

Derrama tu alma: la oración sincera de Ana

1 Samuel 1:1-28 · 2:1-10 · Angustia entregada y un cántico de gracia · El cántico de Ana anuncia el Magníficat

«He derramado mi alma delante de Jehová.»

1 Samuel 1:15 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven aprenda de Ana a derramar el alma delante de Dios en la angustia (1:13,15) sin necesitar palabras perfectas; que reciba su valor de Dios y no de lo que tiene o logra ("Él levanta del polvo al pobre", 2:8); y que descubra que el cántico de Ana anticipa el Magníficat de María (Lc 1:46-52) y mira hacia "su Ungido" (2:10): Cristo.

PARA

Jóvenes 14-20 (adaptable)

DURACIÓN

45-60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o app

😬 La historia (cuéntala con tus palabras)

Ana lloraba tanto en el templo que el sacerdote Elí pensó que estaba borracha. No tenía hijos, en una cultura donde eso se vivía como una vergüenza pública, y la otra esposa de su marido la humillaba por eso una y otra vez. Un día Ana llega al templo de Silo tan angustiada que ora moviendo solo los labios, sin que salga ningún sonido (1:12-13). Elí la mira y se equivoca por completo en lo que está viendo.

Ana no se defiende con rabia; responde con una honestidad desarmante: **"No soy borracha... sino que he derramado mi alma delante de Jehová"** (1:15). No tenía las palabras perfectas ni el tono correcto —tenía el alma entera puesta delante de Dios, y eso fue suficiente.

Dios responde, y nace Samuel. Pero lo que Ana hace después es todavía más fuerte: cumple su voto y **entrega al niño de vuelta** a Dios, para que sirva en el templo (1:27-28). Sostiene con manos abiertas lo que más deseó en su vida, en vez de aferrarse a ello.

Entonces canta. Su cántico (2:1-10) no habla de ella: habla de un Dios que invierte los valores del mundo —humilla al soberbio, levanta al pobre "del polvo" (2:8), y da fuerza al que no la tiene. Y termina mirando hacia "su Ungido" (2:10): el Mesías que vendrá. Siglos después, María cantará algo asombrosamente parecido al recibir a Jesús (Lc 1:46-52): el cántico de una mujer sin poder, que se convierte en profecía sobre Cristo.

El punto: Dios no mide tu valor por lo que logras, tienes o produces —como el mundo medía a Ana, una mujer sin hijos en su cultura— sino que levanta al humilde que clama con el alma entera; y esa misma gracia, siglos después, apunta al Ungido mayor, Jesús.

🎲 Dinámicas (elige 1-2)

A quién le cuentas

8 min

Para conectar con la dificultad de ser honesto con el dolor propio.

Pregunta: "¿A quién le cuentas tus cargas más pesadas? ¿Te cuesta o te resulta fácil ponerlas en palabras?" Compartan en parejas o en grupo.

Orar sin palabras perfectas

10 min

Para practicar la oración honesta, sin forzar un lenguaje "espiritual".

Lean 1 Samuel 1:12-15. Luego, en silencio, cada uno escribe o susurra a Dios una frase sin pulir sobre lo que le angustia. Pregunta: "¿Qué te frena para orar así de honesto normalmente?"

Manos abiertas

8 min

Para reflexionar sobre sostener los regalos de Dios sin aferrarse.

Lean 1 Samuel 1:27-28. Pregunta: "¿Qué 'regalo' tuyo —una habilidad, una relación, un sueño— te cuesta sostener con manos abiertas delante de Dios?"

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Ana ora con tanta angustia que solo mueve los labios, sin emitir sonido (1:12-13), y Elí la malinterpreta. ¿Te ha pasado que alguien —o tú mismo— juzga mal tu dolor porque no se expresa "bien"? ¿Cómo cambia saber que Dios sí entendía a Ana?
- 2 Ana responde con honestidad en vez de defenderse con rabia (1:15-16). ¿Te cuesta ser honesto con Dios o con otros cuando te sientes incomprendido?
- 3 Después de recibir a Samuel, Ana lo entrega de vuelta a Dios (1:27-28), sosteniendo el regalo con manos abiertas en vez de aferrarse a él. ¿Qué "regalo" tuyo te cuesta sostener con manos abiertas delante de Dios?
- 4 El cántico de Ana dice que Dios "levanta del polvo al pobre" (2:8) y anticipa el Magníficat de María (Lc 1:46-52), mirando hacia "su Ungido" (2:10), Cristo. ¿De dónde sacas hoy tu valor: de lo que logras o tienes, o de que Dios mismo te levanta?

El reto de la semana

Semana "derrama tu alma"

Abres un libro nuevo (1 Samuel), así que el reto marca el tono:

- **Derrama tu alma:** esta semana, dile a Dios algo que te angustia sin pulir las palabras —como Ana.
- **Manos abiertas:** identifica un "regalo" que te cuesta soltar y entrégaselo a Dios en una oración concreta.
- **Compara los cánticos:** lee el cántico de Ana (2:1-10) y el Magníficat (Lc 1:46-55) uno al lado del otro, y subraya las frases parecidas.

Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (10 min):** "¿A quién le cuentas tus cargas más pesadas?" Da tú el ejemplo primero.
2. **Dinámica (8-10 min):** "Orar sin palabras perfectas" entra directo al corazón del pasaje.
3. **La Palabra (8 min):** lean 1 Samuel 1:9-20,27-28 y 2:1-10 (al menos 2:7-8,10).
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras, con tono de "abrimos libro nuevo". Remata en el Magníficat.
5. **Para conversar (15-20 min):** las 4 preguntas. Prioriza la 1 y la 4 si falta tiempo.
6. **Reto y oración (7 min):** entrega el reto y cierren orando con honestidad, como Ana.

Tip: cuidado con moralizar "ora como Ana y Dios te dará lo que pides" —el punto central es que tu valor no depende de lo que logras, tienes o produces, sino de que Dios levanta al humilde; y que la oración honesta, aunque sea solo lágrimas, es recibida por Él.

♥ **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. Acoge con calma, no expongas a la persona frente al grupo y acompáñala aparte. **Salud Responde 600 360 7777** y El Consejero en elvadelante.com/consejero.html. Avisa a un adulto responsable.

Oración de cierre

Señor, mientras abrimos 1 Samuel, enséñanos a derramar el alma delante de ti como Ana, sin palabras perfectas. Recibe nuestra angustia, y enséñanos a recibir de ti, y no de lo que logramos, nuestro valor. Que tu Ungido, Jesús, sea la razón de nuestro cántico. Amén.

Puedes **reproducir esta guía libremente en tu iglesia o grupo**, sin costo. Solo te pedimos mantener el mensaje centrado en Cristo y no venderla. ✦
Para su gloria (Jn 15:8).

