**SEMINARIO**

 **DIAPOSITIVA 1**

**Cinco beneficios espirituales de la oración**

Por Linda Mei Lin Koh

La oración es una parte importante de la vida de un cristiano. Algunos de nosotros pasamos horas de rodillas, mientras que otros simplemente dicen una oración rápida antes de ir a trabajar o antes de acostarse. ¿Es la oración solo un ritual religioso diario que practicamos? ¿Has pensado alguna vez en los beneficios espirituales de la oración? Es mucho más de lo que imaginas.

La oración cambia la vida si le dedicamos tiempo. Según Elena de White,

**DIAPOSITIVA 2**

“…la oración es uno de los deberes más esenciales. Sin ella no puedes observar una conducta cristiana. Eleva, fortalece y ennoblece; es el alma en conversación con Dios.”[[1]](#endnote-1)

**VEAMOS CINCO BENEFICIOS ESPIRITUALES DE LA ORACIÓN**.

**DIAPOSITIVA 3:**

**1. LA ORACIÓN NOS ACERCA A DIOS**

Cuando oramos, estamos hablando con nuestro Padre celestial. Él siempre está ahí para escuchar lo que queremos compartir con Él como amigo. Elena de White confirma que…

**DIAPOSITIVA 4:**

“Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirle. La oración no baja a Dios hacia nosotros, antes bien nos eleva a Él.”[[2]](#endnote-2)

Los buenos amigos se comunican entre sí con frecuencia y en cualquier momento. No hablamos sólo de vez en cuando. Es lo mismo con Dios.

**DIAPOSITIVA 5:**

Cuando dedicamos tiempo a orar, construimos una relación más estrecha con nuestro Padre celestial. Formamos una conexión con Él. Podemos hablar con Él en cualquier momento y en cualquier lugar. No tenemos miedo de contarle nuestros problemas e inquietudes, así como nuestras alegrías y alabanzas. Cuando estemos tristes o cuando perdamos a nuestros seres queridos, díselo a tu Amigo especial, porque Él ha prometido: “*Sé fuerte y valiente. No temas ni te aterrorices a causa de ellos, porque contigo va Jehová tu Dios; él nunca te dejará ni te desamparará*” (Deuteronomio 31:6). ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬

**DIAPOSITIVA 6:**

El apóstol Pablo también nos anima: “Acerquémonos, pues, a Dios con corazón sincero y con la plena seguridad que da la fe, interiormente purificados de una conciencia culpable y los cuerpos lavados con agua pura.” (Hebreos 10:22). ‬

**DIAPOSITIVA 7:**

Elena de White añade esta advertencia: “El Señor nos ha ordenado que nos acerquemos a Él y Él se acercará a nosotros; y acercándonos a Él, recibimos la gracia mediante la cual podemos realizar aquellas obras que serán recompensadas en sus manos.”[[3]](#endnote-3)

**DIAPOSITIVA 8:**

**Piensa y comparte**

• ¿Qué desafíos enfrentas al tratar de acercarte a Dios en oración?

• ¿Cómo encuentran tiempo para orar las familias ocupadas en estos días? Comparte tu propia experiencia con el grupo.

**DIAPOSITIVA 9:**

**2. LA ORACIÓN NOS PERMITE RESISTIR LA TENTACIÓN**

**DIAPOSITIVA 10:**

Jesús aconsejó a sus discípulos: “*Permanezcan despiertos y oren para que no caigan en tentación*.” (Mateo 26:41). Pedro también nos advierte: “*Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar.”* (1 Pedro 5:8). ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬ ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬

La oración nos mantiene alerta. A través de la oración podemos recibir fuerza para decir no al pecado. Podemos pedirle a Dios que nos ayude a tomar las decisiones correctas cuando nos veamos tentados a hacer lo malo. Pablo nos dio una buena estrategia:

**DIAPOSITIVA 11:**

“*Concentren su atención en las cosas de arriba, no en las de la tierra*,” (Colosenses 3:2), porque las cosas terrenales a menudo nos tientan a alejarnos de las cosas espirituales. ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬

Judy tenía la costumbre de usar un lenguaje soez y maldecir todo el tiempo. Sin embargo, cuando conoció a Jesús, el Espíritu Santo la tocó para seguir a Jesús y pronto fue bautizada. Pero su mayor desafío fue dejar de usar malas palabras. El pastor le dijo a Judy: "Ora, ora, ora". Cada vez que Judy se sentía tentada a maldecir, oraba inmediatamente. Pasó horas orando, suplicando a Dios que la transformara y la ayudara a hablar palabras amables y amorosas. La oración funcionó maravillosamente para ella a través del tiempo. Hoy, vemos a una Judy completamente diferente que sirve como recepcionista en su iglesia cada sábado.

Los jóvenes de hoy pueden verse tentados a probar las drogas, el alcohol o los cigarrillos. Algunos pueden verse tentados a hacer trampa en los exámenes o involucrarse en otras actividades incorrectas. Jesús enseñó a sus discípulos a pedirle a Dios: “*Y no nos dejes caer en la tentación, sino líbranos del mal”* (Mateo 6:9). Recuerda, si queremos que Dios nos ayude a evitar las tentaciones, entonces también debemos evitar las situaciones de tentación.

Elena de White indica claramente que Cristo es nuestra única esperanza para luchar contra la tentación. Ella escribe: ““Orad mucho. La oración es la vida del alma. La oración de fe es el arma con la que podemos resistir con éxito cada asalto del enemigo.”[[4]](#endnote-4)

**DIAPOSITIVA 13:**

**Piensa y comparte**

• ¿Cómo te ha ayudado la oración en tu lucha contra la tentación?

• Comparte algunos versículos de la Biblia que te prometen que Dios estará contigo durante esas situaciones.

**DIAPOSITIVA 14:**

**3. LA ORACIÓN MEJORA NUESTRA SALUD MENTAL**

La vida actual nos plantea una gran cantidad de desafíos y muchos de nosotros debemos lidiar con la ansiedad, la inseguridad, la preocupación y el estrés. Muchos se preguntan cómo pueden encontrar fuerzas para afrontarlos. El apóstol Pablo nos aconseja:

**DIAPOSITIVA 15:**

“*No se preocupen por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús.”* (Filipenses 4:6-7). ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬ ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬

**DIAPOSITIVA 16:**

Los estudios de investigación respaldan lo que aconseja la Biblia. Investigadores de la Universidad de Baylor examinaron los datos de 1.714 voluntarios que participaron en su reciente estudio de Baylor Religión, titulado “Oración, apego a Dios y síntomas de trastornos relacionados con la ansiedad entre adultos estadounidenses”, y que fue publicado en la revista Sociología de Religión. Descubrieron que las personas que oran a un Dios amoroso y protector tienen menos probabilidades de experimentar trastornos relacionados con la ansiedad, como preocupación, miedo, timidez, ansiedad social y comportamiento obsesivo-compulsivo.[[5]](#endnote-5)

**DIAPOSITIVA 17:**

Un artículo de Jenna Summers en el sitio web Advent Health coincide con esto: “Los médicos que han estudiado los efectos fisiológicos de la oración han informado que cuando se ora, la frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuyen y la respiración se regula. La oración reduce el estrés y promueve sentimientos de control y tranquilidad. Las enfermedades causadas (al menos en parte) por un aumento del estrés son responsables de más de la mitad de todas las visitas al médico en los Estados Unidos”.[[6]](#endnote-6)

Orar por los demás puede ser útil para darnos un espíritu tranquilo y pacífico al lidiar con problemas mentales como la ansiedad, la depresión o el estrés. Cuando intercedemos por los demás, retiramos el “Yo” de la escena y nos concentramos en ayudar a otros a través de la oración.

¿Qué consejo dio Elena de White a quienes padecían depresión?

**DIAPOSITIVA 18:**

Según un artículo de la Revista Adventista Review, Tim Poirier señala que aprendió que el apoyo de familiares y amigos puede ser invaluable. A menudo fueron las oraciones de colaboradores cercanos las que rompieron el hechizo de la oscuridad.[[7]](#endnote-7)

Sí, la oración está estrechamente relacionada con una mejor salud mental a medida que aprendemos a confiar en nuestro Padre amoroso, quien nos sanará y nos guiará a través de los desafíos de la vida.

**DIAPOSITIVA 19:**

**Piensa y comparte**

• Según tu experiencia, ¿cómo te ayuda la oración a lidiar con la ansiedad, la preocupación y el estrés en tu vida y tu familia?

• Para una persona con una enfermedad terminal, ¿la oración sigue siendo útil para su salud mental?

**DIAPOSITIVA 20:**

**4. LA ORACIÓN AUMENTA NUESTRO AGRADECIMIENTO**

**DIAPOSITIVA 21:**

El apóstol Pablo nos insta: “Estad siempre gozosos, orad continuamente, dad gracias en todo; porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús” (1 Tesalonicenses 5:16-18). Cuando mantenemos un corazón lleno de agradecimiento y gratitud, vivimos una vida más feliz porque cambiamos nuestro enfoque de quejarnos por el de alabar a Dios por toda su bondad. ‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬‬ ‬‬‬‬

A lo largo de la Biblia, la alabanza y la gratitud hacia Dios es el tema principal. Cuando aprendes a tener un corazón agradecido y a ver lo mejor en todas las situaciones, aprendes a ser más positivo incluso en los momentos más difíciles.

**DIAPOSITIVA 22:**

Elena de White escribe: “Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de gratitud y alabanza. Es un deber positivo resistir la melancolía y los pensamientos y sentimientos de descontento, tanto como lo es orar. Si estamos destinados al cielo, ¿cómo podemos ir como un grupo de dolientes, gimiendo y quejándonos a lo largo del camino hacia la casa de nuestro Padre?”[[8]](#endnote-8)

**DIAPOSITIVA 23:**

Cuando estamos gozosos y agradecidos, cantamos alabanzas al Señor, inspirando así a otros a tener fe y confianza en un Dios amoroso que está ahí con nosotros y para nosotros todo el tiempo. El libro de los salmos está lleno de cánticos de alabanza y agradecimiento que podemos utilizar para formular nuestras oraciones. El Salmo 146, versículos 1 y 2 ensalzan: “¡Alaba, oh alma mía, a Jehová! Alabaré a Jehová en mi vida; Cantaré salmos a mi Dios mientras viva.

Rosie vivía en una residencia de ancianos y había estado en silla de ruedas gran parte de su vida. Durante años tuvo que lidiar con cinco tipos de problemas de salud, pero eso no le impidió mostrarse alegre y alentadora. Cada mañana, entraba en las habitaciones de algunas de sus amigas, descorría las cortinas y abría las ventanas para dejar entrar la luz del sol. Luego, con voz alegre, decía: “¡Buenos días, Denise! ¡Buenos días, Dalia! Es un hermoso día. Levantémonos y alabemos a Dios, agradeciéndole por permitirnos dormir bien anoche. Al menos no tenemos que tomar pastillas para conciliar el sueño”. Las visitas regulares de Rosie a las habitaciones de otros residentes eran bienvenidas y siempre oraba por ellos.

Cuando alguien le preguntó a Rosie: “¿Por qué estás tan alegre cuando no puedes caminar?” Ella mostró su mayor sonrisa: “Sí, no puedo caminar, pero puedo orar y cantar alabanzas a Dios por darme la vida”. Rosie nos muestra que la oración aumenta nuestro agradecimiento.

**DIAPOSITIVA 24:**

**Piensa y comparte**

• El apóstol Pablo nos pidió que demos gracias en todas las circunstancias. ¿Es fácil dar gracias cuando enfrentas situaciones difíciles en tu vida?

• Comparte algunas sugerencias sobre cómo ser agradecido con Dios incluso en tiempos difíciles.

**DIAPOSITIVA 25:**

 **5. LA ORACIÓN DESARROLLA UN CARÁCTER MÁS CRISTIANO**

**DIAPOSITIVA 26:**

Todos somos seres pecadores con tendencia al mal. Somos egoístas y egocéntricos, centrándonos en

nosotros mismos y en las cosas de este mundo. Por eso Pablo nos amonesta: “*No hagan nada por*

*egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos.”* (Filipenses 2:3).

**DIAPOSITIVA 27:**

Como seguidores de Jesucristo, queremos llegar a ser cada vez más como Él. El apóstol Pablo nos

recuerda: “*Así, todos nosotros, que con el rostro descubierto reflejamos[a] como en un espejo la*

*gloria del Señor, somos transformados a su semejanza con más y más gloria por la acción del Señor,*

*que es el Espíritu*” (2 Corintios 3: 18).

Sin duda, ser transformados a la imagen del Señor no significa que seremos perfectos. Algunas veces

podemos volver a caer en nuestras viejas costumbres. Necesitamos el poder del Espíritu Santo para transformarnos diariamente. Necesitamos que Cristo moldee nuestros rasgos ásperos de carácter. A través de la oración y el estudio de su Palabra, aprenderemos más y más de Cristo.

**DIAPOSITIVA 28:**

Pablo resume las características de la semejanza de Cristo en Gálatas 5:22-23 NIV: “*En cambio, el*

*fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.*”. Este “fruto del Espíritu” es la evidencia visible del

Espíritu de Dios obrando en la vida de una persona, cualidades que los cristianos están llamados a

cultivar.

**DIAPOSITIVA 29:**

Bridges en su libro, La Disciplina de la Gracia, dice: “Ser como Jesús no es simplemente dejar de

cometer algunos pecados obvios como mentir, hacer trampa, chismear y tener pensamientos

impuros. Ser como Jesús es buscar siempre hacer la voluntad del Padre. [Es] llegar al lugar donde nos

deleitamos en hacer la voluntad de Dios, por muy sacrificable o desagradable que nos parezca en ese

momento, simplemente porque es su voluntad”[[9]](#endnote-9).

**DIAPOSITIVA 30:**

**Piensa y comparte**

 • ¿Cuáles son algunas características cristianas específicas que te gustaría que Dios te ayudara a

 desarrollar?

 • Según tu experiencia, ¿te ha ayudado la oración a realizar algunos cambios drásticos en ti mismo?

—Fin del seminario—

REFERENCIAS DEL SEMINARIO

1. Elena de White, (1996) Testimonios para la Iglesia, vol. 2,(Asociacion Publicadora Interamericana) pág. 280,2. [↑](#endnote-ref-1)
2. Elena G. de White, (1983) El Camino a Cristo (Asociacion Publicadora Interamericana), pág. 92.2 [↑](#endnote-ref-2)
3. 3Ellen G. White, (1956) EGW SDA Bible Commentary, vol. 5 (Washington, DC: Review and Herald Publishing Association), 1122.3. Nota: Este párrafo no está en el libro traducido al español. [↑](#endnote-ref-3)
4. Elena G. de White, (2006) La Oración (Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association), pág. 92, 4 [↑](#endnote-ref-4)
5. *New Study Examines the Effects of Prayer on Mental Health,*

<https://psychcentral.com/blog/new-study-examines-the-effects-of-prayer-on-mental-health#1> [↑](#endnote-ref-5)
6. Jenna Summers, *5 Reasons You Should Pray Daily,* AdventHealth, July 19, 2019. <https://www.adventhealth.com/blog/5-reasons-you-should-pray-daily>. [↑](#endnote-ref-6)
7. Tim Poirier, *Ellen White and Depression,* Adventist Review, January 3, 2017.

<https://adventistreview.org/magazine-article/ellen-white-and-depression/>. [↑](#endnote-ref-7)
8. Elena G. de White, (1975) El Ministerio de Curación (Asociación Casa Editora Sudamericana), pág. 194,2 [↑](#endnote-ref-8)
9. Jeffrey Bridges, *The Discipline of Grace* (Colorado Springs, CO: NavPress, 2006), capítulo 6.

—fin de las referencias del seminario— [↑](#endnote-ref-9)