

A continuación encontrarás una muestra del libro
«El poder de la oración para enriquecer tu matrimonio»
del autor Stormie Omartian.

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/el-poder-de-la-oracion-para-enriquecer-tu-matrimonio>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



El poder de la
ORACIÓN™
para **ENRIQUECER**
TU
Matrimonio

STORMIE
OMARTIAN



Unilit®

PUBLICAMOS PARA CAMBIAR VIDAS

Contenido



Lo que necesitas saber acerca del poder de la oración para enriquecer tu matrimonio	5
1. Ora para mantener abierta la comunicación entre ustedes	25
2. Ora para evitar que la ira dañe su relación.	49
3. Ora para que el perdón fluya con libertad.	67
4. Ora para evitar que las emociones negativas afecten sus vidas ..	85
5. Ora para mantener el matrimonio fuerte mientras crían sus hijos.	107
6. Ora para evitar perder el control de las finanzas.	121
7. Ora para que la conducta destructiva no establezca una fortaleza.	141
8. Ora para evitar que las atracciones impuras entren a tu mente.	157
9. Ora para mantener vivo el amor y evitar que se desarrolle la dureza de corazón	175
10. Ora para mantener tus prioridades claras y en orden.	189
11. Ora para que la pérdida y el dolor no definan su futuro	205
12. Ora para seguir luchando por el acuerdo y la unidad.	219
13. Ora para que la gran «D» nunca sea una opción	231
14. Ora para mantener la esperanza y la fe en el Dios de los milagros	255

Ora para mantener abierta la comunicación entre ustedes

Lo más difícil de un matrimonio es que está compuesto de *dos* personas, y todos sabemos que el problema radica en la otra persona. Si tratáramos de resolver las cosas nuestras, quizá pudiéramos hacer un buen trabajo, pero ahora debemos tener en cuenta nuestros sueños, deseos, esperanzas, habilidades, ideas, suposiciones, necesidades y hábitos en conjunto con los de nuestro cónyuge. Y esto necesita tres cosas: comunicación, comunicación y comunicación.

Verbal, emocional y física.

El fundamento para que un buen matrimonio dure toda la vida debe ser construido sobre la comunicación. Así se establece la intimidad. Cuando interrumpimos la comunicación, la intimidad sufre. Y un matrimonio sin intimidad se muere. Tú y tu cónyuge deben tener cada uno ese sentido de proximidad en el matrimonio, la seguridad de que son miembros del mismo equipo. Eso es difícil de lograr sin una buena comunicación.

La relación más estrecha que jamás tendrás es con tu cónyuge porque lo comparten todo. No poderse comunicar uno con el otro prepara el camino para una existencia intolerable. No saber lo que tu esposo(a) piensa o siente hace que construir una vida juntos sea difícil, si no imposible. Si ninguno de ustedes conoce el plan interior y la visión del futuro del otro, ¿cómo sabrán si se están moviendo juntos?

¿Cómo puedes mostrar tu compromiso con la relación si nunca lo compartes con tu cónyuge? ¿Cómo puedes tener la sensación de que

van a estar presentes el uno para el otro sin no se lo muestran periódicamente? Si no expresan sus temores y luchas internas, ¿cómo recibirán el aliento necesario? Sin buena comunicación verbal, la profundidad de su intimidad física también es limitada. Esa parte íntima de su vida juntos se convertirá en un acto sin sentimiento.

Es preciso orar a diario por la comunicación, preferiblemente antes de que se interrumpa. Pero si ya la comunicación está sufriendo, ora para que ambos puedan romper esa barrera y fomentar el cambio.

Ora para que ambos siempre estén dispuestos a cambiar

Si *uno* de ustedes cree que la comunicación en la relación no es buena, algo tiene que cambiar.

Dios es un Dios de cambio. Aunque *Él* es inmutable, porque es el mismo ayer, hoy y por los siglos, no quiere que nosotros seamos así. Eso es porque *Dios* no *necesita* cambiar. *Nosotros sí. Él es perfecto. Nosotros no.* Él quiere que siempre cambiemos porque desea que seamos más y más como Él. Si nos resistimos al cambio, nos resistimos a Dios porque quiere *vernós cambiar*.

Si uno o ambos en el matrimonio resiste el cambio, la transformación y la obra de perfección del Espíritu Santo en su vida, entonces con seguridad se desarrollarán algunos malos hábitos. Así es la carne. Si no nos cuidamos y oramos, siempre va en camino de lo destructivo. Mientras más dejamos continuar esos hábitos, con más fuerza se atrincheran. Pero la buena noticia es que cualquier fortaleza de malos hábitos se puede derribar en un instante por el poder de Dios, no importa cuánto tiempo llevan ahí. Hasta los malos hábitos de la comunicación en el matrimonio pueden ser eliminados. Cualquiera puede aprender a comunicarse mejor si está dispuesto a esforzarse. Debemos orar para que nuestra pareja siempre esté abierta a una buena comunicación.

¿Alguna vez te has sentido como si estuvieras atrapado en un solo lugar? ¿Qué no te puedes mover de donde estás? Así pasa también en el matrimonio. Pueden quedarse atrapados en un hoyo. Pueden sentirse atrapados en una relación que no crece, no mejora, no va a ninguna parte. Y solo uno de ustedes (o quizá ninguno) está dispuesto a cambiar algo para mejorarla.

El matrimonio no es algo a lo que contraemos para ver cómo *nos podemos beneficiar*. Es algo que tenemos que preguntarnos todos los días cómo podemos *contribuir*. El matrimonio es un pacto, un compromiso hasta que la muerte nos separe. Desafortunadamente, muchos *matrimonios* mueren antes que sus *integrantes*.

El acto de *casarse* es solo el principio de tu relación. *Estar* casado te da la libertad de sentirte suficientemente seguro para dejar salir tu verdadero yo, para bien o para mal, con el propósito de ver dónde necesitas la sanidad, la transformación y la restauración de Dios. *Mantenerse* casado depende de que ambos se puedan comunicar correctamente uno con el otro y cuidar uno del otro sin egoísmo.

La buena comunicación es la única manera de mantener un matrimonio unido y no separado. ¿Y cómo, si no se puede manifestar el amor y el respeto? ¿De qué otra manera podrán estar en el mismo equipo? ¿Qué sucedería en un juego de fútbol si el centrocampista nunca se comunica con el resto del equipo? Sería un desastre. Nunca marcarían un gol. Nunca experimentarían la victoria. Igual sucede en el matrimonio. Por eso es egoísta y destructivo negarte a comunicarte con tu pareja, por cualquier motivo. Tan pronto como te des cuenta de la necesidad, debes orar por una buena comunicación en el matrimonio.

Desde el principio

Dios tuvo en mente la relación matrimonial desde el principio. Aunque Adán se podía comunicar con Dios todos los días, vio que no era suficiente y dijo: «No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él» (Génesis 2:18). Eso significa que la mujer que creó para él no era simplemente una mentecata con un cuerpo hermoso. Ella *lo completaba*. Ella *lo ayudaba*. Y él necesitaba su *compañía* y su *apoyo*. Él necesitaba alguien con quién *comunicarse* en su mismo nivel. Si Adán hubiera podido arreglárselas por sí mismo, no necesitaría a Eva. Eva no solo fue un pensamiento tardío, Eva fue su *complemento*.

Dios creó a Eva de la costilla que sacó de Adán (Génesis 2:21-22). Eso significa que el hombre siempre sentirá que algo le falta sin su esposa. De la misma manera, una mujer tiene su sentido de pertenencia al lado de su esposo como su apoyo. He conocido a muchos hombres

y mujeres solteros que ahora están en sus sesenta y nunca se casaron, y no importa cuántos amigos han tenido en la vida, aun sufren de episodios periódicos de soledad. Esto solo aumenta con la edad. Sé que hay excepciones, como los hombres y mujeres que han dedicado sus vidas al servicio de Dios y por Su gracia no han sufrido esa soledad. Pero desde el principio Dios reconoció la necesidad profunda que tiene una pareja de comunicarse uno con el otro.

Yo conozco personalmente la importancia de la buena comunicación

Si ya has experimentado el divorcio, conoces su horrible dolor y no quieres volver a pasar por eso. También sabes que cuando estás contemplando el divorcio haces una lista mental de todas las cosas que cambiarán y te preguntas: *¿Vale la pena? ¿Las ganancias equilibrarán las pérdidas?* Si la comunicación es mala, o si la única comunicación es negativa, terminas pensando que no tienes nada que perder y todo que ganar.

Antes de ser creyente yo estuve casada, y en nuestra relación no había comunicación alguna. No solo que no estábamos en la misma página, ni siquiera estábamos en el mismo libro. Llegué al punto de sentir que estaba viviendo en un infierno, y estaba lista para abandonarlo todo con tal de sentir nuevamente esperanza, alivio y un poco de paz, y solo llevarme las posesiones que traje al matrimonio desde un principio, aunque me esforcé por casi dos años para mantenerlo mientras que él se quedaba en casa para ver televisión. No quería vivir un solo día más en esa muerte lenta, y no veía que la vida pudiera ser diferente.

En su cultura, los hombres no levantaban un dedo para ayudar en la casa (o en ninguna otra parte). Aparentemente no trabajaban. Descubrí que yo no podía trabajar de diez a doce horas al día y luego llegar a casa para cocinar y limpiar, porque él lo exigía. A diario evaluaba mi trabajo y me repetía cómo no estaba a la altura del estándar de su madre. Quería que yo fuera ella y yo simplemente no podía. Se pasaba horas a diario en su casa mientras yo trabajaba, y cuando yo volvía a casa de noche, todavía él estaba allí. Era como vivir sola nuevamente, excepto

que no tan divertido. Y yo no era lo suficientemente fuerte para recibir la crítica constante sin ningún aliento, o sensación de ser amada. En su defensa, él estaba tratando de convertirme en la esposa que él quería, y yo no era una persona completa lo suficiente entonces para poder ser todo eso.

Él no era creyente, y se enojó en gran manera cuando descubrió que yo me había convertido. Después de estar casados por menos de un año, comencé a asistir sola a la iglesia los domingos, lo cual él pensó que era una pérdida de tiempo cuando podía estar limpiando o trabajando en otro empleo para mantenerlo. Un domingo en la tarde regresé de la iglesia y mi espíritu se sentía alentado; traté de hablarle del Señor. Se irritó y me dijo con voz alta y amenazante que me estaba totalmente prohibido volver a hablar de Jesús en *su* casa o en su presencia, y nunca mientras estuviera con *él*. Aquella fue la gota que hizo desbordar el vaso de mi débil matrimonio. Después de estar al borde del abismo colgando de una delicada rama, había encontrado por fin esperanza y motivo para vivir, y ahora él estaba a punto de cortar esa rama. Era como cortar el aire que respiraba. Por supuesto que esto significaba que tenía que dejar *su* casa y su presencia. Después de abandonarlo me sentí libre, no solo para respirar, sino para hablar el nombre de Jesús cada vez que quisiera. Fue algo libertador.

Algún tiempo después me volví a casar. Pero esta vez fue diferente. La mayor diferencia fue que mi segundo esposo, Michael, era creyente. Íbamos juntos a la iglesia. Orábamos juntos. Fuimos juntos a consejeros matrimoniales cristianos. Así que siempre hubo esperanza para el cambio en los dos. Y yo creía que cualquier problema que se presentara podía resolverse con facilidad.

No obstante, los dos vinimos al matrimonio con profundas inseguridades. Él se sentía fracasado porque no estaba a la altura de las expectativas de su madre. Yo me sentía fracasada porque mi madre enferma nunca tuvo expectativas para mí. Cuando me decía repetidamente que no tenía valor y que nunca llegaría a nada, yo no tenía razón para dudarlo, aunque busqué una desesperadamente. Así que mi esposo estaba *enojado* y deprimido, y yo estaba *ansiosa* y deprimida. Y como éramos dos personas dañadas, fue fácil dañarnos uno al

otro. Aunque al principio nos comunicábamos bien, hubo momentos cuando él reaccionaba con ira y yo pensaba que estaba siendo cruel, y me retiraba herida, lo que hacía que él pensara que no me importaba. La comunicación se hizo más y más difícil con el pasar del tiempo, y nos sentíamos miserables. Para entonces no sabía cómo orar por él, y desde luego que no sabía nada acerca de la oración para prevenir la falta de comunicación.

Después de varios años, cuando nuestro matrimonio llegó a su peor crisis, yo quería irme. Pero orando un día, el Señor me mostró que si oraba por mi esposo todos los días, como Dios quería que orara, Él me usaría como instrumento de sanidad y liberación para mi matrimonio. Le dije a Dios que sí, y pronto aprendí a orar como Él me iba mostrando. Mientras lo hacía comencé a ver los cambios, específicamente en nuestra comunicación. No fue una transformación de un día para el otro. Fue más bien un mover diario hacia el territorio que Dios quería que conquistáramos, sin darnos por vencidos cuando se presentaran obstáculos.

El sufrimiento que sucede en un matrimonio infeliz es horrible porque no hay escape. A menos que te divorcies y la relación se disuelva por completo, estás atrapado y tienes que resolverlo. Si tu pareja no está dispuesta a hacer algo para mejorar, es una pesadilla. Por eso es tan importante orar para tener buena comunicación desde el principio, si es posible, antes de casarse. Si no, entonces, tan pronto como te des cuenta de cuán importante es.

También es bueno que lean la Biblia juntos y asistan a una iglesia donde haya buena enseñanza bíblica. Pero también en la iglesia he visto demasiados matrimonios que terminan en divorcio. Hasta he visto demasiadas personas que eran grandes maestros bíblicos abandonar a sus esposos o esposas. También he visto matrimonios que nunca asistieron a la iglesia ni leyeron la Biblia y duraron toda una vida. Así que, debe haber algo más para salvar un matrimonio que una simple frase como: «Lean la Biblia y quédense en la iglesia». Y aunque creo que esas dos cosas son indispensables, hay que hacer más. Hay que orar, y orar específicamente acerca de la comunicación, porque sin la oración, tu matrimonio no tiene salvación.

Si ya te ha sucedido

Antes de escribir el libro *El poder del esposo que ora*, hice una encuesta, y lo más importante que las mujeres querían era que sus esposos les hablaran más. Este es un tema importante en el matrimonio. Puedes llevar treinta años de casada con un comunicador pobre (o quizá lo seas tú), pero Dios los puede cambiar a los dos. *Todos* podemos aprender a comunicarnos mejor.

Conozco una pareja que pasan más tiempo en silencio que hablando. Cuando hablan, pelean tanto que han elegido no comunicarse, punto. Esta es una forma muy poco natural de vivir. Si esa es tu situación, no estás cumpliendo el plan de Dios para tu matrimonio. La comunicación tiene que ver más con *servir la voluntad de Dios* que la tuya. Tiene que ver más con hacer *lo correcto* que con decidir *quién tiene la razón*. Si quieres glorificar a Dios en tu matrimonio, pídele que tú y tu cónyuge se comuniquen bien. Esto requiere dos corazones que se amen lo suficiente para no querer ser egoístas.

Si tú y tu esposo(a) ya están experimentando la falta de comunicación, y tu cónyuge no quiere cambiar ahora mismo, alégrate de que Dios puede cambiarte *a ti* primero mientras oras porque el Espíritu Santo obre en *él (ella)*. Dios te puede ayudar para que no te sientas dolida(o) por su pobre habilidad de comunicarse. El Señor puede darte tanto gozo y ánimo por tu vida en Él que no te dolerá su silencio. Si eres *tú* quien tiene problemas comunicándose, pídele a Dios que te dé un corazón que desee expresar tu amor y pensamientos abiertamente a tu pareja.

Tú y tu pareja se convirtieron en uno ante los ojos de Dios el día que se casaron (Efesios 5:31), pero de ahí en adelante el ser uno es un proceso que toma lugar en su vida diaria juntos. Esa vida diaria en este concepto de unidad total no sucede así por así; precisa tiempo y esfuerzo. *Ambos*, esposo y esposa deben estar comprometidos para lograrlo. Cuando uno de los dos deja de esforzarse por hablar o por mejorar el matrimonio, este se convierte en una pesadilla para el otro. Si solo uno se comunica y el otro no, el matrimonio va camino a tener problemas serios. Cuando una persona lleva toda la carga de la relación matrimonial, solo funciona por un tiempo.

Quiero compartirte algunas maneras de orar que he aprendido para tener una buena comunicación que marque una diferencia grande cuando de enriquecer tu relación se trata.

Ora para que tú y tu esposo (o esposa) siempre sean amables el uno con el otro

¿Cuántos matrimonios pudieran salvarse si tanto el marido como la mujer fueran amables el uno con el otro? A esto se le llama decencia común. La Biblia dice: «El amor edifica» (1 Corintios 8:1). Esto significa que el amor nos hace crecer y ser más fuertes. El amor no habla con espíritu negativo ni con palabras sarcásticas que destruyen. *Lo que decimos y la manera* en que lo decimos puede comunicar amor o total indiferencia. Las palabras sin amor y llenas de crítica destruyen la relación matrimonial, así que nos tenemos que preguntar si la satisfacción que nos da decir las vale la pena las heridas y la destrucción que causan. Dios no lo cree así. Él dice que el verdadero amor «no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor» (1 Corintios 13:5). No hay razón para que trates mal a tu pareja. Si quieres mejorar y enriquecer tu matrimonio, un buen lugar para empezar es ser amable con tu cónyuge.

Cuando un cónyuge no trata bien a su pareja, ella no se siente lo suficiente segura para compartir sus pensamientos y emociones más profundas, y esto corta una parte importante de la relación. Si ya has caído en el mal hábito de la crítica y hablar insensiblemente a tu cónyuge, arrepíentete ahora y pídele a Dios que cambie tu corazón. Si tu esposo(a) se dirige a ti con frecuencia con palabras negativas y críticas, ora para que haya un avivamiento en él (o ella). Ora para que Dios le revele a su entendimiento las graves consecuencias de esas palabras descuidadas. Sé que puede parecer inútil hacer algo si tú eres la única persona esforzándose mientras que tu cónyuge parece no hacer nada, pero yo he aprendido que cuando tú haces lo correcto, aun cuando tu cónyuge no, Dios te bendice. Y esto marca una gran diferencia.

¿Has visto parejas casadas que parecen extraños? Yo conocí a una pareja que debe haber memorizado el viejo refrán: «Si no puedes decir algo agradable, quédate callado» porque nunca decían nada. Al menos no uno al otro. Su matrimonio no tenía vida. Cuando un cónyuge es

distante emocionalmente o no se comunica, obliga al otro a sobrellevar solo todas las cargas. Cuando no hay compatibilidad, no hay con quien compartir la vida. Y cuando nos damos cuenta de que no podemos depender de nuestra pareja para que nos ofrezca su amistad y apoyo emocional, es fácil volvernos a otro que lo haga. Si no pueden ser amables, no pueden ser amigos, y el matrimonio será una prueba de resistencia.

Los amigos disfrutan de la compañía mutua. No actúan como extraños. No se dicen palabras despectivas que destruyen cualquier esperanza de gozo. Si tú y tu esposo (o esposa) no han tenido éxito en el departamento de la amistad, pídele a Dios que les ayude a cambiar. Si han sido buenos amigos siempre, pídele a Dios que les ayude a ser mejores amigos que en el pasado. Pídele a Dios que les ayude a no caer en los malos hábitos y actitudes en cuanto a esto.

Dios dice que nuestras palabras tienen poder. Si «la muerte y la vida están en poder de la lengua» debemos escoger con cuidado nuestras palabras. (Proverbios 18:21). Ora para que Dios les ayude a hablar siempre entre ustedes con palabras que sean amables, amorosas, positivas, buenas, edificantes, alentadoras e inspiradoras. Pídele a Dios que tome el timón de tu matrimonio, y dile que harás lo que sea necesario para que sea todo lo que Él quiere que sea, aunque esto signifique ser amable cuando no sientes ganas de serlo.

Ora para que tú y tu esposo (o esposa) siempre sean honrados y honestos

Es un hecho que un matrimonio tiene que estar basado en la confianza. Si no pueden confiar uno en el otro, en quién pueden confiar. Por eso, una de las peores cosas que puedes hacer para dañar la relación es mentirle a tu esposo(a). La Biblia lo dice claramente: «No se mientan los unos a los otros; porque se han despojado del viejo hombre con sus prácticas» (Colosenses 3:9, RVA-2015). Las mentiras tienen consecuencias peligrosas y duraderas. «El testigo falso no quedará sin castigo, y el que habla mentiras no escapará» (Proverbios 19:5). La peor consecuencia es que la mentira te aleja de Dios. «El que habla mentiras no permanecerá en mi presencia»

(Salmos 101:7, LBLA). La mentira también los distancia uno del otro y detiene el flujo de la buena comunicación.

Es importante que en un matrimonio ambos sean *honrados y honestos*. Hay una diferencia entre los dos. Cuando dices una mentira, no estás siendo honrado, pero es posible decir la verdad y no ser honesto. Esto pasa cuando no dices *toda* la verdad. No has dicho una mentira necesariamente, pero no revelaste todo lo que necesitabas revelar. Ahora, no es que sea necesario que les reveles todos tus pensamientos a todos los que veas, porque entonces nadie querrá estar contigo. Pero sí necesitas ser honesta(o) con tu cónyuge porque tu esperanza es que él (o ella) esté contigo para el resto de tu vida.

Cuando dices una mentira lo sabes, pero a veces puedes sin querer ser menos que honesto acerca de tus sentimientos porque no sabes expresarlo adecuadamente. Si no has compartido tus pensamientos y sentimientos no eres totalmente honesto. *Una persona que nunca se comunica con su pareja no puede ser totalmente honesta porque la honestidad total requiere buena comunicación*. Por supuesto, no es bueno andar expresando todo lo que piensas cada vez que te viene a la cabeza, aun con tu esposo(a), porque entonces él (o ella) tampoco querrá estar contigo. Pero Dios te dará el discernimiento acerca de esto también si se lo pides.

Estas son algunas cosas que recordar acerca de ser honestos:

1. Sean honestos acerca de su opinión en cuando a lo que el otro hace. Debes expresar lo que sientes cuando algo serio te molesta acerca de las acciones de tu cónyuge. Si no eres honesta(o) con él (o ella) acerca de esto, jamás algo cambiará. Entonces, la ira y la amargura se te comienzan a amontonar en el corazón y te llevarán al resentimiento y la falta de perdón. No solo debes saber *qué* decir, sino *cuándo* y *cómo* decirlo. Y Dios siempre será el mejor juez de eso. Así que, cada vez que tengas algo importante que decirle a tu esposo(a) que pueda ser difícil de escuchar, pídele a Dios que te muestre el mejor momento y la mejor forma de decirlo. Pídele que prepare el corazón de tu pareja para recibirlo y que te dé las palabras perfectas para «hablar la verdad en amor» (Efesios 4:15, LBLA). La Biblia dice que hay «tiempo de callar, y tiempo de hablar» (Eclesiastés 3:7).

Pídele a Dios que te ayude a ver la diferencia entre los dos. El tiempo lo es todo.

2. Sean honestos en su modo de ver las cosas. Es importante que cada uno de ustedes comparta sus pensamientos, planes, temores, preocupaciones, esperanzas y sueños para el futuro. Tienen que sacar estas cosas del corazón y ponerlas al descubierto. Job dijo: «Hablaré, pues, y respiraré» (Job 32:20). Y así también te sucederá a ti. Si tu esposo (o esposa) es el tipo de persona con quien no es fácil comunicarse, pídele a Dios que rompa esa barrera en su corazón. Aparte de ir a un consejero que los pueda ayudar a ambos a abrirse y hablar, necesitan que el mover del Espíritu Santo lo haga, así que ora para que suceda. El esposo y la esposa deben realizar ajustes constantemente el uno al otro en el matrimonio debido a que ambos no *son ni permanecen* de la misma manera. (Aunque a veces parezca que nunca nada cambia). Pero no pueden ajustarse debidamente el uno al otro si no saben qué ajustes deben hacerse. Si uno de ustedes no es honesto con el otro acerca de esto, fácilmente asumirán cosas incorrectas que les causen hacer los ajustes incorrectos.

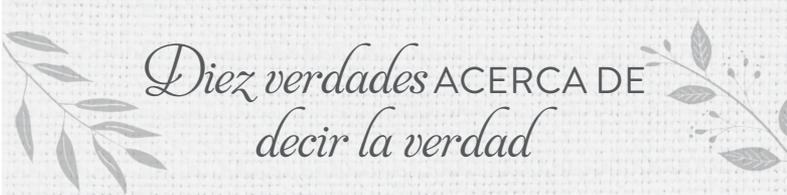
3. Sean honestos acerca de su pasado. Cuando al principio me di cuenta de que Michael y yo estábamos tomando en serio nuestra relación, yo sabía que no podía continuar sin ser totalmente transparente acerca de mi pasado. Pero antes de decirle todo, oré y le pedí a Dios que preparara su corazón para recibirlo y me mostrara las palabras y el momento correctos para decirlo.

Ya él sabía acerca de mi madre, aunque yo nunca comprendí la totalidad de su enfermedad hasta que después de casados fuimos a visitar a mis padres un fin de semana. Yo debía decirle otras cosas, y no sabía si me iba a rechazar por ellas. Pero él aceptó a cabalidad todo lo que le dije y me dijo que nada de eso le haría cambiar de idea en cuanto a mí. Fue un gran alivio sacar a la luz todo aquello y quitar esa carga de mis hombros.

Conozco personas que guardan secretos de su pasado que nunca le revelaron a su cónyuge hasta mucho después de casados, y esa revelación tardía sacudió el nivel de confianza que habían establecido al principio. Ser totalmente honestos sobre el pasado les ayudará a vivir con más éxito en el presente. Les ayuda a continuar hacia el futuro que Dios

tiene para ustedes. No siempre tendrán que mirar por encima de los hombros para ver si algo regresa para acosarlos. Mientras más pronto practiquen la honestidad, mejor será.

4. Sean honestos en todo lo que hagan. Conozco a un hombre que constantemente le miente a su esposa acerca de lo que hace. No tienen una relación muy estrecha, y su deshonestidad bien pudiera llevarlos al divorcio en el futuro. Cada mentira rompe la confianza. Y cuando uno de los cónyuges pierde la confianza, el fundamento del matrimonio se desploma. Por supuesto, podemos recuperar la confianza cuando el que miente confesa y se arrepiente verdaderamente. Cuando alguien tiene que mentirle a su esposo(a) acerca de lo que hace, sus prioridades están completamente fuera de orden y definitivamente no ha puesto a Dios por encima de todo lo demás.



Diez verdades ACERCA DE *decir la verdad*

1. ***La verdad es lo que decides pensar.*** «Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero... en esto pensad» (Filipenses 4:8).
2. ***La verdad es una decisión que tomas en cuanto a las palabras que hablas.*** «Porque mi boca hablará verdad, y la impiedad abominan mis labios» (Proverbios 8:7).
3. ***La verdad es cómo eliges andar.*** «Escogí el camino de la verdad; He puesto tus juicios delante de mí» (Salmos 119:30).
4. ***La verdad te libera.*** «Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres» (Juan 8:32).
5. ***La verdad te protege.*** «Estad, pues, firmes, ceñidos

vuestros lomos con la verdad, y vestidos con la coraza de justicia» (Efesios 6:14).

6. ***La verdad te purifica el alma.*** «Habiendo purificado vuestras almas por la obediencia a la verdad, mediante el Espíritu, para el amor fraternal no fingido, amaos unos a otros entrañablemente, de corazón puro» (1 Pedro 1:22).
7. ***La verdad agrada a Dios.*** «No tengo yo mayor gozo que este, el oír que mis hijos andan en la verdad» (3 Juan 1:4).
8. ***La verdad puede ser grabada en tu corazón.*** «Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad; átalas a tu cuello, escríbelas en la tabla de tu corazón» (Proverbios 3:3).
9. ***La verdad te trae a la luz de Dios.*** «Mas el que practica la verdad viene a la luz, para que sea manifiesto que sus obras son hechas en Dios» (Juan 3:21).
10. ***La verdad en el corazón te invita a sentir más la presencia de Dios cuando oras.*** «El SEÑOR está cerca de todos los que le invocan, de todos los que le invocan en verdad» (Salmos 145:18, LBLA).

Ora para que tu corazón siempre esté lleno del amor de Dios

La mejor manera de tener una buena comunicación con tu esposo(a) es, ante todo, una buena comunicación con Dios. Si es cierto que «de la abundancia del corazón habla la boca» (Mateo 12:34), tienes que pedirle a Dios que te llene el corazón con la abundancia de Su amor todos los días para que tus palabras sean amables. La Biblia dice que «ningún hombre puede domar la lengua, que es un mal que no puede ser refrenado, llena de veneno mortal» (Santiago 3:8). Si nos dejan, hablaremos palabras dañinas y destructivas. La Biblia dice: «Del hombre son los propósitos del corazón, mas del SEÑOR es la respuesta de la lengua» (Proverbios 16:1, LBLA). Puedes preparar tu corazón estando

en la presencia de Dios en oración y alabanza y leyendo Su Palabra. Entonces, Su amor será derramado en tus palabras.

Cuando es difícil escuchar la verdad en el matrimonio, pídele a Dios que te dé una mayor porción de Su amor para comunicarla. Cada vez que hablas desde la posición de una mala actitud y un corazón sin amor, impides que tu esposo(a) escuche lo que dices. Pídele a Dios que te dé sabiduría para decir lo correcto de la forma correcta. «El corazón del sabio hace prudente su boca, y añade gracia a sus labios» (Proverbios 16:23). Vale la pena esforzarse por hablar palabras que comunican el amor. Agrada a Dios y siempre trae gran recompensa.

No dejes que la hostilidad se hinche e inunde tu relación. Construye represas con una comunicación honesta y palabras amables. «El que comienza la discordia es como quien suelta las aguas; deja, pues, la contienda, antes que se enrede» (Proverbios 17:14). Pídele a Dios que te llene de Su amor para que tus palabras sean como aguas sanadoras de ánimo y restauración y no una compuerta abierta que produzca daños peores.

Ora para entender su lenguaje corporal

Tuvimos un perro chihuahua de pelo largo. En realidad era de mi hija, pero ella no pudo llevárselo cuando se mudó a causa de su trabajo y horario de viajes. Era nuestro «nieto canino». Se llamaba Wrigley, pero Michael y yo le llamábamos «El Gran Yo Quiero», porque a menos que estuviera durmiendo, Wrigley siempre quería algo. Wrigley comunicaba sus deseos sentándose sobre las patas traseras, juntando las patas delanteras como si estuviera orando y meciéndose de abajo hacia arriba mientras chillaba sin cesar. Así podía balancearse por más tiempo del que puedes imaginarte. Era posible ignorar cómo se sentaba y las patas en posición de oración, pero no los chillidos. Nos volvía locos. La única forma de hacerlo callar era hacerle simples preguntas acerca de lo que a menudo quería y ver cuántas veces las patitas subían y bajaban. Y como siempre lo quería *todo*, las patas subían y bajaban por lo menos una o dos veces por cualquier cosa que decíamos. Teníamos palabras claves como: «¿Afuera?». «¿Comida?». «¿Abrazo?». «¿Cama?». «¿Cobija?».

«¿Hueso?». «¿Biscocho?». «¿Juguete?». «¿Caminata?». «¿Paseo?». Todas las entendía a la perfección.

¿Quieres salir? ¿Quieres la comida? ¿Quieres que te abrace? ¿Quieres un biscocho? ¿Quieres tu hueso? ¿Quieres ir de paseo? En realidad, aprendimos a no decir «paseo» a menos que estuviéramos dispuestos a llevarlo, porque no importa cuánto tuviera que ir «afuera» o cuán hambriento estaba por su «comida», un «paseo» tomaba precedencia sobre todo lo demás. Y una vez que decíamos la palabra, si no la cumplías, te mataban los chillidos.

Cuando le hacíamos estas preguntas a Wrigley, era preciso discernir cuántas veces sus patitas subían y bajaban. Una vez para «hueso», dos para «comida», dos para «abrazo». Y así, hasta que terminaba el ciclo porque todos sus deseos eran relativos. La palabra que más movimientos recibieran de sus patitas en oración indicaba lo que más quería. La única palabra a la que nunca respondió fue «baño». Varias veces traté de incluirla y Wrigley se quedaba tieso y en silencio con una expresión en la cara que decía *No me veas. No me veas*. Una vez tenía que salir con desesperación por lo menos seis veces en el término de dos segundos, y supimos que era una emergencia.

El caso es que la expresión en la cara de Wrigley nunca cambiaba cuando estaba usando sus patitas en oración, así que nunca podíamos saber lo que quería mirándole a la cara. Los chillidos tenían toda la misma intensidad. Eran las señales sublimes de su lenguaje corporal lo que teníamos que considerar para discernir lo que buscaba. Aprendimos mucho de Wrigley.

A veces tenemos que observar con mucho cuidado el lenguaje corporal de nuestra pareja para entender lo que verdaderamente quiere y lo que sucede en su interior. Debemos hacer las preguntas correctas y saber discernir sus reacciones. Debemos leer entre las líneas. Pídele a Dios que te permita reconocer estas señales sublimes de tu esposo (o esposa) para poder saber lo que está pensando. Pídele a Dios que te ayude a comunicarte con claridad para que tu esposo(a) no tenga que buscar las señales escondidas en tu lenguaje corporal para poder comprenderte. Pídele a Dios que te revele todo lo que necesitar ver para poder comprenderle mejor.

Ora para que los dos siempre encuentren cosas que quieran hacer juntos

¿Qué cosas les gustan hacer a tu pareja y a ti juntos? Si puedes pensar en algunas, bueno. Pero si luchas por pensar en siquiera una, entonces hay un problema con su relación. Para tener buena comunicación deben haber cosas que ambos disfruten hacer juntos, aunque sea tan simple como ver la caída del sol, o leer, o caminar, o salir a comer. Si trabajan juntos, deben encontrar algo que disfrutaran hacer juntos fuera del trabajo.

Mi esposo y yo tratamos de jugar golf juntos por un corto tiempo. También tratamos de jugar tenis. Pero su objetivo era ganar a toda costa y el mío era simplemente divertirme. No me gusta arriesgar mi vida para divertirme. Así que nos dimos por vencidos.

En esta etapa de nuestras vidas, gracias a la respuesta a la oración de mi esposo, a los dos nos gusta el fútbol norteamericano. (Verlo, no jugarlo). Me compró un libro llamado *Football for Dummies*, o *El fútbol para tontos* (no me ofendí), me llevó a los juegos, y estaba dispuesto a explicarme el mismo concepto una y otra vez hasta que lo entendía. No fue una tarea fácil para un tipo A impaciente, pero esto era importante para él, así que perseveró. Y le funcionó porque ahora me encanta el juego. Lo vemos juntos en la televisión y vamos en persona cuando nuestro equipo está en la ciudad. Si supieras cuántas veces pensé que esto era la mayor pérdida de tiempo, sabrías lo milagroso del caso. Michael y yo *ambos* habíamos orado por encontrar algo que pudiéramos disfrutar hacer juntos. Y *él* ganó. Todavía tengo que ir de compras sola.

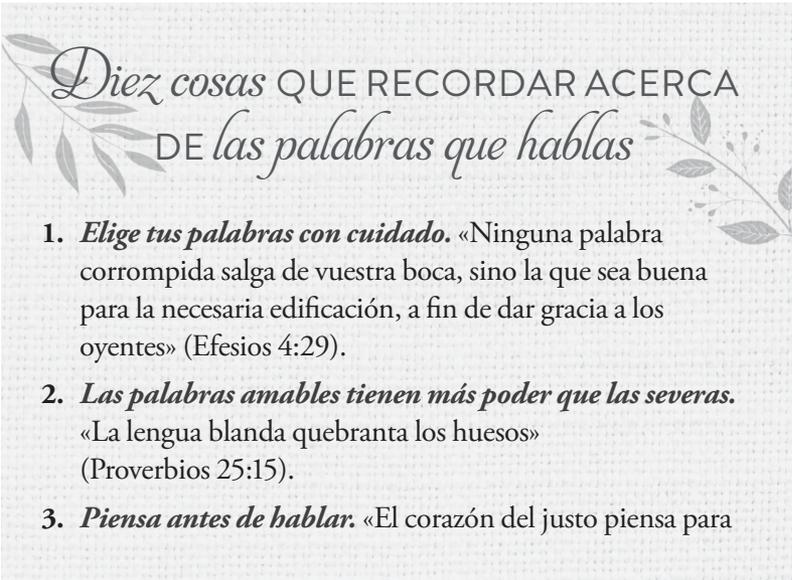
Ora para que Dios les ayude a honrarse uno al otro

¿No te molesta cuando están con otra pareja y uno de ellos dice algo crítico, degradante, o deshonoroso acerca del otro? Nada hace que la gente se sienta más incómoda que ver a una pareja dándose golpes de palabras en su presencia. Y esto puede obligarte a tomar lados en la materia, algo que en realidad no puedes hacer porque nadie conoce verdaderamente los asuntos internos en el matrimonio de otro. A veces el que parece ser la persona cautivadora y maravillosa es el ofensor, que es amable con todos

excepto con su cónyuge. Y el que parece amargado o desagradable está siendo empujada(o) al borde de lo que puede soportar.

La Biblia exhorta a los hombres en particular a honrar a su esposa, y la consecuencia de no hacerlo es que sus oraciones no serán contestadas. «Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, *dando* honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, *para que vuestras oraciones no tengan estorbo*» (1 Pedro 3:7). Esta consecuencia no puede ser más seria, y no debe ser tomada a la ligera.

Los esposos también son exhortados a *amar* a su esposa, y las esposas a *respetar* a su esposo y *someterse* a ellos (Efesios 5:22-23). Para la esposa, la sumisión piadosa es algo que debe hacerse por voluntad propia. No es algo a lo que tu esposo te puede obligar. Eso es esclavitud. La sumisión se comunica a la manera de Dios cuando respetas a tu esposo. Pero es mucho más *fácil* someternos a nuestro esposo si él se somete a Dios, que es lo que Dios quiere. Es más *difícil* cuando él no se somete a Dios o si le falta el respeto de alguna manera. Pídele a Dios que les ayude a honrarse, respetarse, apreciarse y amarse el uno al otro, *sobre todo* en presencia de otras personas.



Diez cosas QUE RECORDAR ACERCA
DE *las palabras que hablas*

1. ***Elige tus palabras con cuidado.*** «Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes» (Efesios 4:29).
2. ***Las palabras amables tienen más poder que las severas.***
«La lengua blanda quebranta los huesos»
(Proverbios 25:15).
3. ***Piensa antes de hablar.*** «El corazón del justo piensa para

responder; mas la boca de los impíos derrama malas cosas» (Proverbios 15:28).

4. **No hables demasiado.** «En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente» (Proverbios 10:19).
5. **Tus palabras te pueden hacer caer.** «Porque todos tropezamos de muchas maneras. Si alguno no tropieza en lo que dice, es un hombre perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo» (Santiago 3:2, LBLA).
6. **Las palabras amables dan vida.** «Panal de miel son los dichos suaves; Suavidad al alma y medicina para los huesos» (Proverbios 16:24).
7. **Tus palabras pueden traer gran destrucción.** «La lengua es un miembro pequeño, pero se jacta de grandes cosas. He aquí, ¡cuán grande bosque enciende un pequeño fuego!» (Santiago 3:5).
8. **Si quieres vivir en paz, cuida lo que dices.** «El que quiere amar la vida y ver días buenos, refrene su lengua de mal, y sus labios no hablen engaño» (1 Pedro 3:10).
9. **Tus palabras pueden ser inspiradas por el enemigo.** «Y la lengua es un fuego, un mundo de maldad. La lengua está puesta entre nuestros miembros, y contamina todo el cuerpo, e inflama la rueda de la creación, y ella misma es inflamada por el infierno» (Santiago 3:6).
10. **Tus palabras necias pueden herirte más de lo que hieren a tu cónyuge.** «Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado» (Mateo 12:37).

Ora para que ambos sepan escuchar bien

Gran parte de la comunicación es aprender a escuchar. Esto es no hablar siempre. Es pedirle a Dios que te de oídos para oír y un corazón dispuesto a recibir lo que dice tu esposo(a). A menudo podemos «sobrellevar los unos las cargas de los otros, y cumplir así la ley de Cristo» con simplemente *escuchar* a tu pareja compartirte sus cargas (Gálatas 6:2). Si estás casada(o) con alguien demasiado distraído para oír porque da la apariencia de no saberlo todo o no tener el control, o no valora lo que tienes que decir, pídele a Dios que le dé oídos para oír. Créeme, tiene más impacto cuando Dios convence a alguien por no escuchar que cuando lo tratas *tú*.

A veces *pensamos* que sabemos lo que la otra persona dice, pero Dios dice que no contestemos demasiado pronto si escuchar con cuidado. «Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio» (Proverbios 18:13). Escuchar es no hablar mientras que el otro habla. ¿Cómo podemos «gozarnos con los que se gozan y llorar con los que lloran» si no escuchamos lo suficiente para saber si lloran o se gozan? (Romanos 12:15). Si te parece que tu esposo(a) no te escucha, o si menciona que *tú* no le escuchas, pídele a Dios que les dé a ambos el corazón para escuchar. A Él le encanta contestar esa oración.

¿Alguna vez se ha entropuesto algo entre ustedes, cuando todo parecía ir bien, que ha cortado las líneas de comunicación, y de pronto se encontraron en total incompreensión entre ustedes? Puede ser una confusión, una discusión, o un malentendido de algo que se dijo, y ni siquiera pueden entender los motivos. La interrupción de las líneas de comunicación entre esposo y esposa es una de las tácticas más comunes del enemigo. Siempre ten en mente que el enemigo de tu alma también es el enemigo de tu matrimonio y, por lo tanto, el enemigo de tu comunicación. Esta interrupción puede suceder en el mejor de los matrimonios, y de una manera tan sutil que te crees que eres tú.

Pídele a Dios que siempre te deje ver cuando la mano del enemigo trata de provocar discordias y malentendidos entre ustedes. No permitas que suceda. Ora para que el plan del enemigo de interrumpir la comunicación no tenga éxito. Si ves que ya lo ha hecho, declara que

porque *Dios es por* ustedes, nadie puede estar contra ustedes, ni siquiera ustedes mismos.

ORACIONES *por* MI MATRIMONIO



Oración para una buena comunicación en mi matrimonio

Señor, te pido que nos ayudes a mi esposo (o esposa) y a mí a poder compartir nuestros pensamientos y sentimientos y negarnos a ser personas que en realidad no se hablen. Enséñanos a confiar uno en el otro lo suficiente para hablar acerca de nuestras esperanzas, sueños, temores y luchas más profundas. Enséñanos a pasar tiempo comunicándonos *contigo* cada día para que la comunicación entre nosotros siempre sea buena.

Capacítanos para expresar nuestro amor el uno por el otro abiertamente día tras día, negándonos a decir palabras que degraden, sino que edifiquen (Efesios 4:29). Ayúdanos a ser totalmente honestos y transparentes en todo. Enséñanos a escuchar con cuidado para reconocer las señales que nos den mejor comprensión del uno por el otro. Muéstranos cómo encontrar cosas que disfrutemos hacer juntos para siempre estar cerca uno del otro y jamás alejarnos. Permítenos comunicar bondad, aprecio y honor el uno al otro en todo momento.

Enséñanos a reconocer el plan del enemigo de robar, hurtar y destruir nuestro matrimonio. Permítenos entender sus métodos y reconocer sus esfuerzos por causar discordia y mala comunicación entre nosotros. Enséñanos a tomar autoridad inmediata sobre cualquier ataque que forje contra nosotros, especialmente en el área de la comunicación. Ayúdanos a resolver todos los desacuerdos entre nosotros en amor, compromiso y consideración. En el nombre de Jesús.



Mi oración para comunicarme bien con mi esposo (o esposa)

Señor, te invito a que me cambies como necesito cambiar. Revélame las veces cuando no he dicho las palabras correctas ni he comunicado mis pensamientos con mi esposo (o esposa), y te lo confesaré, porque sé que no puedo alcanzar Tu gloria (Romanos 3:23). Enséñame a comunicarme abierta y honestamente para hablar palabras correctas, excelentes y verdaderas (Proverbios 8:6-9). Sé que no puedo vivir sin tu presencia si no hablo la verdad (Salmos 15:1-3). Quitá de mi corazón y mi mente cualquier engaño para que el maligno se mantenga alejado de mí (Proverbios 17:20).

Te pido que tu amor sea tan fuerte en mi corazón y en mi mente que se muestre en todo lo que digo. Dame las palabras correctas en cada situación. Ayúdame a recordar mostrarle a mi esposo(a) aprecio por las buenas cosas que hace. Abre mis ojos si no las veo todas. Dame oídos para verdaderamente escuchar lo que me dice y así poder sobrellevar sus cargas con solo escuchar. Hazme pronta(o) para oír y lenta(o) para hablar (Santiago 1:19). Dame sabiduría para tener un buen sentido de tiempo.

Señor, Tú eres mayor que cualquier cosa que yo enfrente y más fuerte que todo lo que se me oponga, a mí y a mi matrimonio. Gracias por darme autoridad sobre el enemigo. Oro para poder reconocer siempre su mano en nuestras vidas y no dejar que ninguna de sus intenciones malvadas interrumpa nuestra relación. Te pido que «mi boca hable sabiduría, y el pensamiento de mi corazón inteligencia» (Salmos 49:3). Gracias de antemano por contestar mi oración. En el nombre de Jesús.

Mi oración para que mi esposo (o esposa) se comunice bien conmigo

Señor, te doy gracias por mi esposo(a) y te pido que le abras el corazón para oír todo lo que tienes para él (ella) y para nuestro matrimonio. Ayúdale a conocerte mejor, a comprender tus caminos, y a ver las cosas desde tu punto de vista. Muéstrale cómo vernos como Tú nos ves. Haz

los cambios necesarios para que nada le impida cumplir el propósito y destino que tienes para su vida y nuestra vida juntos.

Señor, abre el corazón de mi esposo(a) y llénalo de tu amor para que sobreabunde en las palabras que hable. Ayúdale a comprender las consecuencias de las palabras descuidadas o dañinas. Enséñanos a los dos a discernir mejor lo que hiera el corazón del otro. Habla por medio nuestro para que nuestras palabras sean *Tus* palabras. Permítenos ser instrumentos de Tu paz y gracia cada vez que nos hablamos. Pon convicción en el corazón de mi esposo (o esposa) acerca de las veces que ha dicho palabras que me han herido y no te han glorificado. Permítele hablar palabras de vida y no de muerte, palabras que edifiquen y no destruyan. Aumenta su conocimiento de Tus caminos para poderse comunicar abiertamente y nunca permitir que exista el silencio frío entre nosotros.

Señor, ayuda a mi esposo(a) a ser honesto en todo. Ponle convicción en el corazón acerca de los momentos cuando no lo ha sido. Quebranta cualquier creencia que tenga de que el engaño es aceptable. Fortálécele para resistir al padre de todas las mentiras (Juan 8:44). Que pueda rehusar a ser burlado por sus propias palabras (Proverbios 6:2). Detén toda división entre nosotros, manténnos perfectamente unidos en una misma mente y parecer (1 Corintios 1:10). Donde haya tenido problemas comunicándose, permítele hacerlo ahora. Gracias porque Tú eres nuestra roca y nuestro Redentor, y Tú puedes redimir todas las cosas (Salmos 78:35). En el nombre de Jesús.

VERDADES *que nos* SOSTIENEN

Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi
corazón delante de ti,
Oh Jehová, roca mía, y redentor mío.

SALMOS 19:14

Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o címbalo que retiñe.

1 CORINTIOS 13:1-3

Si alguno no tropieza en lo que dice, es un hombre perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo.

SANTIAGO 3:2, LBLA

Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama... y la mujer respete a su marido.

EFESIOS 5:28, 33

Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor... Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella.

EFESIOS 5:22, 25

PASOS PRÁCTICOS *para* PROFUNDIZAR

1. Lee en tu Biblia Hebreos 10:35-36. Estos versículos hablan de *no descorazonarte* cuando sufras tribulaciones, sino *tener confianza*. Esto no significa confianza en nosotros mismos, sino *confianza en Dios y en Su poder para sostenernos*. Escribe una oración pidiéndole a Dios esas cualidades que aparecen aquí en *itálicas* para que puedas mantenerte firme y ver a Dios hacer milagros en ustedes y en su matrimonio.
2. ¿Cuál crees que es tu mejor cualidad acerca de tu propia habilidad de comunicarte? ¿Cómo te gustaría mejorar tu forma de comunicarte con tu esposo(a)? ¿Qué aprecias más de su estilo de comunicación? ¿Qué te gustaría ver mejorar en su capacidad de comunicarse bien contigo?

Según las respuestas, escribe una oración pidiéndole a Dios que mejore tu capacidad de comunicarte como quieres que sea.

3. Lee en tu Biblia Proverbios 3:3. La Reina Valera lo dice así: «Nunca se aparten de ti la misericordia y la verdad... escríbelas en la tabla de tu corazón». Escribe una oración pidiéndole a Dios que les ayude a hacer de la misericordia y la verdad una parte esencial de ustedes para que nunca consideren hacer menos de aquello que sea misericordioso y verdadero, sobre todo, entre ustedes.