

DIFERENTES MANERAS DE ABORDAR LA ORACIÓN

No hay necesidad de complicar la oración. La meta es simplemente estar con nuestro Padre Celestial, disfrutar de Su presencia y comunicarse con Él. A continuación, algunas maneras de abordar la oración para ayudarle a orar con más gozo e intencionalmente. Recuerde que la meta es la intimidad con Dios, así que intente cualquiera de las posibles maneras de abordarlo que sean de ayuda para usted.

Diario de oración

Para algunos es de ayuda escribir sus oraciones en un diario de papel o un documento digital. Puede ser de ayuda para que pueda enfocarse y le provee una constancia de lo que ha orado para que pueda llevar cuenta de las maneras en las que Dios está trabajando en su vida.

Ore en base a las Escrituras (Acrónimo P.R.A.Y. en inglés)

El hacer oraciones basadas en una Escritura puede ayudarle a profundizar y a expandir su vida de oración de manera impactante. Tomamos un pasaje de las Escrituras (por ejemplo, el capítulo que corresponde al plan de lectura bíblica de MBC), y se usa como guía para saber por qué pedir. Puede leer el capítulo lentamente, haciendo pausas después de unos cuantos versículos y orar basado en lo que ha leído. Puede usar el acrónimo en inglés: P.R.A.Y. (*Praise*: Alabanza. *Repentance*: Arrepentimiento. *Ask*: Petición. *Yield*: Rendir) como guía para basar sus oraciones en el pasaje.

- Alabanza: Adorar a Dios por quien Él es, basado en lo que aprendió de Él en el pasaje.
- Arrepentimiento: Confiese su pecado delante de Dios basado en lo que ve en este pasaje, y reconozca su necesidad de Jesús.
- Petición: Haga sus peticiones por necesidades específicas en su vida y en las vidas de otros, basado en lo indicado por el pasaje.
- Rendir: Rinda su vida a seguir a Jesús en donde sea y de cualquier manera en la que Él le guíe.

Caminatas de oración

Es así de simple. Camine mientras ora. El cambio de ambiente y la actividad física a veces pueden ayudar a mantenerse alerta y con enfoque mientras ora. Esto es de ayuda particularmente cuando ora por un lugar específico. Puede también hacer uso del ambiente que lo rodea para instarlo a orar por necesidades específicas. Por ejemplo, orar por sus vecinos al pasar por su casa, o colegas y compañeros de trabajo si camina fuera del edificio donde trabaja.

Oración de intercesión

El orar por otros es uno de los privilegios espirituales más significativos. Dios nos invita a participar en el cumplimiento de Su voluntad al interceder por personas necesitadas. Usted puede hacer una lista de las personas por las que estará orando durante estos 21 días o simplemente reserve tiempo para orar por quienes le vengan a la mente. Puede utilizar fichas (tarjetas) de oración, en donde crea una ficha o tarjeta por cada una de las personas por quienes estará orando, con un versículo en particular y peticiones de oración por las que orará por cada persona. (Vea el libro *'A Praying Life'* por Paul E. Miller para más detalles sobre este método.) Al orar por las personas, siéntase en libertad de enviarles un mensaje de texto corto, o un correo electrónico, contándoles que usted oró por ellos.

Oración congregacional

El orar a solas es de importancia vital en nuestra relación con Dios, pero también lo es orar juntos. Pase tiempo orando con sus amigos, esposo/a, familia, o con un grupo de la iglesia. Puede invitarlos a orar con usted regularmente (por ejemplo, cada martes a las 6:30 en Zoom) o puede tomar tiempo para la oración cada vez que se reúnan.

Ore las oraciones de otras personas

A veces es de ayuda usar las oraciones de otros como guía para nuestras propias oraciones. Éstas pueden incluir las oraciones que hay en las Escrituras – por ejemplo, los Salmos o las oraciones de Pablo a través de sus cartas – o las oraciones que han sido escritas por otros creyentes a través de la historia de la iglesia. Hay dos recursos que proveen oraciones escritas en inglés basadas en diferentes circunstancias y temas bíblicos. Son: *Valley of Vision* y *Every Moment Holy*.

Respirar la oración

Se sabe que la respiración intencional profunda puede resultar en que su cuerpo se relaje. Puede desacelerar los latidos de su corazón y bajar o estabilizar su presión arterial. El acoplar la respiración con la oración, es una práctica cristiana antigua que puede ayudar a calmar el frenesí de ideas para enfocarnos en la palabra de Dios. Primero, busque un lugar donde pueda estar en silencio y busque una frase corta de las escrituras en la que pueda enfocarse. Por ejemplo, el Salmo 46:10: “Estén quietos, y sepan que Yo soy Dios.” O el Salmo 63:1: “Oh Dios, Tú eres mi Dios; te buscaré con afán.”

Luego inicie respirando profunda y lentamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Una vez logre un ritmo, enfóquese en la primera parte del versículo mientras inhala, y en la segunda parte mientras exhala.

Utilizando el Salmo 63:1 como ejemplo, al inhalar lentamente, ore en su mente: “Oh Dios, tú eres mi Dios”. Y al exhalar lentamente, ore en su mente: “Te buscaré con afán.”

Después de unos minutos, puede cambiar a un tiempo de oración regular.

Retiro de oración

Un retiro de oración es cuando reservamos una buena cantidad de tiempo para pasarlo a solas con Dios en oración. Vemos que Jesús durante su vida, se alejaba de sus responsabilidades y distracciones para poder pasar toda la noche en oración. (Lucas 6:12). Usted de hecho, puede irse a un hotel en algún lugar y pasar la noche o puede reservar un período de 4-8 horas en algún lugar cómodo y tranquilo en su hogar o un lugar cercano. ¡Pero es un retiro! Pase ese tiempo con Dios de cualquier manera que le sea de ayuda y que sea de ánimo para usted.