

Corriendo la carrera con paciencia

Bosquejo 19

Lee antes de preparar: Hebreos 11:32 hasta 12:3. La carta se escribió a creyentes cansados, tentados a rendirse por la presión (ver 10:32-39). El capítulo 11 recuerda a los que perseveraron, y el 12 empieza con una conclusión: esos ejemplos son la razón de lo que sigue.

Idea central, en una frase: La vida cristiana es una carrera larga, y se termina fijando la mirada en Jesús, no en el camino ni en los demás corredores.

Duración aproximada: 15 a 20 minutos.

Para empezar

Pregunta: ¿cuál es la diferencia entre una carrera corta y un maratón? En una se sale con todo; en la otra se gana con constancia. Esa es la imagen que usa el autor.

1 • Soltar lo que estorba (versículo 1)

Qué dice el texto: el autor pide dejar todo peso y el pecado que nos enreda.

Qué explicar: un corredor no lleva mochila. Hay cosas que no son malas en sí, pero pesan: hábitos, distracciones, resentimientos, preocupaciones. Y hay algo peor: el pecado que se pega a los pies y hace tropezar. Conviene hacer dos listas: lo que pesa y lo que hace caer.

Pregunta para dejar en el aire: ¿hay algo que lleves encima y te esté haciendo más lento?

2 • Correr con constancia (versículo 1)

Qué dice el texto: el autor habla de correr con perseverancia el trayecto que a cada uno le toca.

Qué explicar: la carrera es personal: cada uno tiene la suya. La palabra clave es constancia, no velocidad. Habrá tramos cuesta arriba y días en que dan ganas de parar. Los ejemplos del capítulo 11 animan porque vivieron pruebas reales y siguieron.

Una imagen que ayuda: los corredores de fondo que avanzan poco a poco y no se comparan con quien va delante.

3 • Los ojos en Jesús (versículos 2-3)

Qué dice el texto: el autor pide fijar la mirada en Jesús, quien inició nuestra fe y la lleva a su meta, y que aguantó la cruz pensando en la alegría que vendría después.

Qué explicar: cuando uno mira sus problemas, se desanima; cuando mira a Jesús, ve a alguien que pasó por algo peor y no abandonó. La constancia no viene de la fuerza propia, sino de ver a quien va con nosotros hasta el final. Y el versículo 3 lo dice directamente: piensa en él para no cansarte ni rendirte.

Aplicación práctica durante la semana

Propónsela a la congregación como un compromiso personal, algo concreto para vivir esta semana lo que escucharon:

Si hay una distracción o un hábito que frena tu crecimiento espiritual, ponle nombre. Esta semana, dale un paso concreto de distancia: quitar una aplicación, cambiar un horario.

Cierre y llamado

1 · **Recoge el mensaje (un minuto).** Vuelve a la pregunta con la que abriste: ¿cuál es la diferencia entre una carrera corta y un maratón? Respóndela con Hebreos: la vida con Dios es un maratón; se corre con constancia, soltando lo que pesa y con la mirada puesta en Jesús. Y repite en voz alta la idea central: *La vida cristiana es una carrera larga, y se termina fijando la mirada en Jesús, no en el camino ni en los demás corredores.*

2 · **El llamado (dos o tres minutos).** Con tus palabras, más o menos así:

Toda carrera empieza con un primer paso. Si nunca has recibido a Jesús como tu Señor y Salvador, hoy puedes empezar la tuya con él. Y si ya corrías, pero te detuviste cansado a mitad del camino, hoy puedes levantar la vista hacia él y consagrarle de nuevo tu vida.

Invita a responder según la costumbre de tu iglesia: orar en su lugar o hablar contigo al terminar. Deja un momento de silencio para que cada quien pueda responder con calma. **Con cariño y con libertad:** la urgencia se dice como una invitación.

3 · **Oración.** Ora por quienes respondieron y por los que están cansados de correr, para que levanten la vista hacia Jesús. Quédate disponible al terminar para quien quiera hablar contigo.

¡Dios te bendiga!

Material gratuito de Audiovisión Musical · audiovisionmusical.com. Puede reproducirse libremente para uso de tu congregación.