



! Reconstruyendo el Altar !

[25 de enero]

I. Bienvenida y Encuentro

a. Saludo Inicial. En esta oportunidad, el equipo de jóvenes de la iglesia agradece su presencia en la casa de Dios, sean todos bienvenidos en el Nombre del Señor Jesús. En esta tarde de sábado, juntos, reconstruiremos un altar muy importante para la vida y que ha sido fuertemente descuidado por muchos. "Acompáñeme para pedir la bendición de Dios, oremos". Preparemos nuestros corazones para el resto del programa.

b. Dinámica para romper el hielo.

Materiales: Cajas de zapatos o cartón que simulen bloques, los cuales servirán como un rompecabezas que, al levantar una pared (armar el rompecabezas), se formará un dibujo de un cuerpo saludable y fuerte. Para esto hay que dibujar previamente el dibujo en los bloques.

Presentador, vestido del profeta Elías con una pesa y un plato de frutas y verduras pasa al frente y dice: - En el mundo entero existen más de 8,200 millones de templos (cuerpo humano) con nombre y apellido, de los cuales se prevé que en 2035 el 51% de ellos estará descuidado y enfermo por el poco interés de las personas.

Presentador, muestra la pesa y las verduras y dice: - La falta de ejercicio y la mala alimentación están acabando con el lugar que Dios ha creado para que el Espíritu Santo siempre nos acompañe. Según 1 Corintios 6:9, nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, al cual muchos están enfermando hasta la muerte, por el descuido de la salud física. Hoy, al igual que en los tiempos del profeta Elías, el pueblo de Dios debe levantar el altar que ha sido arruinado por descuidar la salud física.

Presentador avisa a los jóvenes que el "desafío" será la señal para que ellos pasen con un bloque para reconstruir el altar del cuerpo saludable.

Presentador dice: Por eso quiero desafiar a los hermanos adultos, jóvenes y niños a eliminar los excesos que están dañando su bienestar físico, al igual que el profeta Elías reconstruyó el templo, hoy todos nosotros reconstruyamos el altar personal, nuestro cuerpo, para ser digno de la presencia de Dios. Que este altar, simbolice nuestro compromiso con Dios sobre el cuidado de nuestro cuerpo.

II. Adoración y Mensaje

a. Adoración. Himno # 610 "Escuchamos tu llamada"; Himno # 612 "Jesús te necesita hoy"; Himno # 282 "¡Brilla, Jesús!".

b. Mensaje Inspirador.

Vivimos en los últimos momentos de la historia de este mundo, todo anuncia que el Sol de Justicia pronto aparecerá en el cielo. Secuestros, robos, vandalismos, dolor, muerte y muchos actos atroces se escuchan por todas partes. La condición de la sociedad de hoy es triste y peligrosa, pero nosotros, que somos parte de la familia de Dios, no debemos temer. En la Palabra de Dios leemos: “Y yo le pediré a Dios el Padre que les envíe al Espíritu Santo, para que siempre los ayude y siempre esté con ustedes” (Juan 14:16, TLA). Esta es una hermosa promesa, la compañía del Espíritu Santo en nuestra vida para ayudarnos y protegernos está a nuestro alcance, pero, ¿cómo podemos conseguir que el Espíritu Santo esté siempre con nosotros? La respuesta pareciera ser fácil e intuitiva; podríamos decir que, vivir una vida leal y fiel a Dios guardando sus mandamientos y ordenanzas, es la forma perfecta para mantener al Espíritu Santo cerca de nosotros, pero la realidad es que en ocasiones sin malas intenciones descuidamos algunas enseñanzas Bíblicas que tienen que ver con la presencia del Espíritu Santo en nuestra vida. La Biblia enseña que el Espíritu Santo tiene una morada privada y personal para cada persona, un templo para que él haga presencia individualmente en cada vida humana, el apóstol Pablo expresó: “¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios?” (1 Corintios 6:19, NTV). Aquí hay una verdad hermosa. El cuerpo humano es un templo, es decir un santuario sagrado donde el Espíritu Santo reside.

Yo les pregunto: ¿A quién le gusta vivir en una casa, sucia, olvidada y descuidada? Cuando nosotros no cuidamos nuestro cuerpo, lo que realmente hacemos es descuidar la morada de Dios. La enseñanza de Pablo expresa que el cuerpo humano tiene el privilegio de ser un templo, un lugar donde la presencia de Dios debe ser santificada. El problema de muchos cristianos hoy, es que han hecho de ese lugar sagrado un sitio descuidado y enfermo. Donde los excesos han contaminado la santidad de la morada del Espíritu Santo.

En la Biblia leemos la historia de un joven llamado Sansón, a quien desde pequeño se le inculcaron principios para cuidar el cuerpo, es decir, el templo del Espíritu Santo. Tristemente los excesos de su vida terminaron dañando su cuerpo. Por eso su historia nos enseña que en la vida es necesario tener límites. Hablemos de tres razones por las cuales es importante que nuestra vida tenga límites y que esté libre de excesos.

1. Los límites tienen su origen en Dios: Cuando el Creador hizo al mundo, lo creó con



orden y límites, en el libro de Job leemos: “Yo le puse un límite al mar y cerré con llave sus compuertas. Y le dije: «Llegarás hasta aquí, y de aquí no pasarás” (38:10,11 DHH). Cuando el mar sale de sus límites el mundo sufre de inundaciones y tsunamis, provocando pérdidas materiales, dolor, muerte y muchas más tragedias, y todo por salir de los límites. Debemos tener presente que, como criaturas, el Dios Creador también ha colocado límites para nosotros. Su palabra dice: “Las cosas secretas pertenecen a Jehová nuestro Dios; más las reveladas son para nosotros y para nuestros hijos para siempre” (Deuteronomio 29:29). Aunque este verso tiene que ver con la revelación divina, también nos recuerda nuestras limitaciones; cuando las personas intentan salir de ellas, la vida se inunda de problemas, dañamos nuestra salud y a nuestra familia. En la vida de Sansón, él creció como nazareo (Jueces 13:5) y su estilo de vida y alimentación le concedieron dones especiales, como una fuerza extraordinaria. Para nosotros, Dios también ha creado límites para beneficio del cuerpo, tal vez no recibamos super fuerza, pero sí una vida larga y llena de salud. Por el contrario, salir de estos límites solo traerá problemas y enfermedad, así que no conviene ir en contra del plan de Dios.

- 2. Los límites son para nuestra seguridad:** Cuando hablamos sobre el cuidado del cuerpo, la vida está llena de límites, no debemos ir en contra de ellos porque puede costarnos muy caro. Hoy parece que muchos creen que no hay límites para el ser humano, trabajan, comen y hacen de su vida como ellos quieren. No respetan los límites en sus relaciones amorosas, traspasa los principios bíblicos por placer, las consecuencias son embarazos no planeados o no deseados, inicio prematuro de la vida sexual, enfermedades venéreas, problemas con la familia, problemas personales a corto y a largo plazo, vergüenza y bochorno por exposiciones de imágenes o videos y muchas otras cosas. Cuando no hay límites en la mesa, la vida puede vivirse en tallas grandes, con problemas de diabetes, hipertensión, depresión y tantas enfermedades nuevas que cada día surgen por los excesos en la alimentación. La Hermana White expresa: “No se nos recordará demasiado que la salud no depende del azar. Es resultado de la obediencia a la ley. Así lo reconocen quienes participan en deportes atléticos y pruebas de fuerza, pues se preparan con todo esmero y se someten a un adiestramiento cabal y a una disciplina severa. Todo hábito físico queda regularizado con el mayor cuidado. Bien saben que el descuido, el exceso, o la indolencia, que debilitaran o paralizaran algún órgano o alguna función del cuerpo, provocarían la derrota” (Ministerio de curación, 90). Hoy los excesos están sacando a muchas personas de una vida segura. Desde pequeño Sansón debía alejarse de

influencias insensatas, inmundas e innecesarias. Su voto del Nazareo era un cerco de protección, tenía la finalidad de mantenerlo libre de excesos en un área segura para su vida. Cuando deliberadamente rebasó sus límites de Nazareo, terminó arruinando su vida.

3. Los límites nos recuerdan nuestra humanidad: Una vida de excesos nos recuerda que no somos inmortales. Las malas decisiones de Sansón lo colocaron en la cárcel, un lugar donde la paz, felicidad y libertad que antes tenía, llegaron a su fin. Al final, su vida sin límites y llena de excesos, terminó acabando con su propia ruina. Hoy vivimos en tiempos donde mucha gente se está matando sola, su pésima alimentación llena de comidas procesadas y chatarras los está envenenando lentamente. Mucha gente, por problemas de obesidad o de salud causados por el descuido del cuerpo, quedan encadenados, pero no a un muro como Sansón, sino a una silla de ruedas para poder trasladarse de un lugar a otro; otros, al igual que Sansón son mutilados de alguna extremidad por problemas de diabetes. Todo esto debe hacernos entender que en nuestra vida Dios ha dejado los límites para nuestro beneficio, ya que somos humanos e ir en contra de su voluntad terminará con nuestra existencia. Romanos 6:23 dice: “Porque la paga del pecado es muerte, más la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro”. Dos verdades elementales para la vida y la salud física encontramos en este verso.

- La primera: Ir en contra de la voluntad de Dios, es decir, pecar termina con nuestra vida.
- Segunda: Dios, a través de las enseñanzas de Jesús, nos ofrece vida eterna.

El problema en la vida de Sansón es que se creía invulnerable, creía que nada malo le pasaría y vivió una vida en la que constantemente rompió sus límites del voto del nazareo; sus mismas decisiones terminaron cobrándole factura. Cuando somos conscientes de la necesidad que tenemos, no dudaremos de vivir procurando no salir de los límites de nuestra naturaleza humana, viviremos la vida aceptando la voluntad y la dádiva que el cielo nos ofrece en Cristo Jesús Señor nuestro.

Conclusión: Dios, en su amor, ha dejado leyes a favor de la salud física, aprovecharlas creará una morada en nuestro cuerpo digna de la presencia del Espíritu Santo. Hoy hemos recordado que, los límites tienen su origen en Dios y no conviene ir en contra de él, por el contrario, los límites son para nuestro beneficio, pues el Padre los creó para mantenernos sanos y salvos. Quienes vivan poniendo en práctica esta enseñanza, recordarán su humanidad y necesidad de mantenerse bajo la gracia de Dios.

Invitación: Si queremos disfrutar de su presencia, debemos cuidar su residencia, nues-



tro cuerpo que es su templo. En tiempos del Antiguo Testamento, el profeta Elías invitó al pueblo a reconstruir el altar a Jehová, este es el centro del templo. Hoy, en la vida de todos nosotros, probablemente exista también esta necesidad. Quizá hemos descuidado y enfermado nuestro cuerpo, hoy quiero invitarles a reconstruir nuestro altar, que nuestro cuerpo; con la ayuda de Dios puede estar en buenas condiciones para que el Espíritu Santo tenga un templo digno de su presencia. Dios los bendiga.

III. Taller de ideas

a. **Dinámica de grupos.** Hacer un poco de actividad física en las bancas.

Indicaciones: Colocarse de pie en el lugar donde están y hacer sentadillas lo más cercano a la banca sin tocarla por tres segundos, después, cinco segundos, y al terminar, diez segundos. Después se pararán de puntitas mientras estiran los brazos intentando tocar el techo por tres, cinco y diez segundos. Posteriormente van a estirar los brazos hacia los lados y harán círculos desde sus hombros hacia afuera y después hacia adentro, por diez segundos cada ejercicio; para continuar van a dar aplausos arriba de la cabeza, subiendo y bajando los brazos estirados por diez segundos y finalizarán moviendo los brazos de derecha a izquierda por veinte segundos, todo esto sin bajar los brazos, siempre mantenerlos estirados.

b. **Compartir Resultados.** Contesten las siguientes preguntas en el pleno de la iglesia y discutan las respuestas enfocándose en la importancia del cuidado del cuerpo.

- ¿Le fatigó la actividad Física?
- ¿Le fue costoso llegar hasta el final?
- ¿Con qué frecuencia hace ejercicio en casa?
- ¿Cómo se siente con su propio cuerpo?
- ¿Cuánta azúcar consume en el día?
- ¿Cómo considera su alimentación?
- ¿Cuál es su actitud respecto al ejercicio?
- ¿Considera que debe hacer más actividad física?
- ¿Su cuerpo es un templo digno de la presencia del Espíritu Santo?

IV. Conexión Bíblica

a. **Dinámica para Conexión Bíblica:** Preparar un examen escrito de quince preguntas para todos los participantes, los mejores cinco resultados pasarán a la segunda ronda que será de cinco preguntas directas a cada finalista. Se sumarán las respuestas y se animará a todos los participantes a prepararse mejor para el siguiente sábado.

Nota: Mientras califican los exámenes escritos, será un espacio para cantos especiales.

V. Oportunidades y Despedida

- a. **Anuncios:** Información sobre eventos próximos y formas de involucrarse, presentado de manera creativa e informativa.
- b. **Repaso de la lección de ES:** El repaso puede realizarse por medio de un video grabado por algún joven del departamento de medios de la iglesia, o un video descargado de los repastos de la plataforma YouTube.
- c. **Despedida de Sábado.**
 - Leer Éxodo 20:8-11 toda la iglesia al unísono.
 - Himno # 328 “¿Nos veremos junto al río?”
 - Espacio de agradecimientos y peticiones para la nueva semana que comenzará.
- d. **Bendición y Desafío:** Oración para despedir el sábado y dar la bienvenida a la nueva semana.
- e. **Invitación a juegos sociales**
 - Invitar previamente a los amigos de esperanza para tener un espacio de convivencia y recreación con ellos.
 - Prepararse con agua para dar a todos los que se queden a los sociales.
 - Hacer una oración antes y después de los juegos sociales.

Elaborado por:

Pfr. Edgar Javier Palma Rodríguez

Distrito Rizo de Oro

Asociación Oeste de Chiapas