

primero **ora** 

Guía de Recursos

TABLA DE CONTENIDOS

CARTA DEL PASTOR JAMES	3
INTRODUCCIÓN: ¿Qué es la oración?	4
CUATRO ESFERAS DE LA ORACIÓN: CORAZÓN, HOGAR, IGLESIA Y CIUDAD	5
Ora por tu Corazón	5
Ora por tu Hogar	5
Ora por Nuestra Iglesia	6
Ora por Nuestra Ciudad	6
CÓMO USAR ESTE RECURS	8
PATRONES DE ORACIÓN	10
P-R-A-Y	10
A-C-T-S	12
El Padre Nuestro: Una Práctica Guiada	14
Orar la Escritura	18
Caminata de Oración	19
ORACIÓN COTIDIANA: Orar por y con Otros	21
Orar en Voz Alta	21
Cómo Orar por y con Otros	23
PRÁCTICAS DE ORACIÓN FORMATIVAS	27
Lectio Divina: Oración que nos Sintoniza con la Escritura	27
Oraciones que nos enraizan en la Presencia de Dios	28
Oración de Respiración	28
Oración Centranete	30

ORACIONES QUE PROFUNDIZAN LA QUIETUD Y LA CONCIENCIA	32
Oración Contemplativa	32
Oración de Acogida	33
EXAMEN: Oración que Examina e Integra la Vida con Dios	34
Practicando el Examen	34
PRAY FIRST: Guía Devocional de Oración y Ayuno	36
Introducción	36
Guía Breve sobre el Ayuno	36
Cómo Usar Este Recurso	37
Semana 1 Orando por Nuestro Corazón	39
Semana 2 Orando por Nuestro Hogar	47
Semana 3 Orando por Nuestra Iglesia	55
Semana 4 Orando por Nuestra Ciudad	63
UNA PALABRA FINAL	71
RECURSOS RECOMENDADOS	72

Carta del Pastor James

Estoy muy emocionado por el enfoque “Ora Primero” de este año en nuestra iglesia. Llevaremos este énfasis a cada ministerio y a cada etapa de vida dentro de nuestra comunidad, porque deseo que la oración se convierta en nuestra primera respuesta automática. Por ejemplo:

- ♦ Al comenzar el día — Ora Primero
- ♦ Antes de entrar al trabajo o a la escuela — Ora Primero
- ♦ Después de recibir un buen o mal diagnóstico médico — Ora Primero
- ♦ Cuando tenemos que tomar una decisión importante — Ora Primero
- ♦ Cuando algo no sale como esperábamos — Ora Primero
- ♦ Antes de enviar ese mensaje o correo — Ora Primero
- ♦ En la mesa durante la comida — Ora Primero
- ♦ Antes de dormir — Ora Primero
- ♦ En cada momento del día y en cualquier circunstancia — Ora Primero

Deseo que la oración sea nuestra primera respuesta, no nuestro último recurso. Quiero que aprendamos a orar de manera natural a lo largo del día, sabiendo que Dios está con nosotros y a favor nuestro en cada momento.

Esta invitación a Orar Primero nace directamente de nuestro versículo lema como iglesia este año:

Así que recomiendo, ante todo, que se hagan plegarias, oraciones, súplicas y acciones de gracias por todos [1 Timoteo 2:1 \(NVI\)](#)

Creo que la mayoría de los seguidores de Jesús realmente creemos en el poder de la oración y deseamos orar primero — e incluso orar más. Pero si somos honestos, muchos no nos sentimos cómodos orando, o quizá sentimos que nunca nos enseñaron cómo hacerlo. De eso se trata la guía de Ora Primero: ayudarnos a aprender a orar primero, orar con frecuencia, orar cada día y orar de muchas maneras distintas. Estoy muy emocionado de que toda nuestra familia de iglesia recorramos juntos este camino de Ora Primero. Sé que Dios nos va a encontrar y nos va a formar profundamente en Cristo durante este año.

James Grogan

Senior Pastor, Community Church Movement

Introducción — ¿Qué es la Oración?

La oración es, sencillamente, una conversación con Dios. Es una manera de agradecerle y alabarlo por su bondad, así como de llevar delante de Él nuestras preocupaciones. Al igual que en nuestras conversaciones con amigos, la oración es de doble vía: hablamos con Dios y Dios habla con nosotros.

Aunque muchas veces entendemos la oración principalmente como una práctica privada que profundiza nuestra relación personal con Dios, la Escritura nos enseña que la oración es tanto personal como comunitaria. El Padre Nuestro — el modelo de oración que Jesús mismo nos dio— es una oración comunitaria que nos enseña a orar a “nuestro” Padre.

Al orar de esta manera, el Cuerpo de Cristo participa en la vida de la comunidad trinitaria de amor: la unión eterna del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

A través de la oración compartida, la iglesia es formada como un pueblo marcado por la unidad, el cuidado mutuo y una misión compartida. Dentro de esta vida comunitaria, el Espíritu Santo continúa su obra profunda de transformación interior — nuestros deseos, afectos y carácter — para que reflejen cada vez más el corazón de Jesús.

A medida que nuestra vida interior es transformada por el amor, crecemos en sensibilidad hacia las necesidades de los demás y hacia el llamado de Dios a vivir la compasión en el mundo.

Por eso, la oración personal y la oración comunitaria no compiten entre sí; se fortalecen mutuamente. Nuestra comunión privada con Dios nos prepara para orar con y por su pueblo, y la oración compartida enriquece y profundiza nuestra vida de oración personal.

Nuestro anhelo es que, al utilizar regularmente este Recurso y Diario Pray First, profundices tanto tu relación con Dios como tu compromiso con la misión de nuestra iglesia: **ayudar a personas a encontrar y seguir a Jesús.**

Cuatro Esferas de la Oración: Corazón, Hogar, Iglesia y Ciudad

La oración es el lugar donde Dios nos invita a entrar en su presencia transformadora — moldeando quiénes somos, a quién amamos y el mundo que ayudamos a crear. Al orar juntos, dirigimos nuestra atención a cuatro esferas esenciales de la vida donde Dios desea traer renovación: nuestro corazón, nuestro hogar, nuestra iglesia y nuestra ciudad.

Cada una de estas esferas está conectada. A medida que Dios forma nuestra vida interior, también nos capacita para llevar sanidad, unidad y esperanza a las relaciones y comunidades donde vivimos. A través de la oración, nos unimos a la obra continua de Dios de restaurar todas las cosas en y por medio de Cristo.

Pray for Your Heart

Nuestra vida interior es la fuente de todo lo demás, y la Escritura nos recuerda que la transformación comienza desde adentro. Como el salmista que ora: “Examíneme, oh Dios, y conoce mi corazón...” ([Salmo 139:23–24](#)), invitamos a Dios a revelar y sanar lo que se encuentra bajo la superficie. Dios también promete: “Les daré un nuevo corazón y derramaré un espíritu nuevo entre ustedes” ([Ezequiel 36:26](#)), recordándonos que la renovación es obra suya en nosotros.

Al resistir los patrones de este mundo y abrirnos a ser “transformados mediante la renovación de su mente” ([Romanos 12:2](#)), el Espíritu Santo forma en nosotros el carácter de Cristo y produce el fruto del amor, el gozo, la paz y más ([Gálatas 5:22–23](#)).

Guías de Oración

- ♦ Pide a Dios que revele áreas que necesitan sanidad, rendición o confianza renovada.
- ♦ Ora por hambre espiritual, humildad y un corazón anclado en su amor.
- ♦ Invita al Espíritu Santo a producir frutos: amor, gozo, paz, paciencia y más.

Ora por tu Hogar

Nuestros hogares suelen ser el primer espacio donde el amor de Dios se practica, se recibe y también se pone a prueba. Moisés instruye al pueblo de Dios a mantener su palabra cerca y a “Inculcaselas continuamente a tus hijos. Háblales de ellas cuando estés en tu casa.” ([Deuteronomio 6:6-7](#)), mostrando que la formación espiritual comienza en los ritmos cotidianos.

Dependemos de Dios para edificar y sostener nuestros hogares, porque “si el Señor no edifica la casa, en vano trabajan los que la edifican” ([Salmo 127:1](#)).

Al cultivar relaciones marcadas por la compasión, la humildad y el perdón — virtudes descritas en [Colosenses 3:12-14](#)— hacemos eco de la declaración de Josué: “Yo y mi casa serviremos al Señor” ([Josué 24:15](#)).

La oración enraíza nuestros hogares en la gracia, el sentido de pertenencia y el amor semejante al de Cristo.

Guías de Oración

- ◆ Ora por paz, gracia, protección y reconciliación en relaciones tensas.
- ◆ Presenta por nombre a hijos, cónyuges, compañeros de casa y familia extendida.
- ◆ Pide a Dios que tu hogar sea un lugar de pertenencia, compasión y ánimo.

Ora por Nuestra Iglesia

La iglesia es una comunidad formada por el Espíritu donde el amor de Jesús se hace visible. Jesús dijo a sus discípulos: “En esto conocerán todos que son mis discípulos: si se aman unos a otros” ([Juan 13:34-35](#)).

La iglesia primitiva vivió este amor a través de la adoración compartida, la generosidad sacrificial y la oración constante ([Hechos 2:42-47](#)). Pablo anima a los creyentes a vivir con “humildad y mansedumbre... procurando con diligencia guardar la unidad del Espíritu” ([Efesios 4:2-3](#)).

Al orar por nuestra iglesia, pedimos a Dios que profundice la comunidad, fortalezca la misión y nos ayude a reflejar juntos a Cristo.

Guías de Oración

- ◆ Ora por unidad en medio de las diferencias y sanidad donde ha habido dolor.
- ◆ Intercede por pastores, líderes de ministerio, voluntarios y nuevos creyentes.
- ◆ Pide a Dios que profundice nuestra adoración, fortalezca nuestro discipulado y expanda nuestro testimonio.

Ora por Nuestra Ciudad

El corazón de Dios se extiende a cada vecindario, institución y sistema de nuestras ciudades. A través de Jeremías, Dios llama a su pueblo a buscar el bienestar de la ciudad... y orar por ella ([Jeremías 29:7](#)).

Jesús describe a sus seguidores como "la luz del mundo" ([Mateo 5:14-16](#)), llamados a brillar con esperanza en lugares de lucha. Al orar por nuestra ciudad, nos alineamos con la misión restauradora de Dios en el mundo.

Guías de Oración

- ♦ Intercede por quienes están en necesidad: los hambrientos, aislados, desplazados o invisibles.
- ♦ Ora por escuelas, fuerzas armadas, personal de emergencia y líderes cívicos.
- ♦ Pide a Dios que revele oportunidades para que su pueblo ame y sirva con valentía.

Conclusión

Al orar por nuestros corazones, nuestros hogares, nuestra iglesia y nuestra ciudad, recordamos que la oración no es solo algo que hacemos: es una manera de colaborar con Dios por el bien de los demás. Cada anhelo susurrado, cada acto de intercesión y cada momento de silencio se convierte en una semilla de transformación sembrada en fe. Seamos sensibles al Espíritu Santo, valientes en su misión y esperanzados en la venida de su reino: en nuestros corazones, nuestros hogares, nuestra iglesia y nuestra ciudad.

Cómo Usar Este Recurso

Este Recurso y guía de Ora Primero está diseñado para ayudarte a fomentar una vida de oración más profunda y más intencional, y para nutrir una cultura vibrante de oración congregacional a lo largo de nuestro movimiento de iglesias. Contiene información útil sobre diferentes maneras de conectar con Dios a través de la oración privada y comunitaria. Encontrarás una amplia variedad de métodos de oración que van desde lo contemporáneo hasta lo antiguo. No necesitas dominar ninguno de ellos. Comienza con un método, pruébalo y ve si funciona para ti.

No hay una manera correcta o incorrecta de orar. Y, gracias a Dios, podemos mirar a Jesús como nuestro modelo para cultivar una vida de oración. Jesús a menudo encontraba un lugar de soledad para conectarse con Dios el Padre ([Marcos 1:35](#)). Entre muchos ejemplos en la Escritura, vemos a Jesús orar antes de tomar decisiones importantes ([Lucas 6:12-13](#)), al llorar la muerte de su primo Juan el Bautista ([Mateo 14:23](#)), y cuando estaba en profunda agonía por su muerte inminente ([Lucas 22:41-44](#)). Jesús no solo modeló la oración, sino que también enseñó a sus discípulos cómo orar ([Mateo 6:5-15](#)).

A la luz del ejemplo de Jesús, aquí hay algunas sugerencias a tener en cuenta mientras comienzas a desarrollar un hábito diario de oración.

- ♦ **Encuentra tiempo.** Comprométete a pasar tiempo diariamente en conversación con Dios. Ya sea en cuanto te levantas por la mañana, o antes de acostarte por la noche, adquiere el hábito de apartar tiempo cada día para orar..
- ♦ **Elige un lugar.** Crea un espacio donde no te distraigan ni te interrumpan. Deja que ese lugar tranquilo sea tu santuario donde vas a encontrarte con Jesús. Aunque sería genial tener tu tiempo diario de oración en la playa, en el parque o en la cima de una montaña con una gran vista, puede que eso no sea lo ideal. Manténlo simple y elige un lugar al que puedas llegar fácilmente.
- ♦ **Selecciona un plan.** Elige un plan de entre los varios métodos que se ofrecen en este recurso. Quizá quieras probar varios hasta quedarte con uno o dos que se ajusten mejor a ti. O quizá lo cambies un poco de temporada en temporada. Lo importante es que seas intencional con tu tiempo con Dios.

- ♦ **Ora siempre.** Aunque comprometerte con horarios específicos del día para orar es una excelente manera de comenzar a cultivar una vida de oración, la Escritura también nos anima a orar siempre ([1 Tesalonicenses 5:17](#)) — por cualquier cosa y por todo ([Filipenses 4:6-7](#)). Como la oración es simplemente tener una conversación con Dios, háblale en cualquier momento cuando algo surja para ti. En la rutina ordinaria de la vida — dar un paseo, lavar los platos, cortar el césped, manejar en el auto — Dios también está presente y esperando pasar tiempo contigo.

Mientras recorres este recurso, recuerda que la oración no es una tarea que hay que completar, sino una relación que hay que disfrutar. Dios ya se está acercando a ti con amor, invitación y deleite. Que estas prácticas te ayuden a ser más consciente de la presencia de Dios en cada momento — ya sea que lo apartes en quietud silenciosa o mientras atraviesas los ritmos ordinarios de tu día. Que descubras que la oración no es algo que debes hacer perfectamente, sino un regalo que te forma a la semejanza de Jesús cuando simplemente te presentas con un corazón abierto.

Patrones de oración

La oración no tiene que ser complicada, pero puede sentirse intimidante, especialmente cuando no estamos seguros de cómo empezar o qué decir. La buena noticia es que los seguidores de Jesús han estado aprendiendo y practicando la oración por miles de años, dejándonos patrones simples y significativos que pueden guiarnos a una conversación con Dios.

En esta sección encontrarás algunos marcos bien utilizados y confiables que ayudan a dar forma a nuestras palabras y a enfocar nuestro corazón. Estos modelos no son fórmulas para orar “bien”, sino herramientas para ayudarnos a crecer en confianza y a permanecer arraigados en la verdad bíblica. Dirige tu atención al carácter de Dios, y llévate a una confianza más profunda y a una dependencia mayor del Espíritu Santo.

Prueba una práctica por una semana, o rota entre ellas. Mientras aprendes nuevas maneras de orar, permite que amplíen tu imaginación y te ayuden a descubrir un gozo y una libertad renovados al acercarte a Dios.

P-R-A-Y

Aunque la oración es una conversación con Dios, ciertamente no es una técnica para llamar la atención de Dios. Más bien, la oración es una relación continua moldeada por la confianza, la presencia y la participación en la vida de Dios. En la oración, traemos nuestra vida honestamente delante de Dios y nos abrimos a la obra transformadora de Dios. La postura de nuestro corazón importa tanto como las palabras que decimos. Cuando nos acercamos a la oración como escucha aprendemos a recibir el amor de Dios, responder a la guía de Dios y descansar en la voluntad de Dios.

El teólogo Dallas Willard entiende la oración como una relación conversacional entre Dios y sus hijos. Como cualquier amistad profunda, esta conversación crece mediante una escucha atenta. Somos formados no solo por las verdades que le decimos a Dios, sino por las verdades que Dios habla dentro de nosotros. El ritmo P-R-A-Y, adaptado del marco del autor y plantador de iglesias Pete Greig, ofrece una manera simple de posicionar el corazón para escuchar la voz de Dios: Pausa, Reflexiona, Alinea y Entrégate. Estos movimientos son una postura para habitar, una disposición interna que nos ayuda a hacernos presentes ante Dios en amor. Al sentarte a orar, céntrate y abre tu corazón a la presencia de Dios observando

estos movimientos. Usa las prácticas espirituales que se ofrecen en esta sección para asentarte en una conversación con Dios.

P - PAUSA

Pausar significa “detenerse temporalmente, o permanecer por un tiempo.” Es resistir el impulso de nuestra prisa y entrar en la vida sin prisa del reino de Dios. Pausar, entonces, es una invitación a permanecer en la presencia de Dios, siendo lentos para moverse o actuar, o más bien, como nos dice [Santiago 1:19](#), “sea pronto para oír, lento para hablar.” La pausa es donde comienza la oración. Aquieta nuestro ruido interior para que podamos atender la voz de Dios. El silencio no está vacío, es una espera activa en Dios. En la quietud, descubrimos que Dios ya ha estado presente, invitándonos a la comunión.

Práctica espiritual

Siéntate en silencio por un minuto. Deja que tu respiración se desacelere y que tus hombros se relajen. Susurra: “Habla, que Tu siervo escucha” ([1 Samuel 3:10](#)). Sin juzgar, observa lo que surge en el silencio.

R - REFLEXIONA

Escuchar a Dios requiere afinar nuestros oídos para oír lo que el Espíritu está diciendo. Una manera de hacerlo es reflexionar, pensar profunda o cuidadosamente sobre su palabra. La Escritura nos dice que “en la ley del SEÑOR está su delicia, y en ella medita de día y de noche. Será como un árbol plantado junto a corrientes de aguas que da su fruto a su tiempo y su hoja no cae. Todo lo que hace prosperará.” ([Salmo 1:2-3](#)). Al meditar en la palabra de Dios, invitamos al Espíritu Santo a iluminar partes de nosotros que resisten el amor, la verdad o la gracia. Al reflexionar, la palabra de Dios se vuelve viva y eficaz, remodelando la imaginación y formando el carácter de Cristo dentro de nosotros ([Hebreos 4:12](#)).

Práctica espiritual

Lee lentamente un pasaje corto de la Escritura, en voz alta si es posible. Pregunta: “¿Qué palabra o frase está llamando mi atención?” Permanece con ella con suavidad. Permite que la palabra de Dios le hable hoy a tu deseo, miedo o esperanza.

A - ALINEA

Pausar a lo largo del día y apartar tiempo para reflexionar regularmente en la palabra de Dios ayuda a alinear nuestro corazón con el corazón de Dios. Alinear significa “estar en o entrar en un ajuste preciso o en la correcta posición relativa.” La alineación sucede a medida que la vida interior se inclina hacia el corazón de Dios. Mientras escuchamos, descubrimos dónde nuestros deseos se mueven en armonía

con la voluntad de Dios y dónde son disonantes. La alineación es una práctica de confianza, creyendo que la voluntad de Dios es buena incluso cuando es costosa. Es al alinearnos con el corazón del Padre que la oración se vuelve transformadora. Jesús fue un maestro en alinear su voluntad con la de su Padre. Como enseña Willard, Jesús tenía una disposición establecida para hacer la voluntad de Dios, incluso hasta el punto de la muerte. “Padre, si quieres, no me hagas beber este trago amargo;[a] pero no se cumpla mi voluntad, sino la tuya” ([Lucas 22:42](#)).

Práctica espiritual

Pregunta a Dios: “Moldea mi deseo hacia tu corazón.” Nombra un lugar de tensión entre lo que tú quieres y lo que Cristo quiere. Invita al Espíritu a remodelar ese deseo en amor.

Y - ENTRÉGATE

Entregarse es renunciar a la propia ventaja, como Jesús lo hizo: “Existiendo en forma de Dios... se humilló a sí mismo... haciéndose obediente hasta la muerte — y muerte de cruz” ([Filipenses 2:6–8](#)). La entrega es la culminación de la oración porque, a través de ella, confiamos toda nuestra vida a Dios. No es resignación pasiva, sino participación activa en la obediencia de Cristo. Nos entregamos no desde la debilidad, sino desde la confianza en el amor de Dios, entrando en el camino de Jesús — con manos abiertas, humildes y libres.

Práctica espiritual

Imagina que colocas tu preocupación, decisión o deseos en las manos de Dios. Ora: “No se haga mi voluntad, sino la tuya.” Descansa sabiendo que la voluntad de Dios está arraigada en amor.

Conclusión

Mientras creces en esta postura de oración, recuerda que a Dios le encanta estar contigo. Podemos aprender algo de lo que el filósofo Alan Watts escribió: “Deja de medir los días por el grado de productividad y comienza a experimentarlos por el grado de presencia”. En nuestra relación con Dios, la oración no se mide por elocuencia ni productividad, sino por presencia: tu presencia con Dios y la presencia de Dios contigo. El ritmo P-R-A-Y simplemente te ayuda a notar y responder a Aquel que ya está cerca. Que estos momentos de pausar, reflexionar, alinear y rendirte nutran un corazón formado continuamente por el amor de Cristo, guiado por el Espíritu y fortalecido para el camino cotidiano de la fe.

A-C-T-S

Este patrón sencillo —Adoración, Confesión, Acción de Gracias, Súplica— se ha usado ampliamente en iglesias evangélicas para dar forma y equilibrio a la oración diaria. Nos ayuda a acercarnos a Dios con el corazón abierto: adorándolo, confesando nuestras faltas, expresando gratitud y presentándole nuestras necesidades y las de los demás. Puedes recorrer estos movimientos en unos minutos o quedarte con Dios el tiempo que necesites.

A - ADORACIÓN

Comienza contemplando cómo la bondad de Dios ha tocado tu vida. Hay evidencia de su obra por todas partes; es natural alabarlo y honrarlo por lo que está haciendo en el mundo y en ti.

“Grande es el Señor y digno de toda alabanza; su grandeza es insondable. [Salmo 145:3 \(NVI\)](#)”

C - CONFESIÓN

Invita al Espíritu Santo a mostrarte actitudes, acciones o patrones que no se alinean con el camino de Jesús. Confesar no se trata de vergüenza; es una práctica de honestidad y sanidad. Dios recibe nuestra vulnerabilidad y responde con misericordia.

Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad. [1 Juan 1:9, NVI](#)”

Tómate un momento para soltar las cargas que has estado llevando y descansar en el perdón de Dios.

T - ACCIÓN DE GRACIAS

Recuerda lo que Dios ha hecho por ti hoy, esta semana. ¿Hay algo por lo que puedas dar gracias? Puedes empezar agradeciéndole el perdón por medio de Jesús. Luego pon en palabras por qué más estás agradecido en tu vida y en lo que te rodea.

Den gracias al Señor, porque él es bueno; su gran amor perdura para siempre. [Salmo 136:1, NVI](#)”

S - SÚPLICA

Otra palabra para súplica es petición. La Escritura nos enseña que Jesús es nuestro mediador, y que Dios escucha cuando pedimos con fe. Así que preséntale tus peticiones, grandes o pequeñas.

La oración del justo es poderosa y eficaz. [Santiago 5:16, NVI](#)”

Conclusión

Orar con A-C-T-S ofrece una estructura sencilla y significativa: mantiene el corazón centrado en Dios y, a la vez, nos invita a traerle todo lo que somos. Al adorar, confesar, dar gracias y pedir, aprendemos a confiar más profundamente y a reconocer su presencia en cada área de la vida. Con el tiempo, este ritmo nos forma en humildad, gratitud y una dependencia valiente del Señor, cultivando una vida de oración vibrante que nos acerca a su corazón.

El Padre Nuestro: una práctica guiada

La oración es una relación con Dios. Cuando los discípulos le pidieron a Jesús: "Señor, enséñanos a orar", él no les dio un ritual; les dio un patrón de conexión, confianza, adoración, rendición, perdón y protección.

Esta guía es una manera sencilla de orar cada movimiento del Padre Nuestro. Te invita a ir más despacio, entrar en la presencia de Dios con honestidad y esperanza, y dejar que el Espíritu te forme por medio de la oración. Si estás empezando o profundizando una práctica de años, esto puede convertirse en un ritmo diario que forma tu corazón en el camino de Jesús.

Tómate tu tiempo. Respira. Escucha. Ora con expectativa.

Señor, enséñanos a orar. [Lucas 11:1, NVI](#)

Jesús dio a sus seguidores un modelo de oración: no solo para recitarlo, sino para moldear nuestra relación con Dios. Esta guía te ayudará a avanzar con calma por cada movimiento del Padre Nuestro, alineando tu corazón con la manera de orar de Jesús.

ASÓMBRATE

Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre. [Mateo 6:9, NVI](#)

¡Fíjense qué gran amor nos ha dado el Padre, que se nos llame hijos de Dios!
[1 Juan 3:1, NVI](#)

Jesús nos enseña a comenzar la oración no con nuestras necesidades, sino con una relación: Dios como Padre amoroso. Nos acercamos con reverencia porque el Santo se ha acercado a nosotros con amor. El asombro es la puerta de la adoración.

Preguntas para reflexionar

- ♦ Cuando oras, ¿imaginas primero a Dios como poderoso o como cercano y cuidador? ¿Por qué?
- ♦ ¿Qué atributo de Dios necesitas recordar más hoy?

Guías de oración

- ♦ Alaba a Dios por su carácter: amor, sabiduría, fuerza, santidad.
- ♦ Agradece que no está lejos, sino cerca: un buen Padre que cuida de ti.

Práctica espiritual: Nombra la bondad de Dios

Di o escribe tres nombres de Dios que te recuerden quién es para ti hoy (por ejemplo: pastor, sanador, proveedor, redentor).

RÍNDETE

Venga tu reino. Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo."

[Mateo 6:10, NVI](#)

No se haga mi voluntad, sino la tuya.

[Lucas 22:42, RVA](#)

Rendirse no es resignación pasiva; es confianza activa en el reinado y los propósitos de Dios. Soltamos la ilusión del control e invitamos al reino de Dios a dar forma a nuestros deseos, decisiones y dirección. Así como Jesús se rindió en el huerto, aprendemos a entregar la vida en las manos amorosas del Padre.

Preguntas para reflexionar

- ♦ ¿En qué área te cuesta confiar en la voluntad de Dios ahora?
- ♦ ¿Cómo se vería la rendición en tus relaciones? ¿En tu agenda? ¿En tus planes?

Guías de oración

- ♦ Pide a Dios que alinee tus deseos con sus propósitos.
- ♦ Ora para que su reino transforme tu vida, tu familia, tu iglesia y tu ciudad.
- ♦ Suelta áreas de control, miedo o ansiedad en el cuidado de Dios.

Práctica espiritual: Manos abiertas

Ora con las palmas hacia arriba y, lentamente, repite: Dios, venga tu reino. Hágase tu voluntad — en mí.

ESTÁ PRESENTE

Danos hoy nuestro pan cotidiano. [Mateo 6:11](#), NVI

No se preocupen por el mañana... [Mateo 6:34](#), NVI

Dios nos invita a la santidad de hoy. El pan diario nos recuerda que dependemos de él, no de nuestra autosuficiencia. Jesús nos encuentra con la gracia que necesitamos ahora: fuerza para hoy, esperanza para hoy, provisión para hoy.

Preguntas para reflexionar

- ♦ ¿Qué necesitas más de Dios hoy: fuerza, paz, claridad, consuelo?
- ♦ ¿Quién más necesita la provisión de Dios ahora?

Guías de oración

- ♦ Pide que Dios te alimente con su presencia: pan espiritual para tu alma.
- ♦ Presenta tus necesidades y las de otros, una por una.
- ♦ Agradece a Dios por su cuidado en lo ordinario..

Práctica espiritual: Oración con la respiración

Al inhalar: Tú eres mi proveedor. Al exhalar: Dame lo que necesito hoy.

SE LIMPIADO

Perdónanos nuestras ofensas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros ofensores. [Mateo 6:12](#), NVI

Si confesamos nuestros pecados... nos limpiará de toda maldad. 1 Juan 1:9, NVI

Confesar no es vivir en vergüenza; es volver a casa. Dios quita lo que estorba el amor y restaura el gozo de la relación. Al recibir su perdón, somos liberados para perdonar a otros, rompiendo ciclos de herida y abriendo camino a la sanidad.

Preguntas para reflexionar

- ♦ ¿Qué carga o arrepentimiento estás llevando que Dios quiere soltar hoy?
- ♦ ¿A quién te invita Dios a perdonar para volver a vivir con libertad?

Guías de oración

- ♦ Confiesa actitudes, acciones o palabras concretas que te han herido o han herido a otros.

- ♦ Agradece a Dios por limpiarte y restaurarte por completo.
- ♦ Pide fuerzas para ofrecer gracia a quien te hizo daño.

Práctica espiritual: Soltar y recibir

Cierra las manos mientras nombras en silencio lo que necesitas confesar. Luego ábrelas como señal de soltar la culpa y recibir la misericordia de Dios.

SÉ LIBRADO

Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del maligno. [Mateo 6:13, NVI](#)

Pero el Señor es fiel, y él los fortalecerá y los protegerá del maligno. [2 Tesalonicenses 3:3, NVI](#)

Jesús nos guía hacia la libertad. La tentación es real, pero también lo es el poder de Dios para guiarnos y guardarnos. Oramos con confianza: Cristo ha vencido, y el Espíritu nos fortalece para resistir lo que nos aparta de la vida y el amor de Dios.

Preguntas para reflexionar

- ♦ ¿Dónde eres más vulnerable ahora?
- ♦ ¿Cómo puedes mantenerte cerca de Jesús cuando lleguen las tentaciones?

Guías de oración

- ♦ Pide al Espíritu Santo que guíe tus pasos lejos de caminos dañinos.
- ♦ Ora por protección sobre tu mente, cuerpo y relaciones.
- ♦ Nombra tentaciones específicas y pide poder para elegir lo bueno.

Práctica espiritual: El camino de salida

Da un paseo lento. Con cada paso ora: "Guíame, Jesús". Observa cómo dirige tu atención hacia la paz.

DOXOLOGÍA

Porque tuyos son el reino y el poder y la gloria para siempre. Amén. [Mateo 6:13, NVI](#)

Por tanto, al Rey eterno, inmortal, invisible, al único Dios, sea honor y gloria por los siglos de los siglos. Amén. [1 Timoteo 1:17, NVI](#)

Terminamos donde empezamos: en adoración. La alabanza ancla nuestra oración en quién es Dios y nos recuerda que todo poder, toda bondad y toda victoria le pertenecen.

Preguntas para reflexionar

- ♦ ¿Cómo cambia tu interior terminar en alabanza?
- ♦ ¿Qué verdad sobre Dios quieres llevar contigo hoy?

Guías de oración

- ♦ Agradece a Dios por escuchar y responder.
- ♦ Declara la grandeza de Dios sobre cada área de tu vida.

Práctica espiritual: Alabanza en voz alta

Di en voz alta una sola frase de alabanza. Que tu voz se una a la adoración del cielo: "¡Toda la gloria es tuya, Dios!"

Conclusión

El Padre Nuestro es más que una oración para memorizar: es una forma de vida. Cada movimiento nos lleva más profundo en la presencia de Dios, nos alinea con su reino, nos libera de lo que estorba y nos recuerda su poder y gloria.

Usa esta guía con frecuencia: a diario o cuando necesites volver al centro. Con el tiempo, estas palabras se vuelven parte de ti: forman confianza, gratitud, valentía, humildad y amor.

Orar la Escritura

Aunque muchas personas separan la oración de la lectura bíblica, juntas pueden volverse aún más poderosas como una sola práctica: orar la Escritura. Orar con los textos bíblicos nos presta las palabras y emociones de la Biblia para ganar claridad y confianza en nuestras propias oraciones.

Cuando oramos la Escritura, nos enfocamos en la voluntad de Dios más que en la nuestra; comprendemos los pasajes con más profundidad y, como la Biblia es Palabra de Dios, conocemos más de él mientras oramos así.

¿Qué significa "orar la Escritura"? Es ordenar un tiempo de oración alrededor de un texto bíblico. Puede ser orar palabra por palabra las oraciones de la Biblia, o personalizar partes del texto según tu necesidad o situación.

PRACTICAR ORAR LA ESCRITURA

- ♦ **Dilo en voz alta.** No solo lo leas; óralo desde el corazón, afirmando lo que dices.
- ♦ **Parafrasea el texto.** Medita hasta poder expresarlo con tus palabras. Nadie tiene que leerlo: es una forma de compartirle a Dios tu comprensión.

- ♦ **Hazlo personal.** Inserta “yo” / “mi” o el nombre de alguien que amas. Por ejemplo, en el [Salmo 91](#), en lugar de “El que habita al abrigo del Altísimo...”, puedes orar: “Cuando yo habito al abrigo del Altísimo...”. O podrías decir: “Dios cubrirá a mi hijo con sus plumas...”.

Prueba orar la Escritura con: [Salmo 23](#), [Salmo 46](#), [Salmo 51](#) y [Salmo 91](#).
También [Isaías 40:28–41](#), [Romanos 12](#) o [Filipenses 4](#).

Conclusión

Orar la Escritura nos invita a involucrar mente y corazón. Alinea nuestros deseos con los suyos, nos acerca a su carácter y nos da lenguaje para alabar, confesar y esperar. A medida que aprendemos a orar las verdades bíblicas —en voz alta, parafraseadas o personalizadas— descubrimos un ritmo de formación que fortalece la fe y nos recuerda que las promesas de Dios siguen vigentes hoy.

Caminata de oración

La oración no tiene que ocurrir sentado y en quietud. Si la oración silenciosa y estacionaria se te dificulta, una caminata de oración puede ser una alternativa significativa. Te invita a hablar con Dios mientras te mueves, involucrando tu cuerpo y tu atención. Al caminar, te vuelves más consciente de la presencia de Dios a tu alrededor, y dejas que lo que ves dé forma a lo que oras.

¿QUÉ ES UNA CAMINATA DE ORACIÓN?

Es simplemente orar mientras caminas. Muchas veces es una manera de interceder por otros: presentar ante Dios las necesidades de personas y lugares que encuentras, incluso sin conocer sus historias. Dios sí las conoce.

Elige un lugar: tu vecindario, un parque o los alrededores de la iglesia. Camina despacio y con atención. Al pasar por casas, personas, o calles, deja que cada vista despierte una oración. Ora por amigos, familia, líderes, vecinos y también desconocidos. No corras: que el ritmo de tus pasos marque el ritmo de tu oración.

GUÍAS DE ORACIÓN

Por hogares del vecindario

- ♦ *Dios, sana toda enfermedad, calma todo temor, consuela todo dolor y suple toda necesidad.*
- ♦ *Dios, que tu gracia, misericordia y paz reposen sobre este hogar.*
- ♦ *Dios, llena sus mentes de sabiduría, sus corazones de gozo, sus hogares de paz, sus manos de fuerza y sus bolsillos de provisión.*
- ♦ *Dios, acércalos a Cristo.*

Por nuestra ciudad

- ◆ *Dios, abre mis ojos para ver las necesidades de las comunidades donde nuestra iglesia está presente.*
- ◆ *Dios, ayúdanos a participar en el florecimiento y la renovación de nuestras ciudades.*
- ◆ *Dios, que irradiemos el amor de Cristo al atender necesidades físicas, materiales y espirituales..*

Por avivamiento, restauración y reconciliación

- ◆ *Dios, reaviva a tu Iglesia para su misión: anunciar las Buenas Nuevas de Jesús en cada esfera — en nuestro corazón, en nuestro hogar, en nuestra iglesia y en nuestras ciudades.*
- ◆ *Dios, trae arrepentimiento y renovación amplia a la Iglesia, en nuestros hogares, nuestra ciudad y nuestro país.*
- ◆ *Dios, atrae a la fe en Jesucristo a los perdidos, los últimos y los menos.*

Conclusion

Una caminata de oración nos recuerda que la oración no está confinada a un cuarto silencioso: puede acompañarnos en lo ordinario. Mientras caminas y oras, confía en que Dios ya está presente y obrando. Tus oraciones se vuelven un acto de atención y colaboración con lo que Dios está haciendo en el mundo.

Oración cotidiana: orar por y con otros

La oración es una de las formas principales en que Dios forma nuestro corazón en amor por los demás. En esta sección exploramos cómo la intercesión diaria nos moldea en personas atentas a la presencia de Dios en lo cotidiano, orando por otros con fidelidad silenciosa y, a veces, con ellos en voz alta. Estas prácticas fomentan atención, valentía y confianza: la oración se vuelve no solo algo que hacemos, sino una manera de participar en la obra de Dios.

Orar en voz alta

Si casi siempre oras en silencio, hablarlo en voz alta puede traer una nueva conexión y energía. Al orar en voz alta, se activan las mismas partes del cerebro que usamos en conversación, y puede sentirse más como un diálogo real con nuestro Padre. Al poner palabras en sonido, el momento se vuelve más relacional y memorable.

La Escritura muestra que el pueblo de Dios siempre ha orado en voz alta. Los Salmos son oraciones pronunciadas. Jesús oró al Padre en voz alta. La iglesia primitiva elevó su voz unida en oración. Cuando nuestras palabras toman forma audible, podemos percibir la presencia de Dios de manera más tangible.

Orar en voz alta también nos estira. Para muchos, la vulnerabilidad se siente riesgosa, especialmente según la tradición en la que crecimos. Pero al hablar con Dios en voz alta, puede volverse más real para ti. Tu identidad como hijo o hija amada de Dios pasa de ser solo conocida a ser confiada. Tus oraciones habladas pueden ser un regalo para Dios y un recuerdo querido para ti..

PRACTICAR ORAR EN VOZ ALTA

- ♦ **Hazlo conversacional.** Habla con Dios como con un amigo. No necesitas lenguaje “religioso”; la autenticidad importa más que la elocuencia.
- ♦ **Escucha lo que dices.** Descansa en la presencia amorosa de Dios. Nota tu enfoque: ¿solo en ti, o también en otros? ¿Hay alabanza?
- ♦ **Manténlo simple.** Oraciones cortas y sinceras pueden ser profundamente poderosas. ([Mateo 6:7-8](#)).

Práctica espiritual (esta semana)

- ◆ Di en voz alta una oración simple cada mañana: “Dios, gracias por estar conmigo hoy”.
- ◆ En tu trayecto o caminata, susurra una frase de gratitud.
- ◆ Pídele a un amigo o familiar de confianza que oren en voz alta por 30 segundos, turnándose una vez cada uno.

Escrituras de ejemplo para orar en voz alta

- ◆ *Dios, a ti clamo por misericordia.* [Salmo 142:1](#)
- ◆ *Dios, gracias por estar cerca de [nombre de la persona]. Por favor, dale tu paz y alivia lo que hoy se siente pesado.* [Filipenses 4:6-7](#)
- ◆ *Padre, gracias por escucharme.* [Juan 11:41-42](#)
- ◆ *Dios, dale a [nombre de la persona] sabiduría para lo que enfrenta. Ayúdala a ver el siguiente paso correcto y a confiar en ti.* [Santiago 1:5](#)
- ◆ *Que mi boca hable de lo que llena mi corazón.* [Lucas 6:45](#)
- ◆ *Dios, por favor fortalece a [nombre de la persona] donde se siente cansado/a o abrumado/a. Renueva su esperanza y sosténle hoy.* [Isaías 40:29-31](#)

Ya sea en voz alta o en silencio, la oración por otros nace del amor, la atención y la confianza en el cuidado de Dios, y nos da formas sencillas de sostener a las personas delante de Él en cada temporada de la vida.

Cómo orar por otros y con otros

Orar por otros es una de las maneras más amorosas de unirnos a la obra de Dios en el mundo. La Escritura nos anima a presentar a las personas con compasión y esperanza: “En primer lugar, te ruego que ores por todos los seres humanos...” ([1 Timoteo 2:1, NVI](#)). Cuando intercedemos, no intentamos “arreglar” a las personas, participamos en lo que el Espíritu Santo ya está haciendo: sanar, guiar, consolar, transformar y atraer corazones hacia Dios.

Pablo modela este tipo de oración cuando pide que el amor de los creyentes crezca y se llene de fruto: “Esto es lo que pido en oración: que el amor de ustedes abunde cada vez más...” ([Filipenses 1:9-11, NVI](#)). Nuestras oraciones expresan deseos similares: la presencia de Dios, sabiduría, sanidad, renovación y crecimiento espiritual echando raíces en quienes amamos.

A veces, el anhelo más profundo de nuestras oraciones es que alguien a quien amamos llegue a conocer a Jesús personalmente. La Escritura nos recuerda que la salvación es, en última instancia, obra de Dios:

“Nadie puede venir a mí, si no lo trae el Padre que me envió...” ([Juan 6:44, NVI](#)).

Y aun así, Dios nos invita a orar con valentía y fidelidad por quienes todavía no han respondido a su gracia. No oramos para presionar a nadie; oramos porque los confiamos al Dios que busca, salva y ama más de lo que nosotros podemos amar. Por eso la intercesión es poderosa y necesaria: “Oren en el Espíritu en todo momento... perseveren en oración por todos los creyentes.” ([Efesios 6:18, NVI](#)) y “La oración del justo es poderosa y eficaz.” ([Santiago 5:16, NVI](#)).

Cuando oramos, sostenemos a las personas en la presencia de Dios y confiamos en que Él hará lo que solo Él puede hacer. Muchas veces, orar por otros empieza en silencio: notamos el estrés, el dolor o la alegría de alguien y susurramos una oración en el corazón. Eso importa. Dios lo escucha. Pero a veces Dios nos invita a dar un paso más: orar con alguien en voz alta, justo en medio de la vida cotidiana, en casa, en el trabajo, caminando o en una conversación casual.

A muchas personas les da pena orar en voz alta “en el momento”. Es totalmente normal. La vulnerabilidad requiere valentía, y a muchos nunca nos enseñaron a hacerlo de forma simple y natural. Pero la valentía crece con la fe. De hecho, la Escritura dice: “Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio.” ([2 Timoteo 1:7, NVI](#)). Orar en voz alta por otros no requiere lenguaje especial ni oraciones largas. Requiere disposición: amar a alguien lo suficiente como para invitar a Dios al momento.

Mientras haces actividades cotidianas y conversas, quizá sientas el “toquecito” del Espíritu Santo para orar con alguien. Escúchalo y pregunta con sencillez: “¿Te gustaría que orara por ti ahorita?” Para muchos, eso es un regalo: ser vistos, acompañados y puestos en manos de Dios en tiempo real. Incluso oraciones cortas, una o dos frases, pueden ser profundamente vivificantes ([Mateo 6:7-8](#)).

Orar por otros, especialmente en voz alta, es algo en lo que puedes crecer con el tiempo. Celebra los pasos pequeños. Las oraciones silenciosas cuentan. Las palabras simples importan. Cada oración hecha con fe, ya sea susurrada o en voz alta, es recibida con gratitud y amor.

Aquí tienes sugerencias para orar con alguien “en el momento”, en 20 segundos:

- ♦ **Pide permiso:** ¿Te parece bien si oro por ti ahorita?
- ♦ **Manténlo simple:** Una o dos frases. No necesitas palabras “elegantes”. (Ver “Oraciones sugeridas” abajo.)
- ♦ **Nombra lo que escuchaste.** Dios, tú sabes lo que [nombre de la persona] está enfrentando...

- ♦ **Invita el cuidado de Dios:** Pide paz, ayuda, sabiduría, sanidad, fortaleza, etc.
- ♦ **Cierra con calma: Amén.**
- ♦ **No pressure. No performance**

ORACIONES SUGERIDAS

Para que alguien reciba a Cristo

- ♦ *Señor, abre el corazón de [nombre de la persona] a tu amor y tu verdad. Ayúdale a ver a Jesús con claridad y llévale a una vida nueva en Él.*
- ♦ *Quita cualquier barrera—miedo, confusión, heridas del pasado—que le impida confiar plenamente en ti.*
- ♦ *Que tu bondad le guíe al arrepentimiento y le dé la valentía para dar un paso de fe.*
- ♦ *Rodea a [nombre de la persona] de gente que te ama y que le ama, y que pueda hablar tu esperanza y tu gracia a su vida.*

Por la presencia y la paz de Dios

- ♦ *Señor, que tu paz guarde el corazón y la mente de [nombre de la persona] hoy. Rodéale con tu presencia en cada lugar al que vaya.*
- ♦ *Acércate a él/ella en lo que esté enfrentando. Que pueda sentir tu amor de forma tangible.*
- ♦ *Calma toda idea ansiosa y deja que descanse en tu cuidado firme y fiel.*
- ♦ *Cuando se sienta solo/a o abrumado/a, recuérdale que tú eres Emanuel—Dios con nosotros.*

Por guía y sabiduría

- ♦ *Dios, dale a [nombre de la persona] claridad para las decisiones que tiene delante. Ilumina su camino y dale valentía para seguir tu guía.*
- ♦ *Ordena sus pensamientos, calma su ansiedad y ayúdale a discernir lo que es bueno, sabio y que trae vida.*
- ♦ *Abre las puertas correctas y cierra las que lo/la alejarían de lo mejor que tienes.*
- ♦ *Ayúdale a escuchar tu voz por encima del ruido y a confiar en la dirección que das.*

Por fortaleza y sanidad

- ♦ *Fortalece a [nombre de la persona] donde se siente cansado/a o*

abrumado/a. Renueva su esperanza y restaura su gozo.

- ♦ *En cualquier lugar herido o ansioso—trae tu sanidad. Toca su cuerpo, mente y espíritu.*
- ♦ *Dale resiliencia para hoy y descanso para lo que pesa en su corazón.*
- ♦ *Donde haya quebranto, trae integridad; donde haya dolor, consuelo; donde haya miedo, valentía.*

Por bendición

- ♦ *Jesús, bendice a [nombre de la persona] con tu bondad hoy. Abre puertas, provee lo que necesita y guarda sus pasos.*
- ♦ *Que tu favor repose sobre él/ella y su hogar. Que experimente tu bondad de maneras inesperadas.*
- ♦ *Sorpréndele con momentos de alegría que le recuerden tu amor.*
- ♦ *Que su trabajo sea fructífero, sus relaciones se fortalezcan y su día se llene de pequeñas misericordias.*

Por crecimiento espiritual

- ♦ *Señor, profundiza el amor de [nombre de la persona] por ti. Forma en él/ella el carácter de Cristo y llévale a tus propósitos.*
- ♦ *Aumenta su fe. Que pueda notarte en lo pequeño y en lo significativo de su día.*
- ♦ *Despierta hambre por tu Palabra y el deseo de caminar al ritmo de tu Espíritu.*
- ♦ *Moldea su corazón para reflejar tu humildad, generosidad, verdad y gracia.*

Por rendición y confianza

- ♦ *Dios, sostén lo que [nombre de la persona] no puede sostener. Carga lo que se siente demasiado pesado. Ayúdale a confiar en tu cuidado firme y fiel.*
- ♦ *Enséñale a descansar en tu amor aun cuando la vida se sienta incierta.*
- ♦ *Suelta sus miedos y enséñale a anclar su confianza en tus promesas.*
- ♦ *Ayúdale a soltar el esfuerzo y a entrar en tu paz que sobrepasa todo entendimiento.*

Conclusión

Orar por otros y con otros nos invita a vivir con el corazón abierto y el espíritu atento, listos para responder a las invitaciones de Dios en lo cotidiano. Al crecer en estas prácticas—a veces en silencio, a veces en voz alta—la oración se trata menos de “hacerlo bien” y más de presencia. Con el tiempo, descubrimos que incluso las oraciones más simples pueden convertirse en expresiones poderosas de amor, creando espacio para que la gracia de Dios encuentre a las personas justo donde están.

Prácticas formativas de oración

Para muchos creyentes, la oración comienza con palabras: peticiones, alabanzas, confesión y gratitud. Pero a medida que nuestra relación con Dios madura, la oración se expande. Descubrimos que Dios no solo escucha nuestras palabras; también nos encuentra en el silencio, el deseo, la memoria y la respiración. A lo largo de la historia de la iglesia, los cristianos han cultivado prácticas que nos desaceleran y nos abren más plenamente a la presencia de Dios y a su obra formadora en nosotros.

Esta sección presenta varios enfoques probados por el tiempo: extraídos de la Escritura, arraigados en la tradición cristiana y practicados ampliamente por generaciones de discípulos fieles. Estas prácticas son invitaciones: a escuchar en lugar de esforzarnos, a notar en lugar de apresurarnos. Nos ayudan a estar más conscientes de Dios en todas las cosas y a responder con mayor sensibilidad a la gracia transformadora de su Espíritu.

Si deseas profundizar tu vida de oración, tómate tu tiempo con cada práctica. Sé amable contigo. Presta atención a lo que se mueve dentro de ti y confía en que Dios desea encontrarte aquí: en la quietud y en el centro de quien eres.

Lectio Divina: oración que nos sintoniza con la Escritura

Lectio Divina, que significa “lectura divina” o “sagrada”, es una práctica monástica benedictina antigua de orar la Sagrada Escritura. Consta de cuatro movimientos: **lectura** (lectio), **reflexión** (meditatio), **oración** (oratio) y **descanso** (contemplatio). Implica leer lentamente un pasaje breve de la Biblia varias veces y enfocarte en una palabra o frase que resuena contigo. Luego reflexionas sobre su significado, respondes a Dios en oración y descansas en su presencia. El propósito principal es conectar con Dios mediante una lectura sagrada y lenta, de una forma más personal e íntima, pasando de conocerlo a la amistad, y de la amistad a la comunión.

PRACTICANDO LECTIO DIVINA

- ♦ Busca un lugar tranquilo y cómodo, lejos de distracciones e interrupciones.
- ♦ Elige un pasaje corto. Aquí tienes sugerencias que se alinean con las cuatro esferas de oración en las que nos estamos enfocando:
 - ♦ Para tu corazón: [Salmo 24:3-7](#)

- ♦ Para tu hogar: [Colosenses 3:12–15](#)
- ♦ Para nuestra iglesia: [Hechos 2:42–45](#)
- ♦ Para nuestra ciudad: [Isaías 58:9–12](#)
- ♦ No te apresures. Disfruta el tiempo en la Palabra de Dios.
- ♦ Invita la presencia de Dios al lugar donde estás.
- ♦ Recorre los siguientes cuatro movimientos:
 - ♦ Lectio (**lectura**): Lee el pasaje en voz alta, dos o tres veces. Escucha las palabras y deja que se asienten en ti.
 - ♦ Meditatio (**reflexión**): ¿Qué palabra o frase destacó? Medita en ella unos minutos y observa lo que se despierta en ti: ¿un pensamiento? ¿un sentimiento? Considera escribirlo en un diario.
 - ♦ Oratio (**oración**): Habla con Dios sobre cualquier pensamiento que surja. Tal vez te nazca simplemente alabar, o pedirle algo.
 - ♦ Contemplatio (**descanso**): Descansa en la presencia de Dios. Quédate en quietud y escucha lo que Dios podría estar diciendo en tu interior. Termina con una oración de gratitud.

Conclusión

Lectio Divina nos ayuda a desacelerar y escuchar la voz de Dios, permitiendo que la Escritura sea transformación. Al crear espacio sagrado en la mente y el corazón, nos volvemos más atentos a las invitaciones del Espíritu y más receptivos al amor de Dios. Este ritmo antiguo nos recuerda que Dios siempre está hablando, guiando y formando a su pueblo por medio de su Palabra, y que permanecer en su presencia puede cultivar una intimidad y gozo más profundos en nuestro caminar de fe.

Oraciones que nos anclan en la presencia de Dios

En medio de vidas apresuradas, la oración se vuelve un ancla: nos devuelve la atención al Dios que siempre está cerca. Algunas prácticas ayudan a aquietar el cuerpo, calmar la mente y abrir el corazón para habitar en el amor de Dios. Las siguientes dos prácticas nos invitan a la sencillez de su presencia mediante la respiración y la quietud.

ORACIÓN CON LA RESPIRACIÓN

La oración con la respiración es una excelente práctica para “orar sin cesar”, como el apóstol Pablo exhortó. Puede volverse tan natural como respirar. Está pensada para ser una oración muy breve de alabanza o petición. Las palabras pueden ajustarse según lo que tu corazón necesite. Muchos autores contemporáneos de formación espiritual, por ejemplo Adele Ahlberg Calhoun, describen esta práctica como una forma de unirse a la antigua tradición de la

“Oración de Jesús” en la vida cotidiana.

La alabanza se expresa invocando uno de los nombres de Dios: Jesús, Señor, Padre, Cristo o Espíritu (u otro nombre de adoración que prefieras). La petición consiste en las palabras que siguen al nombre elegido.

Empieza con cinco minutos y aumenta gradualmente hasta quince o veinte, a medida que desarrollas constancia en la práctica. Puedes usar una alarma para no estar pendiente del reloj. A algunas personas les ayuda escribir en un diario sobre su experiencia.

Practicando la oración con la respiración

Cierra los ojos y recuerda el versículo: “Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.” ([Salmos 46:10 NIV](#)). Mantente quieto/a, calmado/a, en paz y abierto/a a la presencia de Dios.

Con los ojos cerrados, imagina que Dios te llama por tu nombre. Imagina que Dios te pregunta: “[Tu nombre], ¿qué puedo hacer por ti?” Como el hombre ciego en el camino a Jericó, Jesús te mira con bondad y te pregunta: “¿Qué quieres que haga por ti?”

Dale a Dios una respuesta simple y directa, que nazca con honestidad de tu corazón. Escríbela. Si tienes más de una respuesta, escríbelas también. Puede ser una sola palabra como paz, amor o ayuda. Puede ser varias palabras o una frase como “sentir tu presencia” o “llévame a la vida”. Cualquiera que sea tu respuesta, será la base de tu oración con la respiración.

Elige el nombre con el que te sientas más cómodo/a para hablar con Dios. Combínalo con tu respuesta escrita. Esa será tu oración con la respiración.

Inhala la primera palabra o frase (generalmente, el nombre de Dios) y exhala la segunda (tu petición o necesidad).

Puede que necesites componer varias oraciones antes de encontrar una que realmente exprese tu necesidad. Así que observa con atención: ¿refleja el corazón de lo que necesitas? No hay un límite para desarrollar tu oración con la respiración. Puede ser la misma día tras día, o puede cambiar.

A veces quizá quieras invertir un poco la práctica: sentarte en silencio y dejar que el Espíritu ore en ti. Pídele a Dios que te revele tu nombre y su deseo para ti. Puede ser una experiencia profunda. Tal vez termines escuchando algo como: “Amado/a, eres suficiente” o “Hijo/a mío/a, descansa”. Espera en Dios y observa cómo te renueva.

Ejemplos de oraciones con la respiración

- ♦ *Jesús, déjame sentir tu amor.*

- ♦ *Oh Señor, muéstrame tu camino.*
- ♦ *Jesús, ten misericordia.*
- ♦ *Padre, déjame sentir tu presencia.*

Conclusión

La oración con la respiración es una forma sencilla y profunda de permanecer enraizado en la presencia de Dios a lo largo de los momentos ordinarios de la vida. Al permitir que la oración siga el ritmo suave de tu respiración, recuerdas una y otra vez que Dios está más cerca que tu próximo aliento: sosteniéndote, consolándote y formándote en amor. Esta oración te regresa al Dios que escucha, conoce y se deleita en encontrarte con gracia. Que cada inhalación y exhalación te recuerde que vives y te mueves en la presencia de Dios ([Hechos 17:28 NIV](#)).

El Espíritu de Dios me creó, y el aliento del Todopoderoso me dio vida. [Job 33:4](#)

ORACIÓN CENTRADA

La oración centrada es un método de oración silenciosa que nos prepara para recibir el regalo de la oración contemplativa: en la que experimentamos la presencia inmediata de Dios. Está basada en una relación con Dios, por medio de Cristo, y es una práctica para nutrir esa relación.

La oración centrada complementa otras formas de oración, verbal o mental, y facilita el descanso en la presencia de Dios. Nos ofrece un camino para crecer en intimidad, pasando de la conversación a la comunión.

Como enfatiza Thomas Keating, la fuente de la oración centrada, como de todos los métodos que conducen a la oración contemplativa, es la Trinidad que habita en nosotros: Padre, Hijo y Espíritu Santo. El enfoque de la oración centrada es profundizar nuestra relación con el Cristo vivo.

Practicando la oración centrada

- ♦ Siéntate con una postura erguida y atenta, que permita una columna recta y un corazón abierto. Coloca las manos sobre el regazo.
- ♦ Cierra los ojos suavemente y trae a tu mente tu palabra o imagen sagrada, quizá una que surgió en el ejercicio anterior de oración con la respiración, como símbolo de tu consentimiento a la presencia y acción de Dios dentro de ti. Está pensada para ser la misma cada vez que practiques esta oración. Te ayudará a anclarte en el presente, para ofrecer a Dios una atención completa, amorosa y rendida. Elige un nombre de Dios o un atributo, como amor, paz, etc.
- ♦ En silencio, con los ojos cerrados, repite tu palabra sagrada. Cuando notes

intrusiones o distracciones, vuelve con suavidad a tu palabra. Hazlo todas las veces que sea necesario.

- ♦ Al terminar tu tiempo de oración centrada, transita lentamente de la práctica a tu vida activa.

Conclusión

La oración centrada nos recuerda que la presencia de Dios no es algo que tengamos que ganar: es un regalo ya dado. Al consentir en silencio al amor de Dios dentro de nosotros, aprendemos a descansar en lugar de esforzarnos, a permanecer en lugar de "probar" algo. Con el tiempo, mientras aumentas la práctica de unos minutos al día a varios momentos a lo largo del día, esta oración va reconfigurando suavemente tu vida interior, cultivando una confianza profunda en que Dios está obrando incluso en el silencio. A medida que vuelves una y otra vez a tu palabra sagrada y abres el corazón en quietud, que descubras que el Dios que habita en ti siempre te invita a comunión, paz y renovación.

La gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo sean con todos ustedes [2 Corintios 13:14 \(RVA\)](#)

Oraciones que profundizan la quietud y la conciencia

La quietud no es la ausencia de ruido, sino la presencia de Dios. Las siguientes prácticas, nos ayudan a desacelerar por dentro para notar cómo Dios se mueve en nosotros y a nuestro alrededor. Cuando somos más conscientes, de nuestras emociones, anhelos y de los susurros del Espíritu, aprendemos a responder a la vida desde la paz y no desde la presión. Las oraciones de esta sección nos estiran hacia una atención más profunda a la cercanía de Dios, invitándonos a experimentar comunión con Él no solo en espacios silenciosos, sino en el centro mismo de los momentos ordinarios.

ORACIÓN CONTEMPLATIVA

La oración contemplativa es un movimiento lleno de gracia: pasamos de hablar a simplemente estar con Dios. No se centra en palabras, pensamientos o peticiones, sino en una atención amorosa. En ella, nos dejamos sostener por Dios, plenamente presentes y amados.

La oración contemplativa enfatiza una quietud mutua y relacional en la que Dios se revela íntimamente al corazón. En lugar de enfocarnos en lo que hacemos para Dios, se trata de lo que Dios hace dentro de nosotros.

La oración contemplativa incorpora grados de silencio y quietud. A medida que creces en tu relación con Dios y en tus prácticas de oración, te animamos a ejercitarla en soledad, silencio y quietud.

Practicando la oración contemplativa

- ♦ Prepara un espacio tranquilo. Siéntate con comodidad, bien asentado, con una postura relajada pero atenta.
- ♦ Entra suavemente en el silencio. Suelta la necesidad de “pensar sobre Dios” y simplemente está presente ante Dios.
- ♦ Dirige tu atención interior hacia el amor. Sin esfuerzo ni apego, solo una conciencia serena de que Dios te ama.
- ♦ Cuando aparezcan distracciones (¡aparecerán!), reconócelas sin juicio y vuelve a esa conciencia amorosa.
- ♦ Prepárate para orar [Salmo 46:10](#) en cinco frases consecutivas que se van acortando:
 - ♦ Ora: Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios.
 - ♦ Pausa y toma un par de respiraciones.
 - ♦ Ora: Quédense quietos, reconozcan que yo soy.
 - ♦ Pausa y toma un par de respiraciones.
 - ♦ Ora: Quédense quietos, reconozcan.

- ♦ Pausa y toma un par de respiraciones.
- ♦ Ora: Quédense quietos.
- ♦ Pausa y toma un par de respiraciones..
- ♦ Ora: Quédense.
- ♦ Permanece en silencio de diez a veinte minutos. Termina con gratitud y vuelve poco a poco a tu entorno.

Conclusión

La oración contemplativa nos invita al centro silencioso del amor de Dios, donde las palabras se aquietan y la gracia profundiza su obra. Al descansar en su presencia, descubrimos que somos plenamente conocidos, vistos y amados, sin necesidad de demostrar nada. Con el tiempo, esta práctica cultiva una manera más suave de estar en el mundo: firme, atenta y moldeada por el amor. Dios forma en nosotros una capacidad más profunda de notar la belleza, extender compasión y vivir desde un corazón enraizado en el espacio divino.

ORACIÓN DE BIENVENIDA

La Oración de Bienvenida nos invita a encontrarnos con Dios en medio de la vida real, especialmente cuando surgen estrés, incomodidad o emociones intensas. En lugar de resistir o suprimir lo que sentimos, hacemos una pausa y le damos la bienvenida a Dios en ello. Esta práctica nos ofrece la oportunidad de elegir responder, en vez de reaccionar, al momento presente.

La Oración de Bienvenida nos recuerda que Dios está presente no solo en los momentos quietos de oración, sino también en medio de tensión, miedo, frustración y anhelo.

Practicando la Oración de Bienvenida

Cuando notes un sentimiento difícil, tensión física o un pensamiento ansioso:

- ♦ Enfócate, siente y “desciende” a las emociones, pensamientos y sensaciones en tu cuerpo.
- ♦ Da la bienvenida a Dios en esas emociones, pensamientos y sensaciones diciendo: “Bienvenido, Señor, a esta parte de mí”.
- ♦ Enfócate, siente y “desciende” a las emociones, pensamientos y sensaciones en tu cuerpo.
- ♦ Da la bienvenida a Dios en esas emociones, pensamientos y sensaciones diciendo: “Bienvenido, Señor, a esta parte de mí”.
- ♦ *“Dejo ir el deseo de seguridad, afecto y control.”*
- ♦ *“Dejo ir el deseo de cambiar este sentimiento.”*
- ♦ *“Me abro a tu voluntad.”*

- ♦ Suelta la exigencia de que la situación tenga que cambiar para que tú estés bien.
- ♦ Puedes repetir este flujo hasta que la intensidad disminuya o hasta que tu corazón descanse.

Conclusión

La Oración de Bienvenida nos enseña a abrazar el momento presente con los brazos abiertos, confiando en que Dios está con nosotros en cada experiencia, no solo en las agradables o tranquilas. Al darle la bienvenida a Dios en los lugares donde sentimos incomodidad o resistencia, somos liberados de la necesidad de controlar resultados o protegernos de la vulnerabilidad. Esta práctica forma resiliencia y libertad interior, recordándonos que la transformación a menudo comienza justo donde estamos. Al invitar a Dios a nuestras emociones honestas, descubrimos que nada en nuestra vida está fuera del alcance de la gracia.

Recapitulación: oración contemplativa y oración de bienvenida

A medida que creces en la oración contemplativa y en la oración de bienvenida, que descubras que Dios te encuentra no solo en el silencio, sino también en la lucha. Estas prácticas forman un corazón amplio, capaz de recibir el amor de Dios en alegría y en dolor, en claridad y en confusión. Con el tiempo, remodelan el alma con gentileza, enseñándonos a confiar en la presencia de Dios en cada respiración, cada emoción y cada circunstancia. La quietud deja de ser una fuga de la vida y se convierte en una manera de habitar más plenamente con Dios en medio de todo.

Examen: oración que examina e integra la vida con Dios

El Examen es una práctica de reflexión en oración que nos ayuda a ser más conscientes de la presencia de Dios en la vida cotidiana. Arraigada en la espiritualidad ignaciana y desarrollada por San Ignacio de Loyola, esta práctica te invita a pausar, repasar tu día con suavidad y notar dónde Dios ha estado obrando, en la alegría, la lucha, el silencio o la sorpresa.

En lugar de juzgarte con dureza, acércate a Dios con gratitud, honestidad y apertura. Con el tiempo, este ritmo te entrena para discernir cómo el Espíritu Santo forma el carácter de Cristo en ti y te guía hacia un amor, una paz y una fidelidad más profundos.

PRACTICANDO EL EXAMEN

La práctica incluye cinco momentos (a continuación se ofrece una adaptación):

- ♦ **Expresa gratitud:** Recuerda momentos, aunque sean pequeños, en los que

percibiste gracia, bondad o conexión. Da gracias a Dios por los regalos que llegaron a través de personas, tareas, descanso, sorpresas o alegría.

- ♦ **Invita la conciencia del Espíritu:** Pide al Espíritu Santo que ilumine tu reflexión. Pide claridad y mansedumbre, sin auto-condena.
- ♦ **Reflexiona sobre tu día:** Revisa los eventos de tu día o semana. Observa tus reacciones, deseos, emociones, pensamientos y decisiones. ¿Cuándo te sentiste más vivo, en paz y cerca de Dios? ¿Cuándo te sentiste ansioso, desconectado, resistente o cerrado? Estas experiencias
- ♦ **Confiesa y suelta:** ¿Hubo momentos en los que descuidaste amar o dejarte amar, resististe la guía de Dios o actuaste desde el miedo o el orgullo? Recibe la misericordia de Dios, que nos alcanza aun en nuestras fallas.
- ♦ **Renueva tu compromiso:** Pide la gracia que necesitas para mañana: nuevos ojos para ver la presencia de Dios y nueva valentía para participar en lo que Él está haciendo. Entrégate a Dios con esperanza.

28 Días de Oración y Ayuno

Introducción

Esta Guía Devocional es una invitación a profundizar en el corazón de Dios a través de la oración y la práctica espiritual intencional del ayuno. Este recurso es un camino compartido por toda la iglesia, diseñado para traer unidad y enfoque a nuestras oraciones como comunidad durante 28 días.

Nos enfocaremos en cuatro esferas esenciales de oración: nuestro corazón, nuestro hogar, nuestra iglesia y nuestra ciudad. Mientras oramos para que la gracia de Dios nos transforme, también caminamos juntos como comunidad, aprendiendo a orar como una familia de iglesia unida con un mismo propósito.

Cada semana ofrece sugerencias de ayuno, además de una invitación diaria a leer la Escritura, reflexionar, orar, descansar y practicar una disciplina espiritual. Ofrecemos estas herramientas para ayudarnos a crecer en una dependencia más profunda de Dios. El último día de cada semana incluye una oportunidad para practicar el Examen, una oración reflexiva que nos ayuda a notar la presencia de Dios en nuestra vida diaria.

Nuestra esperanza es que nuestros corazones sean renovados, nuestros hogares fortalecidos, nuestra iglesia empoderada y nuestra ciudad bendecida, porque Dios escucha y responde cuando su pueblo ora. ([2 Crónicas 7:14](#)).

Una guía breve sobre el ayuno

El ayuno aumenta nuestra hambre del Espíritu y profundiza nuestra conciencia de la presencia de Dios. Ayunamos para poder deleitarnos en Dios. Negamos la carne para despertar el espíritu. Y al reconocer el hambre física, recordamos nuestra necesidad de un hambre espiritual. A lo largo de la Escritura, el pueblo de Dios ayunó buscando sabiduría, avance y renovación ([Mateo 6:16-18](#); [Hechos 13:2-3](#)).

Hay muchas maneras significativas de ayunar:

- ♦ **Ayuno de comida:** limitar comidas, elegir alimentos simples o solo líquidos.
- ♦ **Ayuno de Daniel:** alimentación basada en plantas, evitando carne, postres y alimentos procesados.

- ♦ **Ayuno digital:** reducir tiempo de pantalla, redes sociales o entretenimiento sin intención.
- ♦ **Ayuno de estilo de vida:** limitar excesos, negatividad o hábitos poco saludables.

Elige un ayuno apropiado para tu salud y tu temporada de vida. La duración también depende de ti. Recomendamos seleccionar una duración que te permita sentir un hambre real por aquello de lo que estás ayunando, para recordar tu necesidad de un hambre espiritual. Por encima de todo, deja que el ayuno sea una manera de decir: *“Señor, te quiero a ti más. Más que la comida, más que los placeres, más que cualquier cosa. Te quiero a ti, Jesús.”*

Cómo usar este recurso

Vamos a comenzar juntos como iglesia nuestros 28 días de oración el lunes, 2 de febrero. Puedes repetir estos 28 días en otro momento del año, según el Espíritu te guíe.

Puedes recorrer este devocional de manera individual, en familia o como parte de un grupo de crecimiento. Aparta de 15 a 30 minutos cada día. Crea un espacio tranquilo. Entra con calma en tu tiempo con Dios, aquietta tu mente y tu corazón, y espera que Él hable. Ve despacio. No te apresures a través de los movimientos. Anticipa un encuentro real con Dios.

Cada día incluye los siguientes seis movimientos:

- ♦ **Leer:** Sigue las lecturas diarias. Puedes usar la versión de la Biblia que más disfrutes. Hemos seleccionado distintas traducciones a lo largo del devocional. Lee despacio y con atención, esperando que Dios hable por medio de su Palabra. Anota lo que llame tu atención.
- ♦ **Reflexionar:** Pregúntate: *“¿Qué podría estar diciéndome Dios por medio de este pasaje?”*
- ♦ **Orar:** Ora con honestidad, ofreciendo gratitud, preguntas o deseos a Dios. Hemos incluido breves sugerencias para ayudarte a crear oraciones sinceras desde el corazón.
- ♦ **Descansar:** Siéntate en silencio en la presencia de Dios, simplemente estando con Él.
- ♦ **Práctica espiritual:** Cada día se te invita a reflexionar y actuar en cómo vivir el pasaje de ese día.
- ♦ **Oración final:** Para cerrar tu tiempo de oración, ofrecemos una oración escrita que puedes orar en voz alta, o puedes orar según el Espíritu te guíe.

En el séptimo día, ofrecemos un Examen, una práctica de reflexión en oración

que nos ayuda a ser más conscientes de la presencia de Dios en nuestra vida diaria. Arraigado en la espiritualidad ignaciana, nos invita a pausar, mirar hacia atrás sobre el día y notar dónde Dios ha estado obrando, ya sea en la alegría, la lucha, el silencio o la sorpresa.

En lugar de juzgarnos, practicamos gratitud, honestidad y apertura ante Dios. Al reflexionar, aprendemos a discernir cómo el Espíritu nos guía hacia adelante en esperanza, paz, gozo, amor y fidelidad.

La práctica incluye seis momentos, y a continuación se ofrece una adaptación:

- ♦ **Expresar gratitud:** Recuerda momentos, incluso pequeños, en los que percibiste gracia, bondad o conexión. Da gracias a Dios por los regalos que llegaron a través de personas, tareas, descanso, sorpresa o alegría.
- ♦ **Invitar la conciencia del Espíritu:** Pide al Espíritu Santo que ilumine tus reflexiones. Pide claridad y mansedumbre sin auto condenación. Estás mirando con los ojos amorosos de Dios.
- ♦ **Reflexionar sobre tu día:** Revisa los eventos de tu día. Observa tus reacciones, emociones, pensamientos y decisiones. ¿Cuándo te sentiste más vivo, en paz y cerca de Dios? ¿Cuándo te sentiste ansioso, desconectado, resistente o cerrado? Estas experiencias a veces se llaman consolución (movimientos hacia Dios) y desolación (movimientos lejos de Dios). Recuerda que aun cuando Dios parezca lejos, Dios sigue cerca. Nombra esas sensaciones en oración.
- ♦ **Confesar y soltar:** ¿Hubo momentos en los que descuidaste el amor, resististe la guía de Dios o actuaste desde el miedo o el orgullo? Recibe la misericordia de Dios, que nos encuentra incluso en nuestras fallas.
- ♦ **Renovar tu compromiso:** Pide la gracia que necesitas para mañana. Nuevos ojos para ver la presencia de Dios y nueva valentía para participar en lo que Él está haciendo. Entrégate a Dios con esperanza.
- ♦ **Oración final:** Cierra tu tiempo con Dios de la manera en que el Espíritu te guíe, en alabanza y gratitud, en confesión de pecado o carga, o en oración por otros.

Mientras recorres tus lecturas diarias y el Examen semanal, que encuentres a Jesús de maneras familiares y también nuevas, en lo cotidiano o en lo extraordinario. Pero sobre todo, de maneras que dan vida. Que seas bendecido a través de este camino de ayuno y oración.

DÍA 7 | *Examen semanal, reflexión del corazón*

Hoy es una invitación a ser más consciente de la presencia de Dios en tu vida diaria. Tómate un momento para leer en oración cualquiera de estos pasajes que resonaron contigo esta semana: [Ezequiel 36:26-27](#) (NIV), Salmo 139:23-24 (NLT), Proverbios 4:23 (NIV), Salmo 51:10-12 (NLT), Colosenses 3:1-2 (NIV) y Hebreos 13:9 (NIV). Reflexiona usando los siguientes cinco movimientos. Haz una pausa entre cada movimiento y escucha lo que el Espíritu Santo pueda estar diciendo. Puede ayudarte escribir en un diario tu sentido de la presencia de Dios, preguntas que tengas o pensamientos que quieras compartir con Él. Termina con la oración sugerida, o ora según el Espíritu te guíe.

- ♦ **Expresar gratitud:** ¿Dónde renovó o ablandó Dios tu corazón?
- ♦ **Invitar la conciencia del Espíritu:** ¿Cómo habló Dios o te impulsó esta semana?
- ♦ **Reflexionar sobre tu semana:** ¿Cuándo se sintió tu corazón más vivo?
- ♦ **Confesar y soltar:** Entrégale a Dios cualquier carga de la semana.
- ♦ **Renovar tu compromiso:** ¿Qué llevarás contigo hacia mañana?

Oración final: Jesús, forma mi corazón para amar como el tuyo.

Una palabra de ánimo: Dios ya te está transformando desde adentro hacia afuera. Confía en su obra continua.

SEMANA 1 | *Recap*

Celebra cada manera, grande o sutil, en la que Dios renovó tu corazón. Al entrar a la Semana 2, espera que la obra de Dios en ti se derrame hacia el lugar más cercano a ti: tu hogar. A Dios le encanta la transformación que empieza pequeña y crece con constancia. Sigue inclinándote hacia su amor.

DÍA 12 | *Críalos en el Señor*

Padres y cuidadores son influenciadores espirituales, formando la fe en momentos cotidianos. Dios nos invita a entretener su amor y verdad en comidas, oraciones antes de dormir y conversaciones sinceras. Criar en el camino de Dios no se trata de perfección. Se trata de presencia. Hoy, pídele a Dios que te ayude a modelar una fe real, generosa en gracia y arraigada en amor.

Leer: Y estas palabras que yo te mando hoy estarán sobre tu corazón. Se las repetirás a tus hijos y hablarás de ellas estando en tu casa y andando por el camino, al acostarte y al levantarte. Las atarás como una señal en tu mano y serán como frontales entre tus ojos. Y las escribirás en los postes de tu casa y en tus puertas. [Deuteronomio 6:6-9 \(NIV\)](#)

Reflexionar: ¿Qué momentos cotidianos pueden convertirse en momentos espirituales en tu hogar? ¿Cómo puedes modelar mejor una fe vivida para tus hijos, hermanos, sobrinos o niños sobre quienes tienes influencia? ¿Cuál es una esperanza u oración que tienes por cada niño que Dios ha puesto en tu vida?

Orar: Pídele a Dios que te ayude a enseñar su amor en lo cotidiano, que fortalezca tu paciencia, creatividad y presencia, y que atraiga sus corazones hacia Él.

Descansar: Descansa en la verdad de que Dios ama a cada niño en tu vida aún más de lo que tú lo amas.

Práctica espiritual: Comparte hoy un versículo breve, una oración o una bendición con un niño en tu vida.

Oración final: Señor, ayúdame a guiar y amar a los niños en mi vida con tu sabiduría, compasión y gozo. Que crezcan para conocerte y confiar en ti profundamente. Amén.

DÍA 14 | Examen semanal, reflexión del hogar

Hoy es una invitación a ser más consciente de la presencia de Dios en tu vida diaria. Tómate un momento para leer en oración cualquiera de estos pasajes que resonaron contigo esta semana: Salmo 127:1 (CEB), Colosenses 3:14 (NIV), Juan 14:27 (NIV), Gálatas 5:13-14 (MEV), Deuteronomio 6:6-9 (NLT) y Proverbios 18:21 (NIV). Haz una pausa entre cada movimiento y escucha lo que el Espíritu Santo pueda estar diciendo. Puede ayudarte escribir en un diario tu sentido de la presencia de Dios, preguntas o pensamientos. Termina con la oración sugerida, o ora según el Espíritu te guíe.

- ♦ **Expresar gratitud:** ¿Qué trajo paz o gozo a tu hogar?
- ♦ **Invitar la conciencia del Espíritu:** ¿Cómo se hizo presente Dios en momentos ordinarios esta semana?
- ♦ **Reflexionar sobre relaciones:** Al mirar atrás, ¿cuándo creció el amor o la unidad? ¿Cuándo pensamientos, palabras o acciones causaron daño o ampliaron divisiones?
- ♦ **Confesar y soltar:** Entrégale a Dios tensiones o heridas.
- ♦ **Renovar tu compromiso:** ¿Cómo puedes contribuir a un hogar más saludable esta próxima semana?
- ♦ **Oración final:** Señor, que nuestro hogar sea un santuario de tu presencia.

Una palabra de ánimo: Dios está formando nuevos ritmos de gracia en tu hogar. Sigue caminando con fidelidad.

SEMANA 2 | *Recap*

Pequeños cambios diarios crean un impacto profundo. Al practicar amor y paz, tu hogar se convierte en un testimonio vivo de la presencia de Dios. Al entrar a la Semana 3, ampliamos nuestro círculo de oración para incluir a nuestra familia espiritual, la iglesia.

DÍA 21 | *Examen semanal, reflexión de la iglesia*

Hoy es una invitación a ser más consciente de la presencia de Dios en tu vida diaria. Tómate un momento para leer en oración cualquiera de estos pasajes que resonaron contigo esta semana: 1 Corintios 12:27 (NLT), Hechos 2:42-47 (NIV), Hechos 4:32 (NIV), Efesios 3:16-18 (NIV), 1 Pedro 4:10-11 (NLT) y Mateo 5:14-16 (ESV). Reflexiona usando los siguientes seis movimientos. Haz una pausa entre cada movimiento y escucha lo que el Espíritu Santo pueda estar diciendo. Puede ayudarte escribir en un diario tu sentido de la presencia de Dios, preguntas o pensamientos. Termina con la oración sugerida, o ora según el Espíritu te guíe.

- ◆ **Expresar gratitud:** ¿Dónde viste a Dios obrando por medio de nuestra iglesia esta semana?
- ◆ **Invitar la conciencia del Espíritu:** ¿Cómo está Dios formando unidad y misión dentro de nuestra iglesia?
- ◆ **Reflexionar sobre tu participación:** ¿Dónde te sentiste más conectado a nuestra iglesia esta semana?
- ◆ **Confesar y soltar:** Suelta frustraciones o divisiones.
- ◆ **Renovar tu compromiso:** ¿Cuál es una manera en que puedes fortalecer la comunidad esta semana?
- ◆ **Oración final:** Señor, edifica tu iglesia por medio de nosotros.

Una palabra de ánimo: Tus oraciones bendicen a toda la familia de la iglesia. Dios está usando tu fidelidad de maneras significativas.

SEMANA 3 | *Recap*

Gracias por levantar a nuestra iglesia en oración esta semana. Dios nos está fortaleciendo y formando como una comunidad que refleja su amor. Al entrar en la Semana 4, dirigimos nuestras oraciones hacia afuera, buscando el corazón de Dios por nuestros vecindarios y nuestra ciudad.

DÍA 28 | *Examen semanal, reflexión por la ciudad*

Hoy es una invitación a ser más consciente de la presencia de Dios en tu vida diaria. Tómate un momento para leer en oración cualquiera de estos pasajes que resonaron contigo esta semana: Jeremías 29:7 (HCSB), Lucas 19:9-10 (NLT), Miqueas 6:8 (CEV), Mateo 9:35-37 (NET) y Mateo 5:14-16 (VOICE). Reflexiona usando los siguientes seis movimientos. Haz una pausa entre cada movimiento y escucha lo que el Espíritu Santo pueda estar diciendo. Puedes escribir en un diario tu sentido de la presencia de Dios, preguntas o pensamientos. Termina con la oración sugerida, o ora según el Espíritu te guíe.

- ♦ **Expresar gratitud:** ¿Qué agradeces de tu ciudad?
- ♦ **Invitar la conciencia del Espíritu:** ¿Dónde está Dios obrando ya a tu alrededor?
- ♦ **Reflexionar sobre compasión:** ¿Qué movió tu corazón esta semana y por qué?
- ♦ **Confesar y soltar:** Suelta miedo, apatía o juicio delante de Dios.
- ♦ **Renovar tu compromiso:** ¿Cómo puedes unirti a la obra de Dios en tu ciudad esta semana?
- ♦ **Oración final:** Señor, dame tu corazón por esta ciudad..

Una palabra de ánimo: Eres una luz donde Dios te ha puesto.

SEMANA 4 | *Recap* Gracias por orar por los lugares donde vivimos, trabajamos, aprendemos y nos reunimos. Dios ha escuchado cada palabra. Al seguir adelante, pídele a Dios que use la transformación en tu corazón, en tu hogar y en tu iglesia para llevar esperanza y bendición al mundo que te rodea.

Una Palabra Final

Oramos para que este Recurso y Diario Pray First, junto con la Guía Devocional de 28 días, te haya enriquecido y haya profundizado tu relación con Jesús. Gracias por invitar a Dios a tu corazón, a tu hogar, a nuestra iglesia y a nuestra ciudad.

Que la oración siga siendo tu primera respuesta y no tu último recurso. Que Jesús sea tu fuente de paz y fortaleza en cada temporada. Que el Espíritu continúe formándote a la imagen de Cristo.

Cualquiera que sea la circunstancia en la que te encuentres, sigue orando primero. Sigue confiando en Jesús. Sigue uniéndote a la misión de renovación de Dios. A Él solo sea la gloria, la alabanza y el honor, por siempre. Amén.

Recursos recomendados

Recursos digitales

- ◆ Bible in One Year APP: bible.alpha.org/en/#start
- ◆ Lectio 365: lectio365.com
- ◆ Pray as You Go - Lectio Divina: prayasyougo.org
- ◆ EastLake Church - Prayer and Fasting: eastlake.church/prayer-and-fasting

Libros

PRAYER

- ◆ [Lead with Prayer: The Spiritual Habits of World-Changing Leaders, by Ryan Scoog, Peter Greer, and Cameron Doolittle](#)
- ◆ [How to Pray: A Simple Guide for Normal People, by Pete Greig](#)
- ◆ [Pray First: The Transformative Power of a Life Built on Prayer, by Chris Hodges](#)
- ◆ [Praying Like Monks, Living like Fools: An Invitation to to the Wonder and Mystery of Prayer, by Tyler Staton](#)
- ◆ [Liturgy of the Ordinary: Sacred Practices in Everyday Life, by Tish Harrison Warren](#)

IGNATIAN SPIRITUALITY AND EXAMEN

- ◆ [The Jesuit Guide to Almost Everything: A Spirituality for Real Life, by James Martin, SJ](#)
- ◆ [The Cloister Walk, by Kathleen Norris](#)

LECTIO DIVINA

- ◆ [Meeting God in Scripture: A Hands-On guide to Lectio Divina, by Jan Johnson](#)
- ◆ [Opening to God: Lectio Divina as Prayer, by David G. Benner](#)
- ◆ [Sacred Reading: The Ancient Art of Lectio Divina, by Michael Casey](#)

BREATH PRAYER

- ♦ [Spiritual Disciplines Handbook: Practices that Transform Us, by Adele Ahlberg Calhoun](#)
- ♦ [Seeking God Together: A Guide to Group Spiritual Direction, by Alice Fryling](#)

CONTEMPLATIVE THEOLOGY

- ♦ [Contemplative Prayer, by Thomas Merton](#)
- ♦ [Everything Belongs: The Gift of Contemplative Prayer, by Richard Rohr](#)

EXAMEN - IGNATIAN SPIRITUALITY

- ♦ [Open Mind, Open Heart: The Contemplative Dimension of the Gospel, by Thomas Keating](#)

SPIRITUAL FORMATION

- ♦ [Uncomplicate It: Permission to Enjoy God in Your Unique Way, by Hosanna Wong](#)
- ♦ [Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God, by Dallas Willard](#)
- ♦ [Hearing God: Developing a Conversational Relationship with God, by Dallas Willard](#)
- ♦ [Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation, by Ruth Haley Barton](#)
- ♦ [Spiritual Disciplines Handbook: Practices that Transform Us, by Adele Ahlberg Calhoun](#)
- ♦ [Celebration of the Discipline: The Path to Spiritual Growth, by Richard Foster](#)
- ♦ [The Deeper Journey: The Spirituality of Discovering Your True Self, by M. Robert Mulholland, Jr.](#)

