

Manténlo sencillo

Herramienta de oración: Cómo pasar un tiempo tranquilo con Dios

¿Qué es?

Un tiempo tranquilo puede desarrollarse de muchas formas, pero en su expresión más sencilla quiere decir parar y hacer una pausa para orar y pasar tiempo con Dios. Esta herramienta de oración te guiará de forma práctica para saber cómo comenzar a pasar un tiempo tranquilo con Dios.

¿Por qué?

“Si no apartamos un tiempo cada día para estar tranquilos delante de Dios, no es porque estemos muy ocupados; es porque no creemos que sea lo suficientemente importante. Acostarse tarde acaba con estos tiempos a solas con Dios... Pasar tiempo tranquilos delante de la presencia de Dios no es solo una idea para ayudarte, es completamente necesario para tu crecimiento espiritual”. George Sweeting
“No ores cuando te apetezca. Reserva un tiempo con Dios y persevera. El hombre tiene poder cuando está de rodillas”. Corrie Ten Boom

Referencia Bíblica:

“Encuentra un sitio tranquilo y apartado para que no seas tentado a fingir delante de Dios. Sé lo más sencillo y honesto que puedas. El enfoque cambiará de ti a Dios, y comenzarás a sentir Su gracia”. Mateo 6:6 (The Message)

Una pequeña introducción a Cómo pasar un tiempo tranquilo con Dios

No existe una forma específica de pasar tiempo a solas con Dios, pero combinar la lectura de la Palabra con la oración y reservar un tiempo cada día a la misma hora puede ser de ayuda. Existen muchos recursos devocionales pero no es necesario utilizar nada. Merece la pena experimentar y ver qué te funciona mejor. Otras herramientas de oración también pueden ayudarte como parte de tu tiempo diario de oración.

Hazlo:

¿Cómo pasar un tiempo tranquilo con Dios?

Cómo pasar 10 minutos tranquilo delante de Dios (utilizando O.R.A.R.)

(1 min) Observa - Para – siéntate tranquilamente durante un minuto, silenciando tu alma.

(2 min) Regocíjate – lee un Salmo corto o escucha una canción de adoración.

(3 min) Apelar – Exprésale a Dios lo que hay en tu corazón. Ora a través de tu día. Si tienes una lista de oración o utilizas la app *Inner Room* de Oración 24-7 menciona calladamente cada nombre delante de Dios.

(3 min) Rendirse – Lee algunos versículos del Nuevo Testamento, hasta que una frase te salte a la vista y a continuación habla con Dios sobre esa frase. ¿Necesitas confesar algún pecado? Pide al Espíritu Santo que te renueve.

(1 min) Amén - Ora El Padre nuestro.

Cómo pasar 30 minutos tranquilos delante de Dios (utilizando El Padre nuestro)

(2 min) Padre nuestro que estás en los cielos

Quédate quieto. Siéntate tranquilamente y pregunta: “¿Dónde está la evidencia del amor del Padre en mi vida ahora mismo?” Da gracias.

(3 min) Santificado sea tu nombre

Lee un Salmo o escucha una canción de adoración.

(3 min) Venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad.

Si el reino de Dios llegara a tres círculos de tu vida hoy, ¿cómo sería?:

1. Ora por tus propias necesidades.
2. Ora por tus amigos y familia (quizá puedes usar la app *Inner Room*).
3. Ora por el mundo en general (quizá puedes enfocarte en las situaciones que ves en las noticias).

(15 min) Danos hoy nuestro pan cotidiano

Utilizando una guía para leer la Biblia, si te ayuda, lee parte de un Evangelio, una epístola del Nuevo Testamento, y parte del Antiguo Testamento.

El énfasis aquí se hace en la calidad, no en la cantidad. Cuando una frase resuena contigo, trátalo como si Dios estuviera comenzando una conversación contigo y detente para orar sobre ello.

(2 min) Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores.

Revisa las últimas 24 horas, permitiendo que el Espíritu Santo desafíe cualquier pensamiento, palabra o acción pecaminosa. ¿Hay gente con la que te tengas que disculpar, o a la que tengas que perdonar?

(2 min) Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del maligno.

Ora por protección para ti mismo y por aquellos a los que amas, especialmente por las áreas de vulnerabilidad. Si te encuentras bajo un ataque espiritual, toma la autoridad, manteniéndote firme en las promesas relevantes de la Biblia.

(3 min) Porque el reino, el poder y la gloria son tuyos...

Puedes terminar escuchando otra canción de adoración o volviendo al Salmo con el que empezaste.

Libros acerca de pasar tiempo a solas con Dios

- Quiet Time – InterVarsity Staff
- Celtic Daily Prayer –The Northumbria Community