



60 MINUTOS - ORACIÓN PERSONAL

Necesitarás: una Biblia, papel, un bolígrafo y una papelería.

Pide a Dios que te ayude a orar y leer el Padre Nuestro en Mateo 6:9-15

ENFOCATE 🕒 15 MINUTOS

- ✓ Lee Mateo 6:9
- ✓ Piensa en todos los nombres de Dios (Si necesitas inspiración lee *Genesis 21:33, Exodo 3:14, Jueces 6:24, Deuteronomio 7:9, Deuteronomio 10:17, Isaías 5:16, Salmo 136:26, Isaías 7:14 y John 8:58*).
- ✓ ¿Qué nombre utilizas con más frecuencia cuando hablas con Dios?
"Lo que nos viene a la mente cuando pensamos en Dios es lo más importante sobre nosotros" A.W. Tozer. ¿Con cuánta frecuencia utilizas el nombre 'Padre'?
- ✓ Lee Mateo 7:9-11
- ✓ ¿Cómo afecta tu identidad de hijo en tu forma de acercarte a Él ahora?

PIDE 🕒 15 MINUTOS

- ✓ Lee Mateo 6:10-11
- ✓ Escribe tu nombre en el centro de una hoja de papel
- ✓ Rodéalo con nombres de gente, situaciones y lugares en los que quieres que Dios se mueva. Incluye cualquier cosa que te haya estado preocupando.
- ✓ Pide a Dios que te ayude a orar conforme a su voluntad para su reino en cada una de estas situaciones.
- ✓ Haz un avión de papel con la hoja en la que has escrito todo esto y mientras la tiras al aire da gracias a Dios porque él tiene toda tu vida y tus peticiones en sus manos.

MEDITA 🕒 15 MINUTOS

- ✓ Lee Mateo 6:12
- ✓ Piensa en lo que has hecho en las últimas 24 horas, la gente con la que te has encontrado.
- ✓ Pide al Espíritu Santo que te recuerde las cosas que has hecho mal.
- ✓ A continuación pide al Espíritu Santo que te muestre las ocasiones en las que debías haber hecho algo y no lo hiciste.
- ✓ Escribe todo lo que te venga a la mente en un trozo de papel.
- ✓ A la vez que pides perdón rompe el trozo de papel y tiraló a la basura. Da gracias a Dios por perdonarte.
- ✓ ¿Hay alguien a quien tengas que perdonar hoy? Pide a Dios que te muestre a quien.

ALABA 🕒 15 MINUTOS

- ✓ Lee Apocalipsis 1:6
- ✓ Ponte de pie y enumera los nombres de Dios en voz alta, añadiendo después de cada nombre por qué es real esto en tu vida (por ejemplo: sé que eres mi proveedor porque tú has provisto para las deudas que tenía que pagar).
- ✓ Escribe una canción o un poema que exprese tu amor por el Padre. Si necesitas inspiración búscala en los Salmos y en las canciones de alabanza de hoy en día.

[Antes de abandonar la sala de Oración 24-7 ponte de pie y ora la oración de San Patricio:]

"Me levanto hoy con la fuerza del cielo...
Cristo conmigo, Cristo delante de mi, Cristo detrás de mi, Cristo en mi,
Cristo por debajo de mi, Cristo por encima de mi, Cristo a mi derecha,
Cristo a mi izquierda, Cristo cuando me acuesto, Cristo cuando me siento,
Cristo cuando me levanto, Cristo en el corazón de cada persona que piensa en mi,
Cristo en la boca de todos los que hablan de mi,
Cristo en cada ojo que me ve,
Cristo en cada oído que me oye."



60 MINUTOS - ORANDO POR OTROS

Necesitarás: una Biblia, un paquete de pañuelos y un bolígrafo.

Saluda a Dios con un "Hola" y lee Mateo 28:16-20

¿A QUIÉN ESTÁS CONTAGIANDO? ⌚ 15 MINUTOS

- ✓ Coge un pañuelo y escribe tu nombre en el centro.
- ✓ A continuación escribe los nombres de los amigos que tienes que no conocen a Jesús y une sus nombres al tuyo con flechas (si esto te resulta complicado piensa en áreas de tu vida como la familia, el trabajo, los estudios o tu barrio).
- ✓ ¿Cómo impactaría el hecho de conocer a Dios las vidas de estas personas? Dibuja algo al lado de cada nombre para representar el cambio.

VER A JESÚS EN LA GENTE ⌚ 10 MINUTOS

- ✓ Lee *Genesis 1:27*
- ✓ Todos somos creados a la imagen de Dios. Piensa en cada uno de tus amigos y escribe las cualidades que Dios les ha dado (por ejemplo: son generosos, fieles, compasivos, etc.).
- ✓ Da gracias a Dios por la forma particular y única en la que ha creado a cada uno.

¿ERES CONTAGIOSO? ⌚ 15 MINUTOS

- ✓ La Biblia utiliza analogías como la luz en la oscuridad o la sal en la comida para describir cómo debemos mostrar nuestra fe en Jesús. Lee *Mateo 5:15*
- ✓ Piensa en la semana pasada - ¿Cómo mostraste tu pasión por Jesús de palabra y con hechos a las personas por las que has estado orando?
- ✓ Lee *Juan 15:4*
- ✓ Debemos permanecer arraigados en Jesús si queremos ser parte de Su plan para que nuestros amigos le conozcan. Pide a Dios que te dé su Espíritu Santo de una forma nueva hoy. Pasa los siguientes 5 minutos en silencio dándole toda tu atención a Dios.

ESPARCIENDO EL VIRUS ⌚ 10 MINUTOS

- ✓ Si amar a Dios fuese como un virus que pudieses pasar a tus amigos, como el estornudo que contagia un resfriado, las personas con los nombres que has escrito al lado del tuyo serían las primeras en contagiarse. Ora por cada una de esas personas individualmente para que se contagien con el "virus" que salva vidas y que y que sean guiadas a Jesús a través del Espíritu Santo.

¿QUIÉN ESTÁ AL ALCANCE? ⌚ 10 MINUTOS

- ✓ ¿Te ha mostrado Dios que debes prestar atención a personas específicas en tu pañuelo? Rodea sus nombres.
- ✓ Pregunta a Dios cómo le gustaría que animaras a esas personas a acercarse a Jesús. Si Dios te habla o se te ocurre una idea sobre cómo bendecir a estas personas, anota esa idea y promete realizar esa idea en menos de una semana.

AHORA ESTORNUDA...

- ✓ Coge el pañuelo lleno de nombres y estornuda dentro!
- ✓ Pide a Dios que te dé más oportunidades para compartir las buenas noticias de Jesús con cada persona mencionada.

*Antes de abandonar la sala de Oración 24-7 llévate el pañuelo y guardalo en el bolsillo para recordarte que ores por tus amigos y familia diariamente.



60 MINUTOS - ORANDO POR TU CIUDAD

Necesitarás: un bolígrafo, papel y la imaginación

Busca una posición cómoda para ti. Toma unos minutos para enfocarte en tu respiración, respira de forma lenta y profunda y da la bienvenida al Espíritu Santo para que te llene de una forma fresca.

JESÚS EN TU PUERTA

Imagínate esto... Es por la mañana y el sonido del timbre de la puerta de la entrada te ha despertado, "¿había quedado con alguien?" piensas mientras te levantas de la cama y vas a abrir la puerta. Y allí, de pie en la entrada hay un hombre con una sonrisa cálida. Nunca le has conocido cara a cara pero de alguna forma le reconoces: ¡Jesús ha aparecido en tu casa! ¿Qué vas a compartir con Él para desayunar? Piensa en el olor, como sabe, ¿qué beberéis? Según le miras, ¿hay algo que quieras preguntarle? Porque no aprovechar esta oportunidad...

Al final de la comida Jesús te mira y dice: "Quiero ver cómo es este lugar, el lugar donde vives. ¿Me lo enseñas?"

UTILIZA TU IMAGINACIÓN

Imagina que Jesús y tú salís por la puerta de tu casa para dar un paseo por tu ciudad. Recorres tu camino más despacio que normalmente, te quedas con cada nombre de cada calle y todo parece estar más vivo hoy.

¿Qué ves distinto en las calles y el la gente?

Jesús llama a una puerta y una mujer mayor contesta. Él le dice a la mujer que ha escuchado su oración y le susurra algo al oído. Sus ojos se llenan de lágrimas de gozo. Continuáis vuestro paseo y os topáis con gente hablando, madres con sus niños y personas que van hacia su trabajo.

¿Con quién quieres pararte y hablar?

¿A quién quieres presentar a Jesús?

¿Qué les dice Jesús?

Jesús te pregunta que qué sabes sobre tu área. Está especialmente interesado en el nivel de paro, los sin techo, bebés no deseados, las otras religiones que se practican ahí también y cuántos cristianos hay. Reserva un rato para pensar en cómo contestarías y cuál sería la respuesta de Jesús.

Ora con él sobre estos temas mientras caminas por las calles.

Llegas al hospital local, clínica o ambulatorio. En la sala de espera, Jesús mira a su alrededor y se sienta en una esquina al lado de un hombre. El color vuelve a la cara del hombre tan pronto como Jesús le habla, se levanta y se marcha de la sala sano.

¿A quién más visitaría Jesús allí?

Ora por los enfermos con Él, imagínate orando por aquellas personas que tú sabes que necesitan sanidad.

Sigue caminando por lugares en los cuales la gente necesita la ayuda de Jesús. Piensa en los colegios, el cuartel de la Guardia Civil, los oprimidos y los encarcelados. ¿Dónde están los puntos de referencia de tu área? Mientras te imaginas llevando a Jesús a estos sitios, ¿cómo responde Jesús y en quién está interesado Él en hablar?

Esa noche decides salir por ahí con Jesús para poder presentarle a tus amigos. ¿Quién está en las calles cuando se hace de noche? Encuentras tu sitio preferido para tomar algo y le presentas a tus amigos. Enseguida estáis conversando, todos tienen preguntas para Jesús, la gente se acerca y empieza a formarse un grupo grande.

¿Qué le preguntarían tus amigos a Jesús? ¿Cómo responderías a sus respuestas?

La gente ve que estás sentado con Él, ¿cómo te sientes al respecto?

¿Te estás comportando como siempre lo haces o estás comportándote de una forma distinta esta noche?

Al final de una noche inolvidable, Jesús te da un abrazo enorme y te da las gracias por un día maravilloso. Te marchas a casa y piensas en cómo sería la vida si Jesús te visitara todos los días. ¿Qué cambiaría en ti y en tu área? Pide a Jesús que te dé su Espíritu Santo antes de abandonar la sala de Oración 24-7 y pide ser su representante para llevar el Reino de Dios contigo a todos los lugares en los que has estado pensando.

60 MINUTOS - ORANDO POR TU PAÍS

Necesitarás: un periódico nacional, unas tijeras, pegamento o celo, una ventana y/o una linterna, una foto del presidente de tu país y un mapa o dibujo de un mapa de tu país.

¿CÓMO ES TU PAÍS? ⌚ 15 MINUTOS

En cada país existen cosas por las que dar las gracias a Dios y cosas por las que pedirle ayuda. Revisa un periódico reciente y recorta las palabras que describen las cosas buenas y malas de tu país. Las pegas en un trozo de papel y observa la imagen que crean. Da gracias a Dios por las cosas buenas que lees. Pídele su ayuda con las malas.

ORA UTILIZANDO EL PERIÓDICO ⌚ 10 MINUTOS

Ahora echa un vistazo a los artículos del periódico que has estado usando. Elige dos cosas que hayan estado ocurriendo en tu país o que hayan afectado a tu país hoy. Pega los artículos en una ventana y si todavía es de día pide a Dios que brille con Su sabiduría sobre estas situaciones. Si ya es de noche, utiliza una linterna para iluminar las historias para representar la verdad de Dios y la sabiduría iluminando nuestro mundo. Pide a Dios que se mueva, que venga Su Reino y que se haga Su voluntad.

ORA POR TU NACIÓN ⌚ 15 MINUTOS

Piensa el papel que el gobierno juega en nuestras vidas hoy en día. Extiende el mapa del mundo sobre el suelo y ponte de pie sobre el lugar donde se reúne el gobierno. Ora para que el Reino de Jesús sea el fundamento de la ley y el liderazgo de tu nación.

“Ante todo recomiendo que se hagan peticiones, oraciones, súplicas y acciones de gracias a Dios por toda la humanidad. Se debe orar por los que gobiernan y por todas las autoridades, para que podamos gozar de una vida tranquila y pacífica, con toda piedad y dignidad. Esto es bueno y agrada a Dios nuestro Salvador.”

1 Timoteo 2:1-3 DHH

Mira a tu alrededor, a las diferentes partes de tu país. Considera los diferentes tipos de gente que viven en cada región. Ora por los que te resalten. Pide al Espíritu Santo que se mueva en tu país y que hable Su fruto de amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza.

Coge la foto del presidente de tu país. Si hay una cruz en la sala de oración ponla encima de la foto. Ora para que tu presidente conozca a Jesús como Su Señor y Salvador. Pide a Dios que le guíe en justicia y sabiduría.

ORA POR UN AMIGO Y POR UN ENEMIGO ⌚ 10 MINUTOS

Todos los países tienen enemigos y aliados. Jesús nos enseña a amar a nuestros vecinos (Mateo 22:38) y a amar a nuestros enemigos (Mateo 5:44); esto puede ser difícil cuando existe una guerra o cuando hay opresión.

Elige un país que esté cerca y aliado con tu país, a continuación elige un país que históricamente o actualmente sea un adversario. Escribe sus nombres en la sala de oración y ora para que el Reino de Dios y su bendición vengan sobre estos países. Pide al Espíritu Santo que te guíe mientras oras por sus fortalezas y por sus debilidades.

EL PADRE NUESTRO ⌚ 10 MINUTOS

Antes de abandonar la sala de Oración 24-7 ora el Padre Nuestro sobre tu país. No ores personalmente sino representando tu país. Toma tiempo en cada frase añadiendo o adaptándolo a tu país y sus necesidades. Termina alabando a Dios.