

¿De qué estás bebiendo? Hay raíces que no se ven y pajas que se vuelan

Salmo 1 · Alabanza y Palabra · El árbol junto a las aguas

«En la ley de Jehová está su delicia, y en su ley medita de día y de noche.»

Salmo 1:2 · versículo de la sesión

OBJETIVO

Que cada joven vea los dos caminos del Salmo 1 —el árbol plantado junto a corrientes vs. la paja que se vuela—, descubra de qué "aguas" está bebiendo en realidad, y entienda que meditar la Palabra no es un trámite sino una delicia; y que el fruto no se fuerza: brota de estar plantado en Cristo (Colosenses 2:7).

PARA

Jóvenes de 14 a 20 años

DURACIÓN

45–60 min · grupo juvenil o célula

MATERIALES

Biblias o app, post-its, plumones, un vaso con agua y un puñado de hojas secas o papelitos picados (la "paja")

La historia (cuéntala con tus palabras)

El libro de los Salmos —150 cantos y oraciones— abre con una escena bien simple: **dos caminos, dos finales**. No parte con un mandamiento ni con un reto. Parte con una palabra que suena a regalo: "dichoso". Feliz de verdad. Y después describe a esa persona primero por lo que NO hace: no camina según el consejo de los que viven de espaldas a Dios, no se queda parada en ese camino, no termina sentada ahí como si fuera su casa. Fíjate en el movimiento: caminar → detenerse → sentarse. Así funciona: nadie amanece un día lejos de Dios de la nada; se llega de a poco, un consejo a la vez, un hábito a la vez.

¿Y qué hace el dichoso en vez de eso? Aquí viene lo que nadie espera: **"en la ley de Jehová está su delicia"**. Delicia. No "obligación", no "la leo porque me toca". Y medita en ella de día y de noche. Meditar, en hebreo, es como **rumiar**: lo que hace la vaca con el pasto — lo mastica, lo guarda, lo vuelve a sacar, lo mastica de nuevo. Traducción actual: lo que haces con una canción que te quedó pegada o con ese comentario que te dolió y repites en la cabeza todo el día. Eso es rumiar. La pregunta del salmo es: ¿y si rumiaras así la Palabra?

El que vive así es **"como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae"**. Ojo con tres detalles: la raíz está **escondida** — nadie la ve, pero es la que bebe. El fruto llega **"en su tiempo"** — no de inmediato, no a la fuerza; el árbol no puja para dar fruto, bebe y el fruto brota solo. Y la hoja no cae: hay vida incluso en las estaciones secas. En cambio el otro camino termina en una imagen brutal: los malos son **"como el tamo que arrebató el viento"** — la paja, la cáscara seca del trigo. Sin raíz, sin peso, sin fuente. La primera brisa se la lleva.

Pero aquí viene la pregunta incómoda: ¿quién cumple este salmo de verdad? Porque si somos honestos, nadie medita "de día y de noche" perfecto. Hay UNO que sí: **Jesús es el Bienaventurado del Salmo 1** — el único que nunca se sentó con los burladores, el que tenía la Palabra como su comida (Juan 4:34), el árbol que dio fruto hasta en la cruz. Y la noticia buena no es "imítalo y ojalá te resulte": es que **en él estás plantado**. Pablo lo dice así: "arraigados y sobreedificados en él" (Colosenses 2:7). Tú no te plantas solo a pura fuerza de voluntad: Dios te planta junto a la corriente, y la corriente es Cristo. Tu parte es beber.

El punto: hay dos caminos y los dos tienen final: raíz que bebe y da fruto a su tiempo, o paja que se vuela con el viento. La diferencia no es cuánto te esfuerzas, sino de qué fuente bebes. Y la fuente tiene nombre: Cristo, la Palabra viva. Plantado en él, el fruto no se fuerza — brota.

Dinámicas (elige 1–2)

Agua vs. viento

8 min

Para que VEAN el contraste del salmo antes de leerlo.

Pon sobre la mesa el vaso con agua y al lado el puñado de hojas secas o papel picado. Pide a un voluntario que sople fuerte sobre los dos. El agua apenas se mueve; la paja sale volando por todos lados. Luego lee Salmo 1:3-4 y pregunta: "¿Qué hace que algo resista el viento?" (respuesta: peso, raíz, fuente). Conecta: el salmo no dice que al árbol no le llegue viento — le llega igual; la diferencia es que tiene de dónde agarrarse y de dónde beber.

¿Qué estás rumiando?

10 min

Para aterrizar qué es "meditar de día y de noche" — porque todos ya meditamos en algo.

Reparte post-its. Cada uno escribe (anónimo) qué cosas se le repiten en la cabeza durante un día normal — lo que "rumia" sin darse cuenta. Ejemplos para soltar la mano: una canción pegada, un comentario que le dolió, la nota de la prueba, lo que vio en el scroll, una pelea, "no soy suficiente", un partido, alguien que le gusta. Péguenlos en la pared y mírenlos juntos. Luego di: "Nadie aquí necesita aprender a meditar — ya lo haces todo el día. El salmo solo pregunta QUÉ estás rumiando. ¿Y si uno de estos post-its lo cambiaras por un versículo?"

El camino en tres pasos

8 min

Para ver con el cuerpo el deslizamiento del versículo 1: caminar → detenerse → sentarse.

Marca tres estaciones en el suelo (con cinta o papeles): CAMINAR, DETENERSE, SENTARSE. Pide a tres voluntarios que actúen la secuencia mientras tú narras un ejemplo actual: "Primero solo pasas a mirar el grupo donde pelan a todo el mundo (caminas)... después te quedas leyendo los comentarios (te detienes)... después ya estás comentando igual que ellos (te sentaste)." Pregunta al grupo: "¿En qué otras cosas pasa esta escalera? ¿En qué paso es más fácil salirse?" Cierra: el salmo no dice "nunca te equivoques"; muestra cómo entra la corriente equivocada — de a poquito — para que la pilles a tiempo.

Para conversar (no hay respuestas "correctas")

- 1 Lean Salmo 1:1-2. El dichoso se describe primero por tres cosas que NO hace (andar, detenerse, sentarse con los que viven sin Dios) y una que SÍ: deleitarse en la Palabra. ¿Por qué crees que el salmo parte por los "no"? Piensa en un ejemplo real: ¿qué "consejos de malos" circulan hoy por tus audífonos, tu feed o tu grupo de amigos sin que nadie los presente como consejos?
- 2 El versículo 2 dice "delicia", no "deber". ¿Cuál es la diferencia entre leer la Biblia como trámite (la leo rapidito para cumplir) y rumiarla como delicia (la mastico todo el día como una canción pegada)? ¿Alguna vez un versículo se te "quedó pegado" así? Cuenta cuál y qué te hizo.
- 3 Lean Salmo 1:3. La raíz del árbol está escondida —nadie la ve— y el fruto llega "en su tiempo", no al tiro. En un mundo de resultados instantáneos (likes al segundo, respuestas al segundo), ¿qué te cuesta más: cuidar lo escondido que nadie aplaude, o esperar un fruto que demora? Da un ejemplo de algo bueno en tu vida que demoró en brotar.
- 4 Lean Colosenses 2:7: "arraigados y sobreedificados en él". Si Jesús es el único que vivió el Salmo 1 perfecto, y tú estás plantado EN él, ¿qué cambia? ¿Qué diferencia hay entre "tengo que dar fruto para que Dios me acepte" y "Dios ya me plantó junto a la corriente, y bebiendo de Cristo el fruto brota"? ¿Cuál de las dos frases se parece más a cómo vives tu fe?

El reto de la semana

Semana de rumiar: un versículo pegado 7 días

Un solo reto, bien concreto y medible:

- **Elige UN versículo** hoy mismo, antes de irte (puede ser Salmo 1:2-3 o Colosenses 2:7). Ponlo de fondo de pantalla o escríbelo en un papel en tu velador.
- **Rúmialo 3 veces al día** los 7 días: al despertar (antes de abrir el celular), en algún momento muerto del día (en la micro, en un recreo) y antes de dormir. Repítelo, másticalo, pregúntale cosas.
- **Anota una vez al día** (una frase en el teléfono basta) qué te mostró el versículo o en qué momento te acordaste de él. Trae tus notas la próxima sesión: partiremos compartiendo qué pasó.

Cómo correr la sesión

1. **Llegada y pregunta de entrada (8 min):** "Piensa en algo —bueno o malo— que rumias casi todos los días sin darte cuenta: una canción, una frase, una preocupación. ¿De dónde vino?" Deja que respondan con ejemplos reales; parte tú con uno tuyo.
2. **Dinámica (8-10 min):** elige 1–2 según tu grupo. "Agua vs. viento" es ideal para abrir porque deja la imagen del salmo instalada antes de leerlo.
3. **La Palabra (8 min):** lean Salmo 1:1-6 completo en voz alta. Pide que noten dos cosas: las tres acciones del versículo 1 (andar, estar, sentarse) y las dos imágenes finales (árbol y tamo). Si hay tiempo, comparen con Jeremías 17:8 y Juan 15:5.
4. **La historia (8 min):** cuéntala con tus palabras. No te saltes el remate: Jesús es el Bienaventurado, y en él estamos plantados.
5. **Para conversar (15-20 min):** las 4 preguntas. Si falta tiempo, prioriza la 2 y la 4.
6. **Reto y oración (7 min):** presenta el reto, que cada uno elija su versículo ahí mismo (no "después"), y cierren orando unos por otros.

Tip: cuida el acento de toda la sesión: el Salmo 1 puede sonar a "fórmula de éxito espiritual" (haz esto y te irá bien). No es eso. El fruto es savia recibida, no mérito ganado: el árbol no puja, bebe. Y el valor de cada joven no depende de cuánto fruto muestre ni de cuánto rinda — Dios ya decidió plantarlo junto a su corriente porque lo ama. Hay doble registro en el salmo: bálsamo (el fruto llega a su tiempo, sin forzarlo) y una pregunta de fuego (¿de qué aguas estoy bebiendo en realidad?). Usa los dos, con amor.

♥ **Si surge algo pesado** (autolesión, abuso, crisis): no lo resuelvas solo. Acoge con calma, no expongas a la persona frente al grupo y acompáñala aparte. En Chile: **Salud Responde 600 360 7777** y El Consejero en elvadelante.com/consejero.html. Avisa a un adulto responsable.

Oración de cierre

Señor, cuántas veces intentamos dar fruto a la fuerza y terminamos secos. Hoy te pedimos otra cosa: plántanos junto a tus aguas. Que tu Palabra deje de ser un trámite y se vuelva nuestra delicia; que la rumiemos de día y de noche como se nos pega una canción. Perdónanos por beber de tantas voces que nos secan. Gracias, Jesús, porque tú viviste este salmo perfecto y en ti estamos arraigados: no tenemos que ganarnos el lugar junto a la corriente — tú ya nos lo diste. Que el fruto brote a su tiempo, para tu gloria. 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).