que *sabré* todo lo que Dios ve hoy, y entonces comprenderé y apoyaré todas Sus decisiones.

## Elige la confianza

A veces necesitas alejarte un poco para poder ver las cosas con mayor claridad. Cuando estamos en medio de la tormenta, todo nos resulta insufrible, pero con el paso del tiempo nos damos cuenta de que Dios sana y convierte aquellas experiencias dolorosas en algo bello. Escucha la canción «Blessings» de Laura Story y reflexiona sobre la letra:



<https://bit.ly/SongBlessingsLauraStory>

Ahora, reflexiona en las siguientes canciones. No te centres demasiado en la música, sino en las palabras.



“Trust in You”, de Lauren Daigle

<https://bit.ly/WOP24downloads>

Assiste no YouTube:

<https://bit.ly/YouTube-Trust-in-you>

¿Qué te llamó más la atención de la letra de esta canción?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**“Even If”, de MercyMe**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

Assiste no *YouTube*:

<https://bit.ly/YouTube-Even-If>

¿Qué destacarías de la letra de esta canción?



Grid of dots for writing.



**“Praise You in This Storm”,  
de Casting Crowns**

<https://bit.ly/WOP24downloads>

Assiste no *YouTube*:

<https://bit.ly/YouTube-Praise-you-in-this-storm>

¿Qué te llamó más la atención de la letra de esta canción?



Grid of dots for writing.

**Cuando toda cobra sentido *a posteriori***

*Aunque no siempre te entienda, Dios,  
elijo la fe.*

En el transcurso de escribir este texto, yo (Fabian) sufrí un derrame cerebral. El día empezó como cualquier otro... y así, sin darme ni cuenta, terminé en el hospital en la unidad de ictus. Oramos para que Dios nos proteja todos los días, y ahora resulta que estoy muy enfermo y no se sabe si podré recuperarme del todo. Podría culpar a Dios y acusarlo de abandonarme. Pero elijo confiar en Él. Todavía no veo la luz al final del túnel, no sé lo que Dios sabe, pero en lo más profundo de mi corazón tengo la certeza absoluta de que Dios sacará algo bueno de esta enfermedad. Y estoy seguro de que Él tiene en marcha un plan bueno para mí.

## «DIOS SIEMPRE RESPONDE NUESTRAS ORACIONES».



Cuando yo (Annika) me gradué del instituto, decidí tomarme un año sabático para hacer un viaje misionero. Al final, no salió ninguno de los planes que había hecho, cosa que fue muy frustrante para mí como planificadora. Tuve que quedarme ese año en Suiza, el país natal de mi madre. Recuerdo que al abordar el avión que me llevaría a Suiza, me sentía emocionada y a la vez decepcionada con Dios porque no me había ayudado como yo quería. Mi sueño había sido trabajar para Él durante todo un año, y no había hecho nada para ayudarme a conseguirlo. Pero, ¿sabes lo que Dios tenía pensado y preparado para mí en ese preciso instante? Dios sabía que iba a conocer a mi marido en Suiza, y que, juntos, construiríamos una familia, y que además tendríamos un ministerio juntos que duraría no solo un año, sino toda una vida. Dios siempre responde nuestras oraciones.

*«No hay tal cosa como una oración no contestada de un hijo de Dios». [...] Debemos hacer conocidos nuestros deseos y descansar en Su sabiduría».<sup>3</sup>*

Timothy Keller

Dios escucha los deseos de tu corazón y responde a tus necesidades más allá de lo que te puedas imaginar.



# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

Hoy, me gustaría centrar mi oración en un pasaje milenario que muchos hermanos y hermanas en la fe han orado antes de mí.

*«No os preocupéis por nada; en cambio, orad por todo.  
Decidle a Dios lo que necesitáis y dadle gracias por todo lo que él ha hecho.  
Así experimentareis la paz de Dios,  
que supera todo lo que podemos entender.  
La paz de Dios cuidará vuestro corazón y vuestra mente  
mientras vivís en Cristo Jesús».*  
Filipenses 4:6-7 (NTV)

Te confío mi corazón.

AMÉN.

Mi  
oración





# PREGUNTAS

1. **¿Por qué duelen tanto las oraciones no contestadas?**
2. **¿A raíz de qué experiencias me he dado cuenta, a posteriori, de que Dios ha guiado todo para bien?**
3. **¿Qué preguntas me quedan en el tintero a día de hoy?**
4. **¿Por qué elige Dios la confianza y la fe y no (siempre) las pruebas (la evidencia) y las oraciones contestadas?**
5. **Nadie puede modificar los planes de Dios, solo hay que ver la historia de José (ver Génesis 37-50). ¿Cómo me ayuda su experiencia en relación con las oraciones no contestadas?**

A large area of dotted lines for writing answers to the questions.









## PROFUNDIZA

*«Solo se puede sanar una historia quebrantada al integrarla en la gran narrativa. Esa es la única cura que existe».*

Daniel Duda

¿Qué necesita sanar en tu vida?

A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for writing or reflection.



# ¡DAD GRACIAS EN TODO!

¿En serio?

CAPÍTULO

6

TEXTO  
CLAVE

*«Estad siempre gozosos.  
Orad sin cesar. Dad gracias  
en todo, porque ésta es la  
voluntad de Dios para con  
vosotros en Cristo Jesús».*

1 TESALONICENSES 5:16-18 (RVR95)





## ROMPEHIELOS

*Piensa en una cosa que te encanta disfrutar en tu día a día y que incluso llegas a dar por sentada a veces. ¿De qué se trata?*

*¿Qué lección difícil te sientes agradecido/a de haber podido aprender?*



### La gratitud en acción

*«Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concentraos en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Pensad en cosas excelentes y dignas de alabanza».*

Filipenses 4:8 (NTV)

Nuestra primera reacción podría ser pensar: «Pero ¡qué agotador!». Sin embargo, cuando vemos lo que ocurre cuando estas cualidades tan nobles se ponen en práctica, nuestros corazones se reblandecen y exclamamos: «¡Quiero vivir así!».

### El camino real hacia la felicidad

El capítulo de hoy se centra en la valiosa cualidad de la *gratitud*. «La gratitud es algo así como el camino real hacia la felicidad. Puede ser muchísimas cosas: asombro, aprecio, darse cuenta de que una experiencia negativa también tiene su lado positivo»,<sup>1</sup> explica Sonja Lyubomirsky, una profesora de psicología que ha dedicado la mayor parte de su carrera profesional a investigar sobre la felicidad.

*«La gratitud no nos muestra cosas diferentes, sino que nos muestra cómo ver las mismas cosas de manera distinta».*

Autor desconocido

La gratitud es una actitud hacia la vida; es una felicidad que llevo dentro. La gratitud no implica que todo sea perfecto, o que tenga que abandonar mis sueños y anhelos y resignarme al *status quo*; tiene que ver con apreciar todo lo bueno que hay en mi vida:

*Vivo porque Dios así lo desea.*

*Me ha diseñado.*

*Me ha perdonado. Me ha redimido.*

*Me bendice a diario.*

*Todo lo que soy, todo lo que tengo,*

*todo lo bueno que experimento*

*viene de mi Padre celestial.*

*«La gratitud es algo así como el camino real hacia la felicidad».*





El psicólogo Dirk Lehr comparte otra razón por la cual la gratitud es tan beneficiosa para nosotros; explica que existe una diferencia entre las emociones positivas como el aprecio o la alegría, y la gratitud, porque la gratitud reconoce el rol o el aporte que ha hecho alguna otra persona en mi vida.

*«Nuestros corazones se reblandecen y exclamamos: “¡Quiero vivir así!”».*

### **Mandamientos imposibles**

*«Estad siempre alegres. Nunca dejéis de orar. Sed agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para vosotros, los que pertenecéis a Cristo Jesús».*

1 Tesalonicenses 5:16-18 (NTV)

Algunos mandamientos no solo son difíciles, sino prácticamente imposibles de cumplir. Y quizás así es como debe ser. Quizás los mandamientos tienen el propósito de enseñarnos que no podemos cumplirlos por nuestros propios medios. A lo mejor, su propósito es enseñarnos que necesitamos un Salvador que viva en nuestro interior a través de Su Espíritu.

Inmediatamente después de estas tres desafiantes exhortaciones, Pablo revela la solución: «...los que pertenecéis a Cristo Jesús». Lo que marca la diferencia es la conexión con Jesús. Al vivir con Él, nos convertiremos en personas que de manera intencional eligen el gozo, la oración y la gratitud.

«Estar siempre alegres» no significa que tengamos que suprimir nuestros sentimientos, o que tengamos que aprender a sonreír siempre, evitando sentirnos tristes. Pablo le está escribiendo aquí a creyentes que están de luto por causa de la muerte de sus seres queridos (1 Tesalonicenses 4:13-18) y a una iglesia que ha pasado por momentos difíciles (1 Tesalonicenses 3:3, 4). Aun así, les insta a regocijarse porque su fe, el hecho de que le pertenecen a Dios, es el fundamento de su alegría. Tienen una decisión que tomar: pueden centrarse en las dificultades y lamentarse todo el rato, o centrarse en Dios. Su alegría y su gratitud son una cuestión de actitud.

«Nunca dejar de orar» quiere decir que la oración debería ser nuestra mayor prioridad. Las personas que conectan con el cielo a través de la oración reconocen que no quieren vivir por sus propias fuerzas ni confiar en su propia sabiduría; quieren depender de Dios y confiar en Él. No es fácil vivir así, y, sin embargo, lo único que tenemos que hacer es tomar la decisión.



## La gratitud es la vencedora

Dos hermanas llegan a su nuevo «hogar» a sabiendas de que lo más probable es que no logren sobrevivir los horrores del lugar. Se les ha despojado de todo. A partir de ahora, van a vivir en el lugar más terrible y malvado de la historia de la humanidad: el campo de concentración de Ravensbrück. Estas dos hermanas cristianas provenientes de Holanda fueron arrestadas porque se sospechaba que acogían a refugiados judíos (y así era, pero nunca encontraron a las seis personas que estaban escondidas en la casa de Betsie y Corrie).

Corrie se encuentra tumbada en la cama, reflexionando sobre su destino, cuando de repente siente que algo le pica. Se levanta de un salto e intenta escapar, pero su cuerpo está cubierto de pulgas. «¿Cómo vamos a vivir aquí?», le grita a su hermana. Betsie sabe exactamente cómo responder; recuerda algo que leyeron juntas en la Biblia esa misma mañana: «Dad gracias en todo».

La reacción de Corrie es comprensible: «¿Qué razón podría haber para dar gracias en este lugar tan horrible?». «Que estamos juntas y no nos han separado», responde Betsie. «Ah sí, es cierto; gracias, Jesús», replica Corrie. «Que hemos podido entrar la Biblia. Y que como somos tantas y estamos tan cerca, muchas mujeres nos oirán leyéndola». Betsie mira a Corrie con expectación y la anima a participar. «Vale, vale... gracias por este lugar abarrotado, estrecho y sofocante», exclama Corrie. «Y... gracias, Dios, por las pulgas», añade Betsie. «¿Las pulgas?! Betsie, te has pasado. No tiene sentido que Dios quiera que dé las gracias por las pulgas», replica

Corrie. «Dad gracias en todo», cita Betsie. «No solo debemos ser agradecidas cuando todo va bien. Las pulgas son parte del lugar en el que Dios nos ha colocado».

Esa noche, justo después de que les sirvan la sopa, Corrie y Betsie tímidamente empiezan a leer su Biblia en el fondo del gran dormitorio. Leen el texto en neerlandés, lo traducen al alemán, y luego escuchan a otras mujeres repetir las palabras en francés, ruso, polaco y checo. Olas de esperanza y luz se abren paso en este lugar oscuro y desolado. Los guardias están por doquier; cada noche, las hermanas temen que las descubran. Pero parece que el Señor ha tendido una red protectora a su alrededor. Un día, Betsie se da cuenta de qué está hecha esa red; por fin entiende qué es lo que les permite continuar con sus actividades ilegales noche tras noche. ¡Son las pulgas! Por temor a las pulgas, los guardias evitan entrar en los dormitorios. Cuando Betsie se da cuenta de esto, corre hacia su hermana y le sonríe como diciendo «¡Lo sabía!». Sí que tiene sentido sentirse agradecidas incluso por las pulgas.

Resulta fácil dar gracias en los días en los que todo va bien. Pero ser agradecido en la tormenta, en los contratiempos, en el dolor... ¡eso es otro nivel! No contamos con todos los datos. No vemos la imagen completa. En este punto, lo único que podemos hacer es confiar. Confiar en que Dios está al mando, en que Él no comete errores y en que Él nos dirige bien.

Betsie Ten Boom no sobrevivió al campo de concentración. Pero su esperanza inspiró a Corrie, que, con su vida, dejó un legado de bendiciones.



*«Resulta fácil dar gracias en los días en los que todo va bien. Pero ser agradecido en la tormenta, en los contratiempos, en el dolor... ¡eso es otro nivel!».*



*«Cada experiencia que Dios nos da...  
es la preparación perfecta  
para un futuro que solo Él puede ver».<sup>2</sup>*

Corrie Ten Boom





# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

Te pido que me ayudes a ponerme las gafas de la gratitud;  
quiero que plantes la semilla de la gratitud en mi corazón.

Quiero apreciar las cosas buenas en mi vida  
y reconocer que todo lo bueno que experimento viene de Tu mano.

Y en los días en los que la vida resulta dolorosa,  
quiero elegir la gratitud,  
porque sé que Tú eres bueno y quieres lo mejor para mí.

Te confío mi corazón.

AMÉN.







# PREGUNTAS

1. ¿En qué situaciones me cuesta ser agradecido/a?
2. ¿Por qué se dice que la gratitud es «la memoria del corazón» (frase atribuida a Jean-Baptiste Massieu)?
3. ¿Por qué es la gratitud una actitud del corazón y no solo una reacción espontánea?
4. ¿Cómo impacta la gratitud a mi fe? ¿Y a mi amor por Dios?
5. ¿Se pueden elegir la alegría (o el gozo), la oración y la gratitud en toda circunstancia? ¿De qué manera/s?

Gridded writing area for notes.



## ACTIVIDAD EN GRUPO

1. Descarga y recorta los cuadrados, dóblalos y colócalos en un bol.
2. Por turnos, cada persona saca dos papelitos del bol, lee las preguntas y las responde. Podéis hacer tantas rondas como deseéis.

Descarga las preguntas a través del código QR:



<https://bit.ly/WOP24downloads>



## DESAFÍO PERSONAL

¿Has escuchado alguna vez la frase «Godfidence»? Significa «sé que yo no puedo, pero Dios sí puede». Esta palabra, «Godfidence», está formada por las palabras, en inglés, *God* (Dios) y *confidence* (confianza). Sería algo así como decir Diosfianza en castellano.

¡Ahora crea tu/s propia/s palabra/s para describir tu vida con Dios!

Grid of dotted lines for writing.





## PROFUNDIZA

*«¡Dad gracias al Señor, porque él es bueno!  
Su fiel amor perdura para siempre».*

Salmo 136:1 (NTV)

Trece años antes de que John Wesley entregara su vida a Jesús, tuvo una conversación con el conserje de su universidad que le cambió la vida. Ese breve intercambio le hizo ver que el cristianismo tenía mucho más que ofrecer de lo que se había imaginado. El conserje solo tenía un abrigo y no había comido nada en todo el día, sin embargo, se sentía profundamente agradecido a Dios. Wesley, intrigado, le preguntó: «¿Agradeces a Dios cuando no tienes nada que ponerte, nada que comer, y ninguna cama en la que acostarte? ¿Por qué más cosas le das las gracias?». «Le doy gracias a Dios», replicó el conserje, «porque me ha dado la vida, un corazón para amarlo y el deseo de servirle».

¿Por qué das gracias a Dios?

Grid of dotted lines for writing.



# CÓMO ORAR



TEXTO  
CLAVE

«PERO CADA DÍA EL SEÑOR DERRAMA  
SU AMOR INAGOTABLE SOBRE MÍ,  
Y TODAS LAS NOCHES ENTONO  
SUS CÁNTICOS Y ORO A DIOS,  
QUIEN ME DA VIDA».

SALMO 42:8 (NTV)

**ROMPEHILOS**

**SI PUDIERAS RECUPERAR ALGO QUE PERDISTE,  
¿QUÉ SERÍA?**

Grid of dots for writing.

**SI PUDIERAS COMPRAR ALGO QUE NUNCA  
HAS TENIDO ANTES, ¿QUÉ ELEGIRÍAS?**

Grid of dots for writing.





«POR ESO NOS GUSTA  
ESTAR CERCA DE ÉL  
Y COMUNICARNOS  
CON ÉL; PORQUE  
LA GENTE QUE ORA  
VIVE VIDAS LLENAS  
DE PROPÓSITO».

### ¿Qué es lo que anhelo realmente?

¿Qué es lo que más deseas para tu vida de oración? ¿Cómo te gustaría ver crecer tu relación con Dios? Sea lo que sea lo que anhelas, lo que mueve tu corazón, ten por seguro que los planes de Dios son todavía más altos.

*«Pues así como los cielos están más altos que la tierra, así mis caminos están más altos que vuestros caminos y mis pensamientos, más altos que vuestros pensamientos».*

Isaías 55:9 (NTV)

A Dios nada le pilla por sorpresa; siempre está un paso por delante. Sus pensamientos y Sus caminos siempre son más altos que los nuestros. Y este Dios está de nuestro lado y tiene grandes planes y deseos para nuestras vidas y para nuestra relación con Él.

### Una vida con propósito

Es la Navidad de 1938 y Nicholas Winton, un británico, tiene pensado ir a esquiar a Suiza, pero recibe una invitación de sus amigos para ir a Praga. Aunque la Segunda Guerra Mundial todavía no ha comenzado oficialmente, la situación en Europa se ha agravado y Praga está abarrotada de refugiados. Nicholas, de ascendencia judía, percibe la gravedad de la situación. Cuando regresa a Londres, hace todo lo necesario para que 669 niños de raíces judías huyan del Holocausto. Pasan las décadas, y nadie se entera de nada porque nunca explica lo que ha hecho.

No es hasta 1988 (momento en el que su mujer encontró una vieja maleta llena de documentos en el ático) cuando el público se entera

de cómo Nicholas ayudó a todos esos niños. En diciembre de 2003, cuando Nicholas tiene más de 90 años, recibe el nombramiento de caballero, por parte de la reina Isabel II, por su servicio.

Aquí puedes ver el momento en el que Sir Nicholas Winton se encuentra por primera vez con algunos de los niños que rescató:



<https://bit.ly/NicholasWintonReunion>

¿Por qué nunca contó que gracias a él todos esos niños lograron escapar? Verás, no buscaba ni fama ni gloria; simplemente quería hacer lo correcto. «Era una de las personas más humildes que he conocido nunca», explicó Lady Milena Grenfell-Baines, una de los 669 niños rescatados.

Jesús explicó que cuando nos acercamos a Dios en oración, deberíamos adoptar una actitud similar: deberíamos acercarnos a Dios con humildad y en privado.

*«Pero tú, cuando ores, apártate a solas, cierra la puerta detrás de ti y ora a tu Padre en privado. Entonces, tu Padre, quien todo lo ve, te recompensará».*

Mateo 6:6 (NTV)

Sir Nicholas vivió una vida con propósito. Nadie tuvo que obligarlo a hacer lo correcto. Su actitud es inspiradora y contagiosa. Si la aplicáramos a nuestra vida de oración, querría decir que no oramos porque tenemos que hacerlo, sino porque hemos llegado a conocer cómo es Dios en realidad, cómo se relaciona con nosotros y lo mucho que nos ama. Por eso nos gusta estar cerca de Él y comunicarnos con Él; porque la gente que ora vive vidas llenas de propósito.

### ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU VIDA DE ORACIÓN CON DIOS?

(Lee Salmos 42:8 para inspirarte.)



A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for writing a personal response to the question above.

### Comunicación real

Orar es conversar con Dios. A veces esto ocurre de manera espontánea, cuando nuestros corazones rebosan de alegría, o cuando sentimos miedo o tristeza porque no sabemos qué hacer. Cuando oramos de forma improvisada, nos presentamos ante Dios con todas nuestras emociones; compartimos todo lo que tenemos en el corazón. E incluso cuando oramos «por hábito», siempre deberíamos hacerlo desde el corazón, porque comunicarnos con Dios no es algo que afecte solo a la mente.

Permite que Dios te vea. Sé tú mismo/a. Quitate las máscaras; no tienes que esconderle nada a Dios (y aunque quieras, no puedes hacerlo). Dios te creó y si hay alguien que te puede entender, es Él, porque conoce toda tu historia. Sabe todo lo que has vivido y entiende por qué eres quién eres hoy. ¡Y Dios ama a esa persona con todo Su corazón! Así que habla con Dios con total honestidad.

### Oración creativa

Ya hemos hablado acerca del Padrenuestro (ver el capítulo 2), de los diferentes elementos de la oración (ver la *Mano de oración* en el capítulo 3) y de nuestra actitud al orar (ver el capítulo 3), así que es hora de pensar en cómo podríamos orar en la *práctica*. Aquí tienes algunas ideas creativas:

### Para tu oración personal:

- ✓ Mira un álbum de fotos de tu infancia (o mira las fotos en tu teléfono móvil) y dale gracias a Dios por cómo te ha guiado hasta ahora.
- ✓ Haz una caminata de oración por la naturaleza.
- ✓ Ora por diferentes grupos de personas (por tu vecindario, tu comunidad, tu iglesia, tus colegas del trabajo, tus compañeros de clase, el gobierno, las personas que ya no forman parte de tu círculo de amistades, etc. Para ello, puedes utilizar las tarjetas de oración recomendadas en la página 88).
- ✓ Prueba la oración de alabanza relámpago. Enciende una bengala y alaba a Dios hasta que termine de quemarse.
- ✓ Siéntate en silencio durante diez minutos antes de empezar a orar.
- ✓ Abre la aplicación de Contactos en tu dispositivo móvil y ora por las personas que tienes en tu lista de contactos.
- ✓ Escoge una canción que esté dirigida a Dios y cántala de todo corazón.

Escribe aquí tus propias ideas para tu momento de oración personal:

Four overlapping sheets of white paper with a dotted grid pattern, intended for writing personal prayer ideas.



**Para grupos:**

- **Torre de manos.** La primera persona del grupo pone su puño en la mesa con el pulgar apuntando hacia arriba y dice una cualidad que admira de Dios. Ahora, la siguiente persona rodea el pulgar de la primera persona con su mano, de nuevo con el pulgar apuntando hacia arriba, y dice una cualidad que le gusta de Dios. Continúa con el proceso hasta que las manos de todos formen parte de la torre. Entonces haced una cuenta atrás desde diez. Cuando lleguéis al cero, todos exclamáis: «¡Amén!».
- **Cerrando el círculo.** Se comienza con una persona que ora por otra persona del grupo. Entonces, esa persona ora por otra persona más del grupo. Se continúa el proceso hasta que se hayaorado por todo el mundo.
- **Oro por ti.** Se le da a cada persona un trozo de papel en el que puede escribir su nombre y/o su petición de oración. Se juntan todos los trozos de papel, se mezclan y se vuelven a repartir. Cada persona del grupo se lleva un trozo de papel a casa y ora por la persona que le haya tocado durante siete días. Así ¡estaréis orando por todo el mundo!
- **Agradecimiento colorido.** Coloca un paquete de *M&M*s (chocolates de colores) y un jarrón vacío transparente en la mesa. Ahora vais a decir una oración de agradecimiento. Cada persona toma un *M&M*, da gracias a Dios por algo en concreto, y pone el chocolate en el jarrón. Observad cómo se llena y celebrad todo lo bueno que tenéis en vuestras vidas.
- **Correo de oración.** Cada persona escribe una oración y la pone en un sobre con su nombre y dirección postal. Una persona se lleva todos los sobres a casa, y los envía por correo dos meses después.

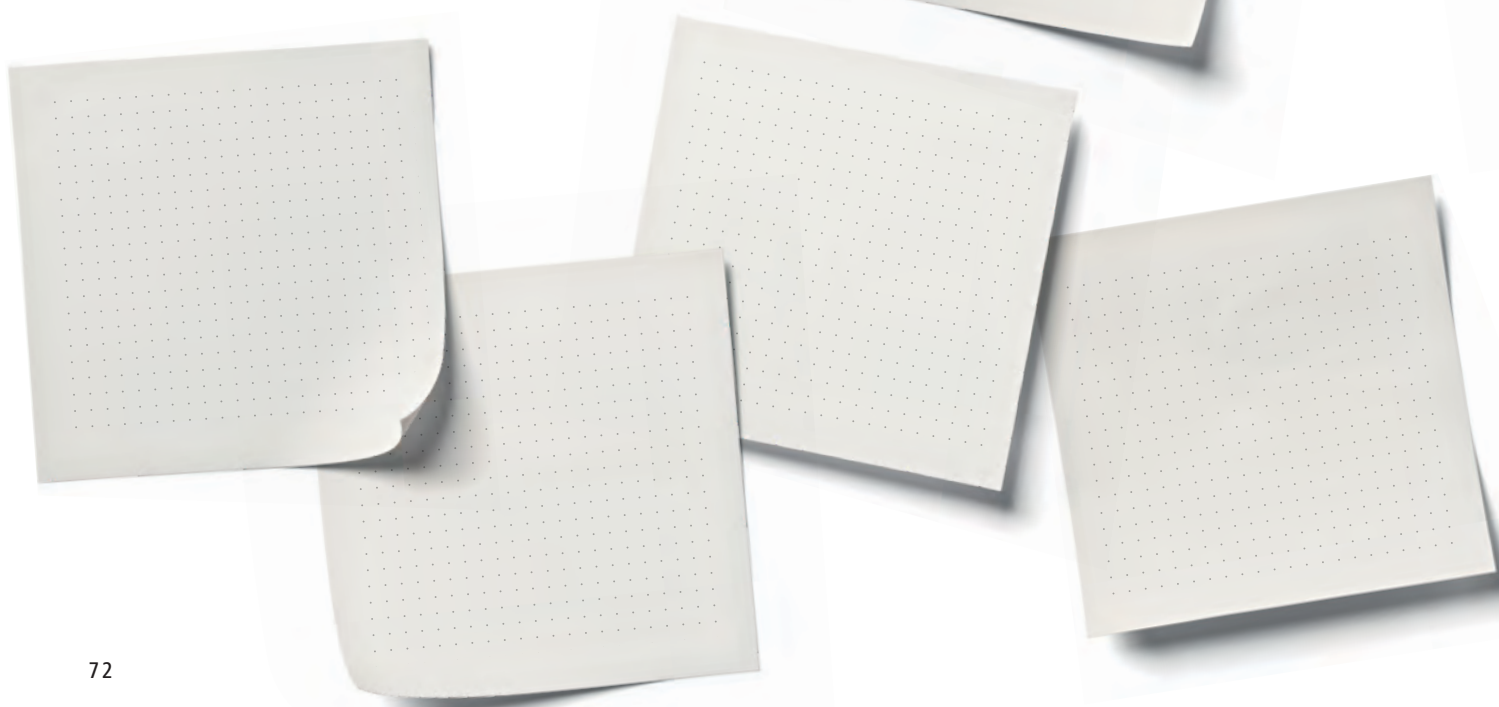
Escribe aquí tus propias ideas para hacer una oración en grupo:

**Nuestra experiencia con la oración**

Ahora nos gustaría compartir algunos ejemplos de nuestra propia experiencia con la oración.

*Annika:* Mi hábito de oración se afianzó más bien cuando me hice adulta; entonces se convirtió en parte de mi rutina diaria. Con el paso del tiempo, me di cuenta de que cuánta más importancia le daba a la oración, más podía ver la mano de Dios en mi día a día. Dios siempre ha estado ahí, pero cuánto más dispuesta estoy a conectar con Él, más lo percibo.

*Fabian:* Todos los lunes por la mañana, doy un paseo de oración. Le presento mi semana a Dios, le cuento sobre todas mis citas, mis proyectos y mis desafíos, así como mis objetivos y mis sueños. También paseo junto a la escuela de mis hijos y oro por sus clases y sus profes. Al hacer esta caminata de oración, decido de forma consciente no vivir según mis propias fuerzas; en su lugar, elijo invitar a Dios en todos los ámbitos de mi vida.





*Annika:* Cuando no consigo conectar de corazón con mi Padre celestial, incluso después de pasar un tiempo a solas con Él, digo la oración más corta y sincera que conozco: «Por favor, sal a mi encuentro hoy». ¡Dios siempre responde!

*Fabian:* Desde hace muchos años, tengo un pequeño cuaderno en el que anoto mis oraciones. En cuanto escribo mi petición, le transfiero la situación a Dios de forma consciente, porque ya no quiero intentar arreglármelas solo.

*Annika:* Tengo un cuaderno precioso en el que escribo todas las cosas que experimento con Dios. Hace un tiempo, empecé a rellenarlo también por detrás, con todas las situaciones que me hacen daño. Lo hago así porque no quiero aferrarme al dolor; quiero contárselo a Dios y sentirme libre de perdonar.

Ahora nos gustaría invitarte a conectar con la comunidad de oración que hemos empezado aquí. ¡Nos encantaría que nos compartieras cómo te va en tu vida de oración y qué experiencias estás teniendo con Dios al orar! Usa este enlace para compartir tu experiencia con nosotros y con más personas:



**Comparte tu experiencia de oración**

<https://bit.ly/WOP24downloads>



# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

Tú sabes lo que deseo  
para mi vida de oración.  
Conoces los anhelos de mi corazón.  
Pero Tus pensamientos y Tus caminos  
son todavía más altos.

¡Gracias por permitirme soñar a lo grande Contigo!

Me encanta estar Contigo.

Te confío mi corazón.

AMÉN.

Mi  
oración





# PREGUNTAS

1. **¿Cuál ha sido mi experiencia más bella con la oración?**
2. **Si quisiera hacer algún cambio en mi vida de oración, ¿cuál sería mi primer paso?**  
**¿Cuándo puedo dar ese primer paso?**
3. **¿Qué significa para mí vivir una vida con propósito?**
4. **¿Cómo puedo incorporar mis emociones y todo lo que soy, es decir, todo mi corazón, en el tiempo que paso con Dios?**
5. **¿Quién es mi referente personal a la hora de orar?**

Gridded writing area for notes.



## ACTIVIDAD EN GRUPO

**Materiales:** notas adhesivas de colores (*post-it*) y rotuladores.

¿Por qué a veces asociamos la oración con palabras como *aburrida, difícil o monótona*?

Como grupo, pensad en cómo podríais hacer que la oración cobrara protagonismo tanto en grupo como en privado. Escribid cada idea en un *post-it* y luego colocadlos todos en algún lugar destacado de la sala. Tomad una foto de las ideas y guardadla a modo de recordatorio.



## DESAFÍO PERSONAL

Solemos utilizar las mismas frases al orar y seguir más o menos la misma estructura. Eso significa que la oración se ha convertido en un hábito para nosotros, ¡lo que es una gran noticia!

Pero hoy vamos a probar algo distinto: ¡Ora una oración que no hayas orado nunca!

Área de escritura con un fondo de puntos para facilitar la redacción de la oración personal.





## PROFUNDIZA

*«Busqué a Jehová, y él me oyó  
y me libró de todos mis temores».*

Salmo 34:4 (RVR95)

Si empezaras un diario de oración hoy, ¿qué título le pondrías?  
¿Qué sería lo primero que escribirías?

Grid of dots for writing.





# Jesús,

## UN HOMBRE DE ORACIÓN

TEXTO  
CLAVE

«CIERTO DÍA, POCO TIEMPO DESPUÉS,  
JESÚS SUBIÓ A UN MONTE A ORAR  
Y ORÓ A DIOS TODA LA NOCHE».

LUCAS 6:12 (NTV)



**ROMPEHIELOS**

**SI PUDIERAS ACOMPAÑAR A JESÚS DURANTE  
UN DÍA DE SU VIDA AQUÍ EN LA TIERRA,  
¿QUÉ ESCENA DE SU VIDA  
ELEGIRÍAS Y POR QUÉ?**

A large grid of small dots, intended for writing a response to the question above. The grid is composed of approximately 30 columns and 40 rows of dots, forming a rectangular area for text.





«NI SIQUIERA EL  
*Hijo de Dios*  
 CONFÍÓ EN SUS  
 PROPIAS FUERZAS».

### Ser como Jesús

¡Haber conocido a Jesús en persona y haber presenciado cómo vivía habría sido sin duda una experiencia única!

Vamos a centrarnos ahora en los Evangelios para aprender más acerca de los hábitos de oración de Jesús. Si queremos ser como Él, no lo conseguiremos tratando de hacerlo todo bien de forma desesperada, sino conectando con Él y buscando estar cerca de Él.

Veamos cómo vivió Jesús e inspirémonos en su forma de conectar con Su Padre celestial.

### Buscar la perspectiva de Dios

*«Después de despedir a la multitud,  
 subió al monte a orar aparte;  
 y cuando llegó la noche, estaba allí solo».*

Mateo 14:23 (RVR95)

Lo que ocurre antes de este pasaje nos lleva a pensar que las cosas se van a poner realmente interesantes dentro de muy poco. A Juan el Bautista lo acaban de decapitar así que Jesús procura retirarse a un lugar desierto. Pero la multitud lo sigue, así que pasa el día con ellos, sana a sus enfermos e incluso les da de comer de forma milagrosa.

A las personas les impresiona Jesús; se dan cuenta de que debe haber sido enviado por Dios y quieren hacerlo rey (Juan 6:14, 15). A Jesús ya le habían ofrecido todos los reinos de este mundo (Mateo 4:8, 9), pero es consciente de que Su misión es otra y por eso busca estar *a solas* para conversar con Su Padre.

*Jesús en oración* — Es importante orar cada día, pero las acciones de Jesús parecen indicar que es precisamente en los momentos en los que el desánimo, las tentaciones o los desafíos son demasiado intensos que la oración cobra mayor importancia y apremio. Mateo nos presenta a Jesús en oración tan solo en este pasaje y en el Jardín de Getsemaní.

## Repostar en la quietud

*«Levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba».*

Marcos 1:35 (RVR95).

Jesús se va a un lugar desierto, lejos de las multitudes, para pasar tiempo a solas. El uso del pretérito imperfecto indica que se trataba de una oración sostenida y prolongada en el tiempo. Charles Spurgeon dijo una vez: «No mires a nadie a la cara antes de ver el rostro de Dios. No hables con nadie antes de haber hablado con el Altísimo». <sup>1</sup> Encontrarnos con Dios nos permite redefinir la forma de encontrarnos con nuestros semejantes.

*Jesús en oración* — Ni siquiera el Hijo de Dios confió en Sus propias fuerzas. En la quietud, al orar con Su Padre celestial, recibía lo necesario para afrontar el día.

## Orar sin cesar

*«Él, por su parte, solía retirarse a lugares solitarios para orar».*

Lucas 5:16 (NVI).

El verbo utilizado enfatiza el hecho de que orar se trataba de un hábito para Jesús. Algunas transcripciones añaden las palabras «una y otra vez» (con frecuencia) por esta razón. Como dijimos, «*la motivación es lo que te ayuda a empezar. El hábito te mantiene firme en tu camino*» <sup>2</sup> (frase atribuida a Jim Ryn). No hace falta motivarnos todos los días para orar, sino crear hábitos que integren a la oración en nuestra rutina diaria.

**«LA ORACIÓN NO ES CUESTIÓN DE TIEMPO; ES CUESTIÓN de prioridades».**

*Jesús en oración* — Puede que las obligaciones de la vida te lleven a pensar: «¡No tengo tiempo para orar!», pero Jesús demostró que la oración no es cuestión de tiempo; es cuestión de prioridades. Su ejemplo nos anima a poner en primer lugar la conexión y comunicación con nuestro Padre.

## Facilitar el encuentro con Dios

*«Mi casa será llamada casa de oración».*

Mateo 21:13 (NVI)

El templo se había convertido en un mercado tal que Jesús no tuvo más remedio que limpiarlo. Cuando los mercaderes, los que cambiaban dinero y los clientes abandonaron el templo, pudieron entrar por fin los ciegos, los cojos y los niños. Cuando Jesús tomó la sartén por el mango, en lugar de convertirse el templo en un lugar sagrado en el que solo se podía susurrar, se llenó de *vida* (Mateo 21:14-16). En ese día, el templo se convirtió en el lugar en el que la gente se podía encontrar con Jesús y con Dios; jese es el propósito de la oración! Porque orar no es una obligación (algo que *tengo* que hacer), sino tiempo de calidad con mi mejor Amigo.

*Jesús en oración* — Donde se encuentra Jesús, se encuentra el camino hacia el Padre. Donde se encuentra Jesús, hay restauración y sanación. Si Jesús visitase tu iglesia hoy, ¿cómo crees que la llamaría? (Nota cómo llamó al templo «casa de oración».) ¿Hay algo que se debería cambiar o eliminar en tu iglesia?





**«DONDE SE  
ENCUENTRA JESÚS,  
SE ENCUENTRA EL  
CAMINO HACIA  
EL PADRE. DONDE  
SE ENCUENTRA  
JESÚS,**

*hay restauración  
y sanación».*



#### Pedir dirección

*«En aquellos días él fue al monte a orar,  
y pasó la noche orando a Dios».*

Lucas 6:12 (RVR95)

Este es otro pasaje que nos muestra lo mucho que oró Jesús. Si nos fijamos en el contexto, descubrimos que Jesús llamará a sus doce discípulos al día siguiente. Se pasa toda la noche orando antes de tomar esa decisión tan importante. Lucas nos muestra que, tanto en la vida de Jesús como en la iglesia primitiva, todas las decisiones importantes o las épocas de crisis se afrontaban con mucha oración.

*Jesús en oración* — Dios nos promete que podemos encontrarlo si lo buscamos sinceramente, desde el corazón (Jeremías 29:12-14). Y Jesús lo expresó de este modo: «*Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá*» (Mateo 7:7 RVR95). Al pasar toda la noche orando antes de tomar Su decisión, Jesús mostró que le tomó la palabra a Dios y que vivió lo que predicó. Puso toda Su confianza en Dios.

#### Poner a Dios en primer lugar

*«Él se adelantó un poco más  
y se inclinó rostro en tierra mientras oraba:  
“¡Padre mío! Si es posible, que pase de mí  
esta copa de sufrimiento.  
Sin embargo, quiero que se haga tu voluntad,  
no la mía”».*

Mateo 26:39 (NTV)

En la vida de Jesús, la oración ocupó un lugar prioritario. En el punto álgido de Su misión, volvemos a encontrarnos con el Salvador del mundo de rodillas. Mientras los ojos de los discípulos se cerraban una y otra vez esa noche, Jesús repetía la misma petición al Padre celestial, un total de tres veces, siempre añadiendo las palabras: «*Sin embargo, quiero que se haga tu voluntad, no la mía*».

Gracias al ejemplo de Jesús, aprendemos a aferrarnos a Dios incluso cuando...

...nos da miedo la tarea que tenemos que realizar.

...Su plan no encaja con nuestra lógica.

...nuestros sentimientos nos dicen lo contrario.

Y si fallamos, tenemos un fiel Guerrero de la oración a nuestro lado (ver Lucas 22:32).

## «¡JESÚS HA ORADO por ti!».



*Jesús en oración* — «Jesús, cuando se preparaba para una gran prueba o para algún trabajo importante, se retiraba a la soledad de los montes, y pasaba la noche orando a su Padre. Una noche de oración precedió a la ordenación de los apóstoles, al Sermón del Monte, a la transfiguración, y a la agonía del pretorio y de la cruz, así como la gloria de la resurrección»<sup>3</sup> (Ellen G. White).

### Luchar por los demás

*«Pero yo he orado por ti, para que no falle tu fe. Y tú, cuando te hayas vuelto a mí, fortalece a tus hermanos».*

Lucas 22:32 (NVI)

Estas son las palabras compasivas que Jesús le dedicó al impulsivo Pedro, que justo después le responde que está dispuesto a ir a la cárcel e incluso a morir junto con su Señor. Jesús sabe lo decepcionado y avergonzado que se sentirá Pedro en cuestión de horas.

Esa experiencia dolorosa, resultado de su propia debilidad, puede llegar a hundirlo, pero Jesús ora para que la fe de Pedro no falle. Y Jesús va más allá. Incluso después de haber fallado, le da una nueva misión a Pedro. Una vez superada la crisis, debe volver y fortalecer a sus hermanos y hermanas en la fe.

*Jesús en oración* — Esta oración demuestra el amor incondicional de Jesús. Él ama a los pecadores; nos perdona, nos lleva por buen camino, nos restaura y fortalece nuestra confianza. Jesús permanece a nuestro lado en todas las circunstancias de la vida, ¡como el Dios fiel que es! (ver 1 Juan 2:1).

### El listado de oración de Jesús

Quizás hayas pensado: «Vale, ¡bien por él, bien por Pedro! Pero, ¿qué hay de mí?». Nosotros también queremos que alguien ore por nosotros, y, sobre todo, que el *Hijo de Dios* ore por nosotros.

¡Y Jesús hizo provisión para ello! Antes de dejar este planeta, oró Su oración de consagración; la encontramos en Juan 17. Sabía que pronto acabaría Su tiempo en esta Tierra, que volvería al cielo, y que Sus discípulos tendrían que seguir sin Su presencia física. Pero no quiso dejarlos solos, así que oró esta gran oración por ellos. En el medio de la oración, encontramos el siguiente versículo:

*«No te pido solo por estos discípulos, sino también por todos los que creerán en mí por el mensaje de ellos».*

Juan 17:20 (NTV)

Jesús pensó en todas las personas que llegarían a creer en Él, ¡incluyéndote a ti! ¡Jesús ha orado por ti! No solo te invita a orar, sino que Él ya lo hace también, y ha incluido tu nombre en Su listado de oración.



# ORACIÓN DEL DÍA



## Querido Papá:

De verdad que quiero vivir en conexión Contigo.  
Tú conoces mis deseos y mi corazón.

A veces tengo confianza y determinación;  
y te pongo en primer lugar de forma constante.

Pero a veces mis prioridades están todas al revés.

Gracias porque soy tu hijo/a. Siempre.

Gracias por permitirme ser una bendición para quienes me rodean,  
incluso a través de mis oraciones.

Te quiero.  
Te confío mi corazón.

AMÉN.

Mi  
oración





# PREGUNTAS

1. **¿Qué me dicen los hábitos de oración de Jesús acerca de Él?**
2. **¿Cómo me doy cuenta de que Dios me cuida y se preocupa por mí (en las cosas importantes de la vida, y también en las pequeñas y aparentemente insignificantes)?**
3. **¿Qué afecta o ejerce una influencia sobre la calidad del tiempo que dedico a orar?**
4. **¿Cómo puedo asegurarme de que los hábitos positivos de oración no pierdan su significado ni se vuelvan monótonos?**
5. **¿Qué puedo hacer para que la oración se convierta en un maravilloso encuentro con mi mejor Amigo?**

A large rectangular area of the page is filled with a light gray dot grid pattern, intended for writing answers to the questions listed above.



## ACTIVIDAD EN GRUPO

Hemos llegado al final de esta guía de estudio sobre la oración y eso ya es motivo de celebración. No porque se haya acabado todo (porque no es así), sino porque hemos podido experimentar las bendiciones de Dios de forma especial a través de este tiempo que hemos pasado juntos.

Es bueno compartir lo bueno que recibimos. Las bendiciones de Dios fluyen a través de nosotros y así llegan a más personas. Y aunque compartamos con los demás, nosotros mismos no nos quedaremos nunca con las manos vacías. Recibir nos hace felices, pero también lo hace el dar a los demás.

¡Haced algo bueno en grupo! Comprad algo para una familia que no tiene mucho dinero. Regalad de vuestro tiempo y visitad a alguna persona que se sienta sola. Ofreced vuestra ayuda para reparar una bici, ordenar un sótano, limpiar una cocina, etc. Pensad en cómo podéis llegar a ser una bendición como grupo, y poned las actividades en vuestro calendario enseguida.

Y, a través de todo el proceso, no os olvidéis nunca de *orar*.







## RECURSOS RECOMENDADOS

«La oración oxigena mi corazón espiritual. Orar es sentir que estoy en la presencia del mismísimo Dios; es pasar tiempo de calidad con mi mejor Amigo; es encontrarme de forma personal con Dios».

### LIBROS

- ✓ Melody Mason. (2019). *Atrévete a pedir más*. USA: Pacific Press Publishing Association.
- ✓ Pavel Goia y Kelly Mowrer. (2023). *Con espíritu y poder. La presencia de Dios y sus respuestas a la oración en el caminar de Pavel Goia*. Madrid: Editorial Safeliz.
- ✓ Tim Crosby, Ruthie Jacobsen y Lonnie Mel. *Pasión por la oración: Cómo encontrar una intimidad nueva y más profunda con Dios*. Madrid: Editorial Safeliz.
- ✓ Jansen y Gloria Trotman. *El poder de la oración eficaz*. Madrid: Editorial Safeliz.
- ✓ Timothy Keller. (2016). *La oración: Experimentando asombro e intimidad con Dios*. Nashville, TN: B&H Publishing Group
- ✓ Ellen G. White. (2009). *La Oración*. APIA. <https://egw writings.org/book/b1765>
- ✓ Richard W. O'Ffill. (1999). *Transforming Prayer: Praying to Become Rather Than to Receive*. Hagerstown, Maryland: Review and Herald Publishing Association.
- ✓ John C. Maxwell. (1996). *Partners in Prayer: Support and Strengthen Your Pastor and Church Leaders*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- ✓ Chrystal Evans Hurst. (2020). *The 28-Day Prayer Journey: A Daily Guide to Conversations with God*. USA: Zondervan. Ver recursos relacionados en <https://chrystalevanshurst.com/pray/>
- ✓ Karen Holford. (2003). *100 Creative Prayer Ideas for Kids – And Grown Ups Too*. USA: Pacific Press Publishing Association.
- ✓ Jana White (Ed.). *The Lord's Prayer: A Study in Matthew Chapter 6*. USA: The Daily Grace Co. Disponible en: [www.thedailygraceco.com](http://www.thedailygraceco.com).

### PÁGINAS WEB

- ✓ <https://www.adventist.org/prayer/>
- ✓ <https://www.adventist.org/are-there-different-types-of-prayers/>

### RECURSOS

- ✓ Cartas de oración para el Desafío de oración de 30 días.



<https://bit.ly/WOP24downloads>

- ✓ Guía para conversar con Dios (App de la Biblia «YouVersion» - disponible en español)



[https://www.bible.com/es\\_ES/reading-plans/44431](https://www.bible.com/es_ES/reading-plans/44431)









**La oración como estilo de vida: Viviendo en conexión con Dios.  
Guía práctica de estudio.  
Título Original: Prayer as a Lifestyle: Living in Connection with God.  
A Practical Study Guide.**

©2024 Departamento de Jóvenes de la División Intereuropea  
de la Iglesia Adventista del Séptimo Día  
Schosshaldenstrasse, 17, 3006, Berna, Suiza  
[youth@eud.adventist.org](mailto:youth@eud.adventist.org)

*Nota: El manuscrito original se escribió en alemán y luego se tradujo al inglés. El texto en inglés ha servido de base para traducir al resto de idiomas.*

**DIRECTOR DE JÓVENES DE LA EUD:**

Jonatán Tejel

**EDITORA Y MANAGER DEL PROYECTO:**

Alexandra Mora

**AUTORES:**

Annika y Fabian Looser Grönroos

**TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL:**

Alexandra Mora

**DISEÑO:**

Simon Eitzenberger @desim\_design

**MAQUETACIÓN:**

Alexandra Mora e Isaac Chía

**IMÁGENES:**

shutterstock.com, unsplash.com, freepik.com, Midjourney

*Se recomienda el uso de este recurso para la semana de oración de jóvenes de 2024.*

*Nota: Hemos intentado hacer un uso inclusivo del lenguaje en este recurso. En los casos en los que no ha sido posible por razones estilísticas o de otro tipo, hemos utilizado el masculino genérico para incluir ambos géneros.*

1ª edición 2024

Impreso en España

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas corresponden a la La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Reina-Valera 1995 (RVR1995)

Copyright © 1995 by United Bible Societies

Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® (Castellano) © 1999, 2005, 2017 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

La Palabra, (versión española) © 2010 Texto y Edición, Sociedad Bíblica de España

Se autoriza la impresión de este recurso para jóvenes para su uso en iglesias y grupos de jóvenes, así como en otras actividades educativas cristianas. Sin embargo, queda prohibida la reproducción de los contenidos en cualquier otro formato sin el consentimiento expreso de los propietarios del copyright. Queda prohibida la alteración del contenido de este recurso. Todos los derechos reservados.

## CAPÍTULO 1 EL DIOS AL QUE ADORO

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/PsammetichusExperiment>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/FrederickExperiment>
- <sup>3</sup> Martin Luther King, Jr. *Sermon at Temple Israel of Hollywood*, 26 de febrero de 1965. Recuperado de: <https://bit.ly/MLKsermon>
- <sup>4</sup> <https://byfaith.org/2023/02/06/the-cost-of-discipleship-by-dietrich-bonhoeffer/>
- <sup>5</sup> <https://bit.ly/SateveOlinStory>
- <sup>6</sup> *Ibid.*
- <sup>7</sup> <https://bit.ly/IndifferenceElieWiesel>

## CAPÍTULO 2 ¿POR QUÉ ORAR?

- <sup>1</sup> Ellen G. White. (1997) *Obreros evangélicos*, p. 268. Asociación Casa Editora Sudamericana. Recuperado de: <https://egwwritings.org/book/b209>.

## CAPÍTULO 3 MI ACTITUD AL ORAR

- <sup>1</sup> <https://kinginstitute.stanford.edu/king-papers/documents/misuse-prayer>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/KundenserviceHaltung>

## CAPÍTULO 4 CUANDO NO ME APETECE ORAR

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/UnclaimedLotteryPrize>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/TimKellerKingChild>
- <sup>3</sup> <https://bit.ly/motivationandhabit>
- <sup>4</sup> Ellen G. White. (1997) *Obreros evangélicos*, p. 268. Asociación Casa Editora Sudamericana. Recuperado de: <https://egwwritings.org/book/b209>.
- <sup>5</sup> <https://bit.ly/MLimportantceofprayer>
- <sup>6</sup> <https://medium.com/@katiebeth0/the-power-of-prayer-df2f1e34c6e0#:~:text=Corrie%20ten%20Boom%20once%20asked%2C%20%20%20prayer%20your%20steering%20wheel,your%20answer%20to%20that%20question>

## CAPÍTULO 5 CUANDO DIOS GUARDA SILENCIO

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/YourSideoftheStory>
- <sup>2</sup> Ellen G. White. (1955). *El Deseado de todas las gentes*, p. 197. Pacific Press Publishing Association. Recuperado de: <https://egwwritings.org/book/b174>.
- <sup>3</sup> Timothy Keller. (2016). *La oración: Experimentando asombro e intimidad con Dios*. Nashville, TN: B&H Publishing Group, pp. 338, 342.

## CAPÍTULO 6 ¡DAD GRACIAS EN TODO! — ¿EN SERIO?

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/GratitudeRoyalRoadtoHappiness>
- <sup>2</sup> <https://www.booklistqueen.com/the-hiding-place-by-corrie-ten-boom/>
- <sup>3</sup> <https://bit.ly/JohnWesleyandporter>

## CAPÍTULO 8 JESÚS, UN HOMBRE DE ORACIÓN

- <sup>1</sup> <https://bit.ly/SpurgeonSeekGod>
- <sup>2</sup> <https://bit.ly/motivationandhabit>
- <sup>3</sup> Ellen G. White. (959). *El Ministerio de Curación*. Pacific Press Publishing Association, p. 407. Recuperado de: <https://egwwritings.org/book/b1757>



Esta guía de estudio sobre la oración es en realidad una invitación a que conectes con Dios como nunca antes.

A medida que avances en los ocho capítulos que la componen, es nuestro deseo y nuestra oración que experimentes la oración como el «aliento del ama» (Ellen G. White). Porque la oración es como el oxígeno para tu corazón espiritual. Orar es pasar tiempo de calidad con tu mejor Amigo. Orar es conversar con Dios de forma genuina. Todos los días de tu vida.

Permite que esta aventura sobre la oración transforme tu vida. Abre tu corazón a la presencia del mismísimo Dios.

*Pide, y se te dará:  
busca, y hallarás:  
llama, y se te abrirá.*

*Con amor, Abba*



Seventh-day  
Adventist® Church  
INTER-EUROPEAN DIVISION

**Departamento de Jóvenes**

de la División Intereuropea de la Iglesia Adventista del Séptimo Día  
Schosshaldenstrasse 17, 3006, Berna, Suiza