

# 21 DIAS DE ORACIÓN

## COMIENZA CON DIOS

THE MET ESPAÑOL

### ¿Por qué debemos orar?

La meta de la vida cristiana es llegar a ser cada día más parecidos a Jesús. Por eso oramos: **porque Jesús oró.**

Los Evangelios nos muestran que la oración fue parte constante de su vida. Jesús oró antes, durante y después de los momentos más importantes de su ministerio. Oró en su bautismo (Lucas 3:21–22), después de días agotadores de ministerio (Lucas 5:15–16), antes de tomar decisiones importantes (Lucas 6:12–13), después de alimentar a cinco mil personas (Lucas 9:16–19), antes de enseñar sobre la oración (Lucas 11:1), antes de su arresto (Lucas 22:40–44) y antes de entregar su último aliento (Lucas 23:46). **La oración era parte de los ritmos naturales de Jesús.**

La oración también es la manera en que nos acercamos más a Dios. ¿Te gustaría experimentar más de Su presencia, amor, gracia, poder, revelación y bondad? (Salmo 16:11). La oración es el medio por el cual nos conectamos con nuestro Padre celestial, quien da buenas dádivas a Sus hijos (Mateo 7:7–11). El objetivo de la oración no es impresionar a otros, sino ser vistos y recompensados por Dios (Mateo 6:5–6). Sin embargo, muchas veces nuestras distracciones compiten por nuestra atención. Dios desea darnos más de Sí mismo, pero a menudo espera hasta que no tenga que competir por nuestro corazón.

### ¿Cómo debemos orar?

Martín Lutero dijo:

**“Ser cristiano sin oración es tan imposible como estar vivo sin respirar.”**

Si deseamos parecernos a Jesús, entonces debemos aprender a orar como Él. No existe una sola manera correcta de orar. Cualquier oración es mejor que no orar. Por eso, te animamos a experimentar con diferentes prácticas. A continuación, compartimos algunas formas comunes en las que los cristianos se conectan con Dios.

### Ore el Padrenuestro

Jesús mismo nos enseñó a orar con este modelo:

*Padre nuestro que estás en los cielos, gracias porque eres mi Padre. Vengo delante de Ti como Tu hijo, a abrir mi corazón. Gracias Jesús porque moriste por mis pecados y resucitaste para darme vida nueva. Santificado sea Tu nombre. Reconozco que Tú eres santo, no hay nadie como Tú. Venga Tu reino, hágase Tu voluntad. Gobierna y reina sobre mi vida hoy. Confío en Ti y decido seguirte.*  
(Mateo 6:9–13)

### Use el método C.A.S.A.

Este modelo sencillo nos ayuda a mantener equilibrio en nuestra oración:

- **Confesión:** Reconozca delante de Dios las áreas donde ha fallado o resistido Su voluntad.
- **Adoración:** Alabe a Dios por quien Él es.
- **Súplica:** Presente sus peticiones y necesidades delante de Dios.
- **Agradecimiento:** Dé gracias por lo que Dios ha hecho y por lo que hará.

### Ore las Escrituras

Puede tomar cualquier pasaje bíblico y convertirlo en oración. Lea el texto lentamente y hágalo personal. Los Salmos son un excelente lugar para comenzar.

### Lectio Divina- Lectura Divina (Leer, meditar, orar, contemplar)

Esta práctica consiste en acercarnos a Dios meditando en Su Palabra:

- Siéntese en silencio por unos minutos
- Pida al Espíritu Santo que lo guíe
- Lea un versículo con calma
- Escriba o piense qué le llama la atención
- Escuche lo que Dios quiere decirle
- Responda en oración

Un versículo excelente para esta práctica es **Proverbios 3:5–6.**

### La Oración del Examen

Esta oración nos ayuda a reflexionar sobre nuestro día y reconocer la presencia de Dios:

- Aquiete su mente y reconozca que está en la presencia de Dios
- Repase su día y agradezca a Dios por Sus bendiciones
- Pida al Señor que le muestre momentos clave
- Pregúntele qué quiere enseñarle y cómo responder mejor mañana

### Oración Conversacional

Esta es la práctica de hablar con Dios y escuchar Su dirección. Puede comenzar con preguntas como:

- ¿Por quién quieres que ore ahora mismo?
- ¿Qué estás tratando de mostrarme hoy?
- ¿Qué actitud deseas que tenga?
- ¿Cómo quieres que responda en esta situación?
- ¿Hay algo que deba confesar?

### La Silla de Oración

Esta práctica consiste en pasar tiempo en silencio delante de Dios. Animamos a comenzar con **15 minutos diarios por 30 días.** El propósito no es hablar mucho, sino **aprender a escuchar y disfrutar la presencia de Dios.**

Si alguna de estas prácticas le resulta nueva o incómoda, no se preocupe. Sea libre de experimentar. Ore mientras conduce, camine y ore, escriba sus oraciones, ore en voz alta, ore de rodillas, establezca recordatorios para orar o separe un día especial para buscar a Dios. Para profundizar aún más, puede combinar la oración con el ayuno.

### Nuestra oración como iglesia

Nuestra esperanza durante los **21 Días de Oración y Ayuno en The MET Español** es que cada persona dé un paso hacia una relación más profunda con Dios y descubra la oración como un lugar de intimidad, descanso y transformación.

**Adrián Aguilar**

Pastor – *The MET Español*