

Sed real, batalla real: la Roca y los brazos que no aguantan solos

Éxodo 17 · La roca y Amalec

«La roca era Cristo.»

1 Corintios 10:4 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven reconozca dónde busca calmar su sed de verdad y entienda que las batallas se ganan en oración, sostenido por otros, no peleando solo.

PARA

Jóvenes (adaptable a adolescentes)

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias, esta guía, papel y lápiz, un cronómetro (para una dinámica)

La historia (cuéntala con tus palabras)

El pueblo de Israel va caminando por el desierto y de un momento a otro se les acaba el agua. Y no es una sed cualquiera: es esa sed que te hace reclamar, discutir, culpar a todos menos a Dios. Moisés clama al Señor, y Dios le da una instrucción rara: toma tu vara, ponte frente a una roca, y golpéala. Moisés obedece, golpea la roca, y de ahí —de la piedra— empieza a salir agua. Suficiente para todo el pueblo.

Poco después llega otro problema, pero esta vez no es sed: es guerra. El pueblo de Amalec ataca a Israel. Josué baja a pelear con la espada, pero Moisés hace algo distinto: sube a un cerro con la vara de Dios en la mano y **levanta los brazos**. Mientras los tiene arriba, Israel va ganando. Cuando se cansa y los baja, Amalec empieza a ganar terreno.

Moisés es humano, se agota, los brazos le pesan como fierro. Entonces Aarón y Hur hacen algo simple pero clave: le ponen una piedra para que se siente, y cada uno le sostiene un brazo. Literal. Le sostienen los brazos hasta que se pone el sol. E Israel gana la batalla. Después Moisés construye un altar y le pone de nombre "el SEÑOR es mi bandera" — como diciendo: esta victoria no fue nuestra fuerza, fue Dios.

El punto: la roca golpeada que da agua de la nada es una imagen de Cristo, golpeado por nosotros para darnos vida (1 Corintios 10:4). Y la batalla no se gana con más músculo, se gana con oración sostenida — y nadie sostiene los brazos levantados solo por mucho tiempo. Necesitamos que otros nos sostengan.

Dinámicas (elige 1–2)

Sed real

8 min

Cada uno escribe en un papel, sin que nadie más lo lea: "cuando ando vacío/a, a qué corro primero para calmarlo" — puede ser el celular, likes, comida, una serie, una persona, lo que sea honesto. Luego, en parejas, cada uno comparte solo si quiere. Cierra preguntando: ¿y si lo primero a lo que corriéramos fuera Cristo?

Brazos pesados

6 min

Todos levantan los brazos rectos y los sostienen solos, cronometrado, hasta que ya no puedan. Anota cuánto duraron. Después, en parejas, uno levanta los brazos mientras el otro se los sostiene por abajo — y dura mucho más. Esa es la imagen de Moisés con Aarón y Hur.

Mi Aarón y mi Hur

6 min

Cada joven escribe el nombre de 1 o 2 personas que sabe que oran por él o ella, y el nombre de alguien a quien podría "sostenerle los brazos" esta semana (orar por esa persona sin que se lo pidan). Si el grupo tiene confianza, algunos pueden compartirlo en voz alta.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Cuando andas seco por dentro —por el colegio, la pega, una pega que no sale, una relación que te tiene mal— ¿a qué corres primero: al scroll infinito, a la comida, a una serie, a una persona? ¿Qué cambiaría si corrieras primero a Cristo?
- 2 En la historia, Israel gana la batalla mientras Moisés tiene los brazos arriba, pero en algún momento se cansa y los baja. ¿Hay alguna batalla en tu vida ahora mismo —una tentación, un miedo, una decisión, una pelea en tu casa— donde sientes que ya se te cansaron los brazos?
- 3 Aarón y Hur no pelearon por Moisés, solo le sostuvieron los brazos. ¿Quién te ha sostenido a ti sin que tú le pidieras nada a cambio? ¿Ya le dijiste gracias?
- 4 Si alguien de este grupo te dijera hoy "estoy en una batalla fuerte y necesito que ores por mí esta semana", ¿te comprometerías en serio, o se te olvidaría al día siguiente?

El reto de la semana

Que alguien te sostenga los brazos

Elige una batalla real que estés peleando ahora —ansiedad antes de una prueba, una tentación que te cuesta, una pelea en tu familia, un miedo que no sueltas— y pídele a 1 o 2 personas del grupo que oren por ti esta semana, en serio, no de pura forma. Y ofrécete tú también a sostener los brazos de alguien más: pregúntale por su batalla y ora por esa persona todos los días hasta la próxima reunión.

Cómo correr la sesión

1. Bienvenida y rompehielo (5–8 min): pregunta algo concreto, como "¿alguna vez sentiste que alguien te sostuvo orando por ti justo cuando más lo necesitabas? Cuéntanos."
2. Lean juntos Éxodo 17:1-7 y 17:8-16 en voz alta, turnándose entre los asistentes.
3. Cuenta la historia con tus palabras (sección "La historia") para que quede fresca antes de conversar.
4. Haz 1 o 2 de las dinámicas propuestas.
5. Abre la conversación con las preguntas, sin forzar que todos hablen por igual.
6. Cierra presentando el reto de la semana y anota en tu cuaderno quién se comprometió a orar por quién.
7. Terminen con la oración final, todos juntos.

Tip: si el grupo está tímido, parte tú contando tu propia batalla primero; eso le abre la puerta a los demás para atreverse a hablar.

♥ **Si alguien trae algo pesado** (ansiedad fuerte, autolesión, abuso, pensamientos de no querer vivir): acógelo con calma, no lo expongas frente al grupo, acompáñalo aparte. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777**. También puede escribir a El Consejero en elvadelante.com/consejero.html

Oración de cierre

Señor, tú eres la Roca golpeada que nos da agua de vida; hoy venimos a ti con nuestra sed real. Enséñanos a pelear nuestras batallas de rodillas, en oración, y no solos. Gracias porque Jesús vive hoy intercediendo por nosotros, y gracias por los Aarón y Hur que pones a nuestro lado. Tú eres nuestra bandera. Amén.

Puedes **reproducir esta guía libremente en tu iglesia o grupo**, sin costo. Solo te pedimos mantener el mensaje centrado en Cristo y no venderla. ✦
Para su gloria (Jn 15:8).

