

## Buscando el Espíritu de Dios

### DÍA 7º: ORANDO EN EL ESPÍRITU SANTO

**«Orando en todo tiempo con toda oración y súplica en el Espíritu, y velando en ello con toda perseverancia y súplica por todos los santos» (Efe. 6: 18).**

#### Testimonio

«Cristo, nuestro Mediador, y el Espíritu Santo están intercediendo constantemente en favor del hombre, pero el Espíritu no ruega por nosotros como lo hace Cristo, quien presenta su sangre derramada desde la fundación del mundo. El Espíritu actúa sobre nuestro corazón instándonos a la oración y al arrepentimiento, a la alabanza y al agradecimiento. La gratitud que fluye de nuestros labios es el resultado de la acción del Espíritu sobre las cuerdas del alma en santos recuerdos que despiertan la música del corazón» (Elena G. de White, *Mensajes selectos*, t. 1, p. 403).

La oración es desafiante. No podemos ver a Dios, y la mayoría de nosotros solo raramente, si es que alguna vez, le oímos. No podemos tocarle, y a veces parece que las respuestas tardan en llegar. También tenemos muchas preguntas sobre cómo funciona la oración, o por qué parece no funcionar.

Recuerdo haber orado cuando era joven y haberme sentido frustrado. Con frecuencia me entraba sueño (mientras oraba con la cabeza agachada y los ojos cerrados) y en ocasiones mi mente vagaba hacia una serie de cosas que necesitaba hacer, en lugar de hablar con el Señor. Himnos como "Dulce oración" [en inglés, "Sweet Hour of Prayer": Dulce hora de oración] eran un misterio para mí. «¿Cómo puede nadie orar durante una hora? Yo apenas lo consigo quince minutos». De hecho, un estudio muestra que el promedio de tiempo que los pastores dedican a la oración es de en torno a 7-10 minutos al día. Me sentí culpable. De todas las cosas con las que debiera comprometerse un pastor, la oración es la más importante.

Mientras estudiaba detenidamente el tema del Espíritu Santo, me topé con este texto: «Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene, no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles» (Rom. 8: 26). Yo no entendía del todo este versículo en aquel momento, pero me quedó claro que el Espíritu Santo me ayudaría con la oración. Tan solo ese pensamiento comenzó a transformar mi vida devocional. Dios había prometido ayudarme a orar, así que empecé a reclamar esa promesa con todo mi corazón. Cuando me entraba sueño, reclamaba la promesa. Cuando mi mente divagaba, reclamaba la promesa. Gradualmente, mejoraron la calidad de mis oraciones y la cantidad de tiempo dedicada a orar. Además, a medida que pasaba más tiempo en oración, mis retos personales mejoraban o quedaban superados, y empezaron a sobrevenir milagros. No puedo explicar por qué, pero parece que es cierto: el tiempo dedicado a la oración es igual de importante que la calidad de lo que decimos.

Aun cuando la oración sigue siendo a veces un desafío, ahora siento que el tiempo pasa más rápido y no tengo problemas con la somnolencia o con la divagación mental. Sé que Dios oye mis oraciones y que contestará a su debido tiempo y manera. Así que, bíblicamente hablando, orar en el Espíritu significa aplicar el esfuerzo humano para mejorar nuestro tiempo dedicado a la oración mientras confiamos en que el Espíritu Santo nos inspire y capacite.

#### Algunas ideas prácticas para mejorar tu vida de oración

- Ora usando la Escritura. Lee un texto y ora al Señor acerca de lo que acabas de leer.
- Emplea música. El himnario y otros libros de cantos contienen muchas oraciones. Utilízalas para que te ayuden a saber lo que quieres decir. Cantar es otra forma de orar.
- Ora donde dispongas de aire puro y te encuentres libre de distracciones.
- Registra tus oraciones. Muchas personas disfrutan anotando sus oraciones y encuentran que las ayudan a clarificar pensamientos y a expresarse con más precisión.

- Encuentra un compañero de oración con quien puedas orar en persona o por teléfono.
- Asiste a reuniones de oración (en la iglesia o en hogares de miembros), o crea un grupo dedicado a ellas.
- Haz una lista de las cosas sobre las que necesites hablar con Dios.

**Textos bíblicos para orar**

- Judas 1: 20: Desarrollamos nuestra fe orando en el Espíritu Santo.
- Efesios 6: 18: Ora en el Espíritu con toda clase de oraciones y súplicas.
- Lucas 6: 12: Jesús se pasaba orando noches enteras.
- Lucas 11: 11-13: El Espíritu Santo viene a nosotros en respuesta a nuestras oraciones.
- 1 Timoteo 2: 1: La oración es lo más importante que podemos hacer.
- Lucas 22: 43: La ayuda divina fortalecerá nuestras oraciones, como hizo con Jesús.
- Génesis 32: 24: Jacob luchó con Dios. A veces la oración parece una tarea difícil.
- Lucas 18: 1: Todos seremos bendecidos si persistimos en orar sin desmayo.
- Zacarías 12: 10: El Espíritu de gracia y de oración se derramará sobre nosotros y sobre nuestras familias.

**Oraciones sugeridas**

-Agradecemos por que estás guiando a HopeMedia, quecurso.adventista.es (Voz de la Esperanza), Adventista.es para llegar a muchas almas con el evangelio de esperanza.

-Te alabamos por que habitas en la eternidad pero has prometido estar cada día a nuestro lado.

-Confesamos nuestra falta de fe y la dureza de nuestro corazón.

-Pedimos vivir la experiencia del aposento alto que vivieron los discípulos en el pentecostés.

-Pedimos sabiduría para hacer de nuestra iglesia un centro de influencia y darte a conocer en nuestro barrio y ciudad.

-Pedimos por las 5 personas que deseamos llevar a Jesús.