

# GUÍA PARA UN RETIRO DE ORACIÓN

## INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a su retiro personal de oración! Este es el momento de poner en práctica el patrón que vemos en la vida de Jesús. Él se alejaba de las distracciones y demandas para poder pasar un tiempo prolongado a solas con Dios el Padre. (Marcos 1:35; Lucas 5:16). Esta guía fue diseñada para ayudarle a pasar un tiempo prolongado a solas con Dios, descansando en su gracia abundante y reflexionando en Su Palabra y lo que Él está haciendo en su vida. Puede ser que piense, “¡Pero tengo tanto que hacer!” ¡Y es cierto! Pero si se siente ansioso debido a todo lo que tiene en su lista de cosas por hacer, tome unos momentos para considerar estos pasajes bíblicos:

- Marcos 1:32-37 32 A la caída de la tarde, después de la puesta del sol, trajeron a Jesús todos los que estaban enfermos y los endemoniados. 33 Toda la ciudad se había amontonado a la puerta. 34 Y sanó a muchos que estaban enfermos de diversas enfermedades, y expulsó muchos demonios; y no dejaba hablar a los demonios, porque ellos sabían quién era Él. 35 Levantándose muy de mañana, cuando todavía estaba oscuro, Jesús salió y fue a un lugar solitario, y allí oraba. 36 Simón y sus compañeros salieron a buscar a Jesús. 37 Lo encontraron y le dijeron: «Todos te buscan».
- Lucas 10:38-42 38 Mientras iban ellos de camino, Jesús entró en cierta aldea; y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. 39 Ella tenía una hermana que se llamaba María, que sentada a los pies del Señor, escuchaba Su palabra. 40 Pero Marta se preocupaba con todos los preparativos. Y acercándose a Él, le dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude». 41 El Señor le respondió: «Marta, Marta, tú estás preocupada y molesta por tantas cosas; 42 pero una sola cosa es necesaria, y María ha escogido la parte buena, la cual no le será quitada».
- Éxodo 34:21-24 21 «Seis días trabajarás, pero en el séptimo día descansarás. Aun en el tiempo de arar y de segar, descansarás. 22 También celebrarás la Fiesta de las Semanas, es decir, los primeros frutos de la siega del trigo, y la Fiesta de la Cosecha al final

del año. <sup>23</sup> Tres veces al año se presentarán todos tus varones delante de Dios, el Señor, Dios de Israel. <sup>24</sup> Porque Yo expulsaré a las naciones de tu presencia y ensancharé tus fronteras, y nadie codiciará tu tierra cuando subas tres veces al año a presentarte delante del Señor tu Dios».

En sus propias palabras, ¿qué le está mostrando el Señor a través de estos pasajes acerca de las prioridades y la productividad? Tome un tiempo para pensarlo y luego involúcrese de lleno y disfrute este “mini-retiro” con Dios.

### ANTES DE INICIAR

¿Sabía usted que Dios está a su lado ahora mismo? En este momento. Sabe todo de usted. Sabe todo lo que ocurre en su vida. Sabe todo lo que está en su corazón. Sabe lo que está preocupándole. Sabe las tentaciones que está enfrentando. Sabe lo que lo frustra. Lo conoce. Ahora mismo, en este instante, lo ama. Le agrada estar aquí con usted. Está emocionado por poder pasar tiempo con usted hoy porque se deleita en usted, quiere escuchar de usted, tiene algunas cosas que quiere compartir con usted. Así que, al iniciar este tiempo con Él, es importante recordar quién es Él: el Dios todopoderoso y redentor lleno de gracia. Pero es igualmente importante recordar quién es usted ante sus ojos. Así es que, lea estos versículos (o los versículos que le recuerdan del amor de Dios para usted en Cristo). Personalícelos. Y dele gracias a Dios por lo que le revelan acerca de su relación con Él.

- Romanos 8:15-17: “15 Pues ustedes no han recibido un espíritu de esclavitud para volver otra vez al temor, sino que han recibido un espíritu de adopción como hijos, por el cual clamamos: «¡Abba, Padre!». 16 El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu de que somos hijos de Dios. 17 Y si somos hijos, somos también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si en verdad padecemos con Él a fin de que también seamos glorificados con Él”.
- Romanos 8:28-39: “28 Y sabemos que para los que aman a Dios, todas las cosas cooperan para bien, esto es, para los que son llamados conforme a Su propósito. 29 Porque a los que de antemano conoció, también los predestinó a ser hechos conforme a la imagen de Su Hijo, para que Él sea el primogénito entre muchos hermanos. 30 A los que predestinó, a esos también llamó. A los que llamó, a esos también justificó. A los que justificó, a esos también glorificó. 31 Entonces, ¿qué diremos a esto? Si Dios está por nosotros, ¿quién estará contra

Commented [CPI]: Sugerencia: “...quién eres ante Sus ojos.”

nosotros? 32 El que no negó ni a Su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también junto con Él todas las cosas? 33 ¿Quién acusará a los escogidos de Dios? Dios es el que justifica. 34 ¿Quién es el que condena? Cristo Jesús es el que murió, sí, más aún, el que resucitó, el que además está a la diestra de Dios, el que también intercede por nosotros. 35 ¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? 36 Tal como está escrito: «Por causa Tuya somos puestos a muerte todo el día; Somos considerados como ovejas para el matadero». 37 Pero en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de Aquel que nos amó. 38 Porque estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni lo presente, ni lo por venir, ni los poderes, 39 ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro”.

- Juan 15:15: “15 Ya no los llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; pero los he llamado amigos, porque les he dado a conocer todo lo que he oído de Mi Padre”.
- Salmo 139:1-18: “Oh Señor, Tú me has escudriñado y conocido. 2 Tú conoces mi sentarme y mi levantarme; Desde lejos comprendes mis pensamientos. 3 Tú escudriñas mi senda y mi descanso, Y conoces bien todos mis caminos. 4 Aun antes de que haya palabra en mi boca, Oh Señor, Tú ya la sabes toda. 5 Por detrás y por delante me has cercado, Y Tu mano pusiste sobre mí. 6 Tal conocimiento es demasiado maravilloso para mí; Es muy elevado, no lo puedo alcanzar. 7 ¿Adónde me iré de Tu Espíritu, O adónde huiré de Tu presencia? 8 Si subo a los cielos, allí estás Tú; Si en el Seol preparo mi lecho, allí Tú estás. 9 Si tomo las alas del alba, Y si habito en lo más remoto del mar, 10 Aun allí me guiará Tu mano, Y me tomará Tu diestra. 11 Si digo: «Ciertamente las tinieblas me envolverán, Y la luz a mi alrededor será noche»; 12 Ni aun las tinieblas son oscuras para Ti, Y la noche brilla como el día. Las tinieblas y la luz son iguales para Ti. 13 Porque Tú formaste mis entrañas; Me hiciste en el seno de mi madre. 14 Te daré gracias, porque asombrosa y maravillosamente he sido hecho; Maravillosas son Tus obras, Y mi alma lo sabe muy bien. 15 No estaba oculto de Ti mi cuerpo, Cuando en secreto fui formado, Y entretejido en las profundidades de la tierra. 16 Tus ojos vieron mi embrión, Y en Tu libro se escribieron todos Los días que me fueron dados, Cuando no existía ni uno solo de ellos.

17 ¡Cuán preciosos también son para mí, oh Dios, Tus pensamientos!  
¡Cuán inmensa es la suma de ellos! 18 Si los contara, serían más que la arena; Al despertar aún estoy contigo”.

## DETÉNGASE

Nuestras almas son como barcos. Cuando se apaga el motor, no deja de moverse de inmediato. Toma tiempo desacelerarse y llegar al momento de detenerse del todo. Me imagino que su alma aún está en movimiento mientras lee esto. El pastor Zach Eswine en su libro *The Imperfect Pastor*, describe la lucha que enfrentamos frecuentemente en la oración:

*“Durante los primeros minutos mi mente no está en silencio. Los pensamientos y sentimientos que no hemos notado por el ruido del día se aprovechan y salen bulliciosamente a la superficie mientras que trato de calmarme. La primera ronda de estos pensamientos, son como la espuma en una bebida gaseosa o la crema de la leche. La podemos retirar para llegar a lo que queda debajo. Así es que, tomo cada pensamiento que trata de obtener mi atención, sin importar lo que es, si terrible o absurdo, si ordinario o una tarea por cumplir, si es erróneo o doctrina sana, y lo convierto en una oración, diciendo de cada uno de ellos: “Esto viene a mi mente, Señor, te lo entrego.” Es importante saber que cada vez que esclarezco la trivialidad y antes de beber de lo profundo de la soledad de la oración delante de Dios, el aburrimiento, mi mente inquieta, sentimientos de un tiempo desperdiciado, y un temor ansioso, colaboran como pandilla y tratan de saquearnos. Nos pican como zancudos y nos queremos levantar, soplar la vela, y hacer cualquier otra cosa menos ésta. Pero le invito a que resista... Enfrentemos a nuestras almas berrinchudas e inseguras...”*

Lo más probable es que su mente se inunde de todo tipo de distracciones y que piense en un sinnúmero de razones por las que debe ver su correo electrónico (una vez más), debe refrescar Instagram, debe enviar un mensaje de texto. Resista esa urgencia. Apague su teléfono. Siéntese en silencio unos momentos, aun si necesita una alarma para marcar de 3-5 minutos. No necesita hacer algo, orar por algo, pensar en algo, decir algo. Permita que su alma se calme como lo ha hecho su cuerpo. Respire. Recuérdesse a sí mismo que está en la presencia de su Padre Celestial, quien lo ama. Si se le viene a la mente algo importante que debe hacer, anótelos y hágalo a un lado por ahora. Recuerde que Dios está con

usted y este tiempo es para dedicarlo a estar con Él. Así que siéntese. Cierre sus ojos. Pídale al Espíritu Santo que le ayude a calmar su alma. (Salmo 131). Puede utilizar el resto de este retiro de la manera que prefiera. Pero a continuación, considere estos tres movimientos que puede incluir hoy en su tiempo con el Señor.

### **BUSQUE DE DIOS**

Tome tiempo para regocijarse en el carácter de Dios y en la Palabra de Dios. Pase tiempo alabándolo, cantando, escuchando música de alabanza, o en oración. La meta es despertar su afecto y cariño por Dios y expresar su gozo y confianza en Él. Debe también incluir el leer y reflexionar en las Escrituras. Sin importar si es un estudio intensivo de la Biblia o una lectura devocional, recuerde que este tiempo es para relacionarse con Dios y su palabra. No es simplemente intelectual, es relacionarse con Dios, escuchar de Él y disfrutar de intimidad con Él. Vea la sección “Additional Resources” (“Recursos Adicionales”), para encontrar diferentes maneras de reflexionar en la Palabra de Dios. Puede también pasar tiempo leyendo un buen libro cristiano que le ayude a procesar verdades bíblicas acerca de un tema en particular.

### **BUSQUE DENTRO DE SÍ MISMO**

Frecuentemente podemos involucrarnos tanto en lo que sucede a nuestro alrededor que descuidamos lo que sucede en nuestro interior. Pasamos rápido por la vida con tantas emociones y experiencias que no procesamos, y tantos hábitos y decisiones que no analizamos. Y cuando somos negligentes con esa introspección en oración, nos perdemos de lo que Dios quiere trabajar de manera profunda en nuestro ser y nos perdemos de la sabiduría que quiere impartirnos. Necesitamos invitar al Espíritu Santo para que examine y revele nuestros corazones (Salmo 139:23-24) y necesitamos tomar tiempo para considerar nuestros caminos (Hageo 1:5).

A continuación, algunas preguntas de autorreflexión que podemos utilizar durante este tiempo. Algunas personas consideran útil escribir las respuestas en un diario para poder referirse a ellas después. Pero puede ser que sea mejor para usted salir a caminar mientras reflexiona. Lo que sea mejor para usted. Y no se sienta presionado de responderlas todas. Son sugerencias para que pueda iniciar.

- ¿Cómo estoy?
- ¿Cómo me siento a nivel emocional y por qué?
- ¿Cómo me siento a nivel físico y por qué?
- ¿Cuáles han sido mis pensamientos y sentimientos predominantes hacia Dios en estos últimos días y por qué?
- ¿Cuáles han sido mis pensamientos y sentimientos predominantes hacia las personas en mi vida en estos últimos días y por qué?
- ¿Qué está sucediendo en mi vida y de qué manera me está afectando?
- Si pudiera describir con una palabra o el título de una película lo que Dios está haciendo en mi vida en este último mes, trimestre o año, ¿cuál sería y por qué?
- ¿Qué cambios debo llevar a cabo?
- ¿Qué decisiones pendientes debo procesar?

### VEA A SU ALREDEDOR

El orar por otros es un privilegio increíble. ¡Piénselo! En el diseño misterioso de Dios, sus oraciones pueden afectar las circunstancias de otros y aun su corazón! Sabemos que Dios es quien hace la obra. Ciertamente estamos pidiéndole a Él. Pero él ha elegido trabajar a través de nuestras oraciones. Entonces, oremos oraciones atrevidas al interceder por otros cuando Dios los trae a nuestra mente.

Pero también oremos oraciones de agradecimiento por la bondad de Dios que vemos en las vidas de otros. El apóstol Pablo estaba constantemente gozoso al pensar y dar gracias a Dios por todas las evidencias de la gracia de Dios en las vidas de las personas que lo rodeaban. Así que oremos ambos tipos de oraciones conforme Dios los traiga a nuestra mente: intercesión y agradecimiento.

- Ore por las personas que conoce.
- Ore por nuestra iglesia.
- Ore por una de las etnias que aún no conoce de Jesús.
- La aplicación Unreached of the Day del Proyecto Joshua (Joshua Project) es un buen recurso que puede descargar.

Commented [CP2]: Sugerencia: 'arrojadas'