

Sesión 6 Plan práctico para crecer en oración

I. INTRODUCCIÓN

- A. Además de amar a Dios, hay mucho que desarrollar en un estilo de vida de oración consistente; como maneras prácticas.
- B. Entiendo las dificultades involucradas en el desarrollo de un estilo de vida constante porque he batallado con eso personalmente. Pero por la gracia de Dios, he podido mantener una vida de oración constante. Compartiré un plan práctico contigo para que crezcas en oración, ya que me ha fortalecido por años.
 - 1. **Organiza un horario regular de tiempos de oraciones.** UN horario que establezca cuándo vas a orar.
 - 2. **Haz una lista de oración.** Una lista de oración te ayuda a enfocarte en qué debes orar.
 - 3. **Cultiva una perspectiva correcta de Dios.** Una perspectiva de Dios causa que anheles orar.
- C. En la universidad batallé estableciendo mi vida de oración. Un líder me sugirió organizar un horario diario y que hiciera una lista de oración. Me aseguró que cuando hiciera estas dos cosas cambiaría mi vida de oración con el tiempo. ¡Tenía razón! Titubeé al principio, pero su consejo cobró sentido.
- D. Si organizas un tiempo de oración con una lista de oración, orarás 10 veces más de lo que oras ahora. He dicho esto por más de 30 años; algunos no lo creen, y algunos argumentan en su contra. Sin lugar a dudas, continúo diciéndolo porque he probado su veracidad con el testimonio de mi vida y he sido testigo de los resultados en los demás cuando aplican el plan de oración en sus vidas.

II. ORGANIZAR UN TIEMPO DE ORACIÓN

- A. Hay muchas demandas en nuestro tiempo. Por tanto, debemos intencionalmente desarrollar un tiempo de oración consistente en nuestra vida. Si no establecemos nuestro horario otro lo hará por nosotros, quitándonos ese tiempo y resultará en que tendremos un poco de tiempo para invertir en la oración. Es muy importante que establezcamos ese tiempo de oración. Suena simple, pero establecer ese tiempo regular impactará profundamente tu vida de oración.
 - B. Por su puesto que no podremos cumplir con el 100% de ese tiempo, pero lo guardaremos más a menudo que otros. Me siento bien cuando inicio mi tiempo de oración en 85% del tiempo. No siempre me mantengo en oración por el tiempo que necesito. Pero fijo mi corazón para iniciarlo, y sigo adelante.
 - C. Trato mi tiempo de oración como una cita sagrada que evito ignorar a menos que haya una emergencia.
-

- D. No limito mi vida de oración a mi horario de oración planeado; Oro según “fluye el día”, lo cual es parte de habitar en el Mesías. Mantener un “diálogo constante” a través del día y mucho más consistentes si tienes tiempos de conversación con Dios regular establecidos en tu plan de horario. Tal vez sea necesario posponer algunos tiempos de oración en tu horario para que otras cosas en tu vida funcionen.
- E. Hay 168 horas en cada semana. Si usamos 10 horas para dormir, comer y vestarnos (70 horas a la semana), nos deja 100 horas a la semana para el trabajo y otras cosas. Ser creativos en el horario, le nos ayuda a encontrar una hora o día para orar, si así lo desean.

III. CREAR UNA LISTA DE ORACIÓN

- A. Recomiendo que crees una o varias listas de oración; es una herramienta simple que puede ayudarnos a mantenernos enfocados en nuestro tiempo de oración. A menudo, cuando inicio la oración, no tengo una meta y necesito un estímulo para mantenerme enfocado, y es ahí cuando uso la invaluable lista de oración. Tenía 18 años cuando hice mi primera lista de oración; ya han pasado 40 años y todavía las uso porque las necesito. No limito mi oración a la lista, pero las uso como guía.
- B. Me salgo de la lista cada vez que siento orar en una dirección diferente. Me deleito en orar con la inspiración que viene del Espíritu Santo, buscando Su aliento.
- C. Tengo tres listas de oración – por mi vida personal, mi prójimo y lugares, y asuntos de justicia.
- D. **Por mi vida personal:** incluye mi corazón, ministerio, y circunstancias (físico, finanzas, relacional). Uso el acrónimo FELLOWSHIP (Compañerismo) cuando oro por mi corazón. (Vea “*Ten Prayers to Strengthen Our Inner Man*” [10 oraciones para fortalecer al Hombre Interior] en www.mikebickle.org)
- E. **Por personas y lugares:** mantengo una lista de individuos, ministerios y ciudades por las que oro regularmente. Oro por individuos (familia y amigos), ministerios (incluyendo mi congregación local), misioneros y obras de misiones, etc. Oro por mi ciudad, por el destino de ciudades específicas, como Jerusalén y el Cairo, y naciones pasando necesidad, como Egipto, Siria, Haití, Rusia, Corea del Norte, Israel. Invierto un poco más de tiempo en Jerusalén, ya que la Escritura nos exhorta a hacerlo. (Sal. 122:6; Isa. 62:6).
- F. **En autoridad:** Oramos por personas en autoridad sobre nuestra ciudad y nación (1 Tim. 2:2).
- G. **Por justicia:** este es un tópico extenso que incluye nuestros asuntos gubernamentales, tales como el aborto, tráfico humano y sistemas educativos injustos. A veces, mi lista incluye situaciones relacionadas a la injusticia económica, derechos relacionados con el agua, angustia civil (terrorismo, pleitos, etc.), desastres naturales (huracanes, tsunamis, tornados, sequía), enfermedades (SIDA, tuberculosis, etc.), crisis social (ej. Hambruna y genocidio), y más.

- H. Algunos protestan que es “legalista” hacer un horario en tu agenda para orar o inclusive hacer una lista de oración. Podría ser legalista, pero no necesita serlo. Entramos en “legalismo” cuando buscamos ganar el amor de Dios mediante la oración y obedeciendo sus reglas. Las buenas nuevas del evangelio es que no tenemos que ganarlo; Dios ofrece Su amor y Su gracia de gratis. Constante en oración – dialogar con el Señor regularmente y fijos – nos estructuramos a sentarnos delante de Él a menudo para que podamos experimentar eventualmente más de Su gracia gratuita en nuestra vida. Lo que Jesús ofrece gratuitamente en gracia y lo que experimentamos, son dos cosas diferentes.
- I. Establecer tiempos regulares de oración no es para tratar de ganar el amor de Dios; es un reflejo de nuestro anhelo por controlar nuestros planes para que la oración tenga prioridad. Te exhorto a que no caigas en la mentira que automáticamente llama a toda disciplina “legalismo”. Esta mentira le ha robado a muchos la bendición de un estilo de vida de oración constante. La libertad de habitar en la gracia de Dios no significa no tener metas ni ser pasivos.

¹³ Porque ustedes, hermanos, a libertad fueron llamados; solamente que no usen la libertad como ocasión para la carne, sino sírvanse por amor los unos a los otros. (Gál. 5:13)

- J. Planear un tiempo para Él es una expresión de amor y hambre por más de Él. No se trata de ganar el amor de Aquel quien entrega Su amor libre y abundantemente.

IV. CULTIVAR UNA PERSPECTIVA CORRECTA DE DIOS

- A. Esto es otro aspecto esencial de crecer en oración. Muchos creyentes tienen la idea errónea de Dios. Ejemplo: viven bajo la asunción equívoca de que Dios es un capataz enojado que te obliga a orar y a tolerar un diálogo con Él para que pruebes tu devoción a Él; como si fuera un Dios estoico sin interés alguno por tu vida. Dios es un padre compasivo, que ama a Sus hijos, y Jesús es el Rey-Esposo lleno de anhelo por Su pueblo.
- B. Mientras creemos y comprendemos la verdad bíblica de Dios como nuestro Padre compasivo y Jesús como el Rey-Esposo, nos fortalecemos para buscar de Dios y experimentar nuevos deleites en nuestra relación con Él. Nuestra vida de oración se vuelve diferente cuando venimos a Él en confianza de que Él se deleita en nosotros. ¡Es agradable dialogar con alguien que se deleita en ti!
- C. Crecemos en nuestra pasión por Dios comprendiendo Su pasión por nosotros – despierta pasión en nuestro corazón, por Él. Tener un encuentro con el corazón de Dios-Padre es fundamental cuando se crece en oración. ¡Jesús oró para que Su pueblo conociera que el Padre los ama de la misma manera en que Dios lo ama a Él!

²³ Yo en ellos, y Tú en Mí, para que sean perfectos en unidad, para que el mundo conozca que Tú me enviaste, y que los has amado a ellos como también a Mí me has amado. (Jn. 17:23)

- D. ***“Hemos recibido el espíritu de adopción por el cual clamamos, ‘Abba, Padre’ (Rom. 8:15).*** En hebreo, *Abba* es un término tierno para llamar a un padre, semejante a “papá” en nuestra cultura; indica respeto, pero con afecto e intimidad. Comprender a Dios como “Abba” y conocer nuestra identidad como Sus hijos e hijas, nos equipa para rechazar las acusaciones de Satanás, que declaran que no hay esperanza para nosotros.
- E. La verdad de que Dios-*Abba* se deleita en nosotros, hasta en nuestra debilidad, nos da confianza en la oración. Como Sus hijos e hijas, nos acercamos a Su trono en confianza y sin titubeos ni vergüenza.
- F. Juan profetizó que “el Espíritu y la Esposa dirán, “¡Ven, Señor Jesús!” (Ap. 22:17, 20, parafraseado). Como hijos e hijas de Dios, fuimos establecidos para experimentar el trono de Dios — como herederos de poder (Rom. 8:17). Como Esposa del Mesías, somos establecidos para experimentar el corazón de Dios – Sus emociones. Jesús es un Rey con poder y un Esposo celoso (Isa. 54:4-12; Jer. 3:14; 31:32; Os. 2:14-23; 3:1-5; Mt. 9:15; 22:1-14; 25:1-13; Jn. 3:29; 2 Co. 11:2; Ef. 5:25-32; Ap. 19:7-9; 21:9; 22:17).
- G. El mensaje del Esposo trata de las emociones celosas por Su pueblo y Su compromiso a compartir Su corazón, casa, trono, secretos y hermosura con ellos.
- H. En noviembre 1995, tuve un sueño profético donde el Señor me habló audiblemente estando de pie en una plataforma de un gran auditorio de jóvenes adultos. Él dijo, “Llama al pueblo ‘*Hepsiba*.’” El nombre hebreo *Hepsiba* significa “El Señor se deleita en ti.” Podemos confiar en el amor del Señor, sabiendo que Él se deleita en Su pueblo, así como un Esposo se deleita en Su Esposa (Isa. 62:4-5).
⁴ Nunca más te llamarán Desamparada, ni tu tierra se dirá más Desolada; sino que serás llamada Hefzi-bá, y tu tierra, Beula; porque el amor de Jehová estará en ti, y tu tierra será desposada. ⁵ Pues como el joven se desposa con la virgen, se desposarán contigo tus hijos; y como el gozo del esposo con la esposa, así se gozará contigo el Dios tuyo. (Isa. 62:4-5)
- I. La manera en que vemos a Dios, determina cómo nos acercamos a Él en la oración. Si lo vemos distante o airado, no procuraremos dialogar con Él. Cuando lo vemos como un Padre compasivo y Esposo celoso que anhela que nos acerquemos a Él, entonces dialogaremos mucho más con Él.

V. ¿DEMASIADO OCUPADO(A) PARA ORAR?

- A. Muchos nos sentimos ocupados como para orar, pero la realidad es que estamos demasiado ocupados como para no orar. No podemos llevar nuestras responsabilidades mientras vivimos agotados espiritualmente. El Señor llama a Sus hijos, sin importar su rol – abogados, doctores, roles de mantenimiento, atleta, carpintero, contable, maestros, maestras domiciliarias, y la lista continua – para que tengan un estilo de vida de oración.
- B. Algunos se preocupan pues si tienen tiempo para orar, perderán tiempo importante para amar y servir sus familiares, amigos, iglesia, o negocio. El pueblo que ora regularmente amará a sus familiares, amigos y vecinos aún más porque sus corazones estarán llenos de favor mediante el Espíritu Santo y el tráfico emocional negativo disminuirá, permitiendo que ellos amen más profundamente y consistentemente.

- C. Lo mejor que los esposos y esposas, padres y madres pueden hacer en sus matrimonios y familias es crecer en oración. Lo mismo para los pastores y piadosos en la clase laboral. No se trata de elegir un rol y oración; debemos participar en ambos balanceadamente y en orden. Jesús es nuestro ejemplo, ya que no permitió que ministrarle a otros fuera un obstáculo para interponerse a Su estilo de vida de oración, ni permitió que Su estilo de vida de oración perjudicara Su ministrarle a otros.
- D. **Jesús valoriza la oración:** aún después de ministrar largas horas en predicaciones y sanar a los enfermos, se fue a un lugar solitario para orar – en comunión con Su Padre para ser fortalecido. Si la oración fue tan importante para Él, ¿entonces cuán importante debería ser para nosotros?

¹⁶ *Mas él se apartaba a lugares desiertos, y oraba. (Lc. 5:16)*

⁴⁶ *Y después que los hubo despedido, se fue al monte a orar; (Mc. 6:46)*

¹² *En aquellos días él fue al monte a orar, y pasó la noche orando a Dios. (Lc. 6:12)*

VI. TIEMPO PARA DIOS Y EL PUEBLO

- A. Tenemos suficiente tiempo para sumergirnos en Dios y relacionarnos mejor con el pueblo. No tenemos que ignorar nuestro tiempo de oración para cumplir la voluntad de Dios en nuestras responsabilidades relacionadas al rol laboral y familia. Aprendí que podemos “robar” tiempo de momentos recreativos y entretenimientos y usarlo para el reino, y tener tiempo extra para nuestro rol laboral y familias. (Habrán excepciones.)
- B. Seamos determinados a crecer en oración, ya que nuestra cultura empeora ocupándose y amotinándose, agrupándose en contra de que formes un “lugar secreto” en comunión con Dios. Sin embargo, aun con un rol laboral ocupado y horarios escolares, podemos tener más tiempo del que creemos.
- C. Si no organizamos nuestro tiempo, otros lo robarán, y viviremos en la tiranía del afán, entregándonos a cualquier evento social, necesidad o crisis que se presente en ese momento.
- D. Algunos viven a la merced de otros y todo lo que se interponga en sus caminos, pero cuando miran atrás después de muchos años, admiten que muchas de esas preocupaciones, oportunidades y “momentos urgentes” no estaban conectados a su destino con Dios ni el plan que Él había establecido para sus vidas.
- E. Cuando vives de acuerdo a lo que más importa – en lugar de la tiranía del afán – vivimos sin arrepentirnos de no haberlo cumplido.
- F. Algunos son sabios al disminuir su estilo de vida regular para cumplir su tiempo de dialogo con Dios eliminando algunas de las actividades sin sentido en las que se comprometen, en lugar de disminuir su tiempo con Dios.
- G. Pídele al Espíritu Santo que te ayude a ver la mejor manera en la que puedes invertir tu tiempo en cada temporada de tu vida.

- H. Pablo exhorta al creyente holgazán en la iglesia de Éfeso, quienes estaban espiritualmente dormidos, a que despierten y quiten su estupor para que el Mesías brille su faz sobre ellos.

¹⁴ Por lo cual dice: Despiértate, tú que duermes, y levántate de los muertos, y te alumbrará Cristo. (Eph. 5:14-16)

1. La Referencia del Mesías alumbrando sobre ellos habla del Señor desenvolviendo Su presencia para tocar sus corazones.
 2. Pablo los retó a que hicieran esto invirtiendo su tiempo sabiamente como el método para experimentar al Mesías brillando en sus corazones. En otras palabras, cuando usamos nuestro tiempo justamente dando prioridad a la oración, se conecta en maneras prácticas a la medida en que experimentamos al Mesías brillando en nuestro corazón mediante Su presencia manifiesta. No “ganamos” la presencia de Dios, sino que nos arraigamos delante de Él para experimentar más de ella.
 3. En lugar de decir, “aprovecha tu tiempo,” algunas traducciones bíblicas dicen “redime tu tiempo.” Para redimir tu tiempo necesitas usarlo con cuidado para crecer en Dios y expandir Su reino. Involucra establecer prioridades piadosas para el uso de nuestro tiempo.
 4. El tiempo no se renueva en nuestra vida. Una vez usamos ese tiempo, no podremos recuperarlo.
- I. Establecer el tiempo de oración es una manera en que redimimos nuestro tiempo – nuestro tiempo puede “comprar” cosas eternas que perduran para siempre. Podemos invertir nuestro tiempo de manera que lleve nuestro corazón a resucitar de la muerte de la pasividad y estupor, y experimentar más de la “luz de la presencia de Dios”.
- J. El escritor y filósofo Henry David Thoreau, reconoció la importancia de usar nuestro tiempo sabiamente. Escribió, “como si pudieras matar el tiempo sin herir a la eternidad”.
- K. Con mucho “tiempo que perder” disponible para muchos, tengamos cuidado cuando invertimos cada día ese tiempo.
- L. El llamado piadoso bíblico al “lugar secreto sagrado” nos permite crecer en amor. Nos fortalece para amar a Dios y al pueblo perdurablemente. Conectarnos a Jesús al nivel del corazón genuino mediante la oración es el lapso de vida que nos permite mantener un ministerio por décadas sin resbalarnos.
- M. Podemos encontrar tiempo de oración evitando la tendencia a perder tiempo con palabrerías; demasiada televisión, medios sociales, recreación, y exceso de trabajo (para que nuestro ministerio o negocio crezcan).
- N. Digámosle “NO” a ciertas cosas, y hasta las que son “buenas”, para tener tiempo para crecer en la oración. El tiempo de oración no aparecerá de repente en nuestras agendas. Tenemos que apoderarnos de él diciéndole “NO” a algunas actividades legítimas.

- O. Cuando Marta quiso que su hermana María no estuviera a los pies de Jesús para que la ayudase con la cena, Jesús reprendió a Marta diciéndole que María había escogido la mejor parte.
⁴¹ Respondiendo Jesús, le dijo: Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. ⁴² Pero solo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada. (Lc. 10:41-42)
- P. Durante nuestros tiempos de oración, es importante que apaguemos el teléfono, el correo electrónico, Facebook, Twitter, y otros medios sociales. La persona estimulada con información y comunicación no se conectará con Dios igualmente, a menos que apagues todos los dispositivos.
- Q. Nuestra cultura está sobre-estimulada con información e imágenes visuales, desgastándonos emocionalmente. Nuestra fuerza emocional y física están limitadas. Así como necesitamos descanso después de ejercitarnos, también necesitamos reposo cuando somos sobre-estimulados emocionalmente.

VII. GENTE CON VIDA DE ORACIÓN FUERTE VALORAN LAS RELACIONES

- A. Eventualmente, una vida de oración fuerte nos llevará a tener relaciones fuertes y saludables.
- B. La gente que valora su relación con Dios y con el prójimo son los que anhelan amar genuinamente y constante. Por tanto, son personas que anhelan crecer en oración.
- C. La oración no es antisocial. De hecho, la oración genuina es lo opuesto. Se trata de amor. Debemos alejarnos de la sobreactividad que se interpone a nuestra habilidad de amar a Dios y al prójimo.
- D. Es una paradoja que *necesita tiempo con Dios*, para crecer en relación con Dios y el prójimo. Solo las personas despejadas emocionalmente pueden cultivar un corazón secreto con la habilidad de crecer en una relación profunda. Algunos culpan sus tendencias antisociales en sus estilos de vida, pero esto es como si te lavaras las manos de toda responsabilidad; y es peligroso.
- E. No necesitas participar de todo evento social que aparezca solo porque valorizas tu relación con amistades. Tendrás que decir “NO” a algunas amistades, pero las amistades que mantengas serán más sanas.
- F. Cuando carecemos de tiempo cualitativo con Dios, nuestra jornada por relaciones profundas con el prójimo a menudo resultan en desilusiones, frustración, y un sentido de soledad, aun entre actividades sociales.
- G. Para tener relaciones de alta calidad, debemos tomar tiempo para conectarnos con Dios ya que no tenemos los recursos emocionales para relacionarnos bien a menos que nuestro corazón sea fortalecido y llenos de paz mediante el Espíritu Santo.
- H. Al no invertir en un tiempo de oración te lleva a un aislamiento negativo y a evitar relacionarse, al temor, vergüenza y otras emociones.

- I. **Conclusión:** Si invertimos el tiempo necesario para orar e implementar los tres pasos prácticos señalados en esta sesión para desarrollar una vida de oración – organizar un horario regular, hacer una lista de oración, cultivar una visión justa de Dios – nos percataremos que no solo creceremos en oración, sino que maduraremos en amor por Dios y el prójimo, desarrollando relaciones fuertes.

¡Amén and amén!