

## Buscando el Espíritu Santo

### DÍA 7—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” (Efesios 6:18).

#### Testimonio

“Cristo, nuestro Mediador y el Espíritu Santo están constantemente intercediendo en nombre 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 obra sobre nuestros corazones, extrayendo oraciones y penitencia, alabanza y acción de gracias. La gratitud que fluye de nuestros labios es el resultado del Espíritu golpeando las cuerdas del alma en recuerdos santos, despertando la música del corazón.” (Ellen White, *SDA Bible Commentary*, vol. 6, pp. 1077-78).

La oración es desafiante. No podemos ver a Dios y la mayoría de nosotros rara vez, sino nunca, escuchamos a Dios. No podemos tocarlo y a veces parece que las respuestas son difíciles de encontrar. También tenemos muchas preguntas de como funciona la oración o por qué parece no funcionar.

Recuerdo orar cuando era jovencito y sentirme frustrado. A menudo me volvía soñoliento (orando con la cabeza baja y ojos cerrados) y a veces mi mente divagaba a un listado de cosas que debía hacer en lugar de estar hablando con el Señor. Himnos como “Dulce oración” eran un misterio para mí. “¿Cómo puede alguien orar por una hora? Yo a penas puedo orar 15 minutos.” ¡De hecho, una encuesta muestra que el promedio de tiempo que un pastor invierte en la oración es de 7 a 10 minutos cada día! Me sentí culpable. De todas las cosas con las que un pastor debe comprometerse, la oración es la más importante de todas.

Mientras estudiaba afondo el tema del Espíritu Santo, me encontré 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” (Romanos 8:26). No entendía plenamente el verso en esos momentos, pero era claro que el Espíritu Santo que el Espíritu Santo me ayudaría con la oración. Ese único pensamiento comenzó a transformar mi vida de oración. Dios ha prometido ayudarme a orar, así que comencé a reclamar la promesa con todo mi corazón. Cuando me volvía soñoliento, reclamaba la promesa. Cuando mi mente divaga, reclamaba la promesa. Gradualmente la calidad de mis oraciones y la cantidad de tiempo que paso en oración ha mejorado. También, mientras más tiempo pasaba en oración, desafíos personales habían mejorado o desaparecidos y comenzaron a suceder milagros. No puedo explicar por qué, pero parece ser cierto: el tiempo dedicado a la oración es tan importante como la calidad de lo que decimos.

Aunque la oración sigue siendo un desafío a veces, encuentro que el tiempo pasa mas rápidamente y no tengo problemas con somnolencia o deambulacion mental. Sé que Dios escucha mis oraciones y sé que el contestará en su buen tiempo y manera. Así que, hablando bíblicamente, el orar en el Espíritu significa poner el esfuerzo humano para mejorar nuestro tiempo de oración mientras confiando en el Espíritu Santo para que nos inspire y empodere.

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

- Ore a través de las Escrituras. Lea un texto y ore al Señor acerca de lo que leyó.
- Use música. El himnario y otros libros de canciones contienen muchas oraciones. Use esas oraciones para ayudarte a saber que decir. El cantar es otra forma de orar.
- Ore en un lugar que tenga aire fresco y sea libre de distracciones.
- Escribe tus oraciones en un diario. Muchas personas disfrutan escribiendo sus oraciones y encuentran que les ayuda a clarificar los pensamientos y expresarse más completamente, más afondo.
- Encuentre a un compañero de oración con la cual pueda orar en persona o por teléfono.
- Asista a reuniones de oración (en la iglesia o las casas de las personas) o comience una reunión de oración.
- Haga una lista de cosas de las cuales tienes necesidad de hablar con Dios.

### Textos bíblicos para orar

- Judas 20—Construimos nuestra fe orando en el Espíritu Santo.
- Efesios 6:18—Ore en el Espíritu con todo tipo de oración y pedidos.
- Lucas 6:12—Jesús continuó en oración toda la noche.
- Lucas 11:11-13—El Espíritu Santo viene a nosotros en respuesta a la oración.
- 1 Timoteo 2:1—La oración es la cosa mas importante que podemos hacer.
- Lucas 22:43—La ayuda divina fortalecerá nuestras oraciones, así como lo hizo para Jesús.
- Génesis 32:24—Jacob luchó con Dios. A veces la oración parece ser trabajo duro.
- Lucas 18:1—Seremos bendecidos si persistimos en la oración sin perder el corazón.
- Zacarías 12:10—El Espíritu de gracia y oración será derramado sobre nosotros y sobre nuestras familias.

### Oraciones sugeridas

- Padre amado, hazme una persona de oración y úsame para bendecir a las personas en mi vida. Derrama tu Espíritu Santo sobre mi y dame fuerzas.
- Señor, reprende a Satanás y a los espíritus malvados que quieren mantenerme en esclavitud. Dame la victoria sobre mis pecados a través del poder de Tu sangre.
- Salva a nuestros y nietos. Envía cada ángel que el cielo pueda disponer para guiarlos a la vida eterna. Rompe el poder de Satanás sobre ellos, ayúdalos a ver tu bondad y dales espíritu de arrepentimiento.
- Bendice a nuestros pastores, maestros, evangelistas y miembros de iglesia alrededor del mundo con un espíritu de oración. Que la voz unificada de nuestro pueblo se eleve al cielo en un coro poderoso de alabanza e intercesión
- Señor, oramos por tu protección para los niños y adolescentes vulnerables. Pedimos que los guardes de aquellos que buscan explotarlos.
- Pedimos que levantes misioneros urbanos para plantar iglesias en los 806 grupos de personas en los 20 países de la División Inter-europea.
- Levanta un ejército de obreros que planten iglesias en los 948 grupos de personas en los 38 países de la División Interamericana.
- Señor, dirige las decisiones de la iglesia en el Concilio de la Asociación General en el 2020. Que los delegados, líderes y visitantes sean llenos con un espíritu de reavivamiento y amor.
- Elevamos los siete nombres de personas que hemos escrito en nuestras tarjetas. Atrae a estas personas hacia ti.
- Peticiones de oración local:

### Himnos sugeridos

Dulce Oración (Himno #376); Dios nos ha dado promesa (Himno #193)