

! *Esfuerzo humano más poder divino!* !

[ 21 de diciembre ]

**Objetivo:** Cada deporte requiere entrenamiento continuo si se desea alcanzar un objetivo. Para lograrlo, el deportista debe seguir todas las indicaciones de su entrenador y equipo de entrenamiento. El apóstol Pablo compara la vida cristiana con la carrera de un atleta en un estadio. A diferencia del atleta al que hace referencia, los cristianos que luchan por alcanzar la meta también recibirán un galardón. ¡Nadie quedará sin su premio!

- I. **Introducción.** En la actualidad, un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados a alta intensidad se conoce como "Crossfit". Este programa está diseñado para ser fácilmente adaptable para cualquier persona con motivación, independientemente de su edad, capacidades o experiencia previa. Aquellos que practican este ejercicio deben tener un buen entrenador, seguir una rutina adecuada y ser constantes para cumplir con sus metas establecidas. En la carrera espiritual, el cristiano también necesita un perfecto entrenador y guía. El cielo nos ha dado la presencia del Espíritu Santo para prepararnos y ayudarnos a alcanzar la meta y cumplir con nuestra misión. Elena White declaró: "Con un ejército de obreros bien preparados, como nuestros jóvenes podrían proveer, se proclamaría rápidamente el mensaje de un Salvador crucificado, resucitado y próximo a venir a todo el mundo" (Mensajes para los jóvenes, 11). Esta tarde, no olvidés renovar tus metas e ideales en tu carrera hacia la patria celestial.
  - a. Momento de alabanza. Uno de los músculos que debemos ejercitar es el diafragma, no solo mediante un buen ejercicio de respiración, sino también a través de momentos de alabanza y canto que eleven nuestro corazón a Dios. Les invitamos a entonar algunos cánticos en nuestra rutina espiritual. Himno # 282 "Brilla Jesús"; himno # 502 "Brilla en el sitio donde estés"; himno # 345 "Canta y tus penas se irán".
  - b. Honores e ideales de la SJA.
  - c. Bienvenida. Antes de comenzar el programa, se debe colocar en la plataforma un dibujo del cuerpo humano. Esto se hace con la finalidad de que cada miembro de la iglesia, al iniciar el programa, escriba en su papel una razón por la cual debemos ejercitar alguna parte del cuerpo. Estas razones se irán leyendo durante el programa.
  - d. Canto tema: Himno # 612 "Jesús te necesita".
  - e. Lectura bíblica: 1 Corintios 9:25.
  - f. Momentum de oración.



g. Participación especial.

## II. Evaluando y motivando a la iglesia.

Quizás hayas escuchado del nadador norteamericano Michael Phelps, ganador de 59 medallas de oro, 11 medallas de plata y 3 medallas de bronce. Durante su carrera deportiva rompió récords olímpicos y récords mundiales. ¿Pero, cómo lo logró? Nada de esto ocurrió de la noche a la mañana. Desde muy temprana edad comenzó a entrenar. Alejado de las drogas y de las malas influencias, a muy temprana edad comenzó a cosechar triunfos que lo colocan en la actualidad como una leyenda de la natación. Estamos por comenzar esta tarde, en nuestro centro de entrenamiento, la capacitación que nos corresponde el día de hoy; es como atletas del Dios viviente. Queremos saber cuántos deportistas están en nuestro medio, por lo cual pasemos nuestra lista correspondiente.

a. Pase de lista.

b. Desafío. Hay ocasiones en las que nos convertimos en coach, y en otras ocasiones, requerimos de un coach. Esta tarde, todos nos convertiremos en coaches, pero al mismo tiempo, todos nos convertiremos en deportistas. Para ello, debemos sacar nuestros teléfonos celulares e ir a WhatsApp, a la sección donde podemos crear un "Grupo de difusión". Este grupo es diferente al grupo convencional de WhatsApp, ya que en esta parte de la aplicación te permitirá enviar mensajes masivos que lleguen al receptor como mensajes individuales. Una vez que hayas creado el grupo de difusión, te desafío a que durante esta semana, a las 6:00 a.m., invites a tu grupo a mantener su comunión con Dios (orar, leer su capítulo de Reavivados por su Palabra, su devocional matutino). Recuerda que la motivación ayuda mucho al atleta (esperar unos dos minutos). ¿Cuántos ya tienen listo su grupo de difusión? ¿Puedo ver sus manos en alto?

c. Anuncios: Cada uno de los deportistas de este lugar debe estar al día con las noticias, para esto les invitamos a prestar atención a los anuncios que tenemos esta tarde.

**III. Desarrollo del programa.** A fin de crear un buen hábito de ejercicio te recordamos lo siguiente: Ten siempre presente tu objetivo, no seas tan duro contigo mismo, sé positivo con tu entrenamiento y nunca desistas. Con estas recomendaciones ahora también mira tu rutina de ejercicio espiritual.

a. Misión RETO. Invita a tus contactos de WhatsApp a participar. En tu estado pregun-

ta ¿Cuáles son las recomendaciones cuando practicas un deporte? Se leerán las 5 primeras respuestas. Al ser una actividad del programa, daremos dos minutos para completar esta actividad.

- b. Participación especial.
- c. Conexión bíblica.
- d. Tema.

Quizás hayas escuchado de Bethany Hamilton. Si no es así, permíteme mencionarte un poco de su biografía. Ella nació el 8 de Febrero de 1990 en la isla de Hawái; sus padres eran surfistas, lo que la motivó desde muy pequeña a tomar una tabla de surf. No solo lo hacía para divertirse en medio de las olas del mar, sino que años más tarde se convirtió en una competidora reconocida en esta disciplina. A los 13 años, sufrió un ataque de tiburón y perdió el brazo izquierdo. Esto podría haberla hecho retirarse del surf y del mar, pero no fue así. Nueve semanas después de su operación, regresó al mar y, con una tabla especial que había adaptado, aprendió a nadar con una sola mano y a surfear a la perfección.

Ella fue una atleta que, a pesar de enfrentar circunstancias desafiantes, nunca se rindió. No solo alcanzó sus metas, sino que también nos inspiró a no rendirnos jamás.

Hoy, deseamos reflexionar sobre la perseverancia de un atleta y cómo este puede alcanzar sus objetivos a pesar de los obstáculos que se interpongan en su camino.

Nuestro texto de esta tarde se encuentra en 1 Corintios 9:25. El apóstol declara enseñanzas que todo atleta de Cristo debe tener siempre presente. No solo porque es un atleta en busca del galardón, sino también porque es una inspiración para aquellos que buscan su salvación en Cristo Jesús. Permíteme recordarte algunos puntos clave en este versículo:

- "Todo aquel que lucha": Existe una gran diferencia entre el éxito y la suerte. Un día sales a la calle y, de repente, al mirar hacia abajo, ves un papel doblado de un color azul familiar. Rápidamente, te das cuenta de que es un billete de \$500. Te alegras, lo recoges, miras a tu alrededor y te das cuenta de que nadie lo reclama. ¿Cuál sería tu actitud? Seguirías caminando por la calle, mirando hacia abajo, esperando encontrar más billetes. Para algunos esto se podría llamar suerte (aunque "providencia" es una mejor palabra). El éxito es diferente; implica constancia, perseverancia, disciplina, entre otras cosas. Te levantas por la mañana no pensando en lo que caerá del cielo como bendición, sino en lo que harás. Doblas tus rodillas y pides sabiduría de lo alto, y es allí donde radica la gran diferencia.

Así como lo afirma Santiago 1:5 (NVI): "Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídasela a Dios, y él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie". La sabiduría que proviene de Dios nos guía en nuestro camino hacia el éxito, y



es el resultado de una búsqueda constante, tal como lo hace un atleta que se esfuerza continuamente por mejorar. En Proverbios 3:6 (NVI) leemos: "Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus sendas". Al igual que un atleta que se esfuerza en cada paso de su carrera, nosotros debemos esforzarnos en todos nuestros caminos, confiando en que Dios nos guiará y allanará el camino hacia el éxito. Así como un atleta se disciplina y se esfuerza en su entrenamiento, nosotros también debemos esforzarnos en nuestra vida espiritual, como lo menciona 1 Corintios 9:25 (NVI): "Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos lo hacen para obtener un premio corruptible, pero nosotros, uno incorruptible". En resumen, el éxito no se trata de la suerte, sino de la perseverancia, la constancia y la sabiduría que provienen de Dios. Como atletas en la carrera de la vida, debemos esforzarnos y buscar la guía divina en cada paso que damos.

- El texto también menciona que "el que busca la corona, de todo se abstiene". Esta abstinencia tiene como finalidad eliminar del camino todo aquello que pueda obstaculizar un avance positivo. Para los deportistas, esto implica un buen descanso, una buena alimentación y alejarse de malas influencias, así como evitar el uso de sustancias nocivas como bebidas alcohólicas o drogas. Es decir, usar lo bueno correctamente y dejar lo malo a un lado.

Este principio de abstinencia y separación del mal se refleja en varios pasajes bíblicos que nos instan a apartarnos de lo que es perjudicial para nuestra vida espiritual y física:

- 2 Corintios 6:17 (NVI): "Por tanto, salgan de en medio de ellos y apártense, dice el Señor. No toquen nada impuro, y yo los recibiré".
- 1 Tesalonicenses 5:22 (NVI): "Apártense de toda forma de mal".
- Proverbios 4:14-15 (NVI): "No entres en la senda de los impíos, ni sigas el camino de los malvados. Evítalo, no pases por él; apártate de él, pasa de largo".

Estos versículos nos recuerdan la importancia de apartarnos de lo que es malo y dañino para nuestras vidas, tanto físicas como espirituales. Así como un atleta se abstiene de aquello que podría perjudicar su rendimiento, nosotros también debemos abstenernos de todo aquello que nos aleje de Dios y de su propósito para nuestras vidas.

Todos aquellos que buscamos el galardón que Cristo ofrece necesitamos evitar todo lo que Satanás presenta como distractor o perjudicial para nuestra salud espiritual. Vivimos una vida de rutina que debe ser inalterable en el día a día, incluyendo un momento de comunión con Dios, en el estudio de su Palabra, en la oración y en compartir este precioso mensaje de salvación con otros. Una vida así, guiada por el Espíritu Santo, tendrá como resultado el premio en Cristo Jesús.

¡No te distraigas! ¡No pierdas el tiempo en vanidades ilusorias! Dios también te ha lla-

mado a ser un triunfador y victorioso en Cristo Jesús. Ningún esfuerzo humano guiado por el Espíritu Santo quedará sin recompensa. Prepárate, avanza. ¡La meta está cerca!

#### **IV. Conclusión.**

- a. Despedida de sábado.
- b. Canto de despedida de sábado. Himno No. 550
- c. Oración final.
- d. Lanzamiento de RETO semanal. Reto 7: "Este reto consiste en orar durante 7 días, a las 7:00 P.M., por 7 personas específicas y, después de haber orado por ellas, debes enviarles un breve mensaje diciéndoles que has puesto sus vidas en las manos de Dios".

*Elaborado por:*

***Ptr. Miqueas García Gómez***

*Distrito Agustín Rubio | Asociación Norte de Chiapas*