

Oración Práctica (Cap. 7)

Cómo tener una vida de oración más significativa

Una de las oraciones más importantes que jamás harás es: «Señor, enséñame a orar».

Los discípulos habían escuchado innumerables oraciones a lo largo de sus vidas, pero cuando escucharon a Jesús orar, se dieron cuenta de que todavía tenían mucho que aprender sobre cómo hablar con Dios. Había algo diferente y especial en las oraciones de Jesús. Él oraba con reverencia y confianza, con familiaridad y fe. A diferencia de tantas otras oraciones que habían oído, Sus oraciones no tenían rastro de pretensión o falta de autenticidad.

Jesús valoraba el tiempo a solas en oración, y Sus discípulos vieron que la oración era una fuerza poderosa en Su vida. Así que le preguntaron lo que muchas personas todavía anhelan saber hoy: cómo orar.

«Señor, enséñanos a orar» (Lucas 11:1), dijeron. Como los cristianos a lo largo del tiempo, querían saber cómo orar de una manera que mueva montañas e invite milagros, cómo orar con fe, sabiendo que sus oraciones serán escuchadas y respondidas.

Jesús nos enseña cómo orar

En múltiples ocasiones, Jesús ofreció a Sus discípulos orientación sobre cómo orar. Él modeló la oración y les dijo qué hacer y qué no hacer en la oración. Veamos solo algunos de los elementos que Jesús dijo que se deben evitar en la oración y algunos que se deben incluir.

No ores así

No seas ostentoso. Ya estás fuera de camino si quieres ser visto y admirado por tus oraciones. Jesús dijo que eso es un signo de hipocresía: «Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas; porque ellos aman el orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las calles, para ser vistos de los hombres» (Mateo 6:5). La oración no se trata de *parecer* sincero; se trata de *ser* sincero.

No uses palabras huecas ni frases vacías. En el mundo grecorromano, los seguidores de dioses paganos ofrecían oraciones largas y repetitivas en un intento de persuadir a los dioses. Jesús advirtió contra estos rituales huecos: «Y al orar, no uséis repeticiones vanas, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos. No seáis, pues, semejantes a ellos; porque vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad, antes que vosotros le pidáis» (versículos 7, 8).

Jesús se pronunció en contra de repetir las mismas palabras o frases vacías en la oración, pero Él no desalentó a las personas de traer repetidamente la misma petición de oración. Él animó a la persistencia: «También les refirió Jesús una parábola sobre la necesidad de orar siempre, y no desmayar» (Lucas 18:1).

En la parábola, Él dijo que un creyente que ora es como una viuda que repetidamente acude a un juez pidiendo justicia y ayuda. Incluso un juez que no teme a Dios finalmente respondería a ese tipo de persistencia, explicó Jesús. Según la parábola, Dios también respondería favorablemente a la persistencia: «¿Y acaso Dios no hará justicia a sus escogidos, que claman a él día y noche?» (versículo 7).

En pocas palabras, no es bueno orar repetidamente con palabras huecas y sin sentido, pero sí está bien traer repetidamente las mismas peticiones de oración a Dios. Las frases vacías persistentes crearán oraciones sin vida, pero las peticiones persistentes y sinceras traerán avances.

Ora así en su lugar

Jesús no solo les dijo a Sus discípulos cómo orar; Él les mostró. En el Padre Nuestro, les dio un ejemplo de cómo hablar con Dios. Esta oración nos enseña varias lecciones. En un capítulo posterior, veremos lo que nos enseña sobre el perdón, pero por ahora centrémonos en lo que la oración nos enseña sobre cómo relacionarnos con el Padre Celestial:

Habla con un Padre amoroso. Un estudio indica que el 93 por ciento de las conversaciones terminan con el mismo tono con el que comenzaron.¹ Por ejemplo, si comienzas una conversación con tu cónyuge en un tono de enojo, probablemente seguirás enojado al final de esa conversación. Lo contrario también es cierto. Si empiezas con calma, es probable que termines la conversación con calma. Parece que esta regla también se aplica a las oraciones: si empiezas con amor y personalmente, es más probable que termines la oración sintiéndote amoroso y amado.

Jesús sabía que comenzar una oración con las dos palabras «Padre nuestro» cambiaría todo el tono de la oración. Cuando te acercas a Dios como un Padre amoroso, oras con una ternura y una audacia que no tendrías si estuvieras hablando con una figura de autoridad lejana y desconocida.

Piénsalo de esta manera: Si regresaras a casa de un viaje fuera de la ciudad y necesitaras que alguien te recogiera en el aeropuerto, no le pedirías al gobernador de tu Estado que te recogiera. Él no te conoce y tú no eres una prioridad para él. Pero si tuvieras un padre amoroso cerca, podrías pedirle que te recogiera del aeropuerto. Te sentirías cómodo pidiéndole, porque sabes que estará feliz de verte y gustoso de ayudar.

De manera similar, cuando oramos a un Padre amoroso, traemos peticiones y preocupaciones que nunca llevaríamos a una deidad impersonal y desconocida. Sentimos paz y confianza sobre lo que le decimos y lo que podemos pedirle. Jesús sabía que comenzar una oración con las palabras «Padre nuestro» cambiaría lo que decimos y cómo lo decimos.

Pon al Padre primero. Antes de pedir algo para Sí mismo, Jesús oró por el avance de los propósitos y la voluntad de Dios: «Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra» (Mateo 6:10, KJV).

Una vez que Dios es la máxima prioridad en nuestra oración, podemos pedir audazmente nuestro propio «pan de cada día». Primero está el reino de Dios: «Venga tu reino. Hágase tu voluntad». Segundo está nuestra necesidad personal: «El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy» (versículo 11, KJV).

Al escribir sobre el Padre Nuestro, Elena G. de White describe esta secuencia, cómo Jesús oró primero por el reino del Padre y solo entonces pidió Sus necesidades diarias:

Cuando así hayas hecho del servicio de Dios tu primer interés, puedes pedir con confianza que tus propias necesidades sean suplidas. Si has renunciado al yo y te has entregado a Cristo, eres miembro de la familia de Dios, y todo en la casa del Padre es para ti. Todos los tesoros de Dios te son abiertos, tanto el mundo presente como el venidero. El ministerio de los ángeles, el don de Su Espíritu, las labores de Sus siervos, todo es para ti. El mundo, con todo lo que en él hay, es tuyo en la medida en que pueda hacerte bien. Incluso la enemistad de los impíos resultará una bendición al disciplinarte para el cielo.²

Cuando le ponemos a Él primero, Dios muestra una generosidad extravagante al satisfacer nuestras necesidades. Y como dijo Jesús, la gran generosidad de Dios se entiende mejor cuando la concibes como una relación amorosa de Padre-hijo: «Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará buenas cosas a los que le pidan?» (Mateo 7:11).

Recuerda que nada es demasiado grande o demasiado pequeño para la oración. Después de orar el Padre Nuestro, Jesús continuó diciendo que no debemos preocuparnos: «Así que no os preocupéis, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas ellas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas» (Mateo 6:31-33).

Jesús señaló que la gente se preocupa por cosas pequeñas (como qué vestir) y por cosas grandes (el futuro y todo lo que depara el mañana). Su descripción muestra cómo la preocupación es lo opuesto a la oración. La preocupación es aferrarse a todo, rumiar y sentirse ansioso e inseguro sobre cosas que pueden o no suceder. La oración, por otro lado, es soltar, liberar, confiar en que todas las incertidumbres son conocidas y manejadas por Dios. (En Filipenses 4:6, Pablo señala este mismo contraste entre la ansiedad/preocupación y la oración. Aconseja reemplazar nuestras preocupaciones ansiosas con oraciones: «Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias»).

Mientras hablaba de evitar la preocupación, Jesús enfatizó las mismas dos ideas que modeló momentos antes en el Padre Nuestro:

1. Dios es un Padre que se preocupa por los detalles de la vida de Sus hijos, incluyendo tu «pan de cada día», figurativa y espiritualmente.
2. Cuando pones el reino de Dios primero, Dios cuidará de todas tus necesidades.

Así como en el Padre Nuestro, Jesús recuerda a los oyentes que si buscan primero el reino de Dios, entonces pueden pedir lo que necesitan: «Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá» (Mateo 7:7, 8).

En el libro *El Camino a Cristo*, Elena G. de White describe cómo nada es demasiado grande o demasiado pequeño para llevar a nuestro Padre celestial en oración:

Presentad a Dios vuestras necesidades, gozos, tristezas, cuidados y temores. No podéis agobiarle ni cansarle. El que cuenta los cabellos de vuestra cabeza no es indiferente a las necesidades de sus hijos... Su corazón de amor se conmueve por vuestras tristezas y aun por vuestras expresiones de ellas. Llevadle todo lo que perturbe la mente. Nada es demasiado grande para que Él lo soporte, pues sostiene mundos y rige todos los asuntos del universo. Nada que de alguna manera concierna a nuestra paz es demasiado pequeño para que Él lo note. No hay capítulo en nuestra experiencia demasiado oscuro para que Él lo lea; no hay perplejidad demasiado difícil para que Él la desenrede. Ninguna calamidad puede sobrevenir al más pequeño de Sus hijos, ninguna ansiedad acosar el alma, ningún gozo alegrar, ninguna oración sincera escapar de los labios, de lo cual nuestro Padre celestial no esté observante, o en lo cual no tome un interés inmediato... Las relaciones entre Dios y cada alma son tan distintas y plenas como si no hubiera otra alma en la tierra que compartiera Su cuidado vigilante, ni otra alma por la que Él diera a Su Hijo amado. ^3

La estructura de oraciones poderosas

Como demostró Jesús, las oraciones poderosas contienen una combinación de alabanza, acción de gracias, confesión y peticiones. El Padre Nuestro incluye todos estos elementos y es una adición significativa a nuestras propias oraciones. Otras herramientas también pueden ser útiles al expandir nuestros hábitos de oración. Por ejemplo, los acrónimos se pueden usar para organizar entradas en un diario de oración, para dirigir oraciones grupales o para enseñar a niños o nuevos creyentes más sobre la oración. Considera estos acrónimos como formas en que puedes estructurar las oraciones:

PRAY

P—Praise (Alabar y honrar a Dios)

R—Repent (Confesar pecados y pedir perdón)

A—Ask (Presentar necesidades ante Dios)

Y—Yield (Someterse a la voluntad de Dios)

ACTS

A—Adoration (Alabar a Dios por quien es)

C—Confession (Admitir pecados y pedir perdón)

T—Thanksgiving (Expresar gratitud por las bendiciones)

S—Supplication (Presentar peticiones para uno mismo y para otros)

JOY

J—Jesús (Adoración y alabanza, orar por el reino de Dios y Su voluntad)

O—Others (Intercesión por los necesitados)

Y—Yourself (Confesión y peticiones personales)

HEART

H—Honor God (Alabar y adorar a Dios por quien es)

E—Examine your life (Confesar pecados y pedir perdón)

A—Ask for help (Solicitar guía y asistencia para tu vida)

R—Request for others (Orar por personas y situaciones específicas)

T—Thank God (Expresar gratitud por lo que Él ha hecho y está por hacer)

Qué orar cuando no sabes qué orar

A veces oramos por peticiones específicas, seguros de lo que queremos que Dios haga. Otras veces, no sabemos qué orar. Según Pablo, incluso cuando pensamos que sabemos qué orar, en realidad no lo sabemos. «Porque no sabemos qué hemos de pedir como conviene, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles» (Romanos 8:26). En esos momentos, Pablo dice: «Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad» (versículo 26).

Es reconfortante saber que incluso las oraciones sin palabras o las oraciones confusas y enredadas se vuelven poderosas cuando el Espíritu Santo interviene: «Mas el que escudriña los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque conforme a la voluntad de Dios intercede por los santos» (Romanos 8:27).

Para esos momentos en que no estás seguro de qué orar, considera estas ideas para comenzar una conversación significativa con Dios:

Ora las promesas de Dios. Dios cumple Su palabra. Si Él lo dijo, Él lo hará. Le agrada cuando sabemos lo que ha prometido, se lo repetimos y lo reclamamos como nuestro. La Biblia está llena de innumerables promesas de Dios, como la promesa de paz (Juan 14:27), guía (Proverbios 3:5, 6), fuerza (Isaías 40:29), perdón (1 Juan 1:9) y sabiduría (Santiago 1:5), por nombrar solo algunas.

Imagina un padre terrenal que le promete a su hijo un día especial en la playa. «Cualquier día que quieras ir a la playa esta semana», le dice a su hijo, «solo házmelo saber, y iremos». Un par de días después, la niña se acerca a su papá y le dice que quiere aprovechar ese día de playa. Él responde con un «sí» entusiasta y comienza a empacar el coche para la playa. La promesa empoderó a la niña, y el padre cumplió su palabra.

Ahora imagina al mismo padre e hijo, pero sin la promesa de un día de playa. Un día, la niña se despierta y le dice a su papá: «¡Quiero ir a la playa hoy!». Él responde: «Lo siento, pero no podemos ir hoy; estoy ocupado y tienes escuela». Ella llora, se queja y protesta, pero no tiene una promesa en la que apoyarse. No puede decir: «¡Me dijiste que iríamos!». Ella está haciendo una demanda, no reclamando una promesa.

Cuando le repetimos a Dios Sus promesas, no estamos haciendo una demanda; estamos reclamando una promesa. Él nos dijo que gustosamente nos daría ciertas cosas, y ahora nosotros, como hijos confiados, podemos pedir y recibir los dones que nuestro Padre amoroso nos prometió.

Ora los Salmos. En los Salmos, encontrarás oraciones que incluyen alabanza, acción de gracias, confesión y peticiones de guía, sanación, justicia y ayuda. Si quieres leer pasajes de la Biblia que reconocen la gama de emociones involucradas en la experiencia humana, entonces acude a las

páginas de los Salmos. El libro aborda todo, desde la tristeza, el miedo, la soledad, la vergüenza y la envidia hasta la sorpresa, la diversión y la alegría. Jesús mismo citó los Salmos mientras estuvo en la Tierra. Estas oraciones atemporales abordan preocupaciones que son tan relevantes ahora como cuando fueron escritas.

Ora tus lecturas bíblicas. Solo porque una sección de la Biblia no esté explícitamente escrita como una oración no significa que no puedas orarla. Todas las partes de la Biblia —como historias, cartas, profecías y cánticos— pueden inspirar oraciones. En lugar de apartar tiempo para «leer la Biblia», piensa en ello como *orar la Biblia*. La oración y el estudio bíblico se vuelven uno cuando permites que lo que lees en la Biblia dirija tus oraciones.

Por ejemplo, si lees la historia de Jesús calmando la tormenta (Lucas 8:22-25), considera en qué áreas de la vida podrías ser como los discípulos que clamaron: «¡Maestro, Maestro, que perecemos!» (versículo 24). ¿Te estás ahogando en deudas, responsabilidades o culpa? Deja que ese versículo te inspire a acudir al Maestro que calma las tormentas en busca de ayuda. Ora y pídele que calme las tormentas en tu vida. Escúchale decirte: «Calla, enmudece». Dale gracias en oración por no dejarte ahogar, por calmar los vientos y las olas a tu alrededor.

Ora los nombres de Dios. Proverbios 18:10 dice: «Torre fuerte es el nombre de Jehová; A él correrá el justo, y será levantado». Simplemente pronunciar el nombre del Señor nos lleva a un lugar seguro.

En la cultura antigua, un nombre no era solo una etiqueta o un identificador: representaba el carácter y la esencia de una persona. Los nombres de Dios en la Biblia significan quién es Él, así como Su relación de pacto con Su pueblo. Como resultado, cada uno de Sus nombres posee poder y promesa.

Aquí hay algunos de los nombres de Dios, junto con inspiración para la oración para cada uno:

Elohim

Significado: «El Fuerte»⁴

Versículo: «En el principio creó Dios [Elohim] los cielos y la tierra» (Génesis 1:1).

Motivo de oración: Dios, Elohim, sé que Eres fuerte. Te doy mi vida y te pido que seas fuerte en mi debilidad.

Yahweh

Significado: «Yo Soy, El Que Soy, el Dios autoexistente»⁵

Versículo: «He aquí que yo soy Jehová [Yahweh], Dios de toda carne; ¿habrá algo que sea difícil para mí?» (Jeremías 32:27).

Motivo de oración: Dios, Yahweh, el Gran Yo Soy, nada es demasiado difícil para Ti. Te alabo y te doy gracias.

Yahweh Rapha

Significado: «El Señor Que Sana»⁶

Versículo: «Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador [Yahweh Rapha]» (Éxodo 15:26).

Motivo de oración: Dios, Yahweh Rapha, vengo a Ti en busca de ayuda porque sé que puedes sanar de todas las maneras, mental, física y espiritualmente.

Yahweh Sabaoth

Significado: «El Señor de los Ejércitos», el comandante de las huestes celestiales⁷

Versículo: «Jehová de los ejércitos [Yahweh Sabaoth] está con nosotros; Nuestro refugio es el Dios de Jacob» (Salmo 46:7).

Motivo de oración: Dios, Yahweh Sabaoth, te pido que envíes un ejército de ángeles para ayudarme. Por favor, pelea mis batallas, y yo te daré la gloria por la victoria.

Día tras día, mientras oramos con consistencia, sinceridad y humildad, abrimos nuestros corazones a un Dios vivo y amoroso y nos encontramos creciendo en nuestra relación con Él.

Referencias

1. Laura Silverstein, "#AskGottman: Work/Life Balance Answers," #AskGottman, March 4, 2024, <https://www.gottman.com/blog/askgottman-worklife-balance-answers>.
2. Ellen G. White, **<I>Thoughts from the Mount of Blessing** (Mountain View, CA: Pacific Press, 1896), 110.
3. Ellen G. White, **<I>Steps to Christ** (Mountain View, CA: Pacific Press, 1892), 99, 100.
4. Herbert Lockyer, *All the Divine Names and Titles* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1988), 7.
5. Siegfried Horn, *The Seventh-day Adventist Bible Dictionary*, rev. ed., Commentary Reference Series, vol. 8 (Washington DC: Review and Herald, 1979), 1193.
6. Lockyer, *Divine Names*, 30.
7. Lockyer, *Divine Names*, 41-43.