

¶ En pausa: Descansar como lo hizo Jesús ¶

[20 de junio]

Objetivo: Reconocer que el descanso es un mandato divino y una necesidad física, mental y espiritual.

I. Bienvenida y encuentro.

- a. **Saludo inicial.** Este debe de ser un saludo especial. Utiliza medios visuales como fotos o videos recientes de la comunidad y eventos pasados para crear un ambiente familiar.
- b. **Dinámica para romper el hielo.** Esta dinámica se llama: "Capsulas de energía": cada uno menciona brevemente lo que hace cuando quiere relajarse; quien coincide con el gusto de otro, da un choque de puños y le dice: "En pausa con Jesús".

II. Adoración y mensaje.

- a. **Adoración.** # 411 "Bajo sus alas"; # 386 "Hay un lugar de paz"; # 111 "Como Jesús no hay otro amigo".
- b. **Mensaje:** Descansar como Jesús en mundo de prisas.

Cita bíblica: "Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco..." (Marcos 6:31 RVR1960).

Introducción: Vivimos en una generación de ruido constante, agendas llenas, notificaciones que no paran, responsabilidades que nos abrumen y expectativas que no alcanzamos. La cultura nos impulsa a correr, a producir sin detenernos, y en medio de este torbellino de actividades, hemos olvidado una necesidad tan básica y vital: el descanso.

Aun Jesús, en medio de su apretada agenda de milagros, enseñanzas y compasión, encontró tiempo para detenerse, recargar fuerzas y buscar paz en la presencia del Padre. Si el mismo Hijo de Dios se detuvo... ¿cuánto más nosotros?

Desarrollo:

1. El descanso no es debilidad, es obediencia.

Dios estableció el descanso desde la creación. Después de seis días de crear, descansó el séptimo, "Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación" (Génesis 2:2, 3). No porque estuviera cansado, sino para establecer un patrón de equilibrio. El descanso sabático



no es solo un regalo semanal, es un recordatorio constante de que no somos esclavos de la productividad. "El sábado fue hecho por causa del hombre..." (Marcos 2:27). Más que un precepto legal, el sábado significa: "¡Por fin paren! ¡Vivan!" Cuando obedecemos este patrón, confesamos que no somos autosuficientes, que necesitamos de Dios para nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.

En un mundo donde "si no produces, no vales", el sábado proclama que nuestro valor no está en la productividad, sino en ser "creados a imagen de Dios". Guardar el día de reposo no es pereza, sino un acto de adoración: confiamos en que Dios obra incluso cuando descansamos.

2. Jesús descansaba para renovar fuerzas espirituales.

"Cristo se retiraba a lugares tranquilos para orar y recobrar fuerzas. No fue insensato al agotarse sin medida. Él sabía que, para dar lo mejor de sí a los demás, necesitaba primero llenarse en comunión con el Padre. En medio de su intenso ministerio, Jesús hacía pausas para descansar y orar; "él les dijo: venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer" (Marcos 6:31). A pesar de que multitudes lo seguían, nunca permitió que el activismo le robara la conexión con su Padre. "Cristo conocía la necesidad de la comunión con su Padre. En las horas de actividad más intensa, hallaba descanso en la oración..." (El Deseado de todas las gentes, 329). Jesús sabía que un corazón saturado de actividades no puede escuchar la voz de Dios. Su descanso era tanto físico como espiritual.

3. El descanso nos ayuda a reconectarnos con lo eterno.

Cuando paramos, podemos ver con más claridad lo que realmente importa. El descanso nos hace más sensibles a la voz de Dios, a las necesidades del prójimo y a nuestra propia alma. Vivimos rodeados de pantallas, notificaciones, prisas y responsabilidades. El mundo nos grita constantemente que tenemos que "hacer más", "producir más", "lograr más". Pero en medio de ese bullicio, muchas veces perdemos de vista lo más importante: nuestra conexión con Dios, con nuestro propósito eterno y con las personas que amamos. Por eso Dios dice: "Estad quietos, y conoced que yo soy Dios; seré exaltado entre las naciones; enaltecido seré en la tierra" (Salmos 46:10).

4. No se trata solo de dormir... se trata de confiar.

El verdadero descanso viene cuando soltamos el control y confiamos en Dios. Mucho

del agotamiento que sentimos no es físico, sino emocional y espiritual: preocupaciones, ansiedades, cargas que no hemos dejado en las manos de nuestro Padre. "Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros" (1 Pedro 5:7).

El descanso no es un lujo ni una pérdida de tiempo. Es una puerta a lo eterno. Es una cita con Dios.

Conclusión: Hoy, Dios te invita a hacer una pausa. A poner tus cargas a sus pies. A reencontrarte contigo mismo, con él y con su propósito para tu vida. No eres una máquina, eres un hijo amado. El descanso no es pérdida de tiempo... es una expresión de fe. Té invito a que tomes la decisión de ordenar tu vida como Jesús lo hacía. Que establezcas momentos de quietud en tu semana, que guardes el sábado con gozo, y que busques renovar tus fuerzas espirituales en la presencia del Señor.

Llamado: El llamado de Jesús no es a trabajar hasta el cansancio, sino a encontrar descanso verdadero en él. "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mateo 11:28).

III. Taller de ideas

a. **Dinámica de grupos.** Jesús el Coach de mi vida.

Objetivo: Que los participantes escuchen y sepan de varias formas de un descanso adecuado en Jesús.

Materiales: Cartulinas para cada grupo, tarjetas de papel o cartulina (o el material que desee), plumones y/o marcadores, y una base para presentar los resultados de los equipos.

Instrucciones:

1. Cada equipo recibe cartulina con la frase: "Si Jesús fuera mi coach de vida hoy, me diría que descansara de...".

2. Escriben ruidos, actividades tóxicas, distracciones. Luego anotan alternativas saludables (lectura bíblica, caminata, arte, sueño).

b. **Compartir resultados.** Dos portavoces exponen ideas; se colocan en un "muro de descanso". Después de la dinámica de grupos, dedica un tiempo para que algunos grupos o individuos compartan sus reflexiones y resultados con el resto del grupo.

c. **Desafío.** "Mi pausa con Dios". Cada asistente firma una tarjeta: "Mi Pausa con Dios", eligiendo día/horario específico para su descanso con Dios.



IV. Conexión Bíblica

- a. **Dinámica para Conexión Bíblica.** Este espacio está diseñado para que los jóvenes demuestren su conocimiento sobre la Biblia y su capacidad para conectar diferentes pasajes y enseñanzas. Puedes organizar una actividad interactiva, como un juego de preguntas y respuestas, donde los participantes se dividan en equipos y compitan para responder preguntas bíblicas o relacionar versículos con situaciones de la vida cotidiana.

V. Oportunidades y despedida

- a. **Anuncios.**
- b. **Introducción de la lección de Escuela Sabática:** Dos jóvenes deben Presentar una breve introducción de la lección de Escuela Sabática de la próxima semana, destacando su tema central.
- c. **Despedida de sábado:** Ha llegado el momento de despedir este hermoso sábado que el Señor nos regaló. Durante este día especial, fuimos bendecidos con momentos de adoración, estudio y compañerismo. Ahora que el sol se ha ocultado, demos gracias a Dios por su presencia entre nosotros.
Que lo aprendido hoy fortalezca nuestra fe, y que cada uno salga de este lugar con el corazón lleno de paz, esperanza y confianza en que Dios nos acompañará durante toda la semana. ¡Que tengan una semana llena de bendiciones, y que el amor de Cristo los guíe en cada paso!"
- d. **Canto para desearse una feliz semana.**
- e. **Invitación a juegos sociales.**

Elaborado por:

Pr. Mario Hernández Velázquez

Distrito de Arriaga

Asociación Oeste de Chiapas