

Mi vida de oración



6ª SEMANA **1**

inTro

Hablar con Dios en oración

Imagina que rara vez hablaras con tu mejor amigo o con tu cónyuge. Muy pronto la relación se rompería. De la misma forma, la oración es esencial para tener una relación estrecha con Dios. Es un hábito devocional básico, que todos necesitamos y podemos fortalecer. Si no oramos con frecuencia y de manera continua, tarde o temprano nos alejaremos del Señor.

Cuando algo sale mal en nuestra vida, la mayoría llamamos a un amigo cercano para hablar de ello. Cuando tenemos buenas noticias, buscamos a alguien a quien contárselas. Podemos hacer lo mismo con Dios. «Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo» (Elena G. de White, *El camino a Cristo*, cap. 11, p. 138). Dios quiere que acudamos a él con nuestras alegrías, tristezas, deseos y preocupaciones. En nuestros mejores y peores días, Dios espera que acudamos a él en oración.

Podemos hablar con Dios en oración en cualquier momento y lugar. Ya sea que estemos manejando el auto, sentados en la oficina, trabajando al aire libre o comprando en el mercado, podemos elevar mentalmente una oración a Dios, que escucha nuestros pensamientos. No hay ningún lugar en la tierra donde Dios no nos vea o no nos escuche (ver Salmo 139: 7-12); él siempre escucha los ruegos del corazón, sin importar dónde estemos (ver Lamentaciones 3: 55-57). La Biblia nos invita a orar «en todo momento» (1 Tesalonicenses 5: 17), lo que implica constancia (ver Colosenses 4: 2) y perseverancia (ver Romanos 12: 12). Hoy, dondequiera que estés, dirige tus pensamientos a Dios y habla con él como tu amigo. Puedes empezar ahora mismo.

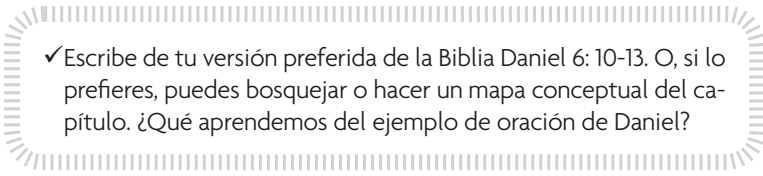
La Biblia da ejemplos asombrosos de cómo Dios oye las oraciones que salen del corazón. Dios escuchó a Eliezer cuando, junto al pozo de la ciudad de Nacor, oró en silencio para pedir discernimiento (ver Génesis 24: 10-14). Ahí mismo, en el punto de mayor concurrencia de la ciudad, Eliezer conversó de forma inaudible con Dios. La afligida Ana también oraba de manera silenciosa en el tabernáculo cuando Elí vio que sus labios se movían sin producir sonido (ver 1 Samuel 1: 12-13). Dios oyó esa oración y la respondió. Dios también escuchó la rápida oración de ayuda de Nehemías cuando el rey Artajerjes le hizo una pregunta (ver Nehemías 2: 4). El Dios de la Biblia puede escuchar la oración silenciosa que se expresa desde el corazón.

Al mismo tiempo, hay algo que decir a favor de orar en voz alta a diferencia de solo orar mentalmente. Cuando oramos en silencio, podemos distraernos o incluso no terminar nuestra línea de pensamiento, y resulta más difícil mantener la concentración. En cambio, orar en voz alta, ya sea susurrando o en nuestro tono habitual, es un recordatorio sutil de que Dios es real, que está escuchando y que tenemos algo específico que hablar con él.

Las oraciones en voz alta que Jesús elevaba tuvieron un profundo impacto en los discípulos. ¡Imagina escuchar a Jesús orar! ¿Cómo habrá sido eso? Una cosa es segura: escuchar a Jesús orar impulsó a los discípulos a desear lo que él tenía. Después de escucharlo orar, uno de ellos le pidió que los enseñara a orar así (ver Lucas 11: 1). La oración no era solo una oportunidad para que Jesús hablara con su Padre; era una oportunidad para que él escuchara a su Padre y recibiera los planes del cielo. Jesús dependía de su conexión con el cielo a través de la oración: «Yo no puedo hacer nada por mi propia cuenta. Juzgo según el Padre me ordena, y mi juicio es justo, pues no trato de hacer mi voluntad sino la voluntad del Padre, que me ha enviado» (Juan 5: 30).

Ya sea en silencio o en voz alta, la oración es una conversación con Dios. A través de la oración derramamos nuestra alma ante Dios al contarle todo, lo grande y lo pequeño, de nuestra vida. Cuando nos acercamos a Dios en oración, obtenemos acceso al trono del universo. ¡Todos están invitados! A nadie se le rechaza. No hay una oración que pase desapercibida para Dios ni que caiga en el olvido para él.

Esta semana exploraremos ideas prácticas sobre cómo tener una relación más estrecha y significativa con Dios a través de la oración.

- 
- ✓ Escribe de tu versión preferida de la Biblia Daniel 6: 10-13. O, si lo prefieres, puedes bosquejar o hacer un mapa conceptual del capítulo. ¿Qué aprendemos del ejemplo de oración de Daniel?



6ª SEMANA 2

inTerioriza



El fiel Daniel

Daniel es uno de los grandes héroes de la Biblia. Su valentía y fidelidad en un entorno hostil son inspiradoras. A pesar de la tremenda presión para adoptar las costumbres babilónicas, «Daniel se propuso no contaminarse con la comida y el vino del rey» (Daniel 1: 8). Daniel era un estudiante diligente y tenía una mente aguda. «Dios les dio inteligencia y entendimiento para comprender toda clase de libros y toda ciencia. Daniel entendía además el significado de toda clase de visiones y sueños» (Daniel 1: 17). La Biblia describe a Daniel como sabio (ver Daniel 1: 20; 2: 14, 21, 23, 48) porque el Espíritu de Dios estaba en él (ver Daniel 4: 9, 18; 5: 14; 6: 3). También era muy amado por el cielo (ver Daniel 9: 23; 10: 11). Estas son algunas de las características de un hombre que tenía una conexión sólida y estable con Dios.

En Daniel 2 leemos que el rey Nabucodonosor dictó una sentencia de muerte contra todos los sabios de Babilonia porque no pudieron revelar ni interpretar su sueño. Con la vida repentinamente amenazada, Daniel y sus amigos buscaron la misericordia de Dios con respecto al sueño y su significado (ver Daniel 2: 18). Dios respondió las oraciones dándole a Daniel el mismo sueño que le había dado a Nabucodonosor. Cuando Daniel se despertó por la mañana, alabó a Dios con una inspiradora oración de gratitud (ver Daniel 2: 20-23). Su oración reveló una actitud humilde, una confianza calmada y una fe viva. Reconoció el poder soberano de Dios sobre todo lo que existe, y le dio el crédito por ser la fuente de toda sabiduría y conocimiento.

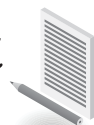
Con el paso de los años y los cambios de poder en el imperio, Daniel siguió siendo consejero real y la Biblia lo describe como distinguido «porque había en él un espíritu superior; y el rey pensó en ponerlo sobre todo el reino» (Daniel 6: 3, RV95). «Era fiel, y ningún error ni falta hallaron en él» (Daniel 6: 4, RV95). A pesar de los celos feroces y las intrigas de sus compañeros, Daniel se mantuvo constante e inmovible en su vida de oración (ver Daniel 6: 5-10).

Cuando recibió la noticia de que el rey había promulgado una ley que prohibía orar a cualquier dios que no fuera el rey, Daniel no vaciló (ver Daniel 6: 10). Se fue a su casa y oró tres veces, como siempre había hecho. Incluso abrió las ventanas hacia Jerusalén antes de arro-

dillarse a «orar y alabar a Dios» (Daniel 6: 10). Daniel decidió que prefería enfrentarse a la muerte antes que orar en secreto. Sin importar las dificultades que enfrentara, continuó alabando y dando gracias a Dios. Ya fuera que sus circunstancias fueran adversas o favorables, Daniel tenía constancia, para que nada interrumpiera su vida de oración. Su ejemplo nos desafía a ser fieles en nuestra vida de oración también.

¿Qué excusas ponemos para no tener una vida de oración más constante? ¿Cómo desafía la historia de Daniel estas excusas?

Escríbelo aquí





6ª SEMANA **3**

inTerpreta



La posición al orar

Algunas personas solo oran cuando tienen miedo o están preocupadas por algo. Si la vida les va bien, se olvidan de orar. Sin embargo, tanto en los buenos como en los malos momentos, Daniel siempre sintió la necesidad de Dios y fue constante en su vida de oración. Incluso en sus peores días, alababa a Dios por su bondad (ver Daniel 6: 10). Como estadista en la corte del rey, Daniel se habría identificado fácilmente con nuestras apretadas agendas de hoy en día. A pesar de tener un trabajo estresante con un horario ajustado, Daniel estaba totalmente comprometido con los horarios que él había establecido para orar.

Daniel se arrodillaba cuando oraba. Dios escucha nuestras oraciones tanto si estamos de pie, como sentados, acostados o en cualquier otra posición, pero Daniel nos recuerda que algo muy especial sucede cuando nos postramos ante Dios de rodillas. Arrodillarnos para orar es como una declaración física a los poderes de las tinieblas de que elegimos a Dios.

El acto físico de arrodillarse en señal de sumisión revela una postura de corazón humilde. Es diferente a orar sentados en una silla o acostados en la cama, aunque también podemos orar en esas posiciones. Cuando nos arrodillamos ante Dios, mostramos que estamos dispuestos a servirlo con todo el corazón, ya que nuestro cuerpo y nuestras palabras declaran que él es soberano y que nosotros somos simplemente sus criaturas. A lo largo de la Biblia, arrodillarse es presentado como una postura reverente para acercarse a Dios en oración (ver Lucas 22: 41; Hechos 7: 60; 9: 40; 20: 36).

Orar de pie era otra práctica común en los tiempos bíblicos (ver 2 Crónicas 20: 5, 6 y 13; 1 Samuel 1: 26; Job 30: 20; Lucas 18: 11), y la Biblia también da ejemplos de personas que se sentaban cuando oraban (ver 2 Samuel 7: 18; Jueces 20: 26-27). Otros se postraban ante Dios con la frente tocando el suelo, aunque esta posición se asociaba menos con la oración y más con la sumisión ante un superior (ver 1 Reyes 1: 47; Marcos 14: 35).

¿En qué posición sueles orar? La Biblia no nos exige orar en una posición concreta, pero las posturas son importantes, ya que reflejan

nuestra actitud de reverencia, nuestros sentimientos internos y nuestro deseo de rendirnos a Dios. Algunas personas no pueden arrodillarse, pero, en última instancia, lo que más importa es la condición del corazón. Si puedes arrodillarte, pero normalmente no lo haces, ¿por qué no lo pruebas la próxima vez que ores y ves cómo influye en tu tiempo con Dios?

A lo largo del día de hoy, ¿dónde y cómo susurrarás una oración para comunicarte con Jesús?

Escríbelo aquí





6ª SEMANA **4** **inVestiga**



¿Qué lecciones aprendemos del ejemplo de oración de Daniel?

Las oraciones de Daniel:

Daniel 2: 20-23

Daniel 9: 3-19

Momentos de oración:

Salmo 5: 3

Salmo 55: 17

Salmo 92: 1-2

Salmo 141: 2

Hechos 16: 25-26

1 Tesalonicenses 5: 16-18

✓ ¿Qué otras promesas te vienen a la mente en relación con el ejemplo de oración de Daniel?

Escríbelo aquí



A large, empty, light gray rectangular box with rounded corners, intended for writing the answer to the question above.



6ª SEMANA **5**

inVita



Jesús nos enseña a orar

En la época de Jesús, las oraciones largas y cuidadosamente elaboradas, como si fueran una actuación, con palabras complejas y a menudo memorizadas, eran muy apreciadas. Sin embargo, Jesús no tenía nada bueno que decir sobre este tipo de oraciones (ver Mateo 6: 5-8). Él reveló que en realidad eran ostentosas muestras de «piedad».

Los discípulos veían a Jesús orar y sabían que la oración era una parte crucial de su vida (ver Lucas 5: 16; 6: 12; 9: 18; 22: 41; 24: 30; Marcos 1: 35; 6: 46). Al observar a Jesús, veían un marcado contraste con los líderes religiosos y se daban cuenta de que la oración era mucho más de lo que ellos habían considerado. Así que se acercaron a Jesús y le pidieron: «Señor, enséñanos a orar» (Lucas 11: 1).

Jesús les enseñó a los discípulos, y a nosotros, que podemos orar de manera sencilla, con un lenguaje cotidiano. Mostró que nuestras oraciones deben ser sinceras y de corazón, no rimbombantes ni teatrales. Lee Lucas 11: 2-4 y Mateo 6: 5-15 y observa los siguientes aspectos de la oración que Jesús enseñó:

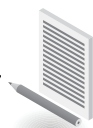
- **Padre nuestro que estás en el cielo:** Reconoce tu relación personal con el Padre de todos.
- **Santificado sea tu nombre:** Reconoce la santidad de Dios y acércate a él con reverencia y respeto.
- **Venga tu reino:** Anhela el regreso de Dios y pide que el Espíritu Santo more en ti hasta que él regrese.
- **Hágase tu voluntad en la tierra, así como se hace en el cielo:** Ríndete y ora para que se haga la voluntad de Dios en tu vida y confía en que él sabe lo que es mejor, en lugar de simplemente orar por lo que quieres.
- **Danos hoy el pan que necesitamos:** Pide lo que necesitas para vivir, tanto física (comida y agua) como espiritualmente (Jesús y la Palabra viva).
- **Perdónanos el mal que hemos hecho, así como nosotros perdonamos a los que nos han hecho mal:** Arrepiéntete, busca el perdón y recuerda perdonar a los que te han hecho daño tan generosamente como Dios te perdona a ti.
- **No nos expongas a la tentación, sino líbranos del maligno:** Pide protección y refugio del mal en este mundo (ver Salmo 91).

• **Porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria por todos los siglos. Amén:** Reconoce que todo lo que eres, todo lo que tienes y todo lo que haces pertenece a Dios. Solo él merece que le des gloria y alabanza (ver 1 Crónicas 29: 11).

Así como Jesús enseñó a sus discípulos a orar, así tú puedes seguir esta sencilla estructura cuando te acerques a Dios: alabanza, confesión, peticiones y agradecimientos. Con demasiada frecuencia nuestras oraciones están llenas de peticiones, cuando Jesús nos ha enseñado a orar por mucho más.

¿Por qué no buscar a Dios cada mañana y cada noche para hablar con Aquel que te ama más que nadie? ¿Qué te impide hacerlo, sabiendo que deberías hacerlo? Ora en este momento como Jesús nos ha enseñado a orar.

Escríbelo aquí





6ª SEMANA **6**

imPlícate



Relacionarse con Dios como Enoc

«**E**n medio de una vida de activa labor, Enoc mantenía fielmente su comunión con Dios. Cuanto más intensas y urgentes eran sus labores, más constantes y fervorosas eran sus oraciones. Seguía apartándose, durante ciertos lapsos, de todo trato humano. Después de permanecer algún tiempo entre la gente, trabajando para beneficiarla mediante la instrucción y el ejemplo, se retiraba con el fin de estar solo, para satisfacer su sed y hambre de aquella divina sabiduría que únicamente Dios puede dar. Manteniéndose así en comunión con Dios, Enoc llegó a reflejar más y más la imagen divina [...].

»Durante trescientos años Enoc buscó la pureza del alma, para estar en armonía con el cielo. Durante tres siglos anduvo con Dios. Día tras día anheló una unión más íntima; esa comunión se hizo más y más estrecha, hasta que Dios lo llevó consigo. Había llegado al umbral del mundo eterno, a un paso de la tierra de los bienaventurados; se le abrieron los portales, y continuando su andar con Dios, tanto tiempo proseguido en la tierra, entró por las puertas de la santa ciudad. Fue el primero de los hombres que llegó allí». — ELENA G. DE WHITE, *Patriarcas y profetas*, cap. 6, pp. 66-67

«Podemos mantenernos tan cerca de Dios que, en cualquier prueba inesperada, nuestros pensamientos se vuelvan hacia él tan naturalmente como la flor se vuelve hacia el sol.

»Presenta a Dios tus necesidades, tristezas, gozos, preocupaciones y temores. No puedes incomodarlo ni agobiarlo. El que tiene contados los cabellos de tu cabeza no es indiferente a las necesidades de sus hijos. “Es que el Señor es muy compasivo y misericordioso” (Santiago 5: 11). Nuestras aflicciones conmueven su tierno corazón, especialmente cuando las compartimos con él. Llévale todo lo que te confunde. No hay nada que sea tan pesado que él no pueda soportar, pues sostiene los mundos y rige todos los asuntos del universo. Nada que de alguna manera afecte nuestra paz es tan pequeño que él no lo note. No hay en nuestra experiencia ningún episodio tan oscuro que él no lo pueda leer, ni perplejidad tan grande que no la pueda solventar. Ninguna calamidad puede ocurrirle al más pequeño de sus hijos, ninguna ansiedad puede asaltar el alma, ningún gozo alegrarlo, ninguna oración sincera escaparse de los labios, sin que el Padre celestial lo perciba y sin que tome en ello un interés inmediato. [...] Las relaciones entre Dios y cada alma son tan especiales y únicas como si no hubiera habido otra alma por la que ocuparse ni por la cual entregar a su Hijo amado». — ELENA G. DE WHITE, *El camino a Cristo*, cap. 11, pp. 148-149



6ª SEMANA **7**

inQuiere



A medida que avanzamos en este estudio, es importante que nos involucremos y reflexionemos en todo lo que implica para nuestra fe y nuestra vida cotidiana. En la clase de Escuela Sabática (o en el grupo de estudio bíblico), utiliza el siguiente esquema de preguntas para dirigir un debate basado en el pasaje principal y en los versículos de apoyo de esta semana.

La vida de oración de Daniel:

- ¿Qué tipo de responsabilidades y presiones tenía Daniel en su vida profesional? (Daniel 6: 1-3).
- ¿A qué tipo de oposición y hostilidad se enfrentó Daniel en ese país extranjero? (Daniel 6: 4-9).
- ¿Qué lecciones importantes podemos aprender de la vida de oración de Daniel? (Daniel 6: 10-13).
- ¿Cómo debemos aplicar el ejemplo de Daniel de orar a lo largo del día? (Salmo 55: 17; 1 Tesalonicenses 5: 17).
- Aunque la Biblia reconoce muchas posiciones diferentes aceptables para orar (incluidas sentarse y estar de pie), ¿qué significado tiene arrodillarse?

Reflexión personal: ¿Qué experiencias han hecho que la oración sea significativa para ti?

La vida de oración de Jesús:

- ¿Cuánto dependía Jesús de su conexión con su Padre a través de la oración? (Lucas 6: 12; Marcos 1: 35; Marcos 6: 46).
- ¿Hasta qué punto influyó la vida de oración de Jesús en sus discípulos? (Lucas 11: 1).
- ¿Qué tipo de oraciones desaconsejó Jesús? (Mateo 6: 5-8).
- ¿Qué temas nos enseñó Jesús a abordar en nuestras oraciones? (Mateo 6: 9-13).

Reflexión personal: ¿Describirías la oración como algo hermoso o como una carga? ¿Qué ha contribuido a tu perspectiva?

Puntos clave para recordar:

- Priorizar el tiempo a solas con Dios en oración es esencial para mantenerse espiritualmente fuerte en medio de las presiones de este mundo.
- Arrodillarse es una postura de humildad y reverencia que nos ayuda a desconectar de todo lo demás y a centrarnos en Dios.
- Jesús nos enseñó a ser transparentes y auténticos en nuestras oraciones, sin ostentación ni monotonía.