

El trono de tu vida: ¿quién se sienta ahí?

Éxodo 20:1-11 · Los Diez Mandamientos: amar a Dios

«Yo soy el SEÑOR tu Dios, que te saqué de Egipto, de la casa de servidumbre. No tendrás dioses ajenos delante de mí.»

Éxodo 20:2-3 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven entienda que Dios lo rescató primero, antes de pedirle nada, y que por eso puede destronar los ídolos que compiten por el primer lugar en su vida (el celular, la pinta, el que lo acepten) y descansar de verdad en Cristo.

PARA

Jóvenes (adaptable a adolescentes)

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o celular con la Biblia, papel y lápiz, música suave (opcional)

La historia (cuéntala con tus palabras)

Imagínate al pueblo de Israel recién salido de Egipto. Acaban de cruzar el mar, acaban de ver a Dios partir el agua para salvarlos, y ahora están parados frente a una montaña que humea y truenas. Es ahí, en ese momento, donde Dios les habla y les entrega lo que conocemos como los Diez Mandamientos.

Pero fíjate en algo clave: Dios **no empieza con una lista de reglas**. Lo primero que dice es: «Yo soy el SEÑOR tu Dios, que te saqué de Egipto». Antes de pedirles nada, les recuerda que ya los rescató. La ley no viene primero para que se ganen el amor de Dios; viene después, porque ya son suyos.

Y los primeros cuatro mandamientos —no tener otros dioses, no hacerse ídolos, no usar su nombre a la ligera, guardar un día de descanso— apuntan todos a lo mismo: que nadie ni nada se siente en el trono que solo le corresponde a Dios. En ese tiempo, los "otros dioses" eran estatuas de piedra o madera. Hoy los ídolos no tienen forma de ídolo: son el celular, la aprobación de los demás, la nota, el cuerpo, el "me gusta" que esperas después de subir una foto. Cosas que, sin darte cuenta, terminan mandando más en tu día que Dios mismo.

El punto: Dios te rescató antes de pedirte nada. La obediencia no es para ganarte su amor —eso ya lo tienes gratis—, es la respuesta natural de alguien que ya fue sacado de su propio "Egipto" y ahora quiere a Dios en el único trono de su vida.

Dinámicas (elige 1–2)

¿Quién manda en tu pantalla?

8 min

Contexto: lo que más revisas sin pensar suele mostrar qué ocupa el primer lugar en tu cabeza.

Cada uno saca su celular (sin mostrar nada privado) y mira cuál es la app que más abre en el día, o la pantalla de inicio. Que cada uno diga en una frase: "lo que más abro es __, y creo que me ocupa tanto tiempo porque __". No es para avergonzar a nadie, es para notar un patrón. Después pregunta: "¿y si ese mismo tiempo y esa misma atención se la diéramos a Dios?"

El trono vacío

10 min

Contexto: dibujar ayuda a nombrar lo que a veces cuesta decir en voz alta.

Dibuja en una hoja un trono sencillo (un asiento con respaldo alto). Alrededor, que cada uno escriba 3 cosas que suelen competir por sentarse ahí en su vida: puede ser el celular, la popularidad, el pololeo, el deporte, la nota, la familia, el miedo a quedar fuera del grupo. Nadie tiene que mostrar su hoja si no quiere. Luego comenten en parejas: "¿cuál de esas cosas es la que más cuesta bajar del trono?"

Rescatados antes de las reglas

6 min

Contexto: el orden importa — primero el rescate, después la respuesta.

En una pizarra o papelógrafo, traza una línea de tiempo con dos puntos: "Dios los saca de Egipto" y "Dios da los mandamientos". Pregunta al grupo cuál pasa primero según Éxodo 20:1-2. Cuando lo vean, pregúntales: "¿si Dios hubiera dado primero la ley y después el rescate, ¿cambiaría todo lo que sientes por él? ¿Por qué sí o por qué no?"

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Antes de darles cualquier mandamiento, Dios les recuerda que ya los sacó de Egipto (Éxodo 20:2). ¿Por qué crees que empieza así y no directo con las reglas? ¿Cambia algo saber que el rescate viene primero?
- 2 Jesús resume los mandamientos que miran hacia Dios diciendo que hay que amarlo "con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente" (Mateo 22:37-38). Piensa en una semana normal tuya: ¿en qué se nota, o no se nota, ese amor con todo?
- 3 Colosenses 3:5 y 1 Juan 5:21 hablan de "ídolos" sin que sean estatuas. Para ti, hoy, ¿qué cosa concreta —el celular, la imagen que proyectas, que te acepten en un grupo, una relación— te cuesta más dejar fuera del primer lugar?
- 4 Jesús dice "vengan a mí... y encontrarán descanso" (Mateo 11:28), y Hebreos 4:9-10 habla de un reposo real. ¿Tu descanso hoy depende de "lograr" cosas (notas, likes, rendir), o puedes nombrar un momento de la semana donde de verdad descansas en Dios, sin tener que demostrar nada?

El reto de la semana

Destronar uno, elegir un descanso

Esta semana, nombra para ti mismo (y si hay confianza, cuéntaselo a alguien del grupo) un ídolo concreto que quieres bajar del trono: puede ser el celular antes de dormir, la obsesión con cómo te ven los demás, o lo que sea que identificaste en la dinámica. Elige una acción pequeña y real para destronarlo (por ejemplo: dejar el celular fuera del dormitorio, o escribir en una libreta en vez de publicar). Y elige también un momento concreto de descanso real con Dios esta semana —15 minutos, un día, lo que sea— no para ganarte nada, sino porque ya eres de él.

Cómo correr la sesión

1. **Bienvenida (5 min):** lanza la pregunta de "¿quién manda en tu pantalla?" como entrada, sin presión, mientras llegan todos.
2. **Oren juntos (3 min):** "Señor, tú nos rescataste primero. Muéstranos qué hemos puesto en tu lugar y enséñanos a amarte sobre todo."
3. **Lean Éxodo 20:1-11 en voz alta (5 min):** que cada uno note una frase que le llame la atención, y fíjate especialmente con qué empieza Dios (v. 2).
4. **Elige 1 o 2 dinámicas (15-20 min)** de la sección anterior, según el tiempo que tengas.
5. **Para conversar (15-20 min):** recorre las 4 preguntas, sin apurar, dejando espacio para el silencio si alguien necesita pensar.
6. **El reto de la semana (3 min):** léelo en voz alta e invita a cada uno a decidir su propio paso, en silencio o compartiendo si quieren.
7. **Cierren en oración (5 min).**

Tip: cuando hablen de ídolos, cuida que nadie señale a otro compañero. La idea es que cada uno mire su propio corazón, con gracia y sin culpa, y que todo termine apuntando a Cristo y a su invitación a descansar (Mateo 11:28).

 **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 nos sacaste de nuestro propio Egipto y nos quieres solo para ti. Perdónanos por los ídolos que hemos puesto en tu lugar: el celular, la aprobación de los demás, lo que sea que hemos dejado mandar más que tú. Siéntate tú solo en el trono de nuestro corazón. Enséñanos a amarte con todo lo que somos, y a descansar en ti, confiando que tú sostienes nuestra vida aunque nosotros dejemos de esforzarnos. Tú eres nuestro único Dios y nuestro verdadero descanso, en Cristo. 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).