



Iglesia Pentecostal Unida Internacional
Enero 2025



Escribiendo tus oraciones

Por Dinecia Gates



Durante la mayor parte de mi vida, he detestado llevar un diario. Probablemente esta no sea la mejor declaración que deba hacer al escribir un artículo que te anime a considerar la práctica de llevar un diario de oración. Para mí, hay algo tan definitivo y real en mirar tus pensamientos, vulnerabilidades y, a menudo, peticiones no respondidas en papel. Sin embargo, he aprendido a amarlo y a reconocer sus beneficios. En esta temporada de mi vida, ha demostrado ser una de las disciplinas espirituales más beneficiosas, sanadoras y reveladoras.

Desde que adopté la práctica de usar un diario de oración, he encontrado a Dios y a mí misma de una manera más íntima. He aprendido mucho sobre mí, sobre mis procesos de pensamiento y cómo percibo las cosas. También he aprendido mucho sobre el carácter y la naturaleza de Dios, y cómo mis experiencias y perspectivas de vida han moldeado la manera en que lo veo. Además, llevar un diario de oración me ha dado la oportunidad de mirar hacia atrás en lo que he vivido y ver la bondad y fidelidad de Dios. También me ha brindado la oportunidad de documentar los milagros que Dios ha hecho en mi vida.

¿Qué es un diario de oración?

Un diario de oración es una práctica espiritual que consiste en registrar por escrito oraciones, pensamientos, peticiones, alabanzas y reflexiones personales mientras te comunicas con Dios. En esencia, es un registro escrito de tus conversaciones con el Señor. Este hábito te permite dar seguimiento a tus oraciones, reflexionar sobre las peticiones realizadas y recordar las respuestas recibidas.

¿Cómo crear un diario de oración?

El primer paso para comenzar un diario de oración es encontrar el método que mejor se adapte a ti. Existen diversos recursos diseñados para ayudarte en esta práctica, por lo que te animo a explorar diferentes opciones hasta encontrar la que funcione mejor para ti.

Algunos diarios de oración ofrecen indicaciones diarias que puedes responder, mientras que otros están enfocados en etapas específicas de la vida, como la soltería, la maternidad, el matrimonio o la vida profesional. También existen diarios diseñados para guiarte en áreas específicas donde buscas dirección, fortaleza o sanidad. Estos recursos ofrecen una estructura que facilita escribir, procesar y reflexionar sobre tu comunicación con Dios.

Si prefieres algo más sencillo, un cuaderno común puede ser igual de efectivo. En él puedes escribir tus peticiones, expresar gratitud por las oraciones contestadas y reflexionar sobre pensamientos y emociones que a veces son difíciles de expresar verbalmente.

Lo maravilloso de un diario de oración es que no hay una manera incorrecta de hacerlo.

Sea cual sea el método que elijas, te animo a adoptar esta práctica. Llevar un diario de oración no solo enriquecerá tu vida espiritual, sino que también transformará la forma en que te relacionas con Dios.

Nota: Dinecia Gates tiene dos títulos en comunicación y es una apasionada de viajar, las flores, los cupcakes, la playa y el café. Es una ministra bi-vocacional con credenciales de la UPCI y sirve en varias áreas de su iglesia local, Nueva Vida, en San Luis, Missouri.

Creando un diario de oraciones

Por JoDana Flowers



David escribió oraciones de ayuda y protección con palabras como: “Desde el cabo de la tierra clamaré a ti, cuando mi corazón desmayare. Llévame a la roca que es más alta que yo” (Salmos 61:2). A veces, esas oraciones tomaban la forma de arrepentimiento: “Lávame más y más de mi maldad, y límpiame de mi pecado” (Salmos 51:2). Escribió algunos salmos en momentos de angustia y otros suplicando sanidad. También compuso alabanzas y dio acciones de gracias sinceras al Dios que amaba. Expresó pensamientos, oraciones y sentimientos; algunos elocuentes, otros angustiados.

Pero todos eran reales. No había reservas ni falsedad. Era simplemente una conversación entre un hombre y su Dios.

La ciencia ha rastreado, probado y validado ampliamente la utilidad de llevar un diario reflexivo. Cuando se practica de manera constante, se ha demostrado que disminuye la depresión, reduce el estrés y fomenta la autorreflexión. Más aún, la Palabra de Dios valida el poder de registrar nuestras oraciones. La Biblia está llena de relatos de oraciones desesperadas escritas y testimonios vivientes.

Por favor, quítate la presión de ver el diario como una tarea más en tu lista de pendientes. No te preocupes por la ortografía ni por la claridad de tu letra. Nadie va a calificarlo. Simplemente escribe pensamientos dirigidos a tu Salvador y Amigo.

Llevar un diario puede tomar muchas formas. Puedes crear un diario de gratitud en el que registres agradecimientos diarios. Tal vez sea un lugar para notas de sermones y peticiones de oración. O quizás tus oraciones estén marcadas en los márgenes de tu Biblia mientras estudias.

Pasos para comenzar:

1. **Mantenlo simple.** Empieza dedicando solo unos minutos.
2. **No lo pienses demasiado.** No tiene que ser digno de publicación. De hecho, podrías disfrutar de un diario con puntos clave donde simplemente anotes peticiones de oración y oraciones contestadas.
3. **Déjalo fluir.** Sé sincero, real, honesto y agradecido según lo sientas. Dios puede manejar emociones fuertes.
4. **Ancla tu escritura a tus momentos de oración o reflexión.** Serás más constante si lo incorporas a un hábito ya establecido.

Imagina mirar hacia atrás y leer tus oraciones por un bebé mientras lo tienes en tus brazos. O compartir con tu hijo algunas de las oraciones que escribiste por el cónyuge que hoy acompaña su vida. Quizás tu diario contenga incontables oraciones por un hijo pródigo que finalmente regresa a casa. Las oraciones registradas en tu diario se convierten en un memorial de la bondad de Dios.

Habacuc 2:2 nos instruye: “Y Jehová me respondió, y dijo: Escribe la visión, y declárala en tablas, para que corra el que leyere en ella.” Esos sueños y visiones escritas se convierten en un motivador que nos impulsa a seguir corriendo la carrera.

Nota: JoDana Flowers es esposa del pastor Kyle Flowers en Holly Springs, Misisipi, y madre de tres hermosas hijas. Es directora y educadora, con una licenciatura en inglés de la Universidad Bautista de Misuri y una Maestría en Artes en Enseñanza de la Universidad Belhaven. Además de enseñar, es escritora de currículo para Escuela Dominical de PPH/PRG y sirve como directora seccional de damas en el Distrito de Misisipi.

Como crear un diario de oración

Por Carrie Reeves



Necesito escribir esto... es un pensamiento que toda madre tiene en algún momento mientras cría su tesoro del cielo. Sin embargo, muy pronto el momento pasa, perdido en el caos del día. Escribir algo ha sido reconocido desde hace mucho tiempo como una práctica beneficiosa, debido a la combinación de los sentidos con el intelecto y su impacto en la memoria. Añadir una dimensión espiritual al escribir nuestras oraciones puede traer frescura a nuestros momentos devocionales con Dios.

Llevar un diario de oración es una práctica tan antigua como nuestras amadas Escrituras. Los Salmos, comúnmente definidos como cantos o poemas sagrados, son en cierto modo un diario de oración. Más allá de exaltar alabanzas desde lo más profundo del alma de sus autores, muchos son gritos profundos de espíritus heridos, desesperados por encontrar al único que podía ayudarles, y fueron compuestos como oraciones.

¿Por qué no añadir una nueva dimensión a tus oraciones escribiendo el quién, qué, dónde, cuándo y por qué de tus peticiones, respuestas y momentos espirituales significativos? Si eres madre, considera también llevar un diario de oración mientras buscas la guía del Señor en la crianza de tus hijos. Debemos llevar a estos preciosos tesoros nuestros en oración, y asimismo, debemos modelar ante ellos la importancia de una vida de oración personal. Tito 2:7 nos anima a liderar con el ejemplo: “Presentándote tú en todo como ejemplo de buenas obras...” (Reina-Valera 1960).

Cuando tus hijos tengan la edad suficiente, ¿por qué no llevar un diario juntas? Incluso los niños pequeños pueden escribir oraciones simples. En una ocasión, mi esposo y yo trabajamos con nuestros hijos en la escritura de sus propios salmos. Mi hija, que entonces tenía 9 años, y mi hijo, con un poco de ayuda, que tenía 5, desarrollaron en solo unas líneas sus peticiones de oración más importantes al estilo bíblico de un “salmo”. Esos salmos todavía cuelgan en sus habitaciones; los oramos de vez en cuando como recordatorio de la ayuda siempre presente de Dios para ellos.

¿Con qué tiempo voy a hacerlo? ¿Cómo empiezo?

1. Elige un diario que refleje tu personalidad: ¡bonito, atrevido, tierno, elegante o moderno!
2. Mantenlo fácilmente accesible para esos momentos multitarea en los que piensas rápidamente tus oraciones mientras limpias o cocinas, o si trabajas fuera de la casa.
3. Llévalo contigo cuando entres en un tiempo de oración más enfocado.

4. Comienza con Salmos 25:4-5, una de las oraciones que David escribió en su diario. Si eres madre, incluye el nombre de tu hijo en la oración: "Muéstrame [y a mi hijo/a], oh Jehová, tus caminos; enséñame [y a mi hijo/a] tus sendas..." (Reina-Valera 1960).

Recuerda que tanto puede suceder en el momento en que escribes lo que está en tu corazón como en cualquier otro momento de oración. Este es tiempo de oración. Dios estará contigo en ese instante.

¡Feliz escritura de tu diario de oración, amiga!

Nota: Carrie y su esposo, el Rev. Braden Reeves, junto con sus dos tesoros del cielo, Liliana e Isaac, tienen el honor de trabajar para la cosecha de Dios en el país de Grecia. Aman profundamente a las personas y valoran servir en el llamado de Dios. Los Reeves, junto con sus dos consentidos mini dachshunds, Maple y Caramel, viven en la isla de Creta.

De la editora

Debbie Akers Robbins



¡Dios está haciendo cosas poderosas!

Dios está abriendo muchas puertas, ¡y este boletín ahora está disponible en:

inglés, árabe, chino simplificado, chino tradicional, checo, neerlandés, fiyiano, filipino, francés, alemán, griego, italiano, japonés, pijin, polaco, portugués, rumano, español, cingalés, suajili, sueco y tailandés!


Por favor, ayúdanos a orar por más traductores.

Si desea recibir este boletín, envíe su solicitud a **LadiesPrayerInternational@aol.com** o **debiakers@aol.com**.

¡Nos encantaría añadirle a nuestra lista de correo!

[Visit Ladies Prayer International on Facebook and "like" our page!](#)



 Like us on Facebook

Querida Líder del Equipo de Oración,

¡Por favor, visita *Ladies Prayer International* en Facebook y dale "Me gusta" a nuestra página! Enlace de Facebook: **Ladies Prayer International**.

Además, invita a tu grupo a suscribirse a este boletín GRATUITO en: **Ladies Prayer International** o enviando una solicitud por correo electrónico a: debiakers@aol.com

Por favor, comparte esta información con tu iglesia, amigas y familia. Gracias por ser parte de este ministerio de oración en crecimiento y por ayudarnos a difundir información sobre el boletín GRATUITO y nuestra página de Facebook.