

A black and white photograph of a man kneeling on a beach, his head bowed in prayer. He is wearing a dark jacket and jeans. The background shows the ocean and a cloudy sky.

AMÉN

Lección #1

La fórmula de la oración

UNA VIDA REFORMADA



Lección #1

La fórmula de la oración

Otra vez le pasó lo mismo. Por tercera vez, en solo cinco minutos, se le fue lo que estaba orando. En efecto, tanto se distrajo que ni podía recordar qué había estado diciendo. Enderezándose en la cama y ajustando las sábanas alrededor suyo pensó que era ridículo que tuviese ese problema. Era absolutamente inexcusable. Nunca le había resultado fácil orar. Ahora, con los ojos apretados se lamentaba: Es increíble, hace diez años que soy cristiano y todavía me cuesta tanto orar.

¿Te identificas con esta clase de luchas en la práctica de la oración?

Muchos cristianos experimentan la misma frustración en su vida de oración. Creyentes nuevos, maduros, pastores (aunque ud. no lo crea), evangelistas famosos... ¡Nadie se escapa!

Hebreos 4:16 dice:

Así que acerquémonos con toda confianza al trono de la gracia de nuestro Dios. Allí recibiremos su misericordia y encontraremos la gracia que nos ayudará cuando más la necesitemos.

Según este pasaje ¿Qué bendiciones encontramos al acercarnos al Señor?

Sin embargo, aunque sabemos que la oración es una de las mayores bendiciones que Dios nos ofrece. También sabemos que es fuente de frustración y culpabilidad.

Cuando escuchamos testimonios acerca de respuestas dramáticas a la oración; ¿No anhelan lo mismo nuestros corazones? Una vida llena de oración es una vida de gran bendición. Pero aparentemente tal bendición solo es para unos pocos... pareciera que el resto de nosotros, aprisionados por la frustración, apenas podemos hilar ciertas palabras en nuestras plegarias.

¿Por qué crees que solemos descuidar nuestra vida de oración?
¿Cuál es el problema de la oración? ¿Será posible que los cristianos
puedan experimentar las bendiciones de la oración en forma más plena?

Como la Biblia es nuestra regla de fe y práctica, nos dirigimos a ella en
busca de soluciones para el problema de la oración.
Los Salmos contienen más oraciones que cualquier otra porción de las
Escrituras. Los Salmos encierran una colección de oraciones inspiradas
que el pueblo de Dios cantaba y recitaba en todo tipo de circunstancias.

Identifique el tono de las siguientes oraciones.

*Ten compasión de mí, Señor, porque soy débil;
sáname, Señor, porque mis huesos agonizan.
³ Mi corazón está angustiado;
¿cuánto falta, oh Señor, para que me restaures?*

Salmo 6:2,3

*Te alabaré, Señor, con todo mi corazón;
contaré de las cosas maravillosas que has hecho.
² Gracias a ti, estaré lleno de alegría;
cantaré alabanzas a tu nombre, oh Altísimo.*

Salmo 9:1,2

*Oh Señor, ¿hasta cuándo te olvidarás de mí?
¿Será para siempre? ¿Hasta cuándo mirarás hacia otro lado?
² ¿Hasta cuándo tendré que luchar con angustia en mi alma,
con tristeza en mi corazón día tras día?
¿Hasta cuándo mi enemigo seguirá dominándome?*

Salmo 13:1,2

*El Señor es mi pastor; tengo todo lo que necesito.
² En verdes prados me deja descansar;
me conduce junto a arroyos tranquilos.*

Salmo 23:1-2

*En mi desesperación oré, y el Señor me escuchó;
me salvó de todas mis dificultades.*

*⁷ Pues el ángel del Señor es un guardián;
rodea y defiende a todos los que le temen.*

Salmo 34:6-7

*Devuélveme la alegría; deja que me goce
ahora que me has quebrantado.*

*⁹ No sigas mirando mis pecados;
quita la mancha de mi culpa.*

Salmo 51:8-9

*Oh Dios, ten misericordia de mí,
porque la gente me acosa.*

Mis enemigos me atacan todo el día.

*² Los que me calumnian no dejan de acosarme,
y muchos me atacan descaradamente.*

Salmo 56:1,2

*¡Que la gloria del Señor continúe para siempre!
¡El Señor se deleita en todo lo que ha creado!*

*³² La tierra tiembla ante su mirada;
las montañas humean cuando él las toca.*

³³ Cantaré al Señor mientras viva.

¡Alabaré a mi Dios hasta mi último suspiro!

Salmo 104:31-33

Estas oraciones proyectan el espectro de las emociones humanas, desde el gozo exuberante hasta la frenética desesperación. Lamentablemente muchos creyentes ignoran los Salmos y muchos otros textos de la Biblia que nos enseñan a orar.

¿Qué es la oración?

Con el fin de evitar confusiones, y antes de continuar. Debemos definir lo que se entiende en este material con la palabra oración.

Desde el punto de vista bíblico, la oración puede ser definida como la comunicación del creyente con Dios.

Esta definición sugiere tres elementos que constituyen la oración:

1 - Dios, 2 - El creyente y 3 - La comunicación.

Si falta cualquiera de estos componentes, sencillamente no puede haber oración. Sin Dios nadie escucha, sin el creyente nadie habla, sin comunicación no se dice nada. Esos tres elementos son esenciales para una comunicación con Dios que sea fructífera y edificante.

El destinatario de la oración.

De acuerdo con nuestra definición, el primer componente de la oración es Dios. en algún momento, todo cristiano se pregunta ¿qué papel juega Dios exactamente en la oración? La Biblia enseña que Dios juega muchos papeles.

**¿Qué papel desempeña Dios? ¿Cuál es su carácter?
¿Cómo se espera que Él actúe?**

*Den gracias al Dios de dioses.
Su fiel amor perdura para siempre.
³ Den gracias al Señor de señores.
Su fiel amor perdura para siempre.*

Salmo 136:2-3

*Que todo lo que soy alabe al Señor;
que nunca olvide todas las cosas buenas
que hace por mí.
³ Él perdona todos mis pecados
y sana todas mis enfermedades.*

Salmo 103:2-3

*Señor, escucha mi voz por la mañana; cada mañana
llevo a ti mis peticiones y quedo a la espera.*

⁴ Oh Dios, la maldad no te agrada;

no puedes tolerar los pecados de los malvados.

*⁵ Por lo tanto, los orgullosos no pueden estar en tu
presencia, porque aborreces a todo el que hace lo malo.*

⁶ Destruirás a los que dicen mentiras;

el Señor detesta a los asesinos y a los engañadores.

Salmo 5:3-6

¡Ven con tu gran poder, oh Dios, y rescátame!

Defiéndeme con tu poder.

² Escucha mi oración, oh Dios;

presta atención a mi ruego.

Salmo 54:1-2

Este último pasaje es muy significativo, ya que con demasiada frecuencia asumimos que Dios escucha nuestras oraciones.

Pero debemos valorar en toda su magnitud este don tan notable que nos ha sido concedido de pura gracia.

Cuánto deberíamos de maravillarnos de saber que el creador del universo se inclina para escuchar a sus frágiles y finitas criaturas. Porque es un hecho que Dios nos escucha... ¿No es maravilloso?

Este hecho debería impactarnos de tal forma que nos preocupemos en la forma que hablamos. Nuestras conversaciones comunes reflejan la actitud que tenemos hacia quien escucha. Lo mismo ocurre en la oración. Nuestros pensamientos y actitudes con respecto a Dios determinan en gran parte la forma en que nos dirigimos a él. Es decir; acomodamos nuestra comunicación con Dios de modo que concuerde con la percepción que tenemos de él.

Nuestra percepción de Dios afecta cada aspecto de nuestra vida de oración. Por ejemplo, a muchos cristianos les aburre orar, mayormente porque su percepción de Dios es muy estrecha.

La Biblia describe a Dios como misteriosa y asombrosamente multifacético. Él es amor, santidad, justicia, misericordia, belleza, vida, ira, etc. Todos estos atributos o características de Dios revelan diferentes aspectos de su personalidad.

La fuente de la oración.

El segundo elemento en nuestra definición es el creyente.

¿Quién es el que clama a Dios? ¿Cuál es su actitud? ¿En qué situación se encuentra? ¿Cuáles son sus peticiones?

*En cuanto a mí, pobre y necesitado,
por favor, Dios, ven pronto a socorrerme.
Tú eres mi ayudador y mi salvador;
oh Señor, no te demores.*

Salmo 70:5

*¿A quién tengo en el cielo sino a ti?
Te deseo más que cualquier cosa en la tierra.
²⁶ Puede fallarme la salud y debilitarse mi espíritu,
pero Dios sigue siendo la fuerza de mi corazón;
él es mío para siempre.*

Salmo 73:25-26

*Oye ahora mi oración; escucha mi clamor.
³ Mi vida está llena de dificultades,
y la muerte se acerca.
⁴ Estoy como muerto, como un hombre vigoroso
al que no le quedan fuerzas.*

Salmo 88:2-4

*Allí iré al altar de Dios,
a Dios mismo, la fuente de toda mi alegría.
Te alabaré con mi arpa, ¡oh Dios, mi Dios!
⁵ ¿Por qué estoy desanimado?
¿Por qué está tan triste mi corazón?
¡Pondré mi esperanza en Dios!
Nuevamente lo alabaré, ¡mi Salvador y mi Dios!*

Salmo 43:4-5

La oración siempre incluye la fuente humana, aunque a fin de cuentas es Dios quien nos da la habilidad para orar. La oración emerge de la mente y el corazón humano. Esto es importante no perderlo de vista porque al orar debemos prestar atención a nosotros mismos. Cuanto más conscientes estemos de nosotros mismos, más sinceras serán nuestras oraciones.

**¿Qué expresan del salmista las siguientes oraciones?
¿Se parecen o se diferencian a tus propias oraciones?**

¡Alabado sea el Señor! Que todo lo que soy alabe al Señor. ² Alabaré al Señor mientras viva; cantaré alabanzas a mi Dios con el último aliento.

Salmo 146:1-2

Estoy agotado y totalmente destrozado; mis gemidos salen de un corazón angustiado. ⁹ Señor, tú sabes lo que anhelo; oyes todos mis suspiros. ¹⁰ Mi corazón late aceleradamente, se me acaban las fuerzas y estoy quedando ciego.

Salmo 38:8-10

No te alejes de mí en el tiempo de mi angustia. Inclínate para escuchar y no tardes en responderme cuando te llamo. ³ Pues mis días desaparecen como el humo, y los huesos me arden como carbones al rojo vivo. ⁴ Tengo el corazón angustiado, marchito como la hierba, y perdí el apetito.

Salmo 102:2-4

Estos ejemplos ilustran cómo el estar consciente de lo que pasa en uno mismo puede agregar una dimensión profunda a la oración.

Es preciso que determinemos cabalmente lo que está ocurriendo en nuestro interior:

**¿Cómo me siento? ¿Qué estoy pensando?
¿Cuáles son mis actitudes, ideas y circunstancias?**

En repetidas ocasiones hay cristianos que sólo repiten frases muy trilladas. A veces repiten oraciones que han escuchado, o repiten una serie de frases piadosas que sienten los conducen a salvo a través de un ritual. Para muchos cristianos es motivo de escándalo escuchar oraciones que expresen con sinceridad experiencias como dolor y sufrimiento, queja o disgusto.

Si usted desea establecer un contacto profundo y personal con Dios, debe renunciar a la oración superficial. Como los salmistas, también nosotros tenemos que examinarnos y expresarnos a nosotros mismos tan honesta y concretamente como nos sea posible.

Las palabras de comunicación.

La comunicación es el tercer elemento esencial en la oración. Al orar debemos estar conscientes de nuestras palabras. El salmista acierta al decir, “Escucha, oh Dios, mi oración; presta oído a las palabras de mi boca” (Sal 54:2).

Nuestras palabras muchas veces son incapaces de expresar absolutamente todo lo que hay en nuestro corazón.

¿Qué consuelo recibimos según Romanos 8:26-27?

*Además, el Espíritu Santo nos ayuda en nuestra debilidad. Por ejemplo, nosotros no sabemos qué quiere Dios que le pidamos en oración, pero el Espíritu Santo ora por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras.
27 Y el Padre, quien conoce cada corazón, sabe lo que el Espíritu dice, porque el Espíritu intercede por nosotros, los creyentes, en armonía con la voluntad de Dios.*

Es sumamente consolador saber que el Espíritu Santo nos entiende e intercede por nosotros, sin embargo, a pesar de la obra del Espíritu Santo nosotros deberíamos estar muy atentos a nuestras palabras, ya que éstas impiden o facilitan nuestra comunicación con Dios.

Las oraciones expresan los intereses y prioridades del corazón.

¿Cuáles son los anhelos, intereses o prioridades de quien ora en los siguientes pasajes?

¡Den gracias al Señor, porque él es bueno! Su fiel amor perdura para siempre. ² Den gracias al Dios de dioses. Su fiel amor perdura para siempre.

Salmo 136:1-2

Permite que tus siervos te veamos obrar otra vez, que nuestros hijos vean tu gloria. ¹⁷ Y que el Señor nuestro Dios nos dé su aprobación y haga que nuestros esfuerzos prosperen. Sí, ¡haz que nuestros esfuerzos prosperen!

Salmo 90:16-17

Tú me satisfaces más que un suculento banquete; te alabaré con cánticos de alegría. ⁶ Recostado, me quedo despierto pensando y meditando en ti durante la noche. ⁷ Como eres mi ayudador, canto de alegría a la sombra de tus alas. ⁸ Me aferro a ti; tu fuerte mano derecha me mantiene seguro.

Salmo 63:5-7

*¿Me habrá rechazado para siempre el Señor?
¿Nunca más volverá a ser bondadoso conmigo?
⁸ ¿Se ha ido para siempre su amor inagotable?
¿Han dejado de cumplirse sus promesas para siempre?
⁹ ¿Se ha olvidado Dios de ser bondadoso? ¿Habrá cerrado de un portazo la entrada a su compasión?*

Salmo 77:7

Al orar los salmistas usaban todo tipo de patrones y expresiones. Lo mismo debemos hacer nosotros el día de hoy. Una madre que acaba de perder a su hijo, seguramente que no está en condiciones de comenzar su oración con adoración o júbilo; más bien querrá expresar su pena y dolor – aunque la reacción de muchos cristianos podría ser poco empática hacia ella. Pero hay lugar en la oración para exponer con sinceridad delante de Dios nuestra condición y experiencia en toda circunstancia.

Preguntas de repaso

- ¿Cuál es la definición de oración que se da en éste capítulo?
¿Cuál es la base bíblica para ésta definición?
¿Cuáles aspectos son esenciales y cuáles no lo son en la oración?
- ¿Por qué podemos decir que Dios es el receptor de la oración?
¿Por qué necesitamos profundizar y clarificar continuamente nuestro conocimiento de Dios?
- ¿Qué papel juega el creyente en la oración? ¿Por qué los creyentes debería prestar atención a la manera en que oran?
- ¿Qué papel juegan las palabras en la oración?
¿Por qué son tan importantes?

Ejercicio sugerido

Lee cuidadosamente el Salmo 56:1-13.

- Anota tres formas en las que el salmista piensa acerca de Dios.
- Identifica también tres formas en las que el salmista se percibe a sí mismo en la oración.
- Enumera tres aspectos en que esta oración difiere del modelo que generalmente usas para tus oraciones.

A lo largo de la semana...

Ésta semana, antes de tres comidas, tómate unos momentos para escribir una oración para los alimentos que conste de cuatro o cinco frases gramaticales.

- Cuida balancear tu enfoque de Dios, de sí mismo y del tipo de oración que está elevando.
- Conserva estas oraciones y compáralas a lo largo de la semana.
- Pregúntate a ti mismo ¿De qué manera estoy profundizando mi percepción de Dios, de mí mismo y de mis oraciones?

Hagamos una oración

Usando tanto como puedas la siguiente guía, escribe una oración en la cual pongas tu atención en Dios, en ti mismo y en tu comunicación con él. Luego lee esta oración delante del Señor.

“Oh Señor, buscamos tu gracia para comenzar este estudio sobre la oración.

Ayúdanos a enfocar nuestro corazón en ti porque:

(Expresa las razones para ésta petición)

Ayúdanos a mirarnos y examinarnos cuidadosamente a nosotros mismos porque:

(Expresa las razones para ésta petición)

Ayúdanos a prestar mucha atención a las palabras que decimos porque:

(Expresa las razones para ésta petición)

En respuesta a tu bendición y guía en este aprendizaje, nosotros nos comprometemos a:

(Expresa algunas promesas a Dios)
