



Guía de 30 minutos de oración

Para quien no está acostumbrado a orar por un tiempo prolongado ¡30 minutos puede ser mucho tiempo! Esperamos que esta sencilla guía te ayude a ver cómo pasar media hora con Dios en oración.

Lo que necesitarás

- **TU BIBLIA.** Ya sea tu Biblia con tapa de cuero o la aplicación en tu teléfono, ten tu Biblia a tu lado mientras estés en tu tiempo de oración.
- **UN LUGAR CÓMODO.** Encuentra un lugar y una posición donde te sientas cómodo, pero sin la tentación de tomarte una siesta. Puede ser el mismo lugar en donde haces tu devocional diario, o puede ser un lugar especial que solo utilices para Orando 24/7.
- **UN CRONÓMETRO.** Puedes utilizar un cronómetro para establecer el tiempo de cada parte de la guía de oración. Configurar un cronómetro te permite concentrarte en la oración en lugar de estar pendiente del reloj.
- **ALGO CON QUÉ ESCRIBIR** y en qué escribir. Ya sea un diario o un cuaderno, es posible que desees tener algo listo para anotar cualquier pensamiento que te distraiga o recordatorios que te vengan a la cabeza durante tu tiempo de oración.

Cómo programar tu tiempo

Esto es sólo una idea para empezar. Puedes programarlo como más te convenga.

Tranquiliza tu corazón ante Dios (5 minutos)

Configura tu cronómetro en tu teléfono por cinco minutos. Cierra los ojos y siéntate en silencio. Concéntrate en respirar profundamente. Elige una frase para concentrarte. Algunas buenas opciones son: "*Espíritu Santo, ven*", "*Habla, Señor, te escucho*" o "*Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí*". El Espíritu Santo mora en tu interior. Calma todas las distracciones mientras invitas a su presencia y a su poder a llenar tu corazón y tu mente mientras oras.

Gratitud y adoración (2-3 minutos)

Tómate cinco minutos para pensar en todas las cosas por las que estás agradecido. Sé creativo y específico. Tal vez quieras escribir esta lista. Enfoca tus pensamientos en lo que sabes que es verdad acerca de Dios. Alaba a Jesús por lo que es y por lo que ha hecho. Él es el dador de todo bien. El es el proveedor de todo bien y ya está sentado en el trono con autoridad sobre la Tierra.





Confesión (2-3 minutos)

Piensa en las últimas 24 horas. ¿Hay alguna área de tu vida que no haya honrado a Dios (pensamientos, actitudes, palabras, comportamientos)? Confiéaselo a Dios e invítale a entrar en tus puntos débiles. Recibe su perdón y su amor por ti.

Petición (20 minutos)

Comienza por ti y tu vida personal y luego eleva tu visión para orar por los que te rodean. Utiliza estas u otras Escrituras que te vengan a la mente para enfocar y alimentar tus oraciones.

RECURSOS

- Serie de oraciones
- Orando 24/7 Preguntas frecuentes
- El Equipo de Adoración de Saddleback ha preparado una lista de reproducción de música específicamente en torno al enfoque de oración de este mes. Haz clic [aquí](#) para ver la lista de reproducción o visita la página de Saddleback Worship en Spotify.
- ¿Alguna Pregunta? Envía un correo electrónico a pray247@saddleback.com.

