

Nada

D E N A D A



Guía práctica de estudio de Eclesiastés





Palabras del Predicador,
hijo de David,
rey en Jerusalén.

Índice

ACERCA DEL AUTOR | 5

CÓMO SACARLE PARTIDO A ESTA GUÍA DE ESTUDIO | 6

INTRODUCCIÓN | 8

CAPÍTULO 1 | 10 **Nada**

CAPÍTULO 2 | 20 **Solo humo**

CAPÍTULO 3 | 30 **Solo cansancio**

CAPÍTULO 4 | 40 **Solo fallos**

CAPÍTULO 5 | 50 **Solo placer**

CAPÍTULO 6 | 60 **Solo infoxicación**

CAPÍTULO 7 | 70 **Solo apariencias**

CAPÍTULO 8 | 80 **Alguien**

MI REFLEXIÓN FINAL | 92

MI ORACIÓN | 93

CRÉDITOS | 94

NOTAS A PIE DE PÁGINA | 95

ACERCA DEL AUTOR

Víctor M. Armenteros es doctor en Filología Semítica por la Universidad de Granada, doctor en Teología (Antiguo Testamento) por la Universidad Adventista del Plata (Argentina) y Máster universitario en Educación por la Universidad de Deusto. Durante más de dos décadas, ha sido profesor en la Facultad Adventista de Teología en España (FAT) y en la Universidad Adventista del Plata en Argentina (UAP). Ha realizado actividades de gestión académica universitaria al ejercer como vicerrector académico de la UAP.

Actualmente es profesor y decano en la FAT.

Comparte su vida con Esther Sánchez, doctora en Teología y alegría de su alma. A ambos les gusta viajar, cocinar creativamente y leer todo lo que cae en sus manos.





CONSEJO 1 – *Oración y diario personal*

«Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo».¹

Lo más importante que puedes hacer al emprender este viaje en torno al significado de la vida es invitar a Dios a que te acompañe. Empieza cada capítulo con una oración de corazón. Sincérate con Dios acerca de cuáles son tus expectativas y tus deseos. Comparte tus dificultades y tus preocupaciones con él. Pide al Espíritu Santo que te ayude a ver lo que necesitas aprender sobre este tema tan importante. Permite que Dios que impacte tu corazón para que este estudio te ayude a crecer espiritualmente. Asegúrate de que tu tiempo de oración con Dios sea especial. Ora en silencio, escribe tus oraciones en un diario, crea un grupo de oración... ¡las posibilidades son infinitas! Elige la manera que más te ayude a *ti* a comunicarte con Dios.

Asegúrate de acercarte al Eclesiastés de forma activa e intencional. Utiliza un diario personal o un cuaderno para escribir lo que el Espíritu Santo te inspire al leer el texto. No te quedes en la superficie; presta atención y anota tus propias conclusiones y lo que te llevas de cada texto. Escribe también las preguntas que te surjan. Si lo tuyo es la creatividad, no te cortes y transforma el estudio en una sesión de *lettering*, de dibujo, de composición de canciones, etc.



CONSEJO 2 – *Rompehielos*

Al inicio de cada capítulo, encontrarás una pregunta a modo de rompehielos que te ayudará a conectar con el texto principal. Utilízala para romper el hielo y animar a todo el mundo a participar activamente.

Cómo sacarle PARTIDO A ESTA GUÍA de estudio



CONSEJO 3 – *Oración del día*

En cada capítulo, encontrarás la *Oración del día*, cuyo propósito es servirte de guía durante tu tiempo de oración. Esta breve oración después del texto principal es simplemente un punto de partida; deseamos que te ayude a invitar al Espíritu Santo a actuar en tu vida de una forma concreta. Puedes utilizarla como parte de tu oración personal, para orar en grupo, para escribir tu oración y para *lettering*.

Necesitamos a Dios, y la oración es lo que nos permite comunicarnos con él. Empieza y termina con una oración.



M

uchos teólogos viven en sus torres de marfil, aislados de las preocupaciones de las personas y ocupados en temas tan profundos que apenas interesan al común de los mortales. Y he decidido que esta guía de estudio no sea así. Me he puesto mi mono de trabajo y he comenzado a charlar con la gente, con todos a la vez. ¡Sí, con todos! Bueno, al menos con la opinión que vierten todos en las redes. ¿Cómo puede ser eso? ¡Bien fácil! He hecho algunas preguntas a *ChatGPT*¹ sobre el libro de Eclesiastés para que comencemos esta aventura juntos.

¿Qué sabes de Salomón?

Salomón fue un rey de Israel y el hijo del rey David. Es conocido por su sabiduría, especialmente por el famoso episodio en el que se le presentaron dos mujeres que afirmaban

ser la madre de un bebé y él resolvió el caso diciendo que cortarían al bebé por la mitad, lo que reveló quién era la verdadera madre, que pidió que no lo hicieran y dieran al bebé a la otra mujer. También es conocido por la construcción del Primer Templo en Jerusalén. Salomón es una figura importante en la tradición bíblica y en las religiones abrahámicas como el judaísmo, el cristianismo y el islam.

Me supo a poco. Hablaba de los clichés de Salomón. Nada de su conversación con el Señor en la que le pidió sabiduría, ni de sus errores al casarse con multitud de mujeres, ni de su experiencia de vida tan intensa que le permitió escribir un libro bien especial: Eclesiastés. Un libro lleno de realidad y sabiduría. Un libro de rabiosa actualidad.

¿Qué opinas de Eclesiastés?

Eclesiastés es un libro de la Biblia que ofrece una visión muy realista y pragmática de la vida. Su mensaje principal es la fugacidad de la vida y la vanidad de buscar la felicidad en las cosas materiales. Es un libro muy profundo y reflexivo que invita a la introspección y a reflexionar sobre el verdadero significado de la vida.

¡Vaya! ¡Bastante bien! Aunque creo que falta algo esencial: al final, Eclesiastés pone el foco en Dios e indica que la clave de todo es respetarle.

Explicame lo de «vanidad de vanidades».

«Vanidad de vanidades» es una expresión en español que proviene del libro de Eclesiastés en la Biblia, que en algunas traducciones dice: «Vanidad de vanidades, todo es vanidad». Entender esta frase es crucial para comprender el mensaje de Eclesiastés. Se utiliza para expresar la idea de que, muchas veces, las cosas en la vida son efímeras, ilusorias y fútiles, y que no tienen un valor verdadero o duradero en comparación con lo esencial. En el contexto del libro de Eclesiastés, el autor reflexiona acerca de la naturaleza efímera y transitoria de la vida humana, así como la búsqueda de significado y sentido en un mundo lleno de injusticias, sufrimientos y desigualdades. La expresión «vanidad de vanidades» se utiliza para resumir esta reflexión y transmitir la idea de que es importante centrarse en lo esencial y en lo que realmente importa en la vida, en lugar de preocuparse por cosas superficiales o temporales.

Nada que objetar. Lo ha bordado.

¿Y lo de que «todo tiene su tiempo»?

La frase «todo tiene su tiempo» se refiere a la idea de que cada cosa tiene un momento adecuado para su realización. En otras palabras, significa que es importante ser paciente y esperar el momento oportuno para actuar o tomar decisiones. Esta frase nos recuerda que no todo se puede hacer en el momento que queramos, y que es necesario respetar los tiempos de las cosas para que se den de forma natural y equilibrada. También nos enseña a ser conscientes de que hay momentos para sembrar, momentos para cosechar, momentos para descansar, etc. En resumen, «todo tiene su tiempo» nos invita a reflexionar sobre la importancia de la paciencia y la sabiduría de saber esperar el momento adecuado para realizar nuestras acciones.

Excelente, pero creo que le falta perspectiva. No todo es presente en nuestra realidad (aunque así nos lo vendan los materialistas). Falta proyección de futuro en el tiempo: la esperanza de que llegará un mundo mejor.

Me gustaría que me aclararas lo de «el fin de todo discurso es este: teme a Dios y guarda sus mandamientos».

Esta frase hace referencia a la idea de que lo prioritario en la vida es tener temor reverencial y respeto por Dios, así como seguir las normas y enseñanzas que se consideran divinas. En este sentido, se considera que todas las conclusiones y reflexiones humanas deben llevar a las personas a vivir una vida en armonía con los preceptos divinos. Este principio se basa en la creencia religiosa de que el temor reverente y respetuoso hacia Dios es el punto de partida para adquirir sabiduría. El concepto de temor en este sentido no se refiere a tener miedo de Dios, sino a tener una reverencia y respeto profundos hacia Él, reconociendo su autoridad y su poder. Se cree que, al tener esta actitud de humildad y sumisión ante Dios, las personas están más abiertas a recibir su guía y sabiduría. Por lo tanto, para llegar a ser sabio es necesario primero tener un temor reverente hacia Dios, ya que esto nos conducirá por el camino correcto hacia la sabiduría y nos ayudará a tomar decisiones correctas y justas en nuestra vida. El versículo indica que el propósito último de la vida del ser humano es encontrarse con Dios.

Ahora sí, ahora ha acertado con la cosmovisión de la Biblia. Nada que añadir... de momento.

¿COMENZAMOS? →

~~1~~



NADA

TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 1:1-11

Rompehielos



***Cuando alguien menciona el libro de Eclesiastés,
¿qué te viene a la mente?¹***



A large grid of small dots for writing or reflection.

**PERO EL PODER
Y SUS EFECTOS
COLATERALES LE
CORROMPIERON.**

Ayer

***Dichos del Predicador,
hijo de David, rey de Jerusalén.
«¡Nada de nada!», decía el Predicador,
«¡Nada de nada! ¡Todo es nada!».***

EL PREDICADOR
(ECLESIASTÉS 1:1, 2 VA²)

No ha habido nadie más sabio ni más ilustrado en la tierra. No, no hablo de Aristóteles o de Einstein, sino de Salomón, el hijo de David, rey de Jerusalén. Su vida se origina en los entresijos de la corte, espacio de conspiraciones palaciegas, de dimes y diretes, de harén multiétnico. Entre la amalgama de propuestas, crece con la coherencia digna de un príncipe y aspirante a la monarquía. A diferencia de los colegas de los otros tronos cananeos, decide, al inicio de su actividad real, convocar al pueblo ante *Yhwh*. ¡Qué decisión tan valiosa!

Pero el poder y sus efectos colaterales le corrompieron.



**¿CUÁL FUE
SU TEMA DE
PREDICACIÓN?
LA NADA.**

El pecado embota. A las personas con formación precaria las torna toscas y puramente instintivas; a las cultivadas, en seres sumamente capaces de llevar lo malo a territorios extremos. Y Salomón era considerablemente culto. No es momento de describir ese período con precisión porque nos sobran las ideas inconvenientes, bastante con las que ya tenemos. Me atrevo a indicar, eso sí, que entristeció intensamente al Espíritu.

Quisiera imaginarlo sentado en su trono. Su rostro, lánguido y demacrado por las pasiones que vacían el ser, apenas reflejaba la hermosura de un hombre de Dios. Las disonancias de la corte resonaban en su interior a cada instante. «Hastío» era la palabra que definía cada uno de sus movimientos y pensamientos. Allí, en lo profundo de su corazón, saltó una chispa. Y tuvo a bien disponerse a la entonces diminuta luz del Espíritu. Salomón se reencontró con Dios y, con intensa convicción, comenzó a practicar el oficio de Predicador (Eclesiastés).

¿Cuál era la actividad de ese tipo de Predicador? Era una especie de informador, de convocador de gentes, que hacía notorio lo que todos debían saber. Salomón superó su pecado, abrazó el arrepentimiento y decidió ejercer el noble arte de advertir. Ya lo dice el refranero: «El que avisa no es traidor». Se asoció al gremio de los pregoneros divinos y le colocaron una chapita reluciente en la que ponía «Predicador».

¿Cuál fue su tema de predicación? La nada. ¿La nada? Sí, lo que *no vale nada, lo que no merece la pena, esa superficialidad que inunda nuestras vidas, pero no les da sentido.*

Hoy

***En la historia del mundo,
nunca antes los no-lugares
han ocupado tanto espacio.³***

EL FILÓSOFO

Viajando en Kirguistán por la autopista de Bishkek a Tokmok, paramos con unos amigos en una estación de servicio que estaba en tierra de nadie. Habíamos entrado en Kazajistán, pero no habíamos salido de Kirguistán. Extraño, ¿verdad? Fue la excusa perfecta para hablar de los *no-lugares*. ¡Cuánto lo disfrutamos!

**ESTOS NO-LUGARES
SE CARACTERIZAN
POR LA FLUIDEZ,
LA FUGACIDAD
Y LA FALTA
DE ARRAIGO.**

¿Qué son los *no-lugares*? Son espacios que carecen de significado, identidad y vínculo social. Por ejemplo, los aeropuertos, las estaciones de tren, los centros comerciales y las carreteras; se trata de lugares en donde las personas pasan rápidamente y no establecen relaciones significativas con el entorno o con otras personas. Estos *no-lugares* se caracterizan por la fluidez, la fugacidad y la falta de arraigo. Esto contribuye a la sensación de anonimato y alienación de los individuos que los transitan.

En nuestra sociedad, los *no-lugares* son cada vez más comunes y ocupan un lugar destacado en la vida cotidiana de las personas. Representan la falta de espacios de encuentro y pertenencia, lo que incrementa la fragmentación y la pérdida de conexiones humanas auténticas. Estos espacios impersonales y despersonalizados reflejan la precariedad de las relaciones sociales en la actualidad, donde todo es efímero y superficial.

Lo preocupante es que los *no-lugares* están colonizando espacios. Nuestros espacios. Las aulas se convierten en una simple vía para tener un buen trabajo (o esa es la ilusión). Los niños se «aparcen» ante los móviles donde el *tiktokeo* les idiotiza. En las comidas familiares, el sonido más usual es el clic de las teclas del teléfono. La iglesia es un tiempo de tránsito que, al centrarse en experiencias emocionalmente «extáticas», relativiza lo profundo y trascendente y lo sustituye por lo meramente estimulante.

Y los *no-lugares* llevan a la nada porque lo que no tiene significado tampoco impacta, tampoco permite mejoras.

¡Cuánto nos asemejamos a la vida opulenta y superficial de Salomón! ¡Cuánto necesitamos reflexionar sobre Eclesiastés! Nosotros, *surfeadores* de la existencia, debemos conocer las propuestas de la Biblia y de nuestro entorno para tomar decisiones, decisiones que nos permitan disfrutar de una realidad con sentido.

Mañana

Salomón era ese de la Biblia, ¿no?

**JOVEN ENGANCHADO
A CALL OF DUTY**

La idea de la «nada» de Eclesiastés nos molesta porque creemos que estamos en la cresta del conocimiento. Lo cierto es que percibimos fragmentos de la realidad; mucho se nos escapa. Apenas si somos capaces de percibir que lo «macro» es un conflicto cósmico de una envergadura tal que tiene consecuencias universales y eternas. Por otro lado, es muy sano entender que no estamos obligados a tener todas las respuestas ni a contestar a todo. No es que no debamos profundizar. ¡Por supuesto que no! Lo que debemos hacer es librarnos de la amargura de tener todas las razones, todos los métodos y todas las soluciones. Pero, eso sí, no deberíamos perder de vista algunas cuestiones:

- 1 **Sentido.** Somos hijos de Dios y Él nos ha creado con multitud de posibilidades. El pecado nos anula e intenta desnaturalizarnos, pero tenemos el amor de Dios que lo compensa. Una oración sencilla pidiendo perdón o agradeciendo su gracia lo cambia absolutamente todo. Cristo transforma nuestras «nadas» en sus «todos». Cristo da sentido a nuestras vidas.
- 2 **Foco.** Andamos despistados y con TDAH espiritual. Los días se nos pasan volando entre estudio y trabajo, amores y desamores, déficit y superávit y materialismo y espiritualidad. Necesitamos el foco de la Misión. La felicidad de la Buena Nueva del Evangelio no se puede opacar y hay que contarla a aquellos que solo tienen labores que hacer, pasiones que dominar, deudas que pagar y cosas que poseer. Es la Misión que Jesús nos dio para que tengamos sentido como creyentes.
- 3 **Coherencia.** El mejor mensaje, el que llega y llena, es el de una vida coherente y con sentido. La «nada» no se compensa con más «nada», sino con el «todo» de Jesús. Como cristiano (y es una diferencia radical con otras formas de pensamiento), creo que Cristo suple lo que a mí me falta. Él me potencia, me mejora, amplifica mi carácter en bondad y mi capacidad en sabiduría, pero, sobre todo, me suple. Complementa aquellos espacios a los que no llego y me aporta tranquilidad. Cristo me hace coherente.

Salomón fue sabio porque llegó a conocer, y es mucho, cuáles eran sus límites. Pero sabía algo más: Dios subsana lo que nos falta. Por eso fue el más sabio. Habló de la *nada* para que tú puedas comprender *quién* te lo puede dar *todo*.



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

A veces la vida puede parecer vacía y carente de sentido, como la nada que Salomón describe al principio de Eclesiastés. Pero yo quiero que tú la llenes de significado y propósito. A lo largo de este estudio, abre mis ojos para que pueda conocerte mejor y crecer en sabiduría...

**LOS NO-LUGARES LLEVAN
A LA NADA PORQUE LO QUE
NO TIENE SIGNIFICADO
TAMPOCO IMPACTA, TAMPOCO
PERMITE MEJORAS.**



*«No importa cuánto
veamos, nunca
quedamos satisfechos.
No importa cuánto
oigamos, nada nos
tiene contentos».*

ECLESIASTÉS 1:8 (NTV)

PREGUNTAS



- 1 ¿Qué te ha llamado la atención de la lectura de hoy? ¿Por qué?
- 2 Salomón empezó de forma muy prometedora y, sin embargo, «el poder y sus efectos colaterales le corrompieron». ¿Qué puede hacer uno para evitar tener una experiencia similar?
- 3 En la lectura de hoy, Víctor describe los «no-lugares» y añade: «Lo preocupante es que los no-lugares están colonizando espacios». ¿Qué espacios están colonizando los no-lugares en tu vida? (Piensa en todas las áreas de tu vida: el trabajo, los estudios, tu hogar, tus amistades, etc.) ¿Hay razón para preocuparse? Explica el porqué.
- 4 En el texto de hoy, ¿dónde encuentras esperanza?
- 5 ¿Qué esperas de este estudio sobre el libro de Eclesiastés? ¿Cuáles son tus expectativas?



Area for writing answers to the questions, featuring a grid of small dots.



PROFUNDIZA



DESAFÍO PERSONAL

1. **Lee** Eclesiastés 1:1. ¿Cuál es el rol del «Predicador» en el libro (ver también Eclesiastés 12:11)?
2. **Lee** Eclesiastés 1:2 en varias traducciones de la Biblia (por ejemplo, RVR, NVI, NTV, TLA y DHH) y compáralas con la traducción de Víctor al principio del capítulo. ¿Cómo transmiten las distintas traducciones el sentido del versículo 2?
3. **Investiga** la palabra hebrea utilizada en Eclesiastés 1:2, «hevel» (puedes utilizar varias traducciones de la Biblia, diccionarios y comentarios así como pedirle a tu pastor o a tu mentor que te ayude). Esta palabra aparece 38 veces en el libro de Eclesiastés. Se suele traducir como vanidad, pero, literalmente, significa «vapor» o «humo». Tras investigar, ¿cómo definirías «hevel»?
4. **Lee** Eclesiastés 1:1-11. ¿Qué te viene a la mente tras leer estos versículos introductorios? ¿Cuáles son tus expectativas y qué preguntas te surgen de cara a avanzar en el libro?



La cita

A veces nos hace falta un poco de *nada* para poder centrarnos en todo lo que es realmente importante en nuestras vidas. Por eso, el reto de hoy es buscar un hueco de diez o quince minutos en el día en los que no hagas nada. Puedes planteártelo como una cita contigo mismo/a. Si te agobia estar sin hacer nada, puedes optar por pasear o dedicar ese tiempo a estar en un espacio abierto en la naturaleza; lo que es realmente importante es que intentes mirar a la *nada*... para pensar en *todo*. Cuando logramos silenciar el «ruido» de nuestras obligaciones y del estrés del día a día, descubrimos que dedicar tiempo a hacer nada es, realmente, un regalo. Además, si dedicas estos minutos para conectar con Dios y dejarle que te hable, seguro que escucharás todo lo que tiene que decirte con mucha más facilidad.



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 1

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack1>

5. **Reflexiona.** «LA VIDA COMO VAPOR. En Génesis 3, Adán y Eva quedaron sujetos a la muerte y el deterioro como resultado de la caída. En Génesis 4, su primer hijo, Caín, mata a su segundo hijo, Abel. Abel, cuyo nombre en hebreo es *hevel*, la misma palabra que se traduce como vanidad en Eclesiastés, nace y muere en tan solo seis versículos» (Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes: Knowing the Bible*, p. 14. Crossway. Kindle Edition). ¿Cómo impacta esta cita tu forma de entender Eclesiastés 1:2?
6. **Reflexiona.** «El libro de Salomón fue escrito por Salomón en su vejez, después de haber comprobado que todos los placeres disponibles en la tierra resultan vacíos e insatisfactorios. Allí muestra cuán imposible es que las vanidades del mundo satisfagan los anhelos del alma. Llega a la conclusión de que es de sabios gozar con gratitud de las buenas dádivas de Dios y hacer el bien, porque todas nuestras obras serán juzgadas» (*EGW SDA Bible Commentary*, vol. 3, 1164).
7. **Mira** estos dos videos de *Bible Project* [Proyecto Biblia] (NOTA: se trata de un recurso no adventista):
 - a. Resumen de Eclesiastés: <https://proyectobiblia.com/explore/video/ecclesiastes/>
 - b. Cómo entender Eclesiastés: <https://proyectobiblia.com/explore/video/wisdom-ecclesiastes/>



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: PRESENTACIONES

Descripción de la actividad

El objetivo de esta actividad es que os presentéis en el grupo. Por turnos, cada uno de vosotros se presentará al resto, pero con una pequeña condición: no podéis decir ni vuestra edad, ni vuestra nacionalidad ni a qué os dedicáis.

Pensad en cómo definiros sin dar datos sobre vuestras circunstancias; centraos únicamente en los rasgos de vuestra personalidad.

Aplicación

¿Os ha resultado fácil? ¿Qué es lo primero que os ha venido a la mente?

A veces nos dejamos llevar tanto por la rutina diaria que olvidamos quiénes somos en realidad, qué cosas nos mueven y qué nos motiva a mejorar. Recuerda que las circunstancias no son los que nos definen, eso es algo que puedes decidir día a día.

ACTIVIDAD 2: LA LÍNEA DE LAS RELACIONES

Materiales: cinta métrica (o cuerda), folios, bolígrafos.

Descripción de la actividad

- ✓ Estirad una cinta métrica en el suelo y escribid en un extremo la palabra «conocido» y, en el otro, la palabra «amigo».
- ✓ Después, cada participante debe pensar (más o menos aleatoriamente) en diez personas de su entorno y valorar en qué lugar de la recta (cinta métrica) colocaría su relación (más cerca de «conocido» o más cerca de «amigo»).
- ✓ Finalmente, reflexionad juntos al responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo conociste a estas personas?
 - ¿Cómo ha cambiado vuestra relación desde entonces? ¿Os habéis acercado más u os habéis alejado?
 - ¿Qué pasos puedes dar para acercarte más y desarrollar una amistad más profunda con cada persona?

Aplicación

Nuestras vidas no solo se están llenando con los *no-lugares*, sino que también conocemos cada vez más a los *no-amigos*. Aunque suene a concepto raro, simplemente son todos los conocidos con los que no llegamos a tener una relación profunda. Con el auge de las redes sociales, cada vez conocemos a más gente y mantenemos un contacto superficial con ella, pero no llegaríamos a llamarles amigos/as de verdad.

Ahora que ya tienes el mapa mental de tu relación con al menos diez personas, puedes utilizarlo como un punto de partida para mejorar vuestra relación. Comparte esos nombres con el Señor y ora para que vuestra relación se llene de contenido y se convierta en una amistad genuina. Si quieres, incluso puedes ampliar el mapa y pensar en más personas. Haz un seguimiento y asegúrate de no perder por el camino a aquellos que ya considerabas amigos.

2

SOTTO
bunna

TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 1:12-2:26

Rompehielos



***Cuando alguien habla de vivir «la buena vida»,
¿a qué se refiere?***



A large grid of small dots for writing or reflection.

Ayer

**He visto todas las actividades que,
bajo el sol, se realizan.
Y, mira por dónde, todo es fugaz,
es perseguir el viento.**

EL PREDICADOR
(ECCLESIASTE 1:14 VA)

Si en lugar a dudas, Salomón elige una excelente comparación para hablar de lo banal: el viento. ¿Qué sentido tiene «perseguir el viento»? ¿Cómo se puede agarrar el aire? Una imagen similar se emplea hoy en día cuando algo o alguien no nos aporta o no nos dice nada: «Es puro humo». Parece algo interesante, pero no; al final, no es nada relevante. Así que, cuando Salomón se detiene a analizar las actividades que realizan las personas, concluye que todo es fugaz y sin sentido. Es curioso, ¿cómo etiquetáramos a alguien que corre detrás de una racha de viento? Pues eso: alguien que no está muy bien.

Entre todas estas superficialidades, la insignificancia de la vida es el primer concepto que estudia Salomón. Un breve análisis social nos muestra que queda mucho por mejorar en la calidad de vida del ser humano. Así era entonces y así es hoy en día. Los que vivimos en Internet y conectados, no siempre tenemos la mirada de lo que le pasa a la mayoría de las personas. Somos de los pocos agraciados con el bienestar y la tecnología. Hay, sin embargo, muchos ahí afuera que tienen la vida pendiendo de un hilo. Mirar con sensibilidad y, cómo no, con sentido, solo nos lleva a concluir que la vida es frágil. Salomón comienza reflexionando sobre este hecho.

Otra superficialidad que muestra Salomón tiene que ver con el tiempo. No podemos controlarlo, aunque nos pasemos el día introduciendo datos en el *Microsoft To Do*. El ser humano tiene tendencia al dominio, a esa obsesión por lo organizado. Los momentos de Dios son diferentes; le fascina la creatividad, la multiculturalidad, la policromía, los dones. Por eso hay tiempo para todo. Nos



ES PERSEGUIR

EL VIENTO.

**NUESTRO CONOCIMIENTO
ES LA SUMA DE MUCHAS
INFORMACIONES, PERO NO
CONDUCE A LA SABIDURÍA
SI DIOS NO ES EL FACTOR
PRINCIPAL.**



Hoy

En un mundo como éste no hay muchas rocas sólidas en las que los individuos con dificultades puedan basar sus esperanzas de salvación y en las que confiar, en caso de fracaso personal. Los vínculos humanos se han aflojado, razón por la cual se han vuelto poco fiables y resulta difícil practicar la solidaridad, del mismo modo que es difícil comprender sus ventajas y, más aún, sus virtudes morales.¹

EL FILÓSOFO

proporciona momentos variados y jugosos para que crezcamos todos en todo. Esa reflexión choca con nuestra cultura compartimentada y esclava de calendarios. El tiempo se percibe, se asume o se disfruta con la consciencia del instante. El tiempo, hoy día, no solo es relativo en su cuantificación, sino, además, en su calidad.

Y una superficialidad más. Curiosamente, Salomón cuestiona las muchas letras (no, ¡no hay excusa bíblica para no estudiar!). El ser humano es una criatura afectada por el *desequilibrio* del pecado. Afectada no solo en el plano de lo moral, sino, además, en aquello que *percibe*. No podemos comprender la totalidad porque estamos aferrados a nuestra parcialidad. **Nuestro conocimiento es la suma de muchas informaciones, pero no conduce a la sabiduría si Dios no es el factor principal.** Porque ser criatura implica un Creador; esa conexión es la que nos aporta comprensión, esperanza y posibilidades. El respeto a Dios clarifica el sentido de la vida.

Hoy, lo irrelevante puede asociarse con la obsesión por la imagen, la apariencia física y lo material. Puede manifestarse en la importancia excesiva que se le da a la marca de la ropa, el móvil o los accesorios que se utilizan. O en la necesidad de mostrar constantemente una vida social activa y emocionante en redes sociales. Además, la superficialidad puede llevar a valorar más la apariencia

**MUCHAS PERSONAS
PIENSAN QUE, PARA SER
RELEVANTE, HAY QUE
SER DIFERENTE.**



y el estatus social que las cualidades internas de una persona, como la inteligencia, la personalidad o la moralidad. E, inevitablemente, conduce a relaciones sin compromiso, basadas únicamente en la imagen que se proyecta hacia los demás.

Desde luego, la superficialidad es cultural y está influida por las normas y valores de la sociedad en la que se vive. Debemos, por tanto, reflexionar sobre las propias prioridades y valores para no caer en la trampa de lo irrelevante y buscar relaciones más auténticas y significativas.

Para una persona joven, la posmodernidad (el mundo en el que vivimos) puede ser una experiencia compleja y desafiante. Por un lado, nos encontramos con la diversidad cultural, la globalización y la rápida evolución de la tecnología. Esto puede resultar estimulante y emocionante para una persona joven que busca explorar diferentes perspectivas y formas de vivir. Sin embargo, también puede ser

un desafío a la hora de enfrentar la inseguridad y la inestabilidad que se derivan de la desintegración de las identidades y la falta de una ideología sólida. La carencia de valores y creencias compartidas puede generar confusión, especialmente en un momento en el que las instituciones tradicionales como la familia, la religión y el gobierno están en un estado de crisis.

Además, se plantean desafíos por la creciente desigualdad social, el cambio climático y otras crisis globales que afectan de manera desproporcionada. En este sentido, este momento no es solo un período de cambios rápidos y complejos, sino también un momento en el que se requiere una mayor conciencia para abordar los problemas que enfrenta la humanidad.

En resumen, vivimos en un período tanto de oportunidades como de desafíos para una persona joven. Es importante estar abierto a la diversidad (con respeto), a la incertidumbre (con ideario) y a la complejidad de este tiempo (con positividad) para poder enfrentar los desafíos y construir un futuro más empático y sostenible. Para ello, necesitamos alejarnos de lo superficial y profundizar en lo realmente importante.

Mañana

**Me acabo de comprar un gadget
y ya es viejo.**

**JOVEN AL DÍA SIGUIENTE
DEL BLACK FRIDAY**

En una red social, alguien preguntaba cómo podía llegar a ser un «influencer». La respuesta me sorprendió:

Desafortunadamente, la respuesta a esta pregunta es muy decepcionante. Para convertirte en *influencer* debes apelar a los aspectos más superfluos de la cultura moderna, debes incitar las emociones más bajas en las personas y debes vender sensualidad. Explicaré cada uno de estos puntos.

A las personas no les gusta pensar por ellas mismas, les gusta que las alimenten con ideas cortas, agradables, sencillas y contundentes (curiosamente, Hitler escribió sobre esto). Por eso, es necesario estar al tanto de las tendencias más recientes, ya sea en noticias, películas, moda o cualquier otro tipo de entretenimiento.

Siguiendo la misma línea de pensamiento, las ideas cortas y contundentes también generan emociones fuertes en las personas, así que tomar una postura radical en un tema de controversia siempre te conseguirá seguidores, ya sean detractores o fanáticos. Hay que tener estómago para aguantar los mensajes de odio que te manden.

Por último, no todos los *influencers* son sensuales, pero todos ellos venden sensualidad de una u otra forma. Las mujeres hermosas se arreglan y muestran escotes, los hombres guapos se quitan la ropa y bailan, los demás muestran dinero, viajes, opulencia de una u otra forma y, en general, muestran todo aquello que nos pueda generar algún tipo de deseo.

Estos son los factores que he podido descubrir que tienen en común los *influencers*.

Este texto nos obliga a preguntarnos: ¿Qué caracterizó a las personas realmente influyentes de la historia? ¿Qué valores poseían que podemos incorporar en nuestras vidas? Presentamos algunas de esas características:

**LOS REALMENTE
INFLUYENTES
(MEJOR LLAMARLES
«PRESCRIPTORES»)
APORTARON
EQUILIBRIO,
COHERENCIA Y PAZ A
NUESTRO MUNDO.**

- 1 / **Sus actos pudieron ser comunes a otros.** Muchas personas piensan que, para ser relevante, hay que ser diferente. Aunque esa diferencia implique actitudes estrambóticas y, en ocasiones, ridículas. Una persona influyente no tiene que ser *snob* o maleducada para llamar la atención. Una persona relevante surge desde la normalidad y crece en valores como la humildad, la generosidad, el compromiso y la empatía.

**NO HA HABIDO MAYOR
IMPACTO EN ESTE
MUNDO QUE EL DE
CRISTO.**



- 2 / **Sus actos tuvieron repercusión en otros.** Una persona influyente afecta a los demás. Algunos personajes de la historia influyeron negativamente y generaron guerras, discriminaciones y odio. Sus historias se cuentan desde la irrealidad (sobre todo en los nacionalismos) o desde la tristeza. Los realmente influyentes (mejor llamarles «prescriptores») aportaron equilibrio, coherencia y paz a nuestro mundo. Su bondad aún nos beneficia. Sus historias se cuentan desde el cariño.
- 3 / **Su repercusión duró en el tiempo.** Hay personas por las que no pasa el tiempo y hay personas que son simples «pasatiempos». Las acciones realmente relevantes no son temporales, sino que perduran. Evidentemente, para tener esa cualidad, la persona debe alejarse de lo que está de moda, del «quedar bien», del «cambiar constantemente de opinión». Se necesita tener ideas e ideales y vivir coherentemente con aquello que se cree.

Ahora, evidentemente, es el momento de recordar al mayor prescriptor de la Historia: Jesús.

- 1 / **Normalidad.** Jesús no llega a este mundo con un espectáculo cósmico, se hace bebé en una aldea de Palestina. No crece realizando milagros caprichosos, sino como un niño sano y equilibrado. No piensa que está por encima de los demás; se bautiza en el Jordán. No crea platos elaboradísimos de chef, sino que alimenta con panes y peces. No muere agresivamente en una batalla, sino que se deja crucificar con resignación. No resucita al son de vítores y fanfarrias, sino en el silencio de lo profundo de verdad. ¡Qué impresionante es cuando la normalidad es extraordinaria! Dio a lo común el sentido que le corresponde porque la fe hace que retorne lo que era normal antes del pecado.
- 2 / **Repercusión.** No ha habido mayor impacto en este mundo que el de Cristo. Su influencia no solo generó una religión

global, sino que cambió actitudes y estructuras. Resolver los problemas con amor (poniendo la otra mejilla) nos libró de la tiranía y adicción social a la violencia. Saber que la salvación no depende de las obras personales, sino del sacrificio redentor de Jesús, nos libra de la imposibilidad a la que conducen los méritos y nos permite abrazar la tranquilidad del alma.

- 3 / **Perdurabilidad.** Jesús supera estatus, razas, géneros e, incluso, el tiempo. Su vida y mensaje se ha mantenido durante siglos porque es el Mensaje de los mensajes. En el evangelio se halla la semilla que brota y crece en una verdad centenaria. Supera las leyendas porque, además, no es ficción, sino real.

Un modelo interesante para que dejes de perseguir el viento, ¿no?



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

Hoy te quiero pedir que me muestres las áreas de mi vida que son tan solo humo. Quiero que tú seas el mayor *influencer* de mi vida para que no termine persiguiendo el viento. Quiero tomar buenas decisiones contigo. Dame la sabiduría para diferenciar entre lo superficial y lo verdadero...

PREGUNTAS



- 1 *¿Qué te ha llamado la atención de la lectura de hoy? ¿Por qué?*
- 2 *Según Víctor, Salomón se centra en tres «superficialidades»: la fragilidad e insignificancia de la vida, el tiempo y las muchas letras (el conocimiento). ¿Cuál te llama más la atención hoy? Da razones para tu respuesta.*
- 3 *«Nuestro conocimiento es la suma de muchas informaciones, pero no conduce a la sabiduría si Dios no es el factor principal... El respeto a Dios clarifica el sentido de la vida». ¿Cómo así?*
- 4 *Define lo superficial en tu propia vida. ¿Qué podría ser «solo humo»? Compártelo con Dios en oración (personal).*
- 5 *Víctor compartió el consejo de una persona sobre cómo convertirse en influencer en las redes sociales. ¿Con qué aspectos estás de acuerdo? ¿Con cuáles estás en desacuerdo? ¿Quién es un/a verdadero/a influencer para ti y por qué?*



Grid of dotted lines for writing.



PROFUNDIZA



DESAFÍO PERSONAL

1. **Lee** Eclesiastés 1:12-2:26
 - a. **Subraya y resalta** lo que más te llama la atención y anota todas las preguntas que te surjan.
 - b. **Elige** una de tus preguntas para profundizar. Consulta diccionarios bíblicos y comentarios (y pídele ayuda a tu pastor o a tu mentor).
 - c. **Reflexiona.** ¿Qué nos estás diciendo el Predicador en este pasaje? ¿Cuál es su consejo definitivo para nosotros?
2. **Reflexiona.** A lo largo del capítulo 2, el Predicador repite una y otra vez: «todo es vanidad y aflicción del espíritu» y «no había provecho bajo el sol» (RVR95). El Predicador declara que va a explorar la sabiduría y la necesidad (1:17; 2:3, 12). ¿A qué conclusiones llega acerca de la sabiduría y la necesidad? ¿Cómo ve el Predicador la sabiduría y la necesidad en esta sección, especialmente en 2:13-16?²
3. **Lee** Eclesiastés 2:24 de nuevo, en diferentes traducciones de la Biblia.
 - a. En el contexto del pasaje clave de hoy, ¿cómo deberíamos disfrutar la vida para que no termine siendo «vanidad»?
 - b. ¿Cómo conectarías este pasaje con Mateo 11:16-19? ¿Qué aprendes de Jesús y su hábito de «comer y beber» con la gente?
 - c. ¿Qué otros ejemplos de comer y beber encuentras en la Biblia y qué se desprende de ellos? (Pista: Échale un vistazo a Génesis 3:4-6; Lucas 22:14-20; 24:30, 31; Apocalipsis 19:6-9; 22:1, 2.)
4. **Reflexiona.** «En su búsqueda de entendimiento [el Predicador] se había entregado a todos los placeres que quería: buscaba dinero, sexo y poder, y obtuvo más de cada uno de ellos que nadie. Sin embargo, al reflexionar sobre todo lo que poseía y lo que había logrado, se sentía vacío» (Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 19. Kindle Edition).
5. **Ora.** En el pasaje de hoy, el Predicador se centra en las limitaciones de la sabiduría y lo insatisfactorios que resultan el placer, la riqueza y el trabajo. Toma de cinco a diez minutos para pensar en aquellas cosas en tu vida que te hacen sentir vacío/a. Escríbelas. Ora y cuéntale a Dios sobre cada una de esas cosas. Pídele ayuda para llevar una vida plena de sentido y significado con su dirección.

Ser como Jesús

Piensa en una cualidad de Jesús que admires y que desearías tener (puede ser la humildad, la empatía, etc.).

.....

.....

.....

.....

.....

A partir de hoy, intenta implementarla en tu persona. ¿En qué circunstancias vas a poner en práctica esta cualidad? ¿Qué acciones concretas puedes realizar para conseguirlo?

.....

.....

.....

.....

.....

Tal vez tengas que dejar cosas atrás (como el orgullo, el egoísmo...):

.....

.....

.....

.....

.....

Pero todo lo que dejamos atrás para ser más como Jesús son vanidades y superficialidades, así que merece la pena que nos centremos en él, porque, como ya hemos aprendido, él es el verdadero *influencer*.



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 2

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack2>



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1. DIOS ESTÁ AL CONTROL

Materiales: material para escribir (folios, bolígrafos...).

Descripción de la actividad

En esta actividad cada persona creará una lista titulada «Dios está al control».

Para ello, dibujaremos una tabla con dos columnas:

- ✓ En la primera columna, escribiremos algunos sueños, metas o esperanzas que nunca se cumplieron, a pesar de haberlo intentado por todos los medios.
- ✓ En la segunda columna, vamos a analizar si algo bueno ha salido de aquellas decepciones. ¿Hemos aprendido algo? ¿Ha pasado algo mejor?

Guarda esta lista, y la próxima vez que te sientas desalentado, mírala y recuerda que incluso cuando las cosas no salen como esperabas, Dios está al control y no te deja solo.

Aplicación

Todos hemos sufrido decepciones y vivido situaciones que nos han desgastado y nos han roto el corazón, pero después de cierto tiempo, Dios a menudo nos ayuda a ver que una bendición ha surgido de esas experiencias. Otras veces, no sabremos por qué algo ha pasado o no ha pasado. A pesar de eso, tal y como hemos aprendido en este capítulo, Dios está al control. Dios tiene una sabiduría que no está controlada por nuestra parcialidad, por lo cual es perfecta. Confiemos en su criterio, porque él quiere lo mejor para nosotros.

ACTIVIDAD 2. JESUS_IG

Materiales: Un móvil o un ordenador y creatividad.

Descripción de la actividad

Vamos a imaginar que Jesús decide crearse una cuenta de Instagram para conectar con nosotros. Así que nos vamos a poner en sus zapatos y vamos a crear una publicación (un *reel*, una foto o lo que prefieras) como si Jesús fuera el autor.

- ✓ El objetivo principal es compartir el verdadero corazón de Jesús. Así que, lo primero es organizar nuestras ideas y planificar lo que queremos hacer dando rienda suelta a la creatividad.
- ✓ Podéis utilizar distintas aplicaciones de edición (por ejemplo: *Canva* para imágenes, *Capcut* para vídeos, etc.). Podéis utilizar lo que os resulte más cómodo.
- ✓ Una vez que hayáis acabado, podéis compartir el resultado en vuestras redes sociales. ¡Recordad etiquetar a @eudoyouth!

Aplicación

Todos poseemos una voz que puede ser utilizada para la gloria de Dios. Que cada uno de nosotros compartamos su amor y sus verdades a través de nuestro comportamiento y nuestras palabras puede ocasionar un gran impacto en la vida de los demás.

3



SOLO
CANSANCIO

TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 3:1-15

Rompehielos



***¿Cuál fue tu primer trabajo
y qué tal fue la experiencia?
¿Cuál es el trabajo de tus sueños?***



Grid of dots for writing.

EL DÍA EN QUE BAJÓ
 LA TEMPERATURA DEL EDÉN
 Y SE MARCHITÓ LA PRIMERA
 HOJA COMENZÓ LA
 POLÉMICA DEL HOMBRE
 CON EL TIEMPO
 Y EL TRABAJO.

Ayer

**Pues de la tarea excesiva
 llega la pesadilla
 y de las palabras en exceso,
 las estupideces.**

EL PREDICADOR
 (ECCLESIASTÉS 5:3 VA)

El día en que bajó la temperatura del Edén y se marchitó la primera hoja comenzó la polémica del hombre con el tiempo y el trabajo. La existencia estaba limitada a un final y eso, querámoslo o no, marca una impronta en cualquiera. La realidad de que un dígito señale el instante de existir o no existir le atribuye al tiempo una naturaleza de valor que antes no tenía. Y comienzan las fechas a formar parte del vocabulario. Al principio, asociadas a memorias; después, a reyes, batallas y victorias. Y el hombre observa cómo la medida de sus días se acorta y la ansiedad le rodea. ¿Cómo afrontar el momento inesperado? O, mucho peor, ¿cómo afrontar el momento *esperado*? Hay dolor en la muerte imprevista, pero mucho más en la advertida. Y, entre tanto, cansancio por la rutina o por el sobrestímulo. Y así lo refleja Salomón cuando evalúa los resultados de un tiempo esclavizante y una actividad insatisfactoria.

Solo hay que mirar a la calle para ver que hay estrés por todos lados.

Y, lo dicho, nuestra relación con el tiempo y el trabajo tiene mucho que ver. Por un lado, están los adictos al trabajo, los esclavos del cansancio, aquellos que coexisten amordazados a un TAG Heuer o a un iWatch. Por el otro, hallamos a los que se sumergen en el éxtasis del escapismo, los que se chutan videojuegos o series mil hasta una enajenación adictiva; los «pasotas» de macro-ideologías y consumidores de tecno-novedades. Y, en medio, un inmenso número de «followers» que siguen a unos y a otros sin considerar las razones. El diagnóstico está claro: tenemos un problema, desde hace siglos, con el tiempo y nuestras actividades.

**CORRER
CONTRA EL
TIEMPO ES
NUESTRO PAN
DE CADA DÍA.**

Hoy

En una palabra, el PIB lo mide todo excepto lo que hace que valga la pena vivir la vida.¹

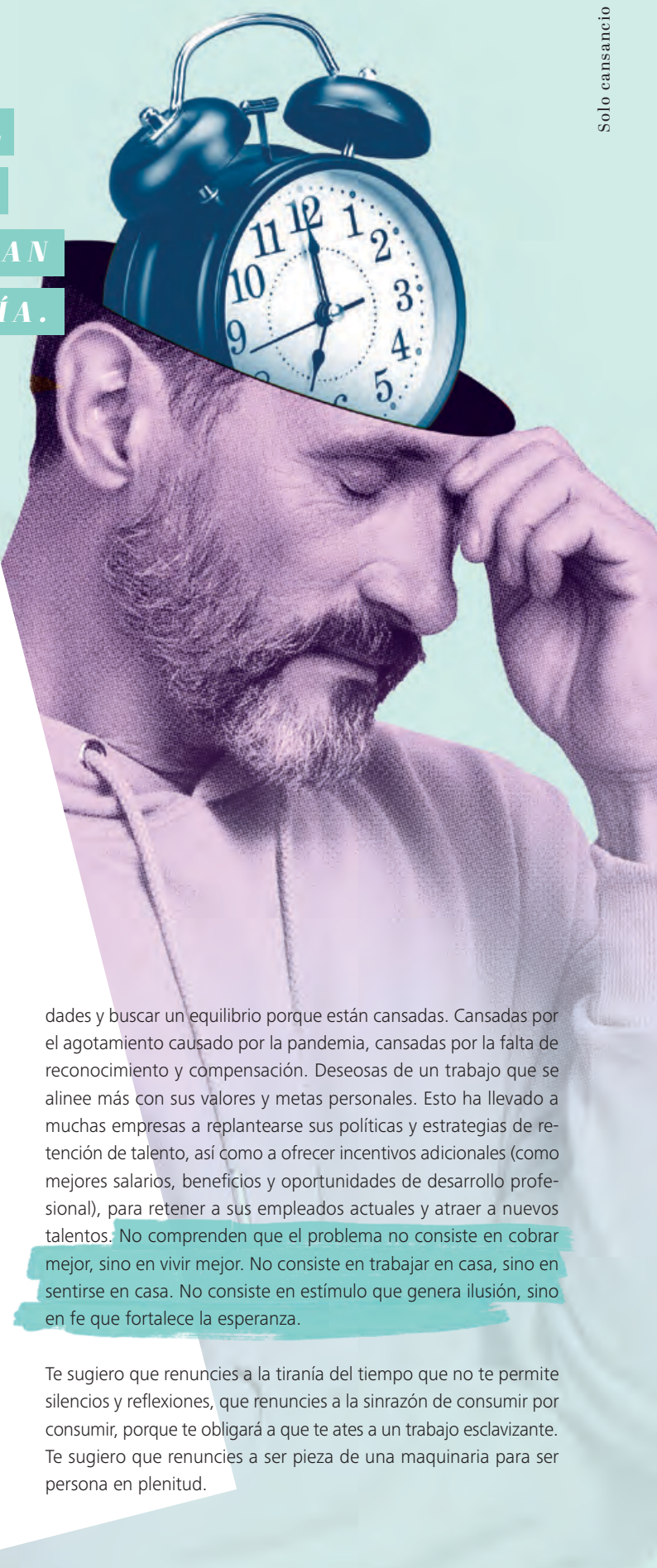
**EL FILÓSOFO CITANDO
AL POLÍTICO**

Correr contra el tiempo es nuestro pan de cada día. El presentismo y la pérdida de memorias históricas han llegado para instalarse. La guerra al paso de los años convierte a niños en jóvenes, a adultos en jóvenes, a ancianos en jóvenes acartonados. Se anhela lo sincrónico² frente a la normalidad del paso de los años. La ciencia se ha hecho dependiente de la actualidad investigativa hasta tal extremo que se confunde lo relevante con lo último³. Y lo último, por vorágine académica, tiene una vida muy corta. Los calendarios se comparten e inundan la cotidianidad con multitud de alarmas y avisos (¡cuánto añoro ese almanaque de paisajes en la pared, tan estático y silencioso!). La realidad es ya. *Ya* hay que contestar al móvil. *Ya* hay que dar una respuesta. *Ya* se espera una decisión. Comer *ya*. Hablar *ya*. Dato *ya*. Imagen *ya*. Y el paso del yaísmo al yoísmo es muy pequeño. La realidad, por un problema temporal, se muta en yo. Yo he de contestar el móvil. Yo tengo que dar una respuesta. Yo debo decidir. Yo como. Yo hablo. Yo apporto datos. Yo soy mi aspecto. Un yo tan breve como un ya.

Y, entre todo este lío, por la COVID-19, llega la «Gran Renuncia»: ese fenómeno en el que cada vez más personas están tomando la decisión de abandonar sus empleos en busca de nuevos trabajos que les den mayor flexibilidad, bienestar y satisfacción personal. Muchas personas han tomado la decisión de reevaluar sus priori-

dades y buscar un equilibrio porque están cansadas. Cansadas por el agotamiento causado por la pandemia, cansadas por la falta de reconocimiento y compensación. Deseosas de un trabajo que se alinee más con sus valores y metas personales. Esto ha llevado a muchas empresas a replantearse sus políticas y estrategias de retención de talento, así como a ofrecer incentivos adicionales (como mejores salarios, beneficios y oportunidades de desarrollo profesional), para retener a sus empleados actuales y atraer a nuevos talentos. No comprenden que el problema no consiste en cobrar mejor, sino en vivir mejor. No consiste en trabajar en casa, sino en sentirse en casa. No consiste en estímulo que genera ilusión, sino en fe que fortalece la esperanza.

Te sugiero que renuncies a la tiranía del tiempo que no te permite silencios y reflexiones, que renuncies a la sinrazón de consumir por consumir, porque te obligará a que te ates a un trabajo esclavizante. Te sugiero que renuncies a ser pieza de una maquinaria para ser persona en plenitud.





**TODO LO HIZO
BELLO EN SU
MOMENTO Y, A
SUS CORAZONES,
ADEMÁS, LES
REGALÓ LA
ETERNIDAD.**

Mañana

Solo tengo ganas de dormir.

**JOVEN EN UNA ACTIVIDAD
TRAS DOS CAFÉS BIEN CARGADOS**

Eclesiastés 3:11 es la conclusión de un texto sin desperdicio; está inserto en el capítulo con más referencias a lo temporal de la Biblia (28 o, quizá, 29). Y merece que nos detengamos a disfrutarlo:

Todo tiene un plazo de tiempo⁴,
un momento⁵ para cualquier cosa
que agrada⁶ bajo el cielo.
Un momento para nacer
y otro para morir.
Un momento para plantar
y otro para arrancar.
Un momento para matar
y otro para sanar.
Un momento para destruir
y otro para construir.
Un momento para llorar
y otro para reír.
Un momento para endechar
y otro para danzar.
Un momento para despedregar
y otro para juntar.
Un momento para abrazar
y otro para no hacerlo.
Un momento para agenciar
y otro para perder.
Un momento para ahorrar
y otro para dar.
Un momento para rasgar
y otro para coser.
Un momento para hablar
y otro para callar.
Un momento para amar
y otro para odiar.
Un momento de guerra
y otro de paz.
¿De qué sirve que se obsesione tanto
el que trabaja?
He contemplado la actividad
que ha dado Dios a los hombres
para que se dediquen a ella.
Todo lo hizo bello en su momento
y, a sus corazones, además,
les regaló la eternidad,
aunque el hombre no llegue a averiguar
lo que ha hecho Dios
desde el principio hasta el fin.

Eclesiastés 3:1-11 (VA)

LO QUE SE INDICA NO ES
UNA SUMISIÓN IRRACIONAL
NI UN ACTO DE ACATAMIENTO,
SINO UN RECONOCIMIENTO
DE LA PARTICIPACIÓN
DE DIOS EN NUESTRAS
HISTORIAS.



Salomón, tras experimentarlo en carne propia, nos propone la clave para el inicio de una solución para el conflicto que tenemos con el tiempo: asumirlo. Hay quien vive obsesionado por una parte del tiempo y, por ello, no alcanza su madurez como persona. Hemos de incorporar la idea de que habrá momentos de todo tipo y que hemos de afrontarlos con la mejor disposición, lo entendamos o no. Es así de fácil. En esa actitud, podremos afirmar con el salmista:

Yo confío en ti, Yhwh, y digo:
«¡Tú eres mi Dios,
en tus manos están mis momentos!».
(Salmo 31:14, 15)

Lo que se indica no es una sumisión irracional ni un acto de acatamiento, sino un reconocimiento de la participación de Dios en nuestras historias. Una actitud de cercanía y reflexión. Como dice Eclesiastés 7:14 (VA):

Disfruta de los buenos momentos
cuando te lleguen
y reflexiona con los adversos.
Ambos son cosa de Dios.
Nunca se sabe
lo que te ha de llegar.

Asumir y reflexionar. Detectar la multiplicidad de momentos y visualizar la línea que trazan. Ampliar nuestra visión de lo temporal hasta observar el paisaje en el que estamos inmersos. Encontrarnos con el tiempo y el trabajo que nos hacen crecer como personas.

Y, ahora, ¿qué vas a hacer? Te sugiero que disfrutes el momento.

ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:
Reconozco y asumo que existe un tiempo para todo. También quiero darte las gracias por poner la eternidad en nuestros corazones, porque eso me da la esperanza de un futuro eterno contigo. Ayúdame a afrontar cada día con sabiduría y a aprender y crecer en cada etapa de mi vida...

*«Todo tiene
su momento oportuno;
hay un tiempo para
todo lo que se hace
bajo el cielo».*

ECLESIASTÉS 3:1 (NVI)

PREGUNTAS



- ❶ *¿Qué te ha llamado la atención de la lectura de hoy? ¿Por qué?*
- ❷ *¿Qué cosas te agotan? Comparte dos ejemplos.*
- ❸ *¿Hasta qué punto sientes que te «esclaviza» el tiempo? ¿Cuán saludable es tu relación con el tiempo y el trabajo o los estudios? ¿Qué te resulta difícil?*
- ❹ *Víctor afirma que «la guerra al paso de los años convierte a niños en jóvenes, a adultos en jóvenes, a ancianos en jóvenes acartonados». ¿Qué te hace pensar esto? ¿Por qué tendemos a querer evitar el paso natural del tiempo?*
- ❺ *Reflexiona sobre Eclesiastés 3:1-8. De esta lista, ¿qué par de afirmaciones te llaman más la atención en esta fase de tu vida? Explica el porqué.*



A large area of dotted lines for writing answers to the questions above.



PROFUNDIZA



DESAFÍO PERSONAL

Desactivemos el «piloto automático»

Hoy hemos reflexionado acerca de la presión implícita que representa para nosotros el paso del tiempo. A menudo, los seres humanos buscamos formarnos en distintas áreas, ya sea con el fin de asegurar un empleo que nos permita vivir o simplemente por entretenimiento. A medida que adquirimos más autonomía, es común que elijamos formarnos en áreas de nuestro interés (deportes, música, pasatiempos...). Sin embargo, es menos frecuente que recibamos una educación sobre *cómo* gestionar nuestro tiempo de manera eficiente. Estamos acostumbrados a que nos digan qué hacer y qué evitar, pero pocas veces nos enseñan a organizar nuestro día a día de manera adecuada.

Te invitamos a rellenar el siguiente planificador, que te ayudará a cuantificar el tiempo que dedicas a las distintas áreas de tu vida. Colorea cada día el tiempo que inviertes en cada actividad. Así podrás visualizar gráficamente si estás manteniendo un buen equilibrio en tus actividades o si necesitas ajustar algún área.

1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora

Lectura bíblica

Oración

Estudios o trabajo

Deporte

Amistades

Hobby #1

Hobby #2



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 3

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack3>

- Escribe.** Eclesiastés 3:1-8 es un poema sobre las distintas fases o «temporadas» de la vida: «Hay una temporada para todo» (v. 1 NTV). Conviértete en «el Predicador» y escribe un poema en el que expreses las fases o temporadas que has vivido hasta ahora, junto con las lecciones que has aprendido.
- Lee** Eclesiastés 3:11.
 - ¿Qué significa para ti que «Dios lo hizo todo hermoso para el momento apropiado» (NTV)?
 - ¿A qué verdad teológica sobre Dios apunta Eclesiastés 3:9-15?
 - En la segunda parte del versículo, el Predicador dice que a pesar de que Dios ha sembrado la eternidad en el corazón humano, los seres humanos no podemos comprender todo el alcance de lo que Dios ha hecho. ¿A qué conclusiones llegas tras reflexionar sobre este versículo?
- Lee y reflexiona** sobre las siguientes afirmaciones:
 - «El Presente es el punto en el que el tiempo toca la eternidad» (C. S. Lewis. (2013). *Image and Imagination*. Cambridge University Press, p. 352).
 - «Todo lo que no es eterno queda eternamente envejecido» (C. S. Lewis. (2008). *Los cuatro amores*. Madrid: Ediciones RIALP, p. 151.
 - «La formación de un carácter es la obra de toda la vida, y es para la eternidad. Si todos comprendieran esto, si despertaran al pensamiento de que individualmente estamos decidiendo nuestro destino para la vida eterna, o nuestra ruina eterna, ¡qué cambio ocurriría!» (Ellen G. White. (1962). *Nuestra elevada vocación*. Casa Editora Sudamericana, p. 86).
- Recuerda** las promesas de Dios.
 - ¿Qué promesas te vienen a la mente que te ayuden a tener una disposición positiva en cada fase de la vida (y también de cara al futuro)? (Sugerencias: Mateo 6:34; Santiago 4:13-15; Romanos 8:28; Efesios 2:10; Isaías 55:11).
 - Escribe** la promesa que te gustaría recordar personalmente. **Memorízala.** También puedes convertirla en una canción o en un proyecto de *lettering*.
- Reflexiona.** ¿Qué te llevas del pasaje de hoy? ¿Qué has aprendido? **Resúmelo** en un párrafo.
- Ora.** Lee el poema que escribiste en el punto nº 1 y utilízalo como base de tu tiempo de oración con Dios. Habla con Dios acerca de lo que estás viviendo en esta temporada de tu vida, y pídele sabiduría y fortaleza para sobrellevarlo todo y ver «lo hermoso» de este momento.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: LA VIDA CON JENGA

Materiales: juego de Jenga.

Descripción de la actividad

Primera Parte: Derribar la torre

1. Antes de comenzar, reparte las fichas de Jenga entre los participantes. Cada uno debe tener varias fichas.
2. Pide a los participantes que asignen a cada ficha algo a lo que dedican tiempo (no puede repetirse la misma información).
3. De manera ordenada, cada participante colocará una o dos fichas en la torre y dirá qué actividad representa cada ficha. El objetivo aquí es hacerlo sin mucho cuidado, buscando que la torre se vuelva inestable y que el siguiente participante no pueda colocar sus fichas.
4. Sigue el juego hasta que alguien tire la torre.

Segunda Parte: Construir la torre

El procedimiento es el mismo, pero en esta ocasión el objetivo del juego es que, entre todos, se pueda construir una torre estable con todas las piezas.

Aplicación

Reflexiona sobre cómo el desequilibrio en nuestras actividades y la falta de prioridades pueden llevarnos a un estado de caos, pero, si seguimos el principio bíblico de que «todo tiene su tiempo», podremos gestionar mejor nuestras vidas. Explica que, así como en la actividad aprendieron a colocar las fichas de manera equilibrada para evitar que la torre se derrumbara, la Biblia nos enseña que hay un tiempo adecuado para cada cosa.

ACTIVIDAD 2: UNA VIDA MARAVILLOSA

Materiales: pizarras para cada equipo (o material para escribir) y un listado de actividades que van a salir a subasta.

Ejemplos de actividades: niñez, jugar con juguetes, orar, ver series/películas, leer la Biblia, estudiar, viajar, estar con los padres, ser misionero en otro país, vivir con los hijos, trabajar, tiempo para uno mismo, ir a la iglesia, tiempo con amigos, *hobby* o pasatiempo favorito...

Descripción de la actividad

1. *Preparación:* Divide el grupo en equipos. Cada equipo tiene ochenta años para gastar en la subasta de diferentes actividades o etapas de la vida.
2. *Reglas:*
 - ✓ Se subastan ítems (como «niñez», «trabajar» y «viajar») de forma sucesiva..
 - ✓ Los equipos apuestan los años que quieren dedicar a cada ítem, escribiendo la cantidad en una pizarra.
 - ✓ De forma simultánea, todos los equipos muestran la cifra que dedican a la actividad.
 - ✓ El equipo que apueste más años por un ítem se lo lleva, y esos años se restan de su total.

Una vez agotados los años de los equipos o los ítems subastados, cada equipo valorará el resultado de las actividades a las que finalmente habría dedicado su vida según lo obtenido en la subasta.

Aplicación

Reflexionad acerca de las decisiones de cada grupo:

- ✓ ¿Cómo equilibraron su tiempo?
- ✓ ¿Qué sacrificaron y qué priorizaron?
- ✓ ¿Qué significa tener una «vida perfecta»?

Aunque en el juego no podamos dedicar años a todas las actividades, en la vida real sí tenemos la oportunidad de destinar tiempo a todo lo que es importante y valioso.



Solo fallos

TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 3:16-4:3

Rompehielos



Si pudieras eliminar una única cosa en el mundo, ¿qué elegirías?



A large grid of small dots for writing the answer to the question.

LA SABIDURÍA

{...} SE ASOCIA

CON LO

CORRECTO Y

LO JUSTO.



Ayer

**Lo que fue, es,
lo que será, fue,
pero Dios reclama
lo que se persigue.**

EL PREDICADOR
(ECCLESIASTÉS 3:15 VA)

La sabiduría en Eclesiastés se asocia con lo correcto y lo justo. No hay ética situacional ni falacia que tergiversar la existencia del sabio porque lo bueno regula su vida. Una verdadera mente abierta se vincula a la fidelidad y, en ella, halla su grandeza y profundidad. Pero Salomón constata que en este mundo impera la injusticia (Eclesiastés 3:16), que forma parte de su estructura (Eclesiastés 5:8) y que, mientras los justos mueren pronto, los malvados viven mucho tiempo (Eclesiastés 7:15). Pareciera como si se desdijera de lo que había escrito en el libro de los Proverbios y hace que nos preguntemos:

- ¿Cómo puede hablar de la estabilidad del justo cuando en este mundo se vive al estilo de los impíos (Proverbios 10:30)?
- ¿Cómo hay una estructura de injusticia si por Dios gobiernan los reyes (Proverbios 8:15)?
- ¿Cómo muere antes el justo si la justicia conduce a la vida (Proverbios 11:19; 12:28; 21:21)?

Seguramente, la explicación se encuentre en Eclesiastés 3:15, donde se dice que, ahora, hay lo que hay, pero el Señor persigue lo que pasó. Es decir, Dios no dejará de considerar y juzgar lo inmoral. Es su manera de recordarnos que, al final, se hará justicia. Eclesiastés mira sólo un fragmento de nuestra historia: el de las *irregularidades* del pecado. Proverbios nos muestra el paisaje completo, el de un mundo donde no existirá el desequilibrio.

SPOILER: Al final del todo, en la Nueva Tierra, «enjuagará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron» (Apocalipsis 21:4).



ENJUGARÁ DIOS

TODA LÁGRIMA DE

LOS OJOS DE ELLOS.

Hoy

Si la felicidad prevista no llega a materializarse, siempre está la posibilidad de echarle la culpa a una elección equivocada antes que a nuestra incapacidad para vivir a la altura de las oportunidades que se nos ofrecen.'

EL FILÓSOFO

Quizá esta sea la razón por la que los profetas hablan tanto de la justicia: la justicia que traerá el Mesías (Isaías), que lleva el nombre de *Yhwh* (Jeremías), que perdona al arrepentido (Ezequiel), que juzga a los pueblos (Daniel), que cambia las estructuras (Amós) y que forma parte de lo esencial de un creyente (Miqueas). Es este último profeta quien pone las bases de la conducta de un Hijo de Dios cuando afirma: «Hombre, lo que es bueno te ha mostrado, lo que busca *Yhwh* de ti. Tan solo hacer justicia, amar el amor y, humildemente, caminar con tu Dios» (Miqueas 6:8 VA). Tres ejes para construir un nuevo mundo. Quizá, ahora, no lo consigamos del todo, pero estamos poniendo las bases de otra realidad.

Es, por tanto, hora de pararnos a analizar nuestras cosmovisiones y, si fuera necesario, realizar algún que otro cambio. Lo correcto se asocia con lo prudente porque nos sabemos humanos y falibles. (Pero, ¡cuánta sabiduría hay en aquel que conoce quién es y, sin tapujos, se acepta!) Lo correcto, a su vez, se proyecta en el bien común, en la justicia social, en el *sabernos* personas. El sabio aporta estructuras de mejora, de consenso, de crecimiento. El sabio se implica con la realidad; es un reconocedor de potencialidades y un gestor de transformaciones. El sabio se proyecta en los demás.

Los fallos se manifiestan de diferentes formas, ya sea en el ámbito laboral, educativo, social o legal. En el ámbito laboral, se manifiesta en la discriminación en el acceso al empleo o en el trato recibido en el trabajo. En experimentar marginaciones por la edad, nacionalidad o género, lo que impide desarrollarse profesionalmente y sentirse valorado en el lugar de trabajo. En el ámbito educativo, se es víctima de falta de oportunidades de acceso a la educación superior, de falta de recursos para la formación. En el ámbito social, se sufre la exclusión social, la falta de acceso a la sanidad o la vivienda, la falta de oportunidades o la criminalización debido a prejuicios sociales. Finalmente, en el ámbito legal, se enfrenta a la falta de igualdad ante la ley, la falta de acceso a la justicia debido a barreras económicas o sociales. En definitiva, la injusticia se manifiesta en diversas formas y ámbitos de la vida, afectando el bienestar, el desarrollo personal y el sentido de justicia y equidad en la sociedad en la que se vive.

Pero hay *oportunidades de cambio*.

**PERO, COMO GENTE DE BIEN,
NO PODEMOS ASUMIR
LAS INJUSTICIAS SIN MÁS.
HEMOS DE EVIDENCIARLAS
Y GENERAR CAMBIO.**



Mañana

¡La culpa la tienes tú!

ADOLESCENTE CON TDAH

Cada 19 de marzo en Valencia (España) se realiza una fiesta muy original: las *Fallas*. La palabra «falla» viene de «fallo» o «error» y de ahí el nombre de la fiesta. Durante todo el año, los artistas falleros elaboran figuras de cartón piedra que representan los errores que se han cometido en el país. Evidentemente, hay mucho de política y de injusticias sociales o ecológicas. Esas «obras de arte» se instalan en diferentes plazas de la ciudad y son objeto de admiración y comentarios de los viandantes que las visitan. La noche del 19 de marzo es la «nit del foc» (la noche del fuego) y es el momento en que se queman todas las fallas. Es un símbolo. Un símbolo de que hay que identificar lo que es incorrecto y eliminarlo.

Hay injusticias, las hay. Pero, como gente de bien, no podemos asumirlas sin más. Hemos de evidenciarlas y generar cambio. Adelantemos, en la medida de lo posible, un mundo mejor.

No, toda la culpa no la tienen los demás cuando hablamos de injusticia. Nosotros tenemos algo que decir y hacer. Y resuenan las palabras de Miqueas en nuestro corazón y anhelamos hacer justicia. Pero ¿cómo? Aquí tienes algunas ideas. Primero las que propone Teresa Santiago Oropeza cuando habla de injusticia:

No hay respuestas sencillas a estas inquietudes, ni es mi intención alargar más este ensayo. Tan solo me gustaría señalar que, cualesquiera sean los caminos, hay algunas condiciones sin las cuales me parece imposible avanzar en el sentido moral correcto; enumero algunas. En primer lugar, la creación y fortalecimiento de lazos de *solidaridad*, fundados en el reconocimiento del mal provocado por la injusticia, esto es, salir de la esfera protectora de la injusticia pasiva, pues *la injusticia social nos compete a todos*. En segundo lugar, *aceptar el valor o dignidad*

de toda persona al margen de su condición social o étnica. Por último, hacer conciencia de que el mal que provoca la injusticia social debe ser reparado para no poner en riesgo la viabilidad de la sociedad en los términos en que la hemos concebido hasta ahora: como el lugar en el cual nos construimos como personas y ciudadanos, según la lección socrática.²

Que se podrían concretar en:

1. **Voluntariado.** Participar en programas en favor de la defensa de los derechos humanos y la lucha contra la injusticia. Por ejemplo, ser miembro de ADRA.
2. **ONGs.** Apoyar organizaciones que trabajan en la promoción de la justicia social y la equidad.
3. **Formación.** Educarse sobre estos asuntos para generar cambios positivos en la sociedad.
4. **Manifestarse.** Participar en eventos públicos para llamar la atención sobre situaciones de injusticia y proponer cambios.
5. **Donar.** Contribuir económicamente con organizaciones que procuran la justicia y la equidad.
6. **Comprometerse.** Apoyar con tu presencia y acciones a co-

munidades marginadas y vulnerables.

7. **Ponerse en su lugar.** Ejercer la empatía y el respeto promoviendo una cultura de solidaridad.
8. **Hacerlo cotidiano.** Tomar medidas concretas en la vida diaria para promover la justicia: consumir lo sostenible, respetar el medioambiente, procurar la positividad, expresarse amablemente, etc.

Como diría Desmond Tutu: «Perdonar y reconciliarse no tienen que ver con fingir que las cosas son algo que no son. No se trata de darnos palmaditas en la espalda y hacer la vista gorda ante el mal. La verdadera reconciliación expone lo terrible, el abuso, el dolor, la degradación, la verdad. A veces incluso puede empeorar las cosas. Es una empresa arriesgada, pero al final vale la pena, porque al final habrá una verdadera sanación al haber enfrentado una situación real. Una reconciliación falsa solo puede traer una sanación falsa».³

Pues, ¡venga!, ¡vamos a mejorar este mundo!

**EL MAL QUE
PROVOCA LA
INJUSTICIA SOCIAL
DEBE SER REPARADO.**



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

Existe tantísima injusticia en el mundo. Toca mi corazón para que no me resulte indiferente. Quiero hacer justicia, amar la misericordia y el amor y caminar humildemente ante ti, tal y como dijo Miqueas. Ayúdame a encontrar maneras de hacerlo cada día...



«Me dije: “A su debido tiempo, Dios juzgará a todos, tanto a los malos como a los buenos, por cada cosa que hayan hecho”».

ECLESIASTÉS 3:17 (NTV)

PREGUNTAS



- ❶ ¿Qué te ha llamado la atención de la lectura de hoy? ¿Por qué?
- ❷ Víctor empieza el capítulo planteando tres preguntas acerca de la injusticia que experimentamos en nuestro entorno. ¿Qué preguntas te surgen a ti personalmente en relación con la injusticia en este mundo?
- ❸ Lee y comenta cada una de las afirmaciones extraídas del texto de hoy:
 - a. «Pero hay oportunidades de cambio». _____
 - b. «Hay injusticias, las hay. Pero, como gente de bien, no podemos asumirlas sin más». _____
 - c. «No, toda la culpa no la tienen los demás cuando hablamos de injusticia». _____
- ❹ Lee Miqueas 6:8. ¿Cómo se podrían aplicar de forma práctica (en el ámbito personal, en tu grupo de amigos/as y en la iglesia) los tres elementos que se mencionan en el texto con el fin de «construir un mundo nuevo»?



Grid of dotted lines for writing answers.



PROFUNDIZA

- 1. Lee** Eclesiastés 3:16, 17.
 - a. En un mundo caído, la gente experimenta la injusticia y la maldad a manos de los demás (3:16). ¿Cómo ayuda el versículo 17 a sobrellevar mejor esta realidad?
 - b. ¿Qué otros pasajes de la Biblia nos enseñan que los malvados y los injustos experimentarán la justicia final de Dios?⁴
- 2. Aprende** acerca del concepto de justicia en la Biblia. Haz una (¡o todas) de las siguientes actividades:
 - a. **Lee** el capítulo 2 de *Del Señor es toda la tierra: Llamados a cuidar de la creación*. Descargar aquí: <https://bit.ly/WOP25downloads>
 - b. **Mira** el vídeo «Justicia» de *Bible Project (Proyecto Biblia)*: <https://proyectobiblia.com/explore/video/justice/>
 - c. **Lee** el artículo «Justice in the Bible» de Timothy Keller (disponible en inglés): <https://quarterly.gospelinlife.com/justice-in-the-bible/>
- 3. Reflexiona.** «El ayuno que a mí me agrada consiste en esto: en que rompas las cadenas de la injusticia y desates los nudos que aprietan el yugo; en que dejes libres a los oprimidos y acabes, en fin, con toda tiranía; en que compartas tu pan con el hambriento y recibas en tu casa al pobre sin techo; en que vistas al que no tiene ropa y no dejes de socorrer a tus semejantes. Entonces brillará tu luz como el amanecer y tus heridas sanarán muy pronto. Tu rectitud irá delante de ti y mi gloria te seguirá. Entonces, si me llamas, yo te responderé; si gritas pidiendo ayuda, yo te diré: “Aquí estoy”» (Isaías 58:6-9 DHH).
- 4. Reflexiona.** «Mucha gente dice: “No puedo creer en Dios cuando veo toda la injusticia del mundo”. Pero aquí está Jesús, el Hijo de Dios, quien sabe lo que significa ser víctima de la injusticia, para plantarse frente a los poderes, enfrentarse al sistema corrupto y morir por él. Sabe lo que es ser linchado. No sé cómo sería creer en un Dios indiferente ante la injusticia y la opresión, pero el cristianismo no te pide que creas en eso. Esa es la razón por la que el escritor cristiano John Stott puede decir: “Yo nunca hubiera creído en Dios si no fuera por la Cruz. En un mundo de dolor, ¿cómo puede alguien adorar a un Dios inmune a él?”». (Timothy Keller. (2016). *Justicia generosa: Cómo la gracia de Dios nos hace justos*. Kindle Edition).
- 5. Ora** la *Oración de la serenidad*: «Dios, concédeme la serenidad para aceptar todo lo que no puedo cambiar, la valentía para cambiar lo que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia».



DESAFÍO PERSONAL

Hagamos de este mundo un mundo mejor

Sabemos que es Dios quien traerá finalmente justicia a este mundo (Eclesiastés 3:15). Siendo esto así, ¿cuál es nuestro papel? ¿Acaso no deberíamos actuar? Como ya se ha mencionado anteriormente, no podemos asumir las injusticias sin más. Para ello, proponemos seguir algunos de los pasos que propone Teresa Santiago Oropeza:

- 1. Fortalecer los lazos de solidaridad** al entender que todos somos/hemos sido objeto de algún tipo de injusticia. Del mismo modo, todos somos/hemos sido también causa (activa o pasiva) de algún tipo de injusticia.
- 2. Aceptar el valor y dignidad de cada persona al margen de su condición social o étnica:** Ante todo, las personas deben ser tratadas con dignidad y respeto. Tenemos que ir más allá, ya que esto se debe reflejar primero en nuestra forma de pensar (yo acepto que, no importa quien seas, mereces mi respeto) y eso se trasladará a nuestras acciones.
- 3. Hacer conciencia de que el mal que provoca la injusticia social debe ser reparado:** No podemos quedar impasibles; lo mínimo que debemos hacer es reconocer que existe una injusticia y actuar, en la medida de lo posible, para adelantar un mundo mejor.

Intentemos ponerlo en práctica ahora. Piensa en una persona de tu entorno e intenta comprender a qué injusticias puede enfrentarse en los distintos ámbitos de su vida (laboral, educativo, social, legal). Reconoce que este tipo de situaciones puede afectar el bienestar de esa persona y aproxímate a ella con empatía. Piensa en cosas concretas que puedes hacer para hacerle ver que te importa.

A veces, tratar a las personas con dignidad puede provocar un gran cambio. Lamentablemente, no conocemos todas las circunstancias personales, pero con nuestra actitud podemos iniciar un gran cambio. Dios conoce nuestra realidad; solo nos pide que actuemos dentro de nuestras posibilidades. Él hará el resto.



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 4

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack4>



ACTIVIDADES

LA FÁBRICA DE PAPEL

Materiales:

- ✓ Varios folios o trozos de papel irregulares, tijeras, bolígrafos y bolsas.
- ✓ Un billete de 5€ como modelo.

Descripción de la actividad

1. Una persona externa al juego debe repartir de forma desigual los folios, bolígrafos y las tijeras en distintas bolsas (el máximo de folios por bolsa debe ser 5, el mínimo 2; de igual forma con las tijeras y los bolígrafos: máximo 5, mínimo 1).
2. Se hacen cuatro grupos o más, dependiendo del número de participantes. A cada grupo se le asignará una bolsa de forma aleatoria.
3. El objetivo es hacer la mayor cantidad posible de billetes de cinco euros en un lapso aproximado de diez minutos. Gana el equipo que más billetes cree. Los billetes deben tener el mismo tamaño del modelo (el billete de 5€) y un cinco por delante y por detrás. Además, debe incluir el nombre de cada participante del equipo, pues todos deben haber contribuido. Esto obligará a los participantes a dividirse el trabajo.
4. Los grupos pueden hablar e intercambiar material (o incluso regalarlo).

Aplicación

El objetivo de esta actividad es poner de manifiesto que unos tenían más material y facilidades para lograr el objetivo final y fabricar más billetes que los demás, por lo que seguramente habrán podido hacer más que el resto. Esta situación pone en evidencia la injusticia del sistema de partida del juego, ya que el reparto de bolsas ha sido aleatorio y nadie ha podido elegir las condiciones con las que empezar la actividad. Nosotros tampoco podemos elegir muchas circunstancias de nuestra vida, pero, al igual que en la actividad, es importante ser realistas y reconocer las injusticias que afrontamos. Es más, como en este juego, todos tenemos la oportunidad de «regalar» a otros una parte de nuestro material y hacer algo para tratar de minorar las desigualdades presentes en la sociedad. Te invitamos a orar a Dios para que nos ayude a reconocer estas situaciones y para que nos dé el valor de ser agentes de cambio y de acción ante las injusticias que reconozcamos.

5

SOLO placer



TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 5:8-6:9

Rompehielos



***Si alguien te diera un millón de euros,
¿qué harías con el dinero?***



A large grid of small dots for writing the answer to the question.

Ayer

**Me dije a mí mismo:
«Venga, va, prueba con los placeres
y deléitate con lo bueno».**

**Y, mira por dónde,
que fue, otra vez, nada.
Le dije a la risa: «Desvarías»,
y a los placeres:
«¿Qué me aporta esto?».**

EL PREDICADOR
(ECCLESIASTÉS 2:1, 2 VA)

Salomón se pasó de la raya y terminó rayado. Como dice 1 Reyes 11:1-5 (TLA):

Salomón tuvo setecientas esposas extranjeras, que eran princesas. Entre ellas estaba la hija del rey de Egipto, además de otras mujeres moabitas, amonitas, edomitas, hititas y sidonias. También tuvo trescientas mujeres, con las que vivió sin haberse casado. Dios le había dicho a los israelitas: «No se

casen con mujeres extranjeras, porque ellas los harán adorar a sus dioses». Y así sucedió. Cuando Salomón llegó a viejo, sus mujeres lo apartaron de Dios y lo hicieron adorar a otros dioses. Salomón adoró a la diosa de los sidonios llamada Astarté...

Confundió amor de verdad (*Yhwh*) con simple placer (Astarté)¹ y, durante unos años, vivió una vida desenfadada en la que solo era relevante lo apetecible, rompiese las normas morales que rompiese. El amor, en contraste con el simple placer, es una experiencia intensa y emocionante. Es el sentimiento que te hace sentir vivo y conectado con otra persona en un nivel profundo. Es la fuerza que impulsa a querer estar cerca de esa persona especial, compartir momentos juntos y hacer todo lo posible para darle felicidad. Implica respeto, confianza y compromiso.



**EL PLACER POR EL
PLACER NO ES LA
VÍA PARA GUIAR
LAS ACCIONES Y
LAS DECISIONES EN
LA VIDA.**

ES CRUCIAL

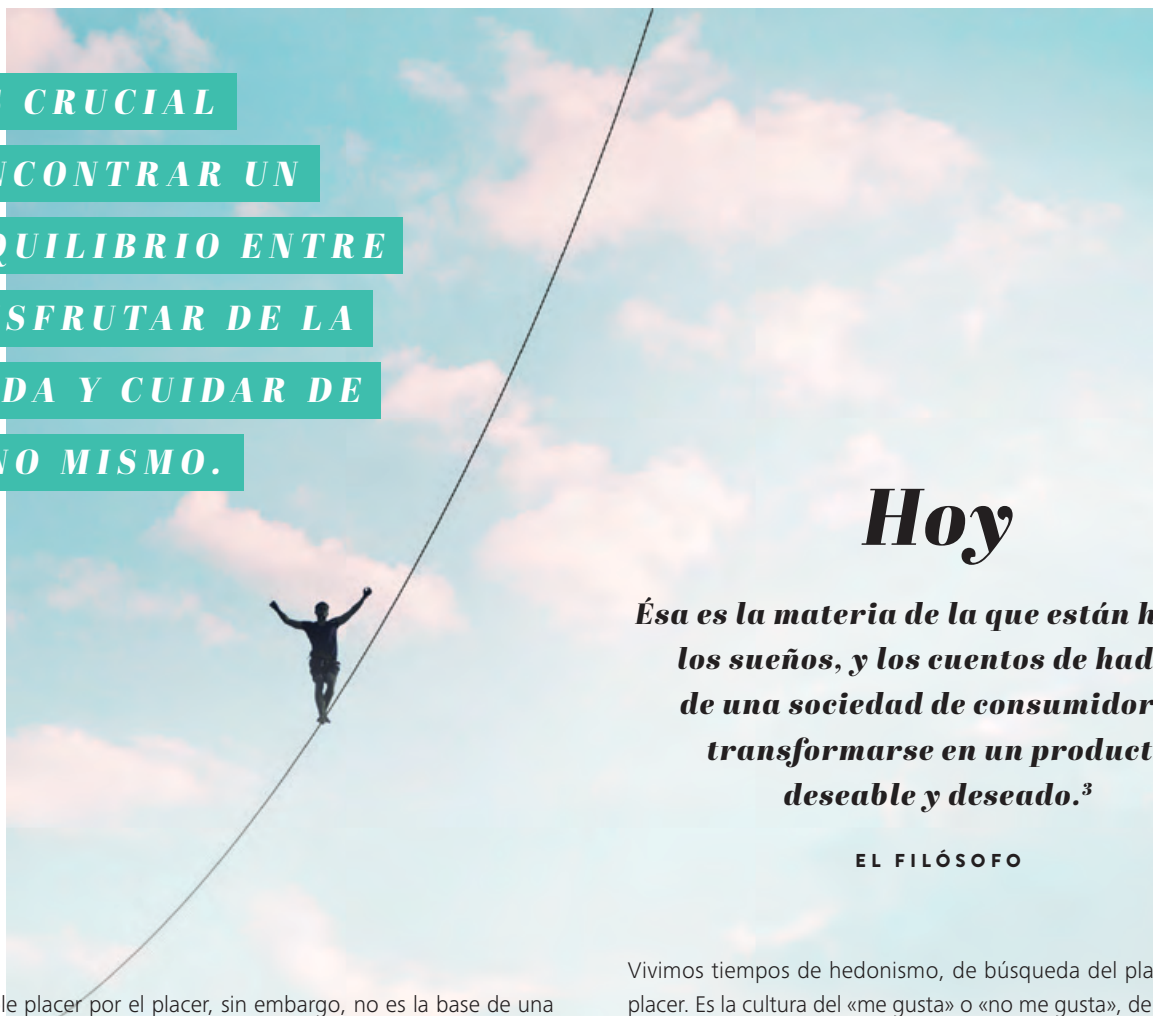
ENCONTRAR UN

EQUILIBRIO ENTRE

DISFRUTAR DE LA

VIDA Y CUIDAR DE

UNO MISMO.



Hoy

Ésa es la materia de la que están hechos los sueños, y los cuentos de hadas, de una sociedad de consumidores: transformarse en un producto deseable y deseado.³

EL FILÓSOFO

El simple placer por el placer, sin embargo, no es la base de una relación sólida y duradera, donde ambos se apoyan mutuamente, se cuidan y se ayudan a crecer como individuos. El placer por el placer no es la vía para guiar las acciones y las decisiones en la vida. Es una experiencia que no merece la pena vivir porque no trae ni felicidad ni plenitud a la existencia.

Salomón cambió el placer temporal por el gozo. Dice Ellen G. White:

Con gratitud Salomón reconoció el poder y la bondad de Aquel que es el más «alto» sobre los altos (Eclesiastés 5:8, VA); y con arrepentimiento comenzó a desandar su camino para volver al exaltado nivel de pureza y santidad del cual había caído. No podía esperar que escaparía a los resultados agotadores del pecado; no podría nunca librar su espíritu de todo recuerdo de la conducta egoísta que había seguido; pero se esforzaría fervientemente por disuadir a otros de entregarse a la insensatez. Confesaría humildemente el error de sus caminos, y alzaría su voz para amonestar a otros, no fuese que se perdiesen irremisiblemente por causa de las malas influencias que él había desencadenado.²

¡Qué cambio más espectacular! Una experiencia para él y una oportunidad para nosotros.

Vivimos tiempos de hedonismo, de búsqueda del placer por el placer. Es la cultura del «me gusta» o «no me gusta», de la presión del «like». El hedonismo se concreta en la demanda constante de satisfacción de deseos y placeres, disfrutando de experiencias sensoriales y emocionales intensas. La diversión, la aventura, la libertad y la experimentación sin límites son la punta del iceberg de vidas atadas al estímulo constante. Quizá sea una forma de escape de la rutina y las responsabilidades de la vida cotidiana; una oportunidad para disfrutar del presente y explorar lo que la vida tiene para ofrecer. Sin embargo, el placer por el placer lleva a consecuencias negativas, como la falta de responsabilidad, el descuido de la salud y la adicción constante a placeres efímeros que llevan, a largo plazo, a la insatisfacción. Por lo tanto, es crucial encontrar un equilibrio entre disfrutar de la vida y cuidar de uno mismo para tener una existencia plena y satisfactoria.

Hoy, la fórmula parece ser «placer = sexo», pero, al igual que en la época de Salomón, es una fórmula incorrecta. Como afirma Volkmar Sigusch:



LAS SECUELAS DEL AMOR

SUPERFICIAL SE CURAN

CON EL CARIÑO DEL

ESPÍRITU SANTO.

Todas las formas de relaciones íntimas en boga llevan la misma máscara de falsa felicidad... A medida que nos acercamos para observar y retiramos la máscara, nos encontramos con anhelos insatisfechos, nervios destrozados, amores desengañados, heridas, miedos, soledad, hipocresía, egoísmo y repetición compulsiva... El rendimiento ha reemplazado al éxtasis, lo físico está de moda, lo metafísico no...⁴

La recordaré siempre por su imagen triste y aspecto desaliñado. Había vivido la vida intensamente. Las drogas le habían dejado la cicatriz de la lentitud. Los amores y desamores, tras varios abortos pactados pero no deseados, le pesaban cada día. Los placeres sin sentido de su juventud la habían deteriorado. La chispa de un momento se convirtió en oscuridad de muchos años. Yo era un pastor joven y sin recursos relacionales (porque estos asuntos no se resuelven desde la Teología Sistemática ni desde las lenguas bíblicas) y no supe presentarle el amor de verdad, el amor de Cristo. Hasta hoy me lamento. Porque las secuelas del amor superficial se curan con el cariño del Espíritu Santo. Habrá memoria de lo vivido, pero también el consuelo del perdón y el anhelo de que otros también se encuentren con Jesús. Como dice Ellen G. White:

El verdadero penitente no echa al olvido sus pecados pasados. No se deja embargar, tan pronto como ha obtenido paz, por la despreocupación acerca de los errores que cometió. Piensa en aquellos que fueron inducidos al mal por su conducta, y procura de toda manera posible hacerlos volver a la senda de la verdad. Cuanto mayor sea la claridad de la luz en la cual entró, tanto más intenso es su deseo de encauzar los pies de los demás en el camino recto. No se espacia en su conducta errónea ni considera livianamente lo malo, sino que recalca las señales de peligro, a fin de que otros puedan precaverse.⁵

No sé dónde te encuentras. Sí sé que, sea donde sea, puedes orientarte hacia Jesús porque él siempre te apoyará. No tengo duda alguna.

QUE ME GUSTE ALGO

NO QUIERE DECIR

QUE SEA BUENO.



Mañana

Es bueno porque me gusta.

JOVEN LIKEIZADO

Que me guste algo no quiere decir que sea bueno. De hecho, muchas cosas que nos gustan pueden ser dañinas. Sugiero que aprendamos a sentir placer por lo saludable. Cambiemos el «placer por el placer» por el disfrute de lo sano. Ahí va un listado de actividades que puedes realizar (algunas las realizarás ya) desde hoy mismo.

1. Practicar ejercicio físico regularmente: pasear, nadar, correr o caminar por la naturaleza.
2. Seguir una dieta equilibrada y saludable, rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
3. Dormir las horas adecuadas cada noche para descansar y recuperar energías.
4. Mantener contacto con amistades y familiares para profundizar en vínculos de verdad.
5. Reflexionar sobre la vida y dialogar con Dios como el amigo que es.
6. Evitar las adicciones al tabaco, alcohol, drogas, sexo sin contexto, videojuegos, móviles o consumo.
7. Mantener una buena higiene y una imagen personal equilibrada.
8. Leer, aprender cosas nuevas y mantener la mente activa.
9. Disfrutar de *hobbies* y actividades que aporten momentos de felicidad. Aquí tienes algunos ejemplos: la jardinería, la cocina, la música o la pintura.
10. Buscar y encontrar en la Biblia mensajes que te ayuden a ser mejor persona. Luego, intentar practicarlos.

¡Disfruta!



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

Gracias por crearme con la capacidad de experimentar el placer. Ayúdame (a aprender) a disfrutar lo que es sano y bueno para mí. Ayúdame a buscar los placeres santos que están a mi disposición en este mundo...

«Disfruta de lo que tienes en lugar de desear lo que no tienes; soñar con tener cada vez más no tiene sentido, es como perseguir el viento».

ECLESIASTÉS 6:9 (NTV)



PROFUNDIZA

- Reflexiona.** «Quienes persiguen las riquezas nunca se sienten satisfechos; es mucho mejor aprender a estar contento con lo que se tiene y disfrutar de la vida». ⁶
- Lee** Eclesiastés 2:10, 11 y 5:10-6:9.
 - Subraya y resalta** lo que más te llame la atención.
 - ¿A qué conclusión llega el Predicador con respecto al carácter destructivo de la avaricia?
 - Compara con Filipenses 4. ¿Qué aprendes al comparar estos textos?
 - ¿Cómo podemos evitar ser amadores del dinero que se sienten insatisfechos (5:10) y a la vez disfrutar de los dones de Dios que se comentan en los versículos del 18 al 20?⁷
- Lee** el artículo «El pecado de no disfrutar» de Ty Gibson: <https://lightbearers.org/blog/es/el-pecado-de-no-disfrutar/>
- Haz** una lista de las cosas que disfrutas que formarían parte de la categoría «placeres puros» (ver el punto 3) y de los placeres que son «saludables» y «sanos» para ti (como dice el autor, Víctor Armenteros).
 - ¿Por qué te aportan placer y gozo?
 - ¿Cómo puedes asegurarte de sacar tiempo para disfrutar de los placeres buenos y puros con el fin de mantener alejados a los placeres impuros (que en realidad son placeres falsos)?
- Reflexiona** (con brutal honestidad).
 - En el pasado, ¿cuáles son algunas de las maneras en las que has buscado el placer que al final te han dejado con una sensación de insatisfacción?
 - ¿Estás buscando el placer por el placer cuando en el fondo sabes que no es bueno para ti (por ejemplo: cualquier tipo de adicción o un mal uso de tu tiempo)?
 - Si la respuesta es sí, ¿qué es lo que estás persiguiendo? ¡Nómbralo! ¿Cómo puedes romper el ciclo? Piensa en las personas a las que podrías pedir ayuda (un familiar, un/a amigo/a, un/a mentor/a, tu pastor, etc.) y ponte en contacto con ellas.
- Reflexiona.** ¿Qué significa para ti que eres «rico» o «rica» en Cristo (ver Efesios 3:8 y 2 Corintios 8:9)? ¿Es así como te sientes?
- Pregúntate** lo siguiente: Cuando considero la forma en que empleo mi tiempo, mi energía y mi dinero, ¿dónde pretendo encontrarle sentido y propósito a la vida?⁸
- Ora** por el don del contentamiento y por sabiduría para elegir los placeres que son buenos para ti a ojos de Dios y a largo plazo. Incluye también tus reflexiones sobre los puntos 4 y 5.



DESAFÍO PERSONAL

Cambiamos a mejor

Dedica al menos 24 horas a prestar atención a todos esos hábitos negativos que tienes incorporados en tu rutina diaria, y trata de evitarlos. Eliminarlos de forma radical puede resultar complicado, así que, una vez que los detectes, trata de *sustituir* esos hábitos por actos más positivos. Si necesitas ayuda, o un compromiso mayor para incorporar estos nuevos hábitos, puedes descargar una *app* en tu teléfono que te ayude a monitorizar estas nuevas rutinas y que te permita hacer una valoración periódica de las mismas. Si lo prefieres, puedes imprimir un planificador semanal/mensual que también te ayude a cumplir tus objetivos de una forma más ordenada. Al finalizar este desafío, reflexiona sobre los cambios que has podido realizar y sobre cómo te has sentido.

PLANIFICADOR SEMANAL

Lunes	Martes
Miércoles	Jueves
Viernes	Notas



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 5

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack5>



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: COMPARTIENDO HÁBITOS

Descripción de la actividad

- ✓ Divide el grupo en equipos de cuatro a ocho personas.
- ✓ Cada persona del grupo puede compartir un hábito negativo que esté presente en su rutina que le gustaría cambiar, así como un placer positivo del que se sienta orgullosa.
- ✓ Cada grupo elegirá una rutina positiva que poner en práctica durante una semana de todas las compartidas en su equipo.

Aplicación

Reflexiona sobre cómo todos tenemos placeres negativos y positivos en nuestro día a día, y sobre cómo podemos servir de ejemplo e inspiración a otros para incorporar nuevas rutinas positivas entre nuestros hábitos.

ACTIVIDAD 2: LLUVIA POSITIVA

Materiales: *post-its* y bolígrafos.

Descripción de la actividad

- ✓ Reparte los *post-its* y los bolígrafos entre los asistentes.
- ✓ Elegid una pared en la que colocar los *post-its* a modo de mural.
- ✓ Cada asistente pensará varios hábitos positivos que le gustaría incorporar en su rutina y los escribirá en los *post-its*.
- ✓ Cread un mural como una «lluvia de ideas positivas» con las aportaciones de los asistentes, colocando todos los *post-its* en una misma pared, y elegid los que más os motiven personalmente.

Aplicación

Los hábitos positivos, además de hacernos sentir mejor, son en realidad los que nos ayudan a desarrollarnos completamente como personas y a alcanzar nuestro máximo potencial. Reflexiona sobre cómo nos ha diseñado Dios, sobre qué consejos directos para nuestro bienestar aparecen en la Biblia y sobre cómo algunas nuevas costumbres de la sociedad no son positivas para nuestras vidas. Puedes utilizar la lluvia positiva de ideas para implementar estos nuevos hábitos en tu día y a día, y, en poco tiempo, comprobarás que, además de sentirte mucho mejor, son hábitos muy liberadores.

6

SOLO **INFOXICACIÓN**



TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 7:1-29

Rompehielos



***¿Quién es la persona más sabia que conoces?
¿Por qué elegiste a esa persona?***



A large grid of small dots for writing or drawing.

Ayer

**... y vi todo el trabajo de Dios.
 ¡El hombre no puede comprender
 el trabajo que se ha hecho bajo el cielo!
 Ya puede afanarse buscando,
 que no lo comprenderá;
 el sabio puede decir que lo entiende,
 pero no podrá comprenderlo.**

EL PREDICADOR
 (ECLESIASTÉS 8:17 VA)



De Salomón se dijo:

Y Dios dio a Salomón sabiduría y prudencia muy grandes, y anchura de corazón como la arena que está a la orilla del mar. Era mayor la sabiduría de Salomón que la de todos los orientales, y que toda la sabiduría de los egipcios. Aun fue más sabio que todos los hombres, más que Etán ezraíta, y que Hemán, Calcol y Darda, hijos de Mahol; y fue conocido entre todas las naciones de alrededor. Y compuso tres mil proverbios, y sus cantares fueron mil cinco. También disertó sobre los árboles, desde el cedro del Líbano hasta el hisopo que nace en la pared. Asimismo disertó sobre los animales, sobre las aves, sobre los reptiles y sobre los peces. Y para oír la sabiduría de Salomón venían de todos los pueblos y de todos los reyes de la tierra, adonde había llegado la fama de su sabiduría. **1 REYES 4:29-34**

Resulta paradójico que el hombre más sabio que jamás haya existido relativice la importancia del conocimiento. ¿Cómo podemos explicarlo? Seguramente porque Salomón diferenciaba conocimiento de sabiduría. Había comenzado de forma sabia, poniéndose en manos de Dios, pero una vida apartada de él le llevó a experiencias insatisfactorias y a un gran conocimiento del mundo, pero con culpabilidad y desazón. Vivía *inforicado*.

Dios puso en su corazón el anhelo del arrepentimiento y volvió a

encontrarse con la sabiduría. Dice Ellen G. White:

Los últimos escritos de Salomón revelan que él fue comprendiendo cada vez mejor cuán mala había sido su conducta, y dedicó atención especial a exhortar a la juventud acerca de la posibilidad de caer en los errores que le habían hecho malgastar inútilmente los dones más preciosos del Cielo. Con pesar y vergüenza, confesó que en la flor de la vida, cuando debiera haber hallado en Dios consuelo, apoyo y vida, se apartó de la luz del cielo y de la sabiduría de Dios y reemplazó el culto de Jehová por la idolatría. Al fin, habiendo aprendido por triste experiencia cuán insensata es una vida tal, su anhelo y deseo era evitar que otros pasasen por la amarga experiencia por la cual él había pasado.¹

A fin de cuentas, ser sabio es ver el mundo, sus habitantes y propuestas, con los ojos de Dios. Esa mirada lo cambia todo porque permite seguridad y certezas. Podemos tener todos los datos del universo y no entender nada. Podemos percibir sin comprender. La sabiduría que se fundamenta en el Eterno no tiene límites y se nos oferta gratuitamente.

**PODEMOS TENER
TODOS LOS DATOS
DEL UNIVERSO Y NO
ENTENDER NADA.**



**LA INFOXICACIÓN NOS
DIFICULTA DISTINGUIR
LA INFORMACIÓN
CORRECTA DE
LA FALSA.**

Hoy

La tendencia a olvidar y la vertiginosa velocidad del olvido son, para desventura nuestra, marcas aparentemente indelebles de la cultura moderna líquida. Por culpa de esa adversidad, tendemos a ir dando tumbos, tropezando con una explosión de ira popular tras otra, reaccionando nerviosa y mecánicamente a cada una por separado, según se presentan, en vez de intentar afrontar en serio las cuestiones que revelan.²

EL FILÓSOFO

La infoxicación es un problema cada vez más común en la era digital en la que vivimos. El acceso a una gran cantidad de información en línea, en redes sociales, noticias, blogs y más nos hace sentir agobio. Nos dificulta distinguir la información correcta de la falsa. Nos sobrepone a noticias negativas que afectan el estado de ánimo y la salud mental. Además, la constante exposición a las redes sociales hace que nos comparemos con los demás y eso nos lleva a la insatisfacción y a la baja autoestima.

Por otra parte, la posverdad se ha instalado en nuestra sociedad. Es un fenómeno preocupante que influye negativamente en nuestra forma de percibir la realidad y de tomar decisiones. La manipulación de la información lleva a una distorsión de la verdad y a la propagación de mentiras. En este sentido, es importante ser críticos y cuidadosos al consumir información, bus-



EL MODELO NO

ES MESSI, MUSK

O BEYONCÉ, SINO

JESÚS.

car fuentes fiables y verificadas para formarnos una opinión. ¿Cómo fomentar el pensamiento crítico para discernir entre lo verdadero y lo falso en un entorno cada vez más saturado de información sesgada? Hay medidas «seculares» como limitar el tiempo en línea, seguir fuentes confiables de información, practicar la verificación de hechos antes de compartir noticias y cuidar la salud mental desconectando de vez en cuando. Pero, como creyentes, hemos de tener muy en cuenta las propuestas «divinas»:

- a. **Tener una relación espiritual de verdad para la verdad.** En el Salmo 25:10 se afirma: «Todos los senderos de *Yhwh* son amor y verdad, para los que protegen su pacto y sus testimonios». No solo nos propone que tengamos una intensa y comprometida relación con Dios (su pacto), sino que lo comentemos con los demás (sus testimonios). Una relación sana con Dios nos llevará, progresivamente, hacia la verdad y una verbalización de lo que creemos nos fortalecerá en lo verdadero.
- b. **Mirar a Jesús.** El mismo Jesús dijo en Juan 14:6: «Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí». El modelo no es Messi, Musk o Beyoncé, sino Jesús. Leer detenidamente los Evangelios nos permite acceder a la verdad de primera mano.
- c. **Disfrutar de la verdad con nuestra gente.** Juan, siendo anciano, disfrutaba al saber que los primeros cristianos andaban en la verdad (3 Juan 4). Vivimos en comunidades que no solo deben crecer en la verdad, sino sentirse satisfechas en ella. A fin de cuentas, la verdad se enfoca en una persona a la que apreciamos (Jesús) y eso satisface de verdad.

Mañana

Esto... ¿qué era lo que te quería decir?

JOVEN EN CONVERSACIÓN

La infoxicación nos está sumiendo en el Síndrome de Dory (el pececito cirujano con escasa memoria de la película *Nemo*). Nuestras neuronas apenas retienen información porque están sobrestimuladas. Es tiempo de abandonar la obesidad de los datos y de ponernos a dieta informativa. No vendría mal hacer ayuno intermitente de nuestro móvil; o limitar las series azucaradas, picantes o ácidas; o reducir el gruperío de *WhatsApp*. Quizá sea tiempo de que aprendamos a decir «no». *No* a los datos, *sí* a las personas.

Hablemos más de personas y con personas, porque son el regalo más precioso que ha otorgado Dios a este mundo. Tuvo a bien adornarlo de luz, formas, figuras y colores hasta que, finalmente, concluyó con el clímax de su creatividad: los seres humanos. Y los diseñó en libertad, en complementariedad, en paridad y en felicidad. Puso en su interior la posibilidad de elegir cómo, dónde y cuándo querían crecer y, además, les permitió hacerlo con libre albedrío. Puso en sus corazones la posibilidad de compartir y observar que, en ese conjunto llamado pareja, encontraban su totalidad. Puso en su mirada la posibilidad de comparar y comprender que todos somos tan diversos como iguales, con formas exponenciales y oportunidades ecuánimes. Puso en sus sueños la posibilidad de materializar la plenitud del gozo que rige el universo cuando vibra en la armonía divina. Porque las personas poseen, no son poseídas; **no se cuentan (como si fueran una estadística), sino que cuentan;** no están solamente presentes, sino que sienten. Las personas no se manipulan, sino que se ayudan.



**HABLEMOS MÁS DE
PERSONAS Y CON
PERSONAS, PORQUE SON
EL REGALO MÁS PRECIOSO
QUE HA OTORGADO DIOS A
ESTE MUNDO.**

Te propongo que juntos gritemos «¡No!». *No* al mensaje que normaliza la palabra ácida, el morado en el ojo, el castigo en la piel. *No* al gesto, real o virtual, del que se siente poseedor de otros, que cercena el crecimiento y las posibilidades de los que le rodean. *No* al abuso de inocentes con manipulaciones de estatus, de poder o de religión. *No* a la violencia en cualquiera de sus formas. *No* a la pasividad con excusa o temor eclesialístico. *No* a tratar a las personas como si fueran cosas. *No* a la tiranía de la información. ¡No!

Y, por supuesto, un grito mayor al «¡sí!». *Sí* al mensaje que trae consuelo al corazón. *Sí* a la caricia del que respeta sin condiciones. *Sí* a una religión que promueve la inocencia que hace crecer armoniosamente. *Sí* a la paz. *Sí* a actuar porque así se mejora el mundo. *Sí* a las personas. *Sí* a salir de la confusión y vivir la libertad de la verdad, de Cristo. ¡Sí!



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

La cantidad ingente de información a la que tengo acceso a veces me resulta abrumadora. Es difícil distinguir lo que es verdadero de lo que es falso. Así que te pido sabiduría para saber a qué decir «sí» y a qué decir «no». Ayúdame a tomar decisiones sabias que resulten en bendición para las demás personas...

PREGUNTAS



- ❶ ¿Qué te ha llamado la atención de la lectura de hoy? ¿Por qué?
- ❷ ¿En qué áreas de tu vida te sientes infoxicado/a? Da razones para tu respuesta.
- ❸ Víctor nos invita a centrarnos más en las personas en lugar de en las cosas. Como individuo, como grupo de amigos/as y como iglesia, ¿cómo podéis ser de bendición para las demás personas? Pensad en por lo menos dos ideas prácticas que podáis implementar en el futuro cercano.
- ❹ Según Víctor, en esta era de la infoxicación, necesitamos desarrollar nuestro pensamiento crítico para saber cuándo decir «sí» y cuándo decir «no».

¿A qué le estás diciendo «no» hoy?

¿A qué le estás diciendo «sí» hoy?



Area for writing answers on a grid background.



PROFUNDIZA



DESAFÍO PERSONAL

1. **Lee** Eclesiastés 7.
 - a. **Subraya** y **resalta** lo que más te llame la atención.
 - b. ¿Cómo responden los versículos 1, 2, 3, 5, 8, 10, 11, 18 y 20 a la pregunta: «¿Quién sabe lo que le conviene al ser humano en la vida?» (Eclesiastés 6:12 BLP)?
2. **Céntrate** en Eclesiastés 7:1.
 - a. ¿Por qué diría el Predicador que «Mejor es la buena fama que el buen perfume, y mejor el día de la muerte que el día del nacimiento» (RVR95)?
 - b. **Considera** lo que dice el *Comentario Bíblico Adventista* acerca de este texto:
«El día de la muerte. Es evidente el paralelismo de la segunda oración con la primera, cuando se comprende que la persona que vive honorablemente y alcanza una buena reputación no necesita temer a la muerte. Cuando nace, tiene la vida por delante, y nada sabe de sus tropiezos, engaños, dolores y derrotas. El barco deja el puerto sin conocer los peligros que pueda encontrar en su camino; pero cuando termina sano y salvo su travesía por el océano, con regocijo se le da la bienvenida.
«El día del nacimiento. El nacimiento es el comienzo de unos breves "setenta años" de vida (Salmo 90:9; Salmo 90:10), pero la muerte bien puede ser el preludio de una eternidad en la tierra nueva (Lucas 20:36; 1 Corintios 15:51-55): de descanso (Apocalipsis 14:13), de gozo supremo (Apocalipsis 7:16) y de gloria eterna, en contraste con las actuales aflicciones (2 Corintios 4:17)».
 ¿Qué efecto tiene esto sobre tu respuesta al punto 2.a.?
3. **Céntrate** en Eclesiastés 7:11, 12. El Predicador compara la sabiduría con el dinero. ¿Qué similitudes existen entre ellos? ¿Cómo actuaría un necio? ¿Cómo definirías la regla general del Predicador sobre la sabiduría?³
4. **Céntrate** en Eclesiastés 7:20, 29. ¿Qué aprendes acerca de la naturaleza humana? ¿Qué dicen estos versículos acerca del problema del pecado que tenemos los seres humanos? ¿Cuál es la solución? (Recuerda Génesis 3:15 y Juan 3:16.)
5. **Resume.** ¿Qué te llevas de Eclesiastés 7? Escribe lo que has aprendido en un párrafo.
6. **Ora.** Elige un versículo que te haya llamado la atención de Eclesiastés 7 y utilízalo como la base de tu oración de hoy.

La primera acción del día

El desafío de hoy consiste en que desde este momento construyas el hábito de leer la Biblia por la mañana, *antes de encender el móvil*. Puedes empezar haciendo este reto durante una semana, y luego otra más, y luego un mes entero. Tú decides.

Esta práctica es beneficiosa en todos los aspectos. No solo comenzamos el día con el Rey del Universo, sino que también le damos espacio a nuestro cerebro a despertarse a su ritmo. De esta manera, cada mañana recordaremos que nuestro valor viene de Dios y ayudaremos a nuestro cerebro a recuperar la concentración y las capacidades que hemos podido perder.



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 6

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack6>



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: BASE DE DATOS

Materiales: un cuaderno, fichas o cualquier otro soporte en el que guardar información.

Descripción de la actividad

Para esta actividad vamos a crear una base de datos de nuestros seres queridos. Te preguntará para qué, ¿verdad? La respuesta es simple: esto nos ayudará a centrarnos en conocer mejor a las personas que nos importan.

Para cada persona que queramos conocer más, vamos a dedicar un par de páginas (o las que consideres) y vamos a escribir la información en varias secciones:

- ✓ Comida favorita
- ✓ Comida que odie
- ✓ Cómo conoció a Jesús
- ✓ Sus hobbies e intereses
- ✓ Qué es lo que más desea hacer en la Tierra Nueva
- ✓ _____ (Puedes añadir las secciones que quieras.)

Aplicación

Esta actividad es interesante porque aprendemos a interesarnos por los detalles de nuestros seres queridos en lugar de focalizarnos en nosotros mismos. Esta lista te ayudará a saber que regalarle o cómo comportarte con la persona cuando tenga un mal día. Del mismo modo, Jesús nos conoce a cada uno de nosotros al detalle y de forma perfecta; por eso, sabe lo que necesitamos y lo que no necesitamos. Si aprendemos a ver a los demás como Jesús lo hace, con amor y perdón, nos será mucho más fácil representarlo en este mundo.

ACTIVIDAD 2: BOLETÍN DE NOTICIAS

Materiales: internet, un cuaderno/hoja de papel y un bolígrafo.

Descripción de la actividad

Vamos a buscar una noticia que nos llame la atención. Puede ser de cualquier tema. También puedes buscar algún anuncio en las redes sociales.

Lo siguiente es analizar y resumir esa noticia. Apúntala en la hoja de papel y subraya las palabras clave de la noticia.

Luego, busca esas palabras (o alguna temática relacionada) en la Biblia. También puedes buscar en internet, e incluso en ChatGPT (en este caso, asegúrate de comprobar los hechos).

Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué dice la Biblia acerca de esas palabras?
- ✓ ¿Cómo se comporta la gente de la noticia?
- ✓ ¿Está Dios de acuerdo con lo que está pasando?
- ✓ ¿Reaccionaría Jesús de la misma manera?
- ✓ ¿Qué pensaría o diría Jesús al ver esta noticia?
- ✓ ¡Puedes hacer tus propias preguntas también!

Aplicación

Analizar lo que leemos y recibimos a diario (que representa alrededor de siete horas de nuestro día según el promedio mundial) es importante. Dios debería guiar nuestra vida, como cristianos nacidos por segunda vez. Si no confiamos en sus palabras, promesas y decisiones, nada de lo que hacemos merece la pena. Es interesante entrenar a nuestro cerebro a analizar lo que percibimos diariamente y contrastarlo con la palabra de Dios. Salomón llegó a la misma conclusión al final de su vida. Saber muchas cosas es irrelevante si no contamos con la sabiduría de Dios.

7

SOLO

APARIENCIAS



TEXTO CLAVE:

ECLESIASTÉS 8:1-9:12

Rompehielos



Si tuvieras que pasar veinte años atrapado/a en una isla desierta, pero pudieras tener contigo a otras cinco personas (qué estén vivas o hayan muerto ya), ¿a quiénes elegirías y por qué?



Grid of dotted lines for writing.

Ayer

**Disfruta de los buenos momentos
cuando te lleguen
y reflexiona con los adversos.
Ambos son cosa de Dios.
Nunca se sabe lo que te ha de llegar.**

EL PREDICADOR
(ECCLESIASTE 7:14 VA)

Salomón desmaquilla el mundo para que, desde la realidad de lo banal, empecemos a construir algo sólido. Estábamos hechos a que la historia se retocase, pero parecía que, desde el desprecio de los maquillados, las masas distinguían entre el *glamour* inalcanzable y su existencia. Pero, curiosamente, hoy día preferimos la «realidad amplificada» del mundo virtual a la realidad del mundo cotidiano.

Y lo siento, pero hay que afirmar que «la arruga es bella»¹ porque implica mucho más de lo que pensamos o soñamos. La «arruga» acompleja al adolescente que ve brotar en su rostro una espinilla, estigmatiza a la que padece hipotiroidismo bajo la dictadura del «peso perfecto», obsesiona al que ve cómo se extienden sus «entradas» en la búsqueda de bisoñés. La «arruga» es mutable y, por definición, insatisfactoria. ¡Menuda frustración padecerían «Las tres Gracias» de Rubens si pudieran percibir que, tras notables esfuerzos por acumular celulitis, les sobra belleza por todos lados! Pero «la arruga es bella» porque nos sitúa en la realidad desde la que comenzamos a crecer.

Salomón nos describe lo superficial para que nos encontremos con nosotros mismos.



LA ARRUGA ES BELLA.



**LA SUPERFICIALIDAD
SEDUCE, PERO LA
PROFUNDIDAD (EN
CRISTO) NOS PERMITE
EXPERIMENTAR EL
AMOR VERDADERO.**

Hoy

Don Quijote no fue conquistador, fue conquistado. Pero en su derrota, tal como nos enseñó Cervantes, demostró que «la única cosa que nos queda frente a esa ineludible derrota que se llama vida es intentar comprenderla».²

EL FILÓSOFO

En 1992, Rigoberta Menchú Tum ganó el premio Nobel de la Paz. Esta mujer de Guatemala, de origen maya quiché, supo cruzar las fronteras del dolor, de la marginación y de la nada para construirse como persona. Y así dice en uno de sus poemas:

Crucé la frontera cargada de dignidad. Llevo el costal lleno de tantas cosas de esta tierra lluviosa: llevo los recuerdos milenarios de Patrocinio, los caites que nacieron conmigo, el olor de la primavera, olor de los musgos, las caricias de la milpa y los gloriosos callos de la infancia. Llevo el güipil colorial para la fiesta cuando regrese. Llevo los huesos y el resto del maíz. ¡Pues sí! Este costal volverá a donde salió, pase lo que pase.³

Extrajo lo mejor de las memorias y decidió olvidar el resto, decidió dejarlo todo atrás, porque la nada (aparente) no debe encandilarnos y dejarnos paralizados. La superficialidad seduce, pero la profundidad (en Cristo) nos permite experimentar el amor verdadero. Por tanto, podemos, y debemos, *afrentar* la realidad si queremos resultar vencedores.



Mañana

¡Es lo que hay!

JOVEN DERROTADO POR LA VIDA

Estimado Teófilo (o persona amada por Dios):⁴

Anhelo, desde lo más profundo de mi corazón, que te encuentres con bien al recibo de esta carta. Teo, hace tiempo que no veo brillo en tu mirar, tu sonrisa es escueta y tienes el aspecto de una persona triste. Sé lo mucho que has pasado.

A veces pienso que no has comprendido bien las cosas, que el dolor de lo cercano ciega tu visión del horizonte. Sigo, sin embargo, insistiendo en que mires hacia arriba y, al menos, desde tu imaginación, desde arriba. Tienes que tomarte las cosas de otra manera. Al fin y al cabo, la responsabilidad de la Redención no es asunto tuyo. Tú pones todo tu corazón en ello y con eso ya basta para que el Señor te contemple y se sienta satisfecho.

Sé que eres amante de la Palabra, que te acercas a ella con el anhelo de percibir lo que a Dios le gusta y que aspiras a que, día a día, modifique tu vida. Por eso, deseo regalarte conceptos que derivan de su interior, que pondrán reposo en tu corazón y otra mirada en tus ojos. Muchos leen el libro de Eclesiastés a partir del aparente pesimismo de sus textos. Se acercan al material sin ver el panorama completo. Eclesiastés plantea siete de los grandes problemas de la naturaleza humana, pero no se queda ahí y propone soluciones.

NO ES TAN

RELEVANTE

LO REALIZADO

COMO EL DESEO

DE SEGUIR

APORTANDO.

- 1 / **Trabajo.** En primer lugar, clarifica que tanto el trabajo como el esfuerzo del ser humano no conducen a nada (1:12-2:22). El texto nos oferta la vida. No existe nada mejor en este mundo que anhelar la vitalidad. Nos recuerda que es esencial aprender a ver lo positivo de lo que se hace, aunque no sea tan relevante lo realizado como el deseo de seguir aportando. Esa actitud de vitalidad, como indica el texto, solo tiene un origen: Dios. Al final, Dios pone las cosas en su sitio cuando las personas se sitúan en el lugar adecuado: delante de *Yhwh*. Teo, si estás ante Dios y disfrutas de la vida que ha puesto en tu corazón, serás una persona alegre. Mira más allá de los obstáculos para realizar la misión; disfruta de la misión.

- 2 / **Oportunidades.** Nos propone que asumamos que no conocemos las intenciones de Dios y las razones por las que permite que todavía dure la maldad en el mundo (3:1-15). Cada cosa tiene su momento y, al disfrutar de dicho instante, percibimos la grandeza que lo enmarca.

Aprende a reconocer las oportunidades que te brinda la vida. Algunas de ellas serán claramente positivas; encáralas positivamente. Otras tendrán la apariencia de negatividad; encáralas positivamente. Esa actitud es algo divino.

Nosotros, y esa es la realidad, no podemos cambiar los designios divinos. Es más, si los conociéramos con todo detalle, los aprobaríamos, porque son la mejor solución. Sabemos, gracias a Jesús, que es un Dios de bondad infinita y que nos reserva lo mejor que podamos imaginar. Hemos de aceptar que esta vida es corta y que la muerte es inevitable. Y, Teo, no nos preocupa porque la promesa de vida va más allá, hacia la eternidad. Mira con el horizonte adecuado y tendrás paz en tu interior.

- 3 / **Justicia.** Nos sitúa frente a las injusticias de esta tierra (3:16-22). Es interesante que Salomón se distancia de esa situación con un «allí»; no se identifica con la propuesta social que le circunda. Confía, sin embargo, en un momento de vindicación en el que *Yhwh* pondrá las cosas en su sitio, un tiempo en el que «estar bajo el sol» podrá significar «aquí».

- 4 / **Cosificación.** Sostiene que el amor a la riqueza no es provechoso (5:9-19). Las cosas no sonríen, son *cosas*. El amor por lo inerte no puede generar otra cosa que inmovilidad, vacuidad. Las personas sí sonríen, ¡son *personas*! El amor por lo activo genera movimiento, plenitud. Eclesiastés defiende que, sea lo que sea lo que tengamos, debemos poner nuestro corazón en Dios, que es quien nos lo ha proporcionado.

Teo, no te preocupes por las cosas porque jamás te llenarán y no encontrarás más que desasosiego. Ocupate de las personas. Primero de Dios y, después, del resto del mundo.

- 5 / **Modelo.** Se reconoce mal a las personas (8:10-15). Parece que los pecadores son el modelo a seguir frente a los justos, a quienes se califica de pacatos, radicales o exagerados. A los corruptos les va bien mientras que la buena gente lo pasa mal. Y eso disgusta y nos hace vivir amargadamente. Pues, esa reacción —que es completamente normal— debe superarse con una dosis de fiesta, porque, alabando al Dios del gozo, proponemos otros modelos.

Teo, somos cristianos y no reaccionamos por lo que nos hacen, sino por principios. Damos amor porque vivimos en el Amor, bondad, porque practicamos la Bondad, alegría, porque creemos en la Alegría. Enfrentamos, por tanto, los «modelos» al Modelo, y lo hacemos con gozo.

**NO TE PREOCUPES
POR LAS COSAS PORQUE
JAMÁS TE LLENARÁN.**





**DEJA DE
MIRARTE A TI
Y MÍRALO A ÉL.**

una alegría de tal calibre que los demás anhelan imitarles. ¡Ya está bien de rostros sombríos! ¡Basta de imágenes mohínas o lánguidas! Disfrutemos de la existencia de Dios en nosotros (con entusiasmo), de tener a Cristo en nuestros corazones (con gozo), de que el Espíritu nos habite (con ánimo), de que apreciemos cada momento (con deleite), de que celebremos a nuestros amigos (con algarabía), de que ofertemos soluciones (con alivio) y de que todos se enteren (con alegría).

¿Nada? ¡Qué va! ¡Todo! Teo, ¿cómo quieres que te lo diga? Deja de mirarte a ti y míralo a Él. ¿No te apetece imitarlo?

Te he comentado todo esto porque te aprecio y deseo que madures en Cristo.

¡Un fuerte abrazo!

6 / Eternidad. Estamos abocados, desde nuestra perspectiva, a un destino final (9:1-10). Se sea creyente o no, el primer límite de la existencia es la muerte. Vivir con ese hecho es vivir en la realidad, compartir la realidad y saber enfrentarla. ¿Cómo? Con una actitud de eternidad. La verdadera confianza en Dios, y se ha dicho muchas veces, supera la muerte, pero, y eso no se comenta tanto, dicha confianza debe poner ya la eternidad en nuestros corazones porque el Reino de los Cielos ha llegado ya. Esa es la razón por la que Salomón nos invita a disfrutar de lo venidero desde hoy mismo.

7 / Alegría. Nos alienta a practicar la alegría porque la vida del ser humano es breve (11:7-12:7). La disposición positiva, según Salomón, debe comenzar «antes de que...». Antes de que llegue la vejez, de que la enfermedad nos aflija, de que sientas debilidad, de que enmudezcan las canciones, de que el polvo vuelva a la tierra. Una alegría en los cauces del equilibrio moral, de la juventud física y actitudinal.

Teo, la amargura no refleja el carácter de Cristo. Es cierto que padeció una pasión como ningún mortal, pero había aprendido, día a día, a gozarse en su Padre, a sonreír cada instante, porque sabía en Quien creía. No te pido que seas minimalista, sino que aprendas a vivir en esperanza «antes de que» lleguen los días de gran dolor y oscuridad.

Vivimos tiempos difíciles y se precisan cristianos que muestren la grandeza de Dios, que hayan experimentado la satisfacción del verdadero carácter de Cristo. Cristianos que reflejen en sus rostros



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

Cuando parece que nada merece la pena, recuérdame que tú lo eres todo. Gracias por la realidad de tu amor. Que tu amor elimine todo lo falso de mi vida, para que yo pueda vivir una vida con sentido y propósito en ti...



PROFUNDIZA

1. **Lee** Eclesiastés 8:1. ¿Cómo se diferencia del tono y el ambiente que se transmiten en Eclesiastés 7:25-29?
2. **Lee** Eclesiastés 8:2-5. **Resume** lo que enseña acerca de cómo debería ser nuestra actitud hacia las autoridades (los gobernantes).
3. **Lee** Eclesiastés 8:6-9. ¿Qué limitaciones del ser humano se resaltan aquí?
4. **Lee** Eclesiastés 8:10-13. El Predicador vuelve a mencionar el concepto de quienes temen a Dios. En Eclesiastés 3:16, 4:1 y 5:8, ya ha dicho que la gente no suele recibir lo que merece en esta vida. ¿Cuál es la solución del Predicador para la realidad de que a veces parece que el mal prevalece y que a los justos les pasan cosas malas? ¿Cómo llega a esta solución? ¿Cómo deberíamos responder ante esta realidad?⁵
5. **Lee** Eclesiastés 9:7-9. ¿Cómo deberíamos vivir ante el hecho de que la muerte es una realidad?
6. **Reflexiona.** «Así que no nos fijamos en lo visible, sino en lo invisible, ya que lo que se ve es pasajero, mientras que lo que no se ve es eterno» (2 Corintios 4:18 NVI).
7. **Reflexiona.** «Los malvados pueden pecar descomunemente —más de cien veces— y sin embargo vivir una larga vida. Esto es desconcertante si Dios es bueno y justo y si verdaderamente gobierna el universo. Sin embargo, Qohelet se resiste a concluir que la maldad merece la pena. Sigue afirmando que le irá mejor a una persona que teme a Dios que a una persona que no lo haga (8:12, 13), y dice explícitamente que los días de los malvados “serán como una sombra”, lo que seguramente significa que la vida de los malvados es algo pasajero e insustancial, de corta duración».⁶
8. **Ora.** Escribe una oración como si le estuvieras escribiendo una carta a Dios, siguiendo la estructura de la carta de Teo del texto de hoy:
 - a. Trabajo _____
 - b. Oportunidades _____
 - c. Justicia _____
 - d. Cosificación _____
 - e. Modelo _____
 - f. Eternidad _____
 - g. Alegría _____



DESAFÍO PERSONAL

Actos de bondad

El objetivo de este desafío personal es fomentar el apoyo mutuo y compartir actitudes positivas basadas en la alegría, el ánimo y la confianza en Dios, para ayudar a quienes están pasando por momentos difíciles. Para ello, la propuesta es que en la próxima semana puedas realizar pequeños actos de bondad hacia alguien de tu entorno, sea de clase, trabajo, iglesia, familia... Además, puedes intentar que estos actos de bondad sean en diferentes áreas, por lo que así estarás más atento a las necesidades de los demás. Por ejemplo:

- ✓ *Actos de bondad relacionados con la compañía:* visita a alguien, haz una llamada telefónica, acompaña a una amiga al médico...
- *Actos de bondad relacionados con los actos de servicio:* léele un cuento a un niño, colabora con ADRA, limpia la escalera de tu casa...
- *Actos de bondad relacionados con los detalles:* comparte unos dulces con tus compañeros de clase o de trabajo, prepara un marcador con un versículo para tus amigos de la escuela sabática, llévale un *souvenir* de un viaje a un familiar...
- *Actos de bondad relacionados con las palabras:* reconoce el buen trabajo de tus compañeros, escríbele una carta de agradecimiento a una antigua profesora, ofrece disculpas cuando hayas cometido un error...



Aquí tienes la banda sonora para este desafío:

Banda sonora 7

<https://bit.ly/WOP25Soundtrack7>



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: LA CARTA

Materiales: material para escribir.

Descripción de la actividad

Esta actividad consiste en escribirse una carta a uno mismo y guardarla para volver a leerla dentro de un año.

Imagina que pudieras darle consejos y palabras de ánimo a tu «yo» del futuro. ¿Qué te dirías? ¿Te gustaría haber hecho algo en particular durante ese tiempo? ¿Dónde te gustaría estar en un año? ¿Qué desafíos personales te gustaría haber superado?

Aplicación

Salomón también reflexiona y escribe sobre varios de los grandes problemas de la naturaleza humana, pero no se limita únicamente a describirlos; en su texto, también propone soluciones. Recuerda que, si atraviesas un momento difícil o negativo, la Biblia está llena de recordatorios de fortaleza, de estrategias que funcionaron en el pasado y que puedes actualizar, y, sobre todo, de un mensaje de esperanza y resiliencia que seguro que te ayudará a seguir adelante.

ACTIVIDAD 2: AUTOCUIDADO EN EL SPA ECLESIASTÉS

Materiales: material para escribir, *post-its*, teléfonos móviles, agua e infusiones, instrumentos y... ¡creatividad!

Descripción de la actividad

En esta actividad vais a disfrutar entre todos del «SPA ECLESIASTÉS».

Dividíos en varios grupos y pensad en un tipo de actividad que ofrecer a los demás que sea de autocuidado, tanto personal como espiritual. Una vez que tengáis la oferta de actividades preparada, id rotando cada cinco minutos entre las diferentes estaciones del SPA.

A continuación, podéis ver algunas sugerencias para este momento de autocuidado:

- ✓ Grupo de masajes en cadena.
- ✓ Grupo de dedicatorias de versículos.
- ✓ Grupo de tomar infusiones y compartir lo que más os gusta de Jesús.
- ✓ Grupo de música y canciones de campamentos.
- ✓ Grupo de diseño de pegatinas (*stickers*) cristianas *online*.
- ✓ Grupo de pulseras de la amistad.

Aplicación

El autocuidado personal y espiritual es un tema que se cita en numerosas ocasiones en la Biblia. Encontrar distintos momentos y actividades sociales que sean positivas para nuestra vida puede ser algo muy divertido e innovador. Ora al Señor para que te dé creatividad a la hora de plantear momentos de autocuidado positivos que te enriquezcan y te ayuden a acercarte más a él.



ALGUIEN

TEXTO CLAVE:
ECLESIASTÉS 11:7-12:14

Rompehielos



***Si te quedaran tan solo seis meses de vida y
tuvieras recursos ilimitados, ¿qué lugares
te gustaría visitar, qué te encantaría hacer
y con quién querrías quedar?***



A large grid of small dots for writing or reflection.

**A LO MEJOR ES QUE
NOS COMPLICAMOS LA
ESPIRITUALIDAD CON
SUPERFICIALES.**

Ayer

**Al final, éste es el discurso:
Ya se ha dicho todo.
Respetar a Dios,
guarda sus mandamientos,
porque eso es toda la persona.**

EL PREDICADOR
(ECLESIASTÉS 12:13 VA)

Me hubiese gustado estar en esa clase (me imagino así la última parte de la predicación del Eclesiastés). Allí, sentado junto al hombre más ilustrado de la historia, esperaría una síntesis de todo ese conocimiento y experiencia de vida.

Repasando mis apuntes, vería que otros hombres instruidos ya se habían expresado con relación a la sabiduría. Job afirmó: «He aquí que el respeto del Señor es la sabiduría; el apartarse del mal, la inteligencia» (Job 28:28 VA).

Y el salmista lo reiteró: «El principio de la sabiduría es el respeto de *Yhwh*; se enteran todos los que practican sus mandamientos; merece ser alabado constantemente» (Salmo 111:10 VA).

El mismo Salomón ya lo había anticipado en un par de ocasiones cuando recopiló refranes. En primer lugar, cuando dijo: «El principio de la sabiduría es el respeto de *Yhwh*; los alocados repudian la sabiduría y la educación» (Proverbios 1:7 VA). Y luego, cuando afirmó: «El respeto de *Yhwh* es el principio de la sabiduría y la comprensión del santísimo es la inteligencia» (Proverbios 9:10 VA).



Así que, al decir: «Al final, éste es el discurso: Ya se ha dicho todo. Respetar a Dios, guarda sus mandamientos, porque eso es toda la persona» (Eclesiastés 12:13 VA), no me parecería raro. La gente que sabe coincide en que respetar a Dios es el inicio de la relación adecuada. Y, como consecuencia de esa relación de respeto, surge el seguir sus consejos. Estos dos factores nos hacen personas en plenitud. ¿Por qué? Porque al respetar a Dios le hacemos lo que es, Persona. Empieza una relación Yo-tú en lugar de Yo-eso.¹ Cambiamos algo por Alguien. Y al conocerle, todo lo demás se da naturalmente.

A lo mejor es que esto de la religión no es tan difícil. A lo mejor es que nos complicamos la espiritualidad con superficiales y que, como decía Jesús, es tan sencillo como amar a Dios y a nuestro prójimo (Mateo 22:37-40).

Hoy

La verdad que libera a los hombres suele ser la verdad que los hombres prefieren no escuchar.²

EL FILÓSOFO

El concepto de Dios varía dependiendo de la tradición religiosa en la que haya sido criada la persona. Para un católico, Dios es visto como el creador del universo, el amor infinito y la fuente de verdad y bondad. Para un musulmán, Dios es el único ser digno de adoración y obediencia; el misericordioso y compasivo. Para un protestante, Dios es amante y protector, siempre presente y dispuesto a escuchar y ayudar. ¿Y para un adventista? Dios, además de lo expresado por otras denominaciones, es percibido como una figura de autoridad moral y espiritual, que guía y protege a sus seguidores. En tiempos de adversidad o incertidumbre, muchos recurrimos a la fe en Dios para encontrar consuelo y esperanza. Oramos, meditamos y buscamos orientación para enfrentar los desafíos de la vida y encontrar un propósito más profundo. Dios es una fuente de inspiración y fortaleza para muchos, que encuentran consuelo y significado en su relación con lo divino. Es la fuente de la verdad, de la sabiduría y el actor principal en nuestra redención. Es el eje sobre el que se vertebra todo. Alguien a quien podemos visualizar con toda claridad en Jesús. Entonces, sentimos que somos suyos y la nada se cambia por el todo, la salvación plena. Como afirma Ellen G. White:

La religión consiste en cumplir las palabras de Cristo; no en obrar para merecer el favor de Dios, sino porque, sin merecerlo, hemos recibido la dádiva de su amor. Cristo no basa la salvación de los hombres sobre lo que profesan solamente, sino sobre la fe que se manifiesta en las obras de justicia. Se espera acción, no meramente palabras, de los seguidores de Cristo. Por medio de la acción es como se edifica el carácter. «Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios, éstos son hijos de Dios». Los hijos de Dios no son aquellos cuyos corazones conmueve el Espíritu, ni los que de vez en cuando se entregan a su poder, sino los que son guiados por el Espíritu.³

Un Dios así merece todo nuestro respeto y, cómo no, obediencia a todo lo que nos pide. Sabemos que es tan bueno que nos ponemos, agradecidos, en sus manos.

***DIOS ES LA FUENTE
DE LA VERDAD, DE
LA SABIDURÍA Y EL
ACTOR PRINCIPAL
EN NUESTRA
REDENCIÓN.***

Mañana

**¡Digno es el Señor!
¡Digno es el Señor!**

JOVEN CANTANDO EN EL WORSHIP

No le pasó solo a Salomón, sino a muchas otras personas. Es curioso que la gente más inteligente de este mundo, al final de sus vidas, piensa parecido al Predicador. Sócrates puso de moda eso de «solo sé que no sé nada» y hasta hoy lo repetimos. Tomás de Aquino, uno de los mayores teólogos que hayan existido, al evaluar sus conocimientos, afirmó: «Omne foenum» (una expresión en latín que significa que «todo es paja»). Vamos, que lo que conocía no era para tanto. Qué decir de Einstein: «Quiero saber cómo Dios creó este mundo. No me interesa este o aquel fenómeno, en el espectro de este o aquel elemento. Quiero saber Sus pensamientos; el resto son detalles». ⁴ ¡Qué frase tan espectacular! Los detalles no nos permiten ver lo realmente importante. Dicen que Marilyn Vos Savant es la mujer más inteligente que jamás haya existido; a ella se le ha atribuido la frase: «El mayor logro no es ser el más inteligente, sino el más sabio». ⁵ Interesantes estas coincidencias, ¿no?

Cuando comprendemos que «no sabemos nada», ahí está Dios para que entendamos algo. En lo íntimo de nuestras existencias se manifiesta. Como dijo el salmista: «He aquí, tú amas la verdad en lo íntimo, y en lo secreto me has hecho comprender sabiduría» (Salmo 51:6). Porque le agrada comunicarse con «profundidad» y que, más allá de nuestro coeficiente intelectual, seamos «sabios», porque «Yhwh da la sabiduría, y de su boca vienen el conocimiento y la inteligencia» (Proverbios 2:6). Cuando evidenciamos que todo lo que propone este mundo, sus riquezas e ilusiones, es paja, recordamos que esto no es nada comparado con el mundo que nos propone Dios. Así lo vio Daniel cuando contempló el juicio de todas las cosas: «Entonces fueron desmenuzados también el hierro, el barro cocido, el bronce, la plata y el oro, y fueron como paja de las eras del verano, y se los llevó el viento sin que de ellos quedara rastro alguno. Mas la piedra que hirió a la imagen fue hecha un gran monte que llenó toda la tierra» (Daniel 2:35). Lo superficial desaparece al final y llega, desde la profundidad del sacrificio de Cristo, un mundo nuevo.



CUANDO

COMPRENDEMOS QUE

«NO SABEMOS NADA»,

AHÍ ESTÁ DIOS PARA

QUE ENTENDAMOS

ALGO.

Seguro que en algún momento de reflexión profunda podemos pensar que nada merece la pena. No merecen la pena ni la ansiedad del tiempo ni la del trabajo, ni las influencias que se desinflan a la mínima presión, ni la tanta información que intoxica, ni la generalizada injusticia social, ni el vacío del placer por el placer que termina en cosificación. Es cierto, pero... ¿nada merece la pena? Hay

algo que sí: mirar a Jesús. En Jesús hay esperanza y descanso, hay sana interrelación, hay verdad, hay justicia y redención, hay gozo y plenitud.

La última lección de Salomón (donde nos enseñaba lo importante que es confiar en Dios, respetándolo y obedeciendo sus consejos) termina donde comienza la primera lección de Jesús (esa piedra que ha ido creciendo en nuestros corazones durante siglos) en Mateo 5:3-11. Si lo de Salomón era sabio, imagínate lo de Jesús (la Fuente de toda sabiduría). Permíteme una actualización al estilo de la Generación Z porque esta lección no tiene desperdicio y tiene que enterarse todo el mundo.

Felices los «mindundis» porque son los verdaderos ciudadanos del Reino de los cielos.

Felices los «tristones» porque tendrán buena vibra.

Felices los «tranquis» porque serán los de la Nueva Tierra.

Felices los «hambrientos» de justicia porque se atiborarán.

Felices los «cariñosones» porque serán BAE.

Felices los «inocentes» porque tendrán la claridad de ver a Dios.

Felices los del «hygge» porque les llamarán «*Children of God*».

Felices los «bulleados» por ser legales porque son los verdaderos ciudadanos del reino de los cielos.

Felices sois cuando por mi causa os troleen, os baneen, y os hateen, ¡*No cap!* Estad *living* y LOL, porque FTW⁶ es mucho en los cielos; porque así *bullearon* a los pana de antes.

Años después de este texto, Santiago se daría cuenta de que su mensaje contenía la sabiduría de lo alto porque «es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía. Y el fruto de justicia se siembra en paz para aquellos que hacen la paz» (Santiago 3:17, 18). Ni el mismo Salomón lo habría dicho mejor.

Sea lo que seas, mindundi (alguien necesitado), tristón, tranqui, hambriento, cariñosón, inocente, del *hygge* (pacífico) o *bulleado* (acosado); tienes acceso a lo mejor de este mundo mientras nos llega el venidero: la felicidad de verdad, la felicidad en Cristo.

Como haría el Predicador, te convoco a superar la nada de este mundo y a vivir intensamente el todo en Cristo. ¿Cómo lo ves? ¡Ojalá te mole!



ORACIÓN DEL DÍA

Amado Padre:

Quiero vivir una vida significativa. Quiero respetarte y obedecer tus mandamientos. Eres digno de mi adoración. Dame la sabiduría que es pura, pacífica, amable, benigna, llena de misericordia y de buenos frutos...

SUPERA LA NADA DE

ESTE MUNDO Y VIVE

INTENSAMENTE EL

TODO EN CRISTO.



PREGUNTAS



- ❶ ¿Qué te ha llamado la atención de la lectura de hoy? ¿Por qué?
- ❷ El consejo de Salomón para nosotros es que «respetemos a Dios y guardemos sus mandamientos» (Eclesiastés 12:13 VA). ¿Cómo reaccionas ante su consejo? ¿Cómo impacta tu forma de entender lo que significa la religión en realidad (ver Santiago 1:27; 2:14-17 y 3:17, 18)?
- ❸ «La verdad que libera a los hombres suele ser la verdad que los hombres prefieren no escuchar»⁷ (Zygmunt Bauman). ¿Qué opinas sobre esta afirmación?
- ❹ Este es nuestro último capítulo. ¿Qué lecciones te llevas de este recorrido por el libro de Eclesiastés?



A large rectangular area filled with a light gray dot grid pattern, intended for handwritten notes.



PROFUNDIZA

1. **Lee** Eclesiastés 11:7-12:7.
 - a. ¿Qué debería motivarnos a buscar la sabiduría?
 - b. ¿Cómo se puede disfrutar de la vida de forma apropiada?
 - c. **Céntrate** en Eclesiastés 11:9, 10. **Compara** con 2 Corintios 5:10; 7:1; Colosenses 3:5-14. ¿A qué conclusiones llegas?
2. **Lee** Eclesiastés 12:13, 14.
 - a. ¿Cómo construye, amplía y refuerza Eclesiastés 12:13 el mensaje de Eclesiastés 3:14, 5:7 y 7:18?⁸
 - b. ¿A qué conclusión llega el Predicador? **Parfraséala** en tus propias palabras.
 - c. ¿Cuáles son las conexiones más importantes que existen entre el mensaje de Eclesiastés 12:13, 14 y el mensaje de toda la Biblia?⁹
3. **Investiga** la palabra que se traduce como «temor» (a Dios) en Eclesiastés 12:13. **Utiliza** diccionarios bíblicos y comentarios o pídele ayuda a tu mentor o pastor.
 - a. **Reflexiona** acerca de las siguientes explicaciones sobre el término «teme a Dios» que aparecen en el *Comentario Bíblico Adventista*:
 - Deuteronomio 4:10: «Temer» a Dios significa tener por él un respeto profundo y reverente (Éxodo 19:10-13; Éxodo 20:20) y respetar debidamente su voluntad (Deuteronomio 8:6; Proverbios 3:7; Eclesiastés 12:13; Isaías 11:2; Isaías 11:3; Isaías 33:6).
 - Deuteronomio 6:2: La palabra hebrea «temer» significa «estar en [asombro o] pavor delante de», «reverenciar», «honrar» (ver com. Deuteronomio 4:10).
 - b. **Reflexiona**. «¿Te tomas a Dios en serio? Cuando no consigues entenderlo, ¿sigues temiéndole? Porque o bien temas al Creador o bien temas a la creación; es necesario el temor mayor para eliminar el temor menor. Dios es Dios; nosotros, no. Témele sin terror; témele con honor y reverencia. Témele y haz lo que dice. Con el temor ocurre lo mismo que con la fe: “La fe sin obras está muerta” (Santiago 2:26)... ¿Te tomas a Dios en serio? Si es así, guardarás sus mandamientos. Y te tomarás en serio lo que dijo acerca de Jesús. Dios mismo declaró lo siguiente desde el cielo: “Éste es mi Hijo amado, en quien tengo complacencia; a él oíd” (Mateo 17:5)».¹⁰
4. **Reflexiona**. «Pero aunque el conocimiento de la ciencia es poder, el que Jesús vino en persona a impartir es un poder aún mayor. La ciencia de la salvación es la ciencia más importante que se ha de aprender en la escuela preparatoria de la tierra. La sabiduría de Salomón es deseable, pero la de Cristo es mucho más deseable y esencial. Por la simple preparación intelectual no podemos llegar a Cristo; pero por él podemos alcanzar el más alto peldaño de la grandeza intelectual. Aunque no se debe desalentar la búsqueda del conocimiento del arte, la literatura y los oficios, el estudiante debe obtener primero un conocimiento experimental de Dios y su voluntad» (Ellen G. White, *Consejos para los maestros*, p. 20).
5. **Lee** los capítulos del 1 al 6 de *Profetas y Reyes*, que se centran en la vida y el reinado de Salomón.
 - a. Puedes utilizar la siguiente guía o rúbrica¹¹ para sacarle jugo a cada capítulo y anotar tus aprendizajes:
 - **La palabra**. Elige una palabra que resuma y represente lo que este capítulo ha significado para ti.
 - **El punto**. Resume cuál es el punto o propósito del capítulo en dos o tres líneas. ¿De qué trata?
 - **La persona**. ¿Qué aprendes acerca del carácter de Dios en este capítulo?
 - **La plegaria**. ¿Por qué te gustaría orar tras leer el capítulo?
 - **La práctica**. ¿Qué aplicaciones prácticas sacas del texto?
 - **La promesa**. ¿Qué promesa/s te viene/n a la mente tras leer el capítulo? (Ten en cuenta otros versículos bíblicos relacionados con el tema.)
6. **Busca** otros textos bíblicos que hablen acerca de la sabiduría. Puedes empezar por Proverbios 1 y Santiago 3.
 - a. ¿Qué otros versículos encontraste?
 - b. **Elige** tu versículo/s favorito/s y tenlos a mano:
 - **Crea** un marcapáginas.
 - **Haz lettering**.
 - **Compón** una canción o un poema.
 - **Crea** obras de arte y cuélgalas en algún lugar visible.
 - **Escríbelo** en el espejo del baño.
7. **Ora** por las lecciones que has aprendido en este estudio de Eclesiastés. Habla con Dios acerca de cómo quieres vivir tu vida con sentido y propósito a partir de ahora. (Puedes utilizar la página 93 para escribir tu oración.)



DESAFÍO PERSONAL

«No dejes que la emoción de la juventud te lleve a olvidarte de tu Creador. Hónralo mientras seas joven, antes de que te pongas viejo y digas: “La vida ya no es agradable”».

ECLESIASTÉS 12:1 (NTV)



Hemos llegado al final de este estudio sobre Eclesiastés. Ha sido una aventura que nos ha desafiado a pensar en profundidad, a incluso cuestionarnos muchas cosas de nuestra vida. ¿Qué tiene sentido? ¿Qué es fútil? ¿Cómo podemos vivir nuestra vida con sabiduría?

Es hora de ser intencional con nuestros siguientes pasos. No nos alejemos de este estudio sin convertirlo en algo real y significativo en nuestra vida y en nuestras circunstancias.

Aquí te dejamos unas cuantas ideas como desafío final:

1. Toma tiempo para repasar todos los capítulos. Utiliza la página 92 para escribir tus pensamientos a modo de conclusión de esta aventura. ¿Qué es lo que más te ha impactado? ¿Cuáles son tus siguientes pasos?

Hazte las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo ha utilizado el Espíritu Santo tu estudio de Eclesiastés para enriquecer tu comprensión del evangelio?
- b. ¿En qué aspectos de tu propio carácter te gustaría crecer como resultado de tu estudio de Eclesiastés?
- c. ¿Cómo has crecido en tu comprensión del amor de Dios y de su carácter a través del estudio de Eclesiastés?



**ESTE ES EL
MOMENTO PERFECTO
PARA REPASAR Y
PROFUNDIZAR MÁS.**

2. ¿Te faltó tiempo para completar alguno de los *Desafíos personales* o alguna de las secciones de *Profundiza*? Es el momento perfecto para volver a ellos y completarlos. Incluso los puedes convertir en un desafío personal semanal, mensual o anual.
3. Solo tuvimos ocho capítulos para estudiar Eclesiastés. A lo mejor aún te quedan preguntas en el tintero. A lo mejor necesitas volver a estudiar el libro. Utiliza una guía de estudio de la Biblia como *Knowing the Bible: Ecclesiastes, A 12-Week Study*, de Justin S. Holcomb, or *Ecclesiastes (Lifechange)*, de The Navigators, para seguir profundizando. Si lo prefieres, pídele a tu pastor, a tu mentor o a algún/a amigo/a que te recomiende un recurso similar. Lo importante es que utilices una guía de estudio para sacarle mayor partido al texto.
4. Habla con tu pastor o con tu mentor y utiliza esta guía de estudio para organizar grupos de estudio de la Biblia, sesiones de preguntas y respuestas, charlas, conversaciones, y cualquier otra cosa que se te ocurra, con el fin de descubrir más acerca de Dios, la sabiduría y el significado de la vida. No te quedes ninguna pregunta en tu interior. Se aprende más cuando compartimos con los demás.
5. Aprende de la sabiduría de los demás.
 - a. Es el momento perfecto para elegir un libro sobre Eclesiastés y sobre los temas que aborda. Léelo ya sea por tu cuenta o con tus amistades o tu pareja. Asegúrate de leerlo de forma activa, subrayando lo que te llama más la atención y tomando nota de tus aprendizajes.

Aquí tienes unas cuantas sugerencias:

- W. Milton Adams, Carolyn Byers, John Metrinko, and Cynthia Stigora. (2010). *Simply Ecclesiastes: Finding Hope When All Seems Meaningless. Simple Church Bible Study Guide*. Simple Church.
- Jacques Doukhan. (2006). *Ecclesiastes: All Is Vanity*. Nampa, Idaho: Pacific Press Pub. Association.
- Gerhard Pfandl y Ángel M. Rodríguez. (2010). "Lectura de los Salmos y de la literatura sapiencial", en *Entender las Sagradas Escrituras*, ed. George W. Reid. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, pp. 199–220.
- *Psalms, Proverbs, Ecclesiastes, Song of Songs*. (2022). Nampa, Idaho, Hagerstown, Maryland: Pacific Press Publishing Association; Review and Herald Publishing Association.

En todo lo que leas, aplica siempre el principio de Pablo: «Examinadlo todo y quedaos con lo bueno» (1 Tesalonicenses 5:21 BLP). Piensa por ti mismo/a al estudiar acerca de este tema, y pídele al Espíritu Santo que te guíe con sabiduría..

- b. Además de libros, puedes escuchar podcasts, sermones, etc. acerca de este tema. Aquí tienes algunos ejemplos:
 - Podcast (en inglés): "The Professor's Disillusionment", *Gospel In Life*, de Timothy Keller. Disponible en: <https://podcast.gospelinlife.com/e/the-professor-s-disillusionment/>
 - Podcast (en inglés): "Hevel", de *Bible Project* (Proyecto Biblia). Disponible en: <https://bibleproject.com/podcast/ecclesiastes-part-1-hevel/>
6. ¿Qué preguntas (difíciles) necesitas afrontar ahora como resultado de este estudio? No lo postergues. Afróntalas ahora mismo y pide ayuda si lo necesitas.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: TRIBU URBANA

Materiales: material para escribir.

Descripción de la actividad

Las *tribus urbanas* son movimientos culturales, generalmente juveniles, que comparten una forma cotidiana de vestir, un lenguaje propio y, en general, una serie de hábitos y gustos estéticos.

Para esta actividad, dividíos en grupos, investigad cada uno diferentes características de tribus urbanas que existan en la actualidad y clasificadlas en función de si los consideraréis aspectos positivos o negativos.

Una vez hecho este apartado, analizad de forma conjunta:

- ✓ ¿Consideráis que los jóvenes cristianos pueden considerarse una tribu urbana también?
- ✓ ¿Qué aspectos positivos tiene la «tribu» de los jóvenes cristianos?
- ✓ ¿Creéis que existe algún aspecto negativo que sería oportuno mejorar?
- ✓ ¿Hay algún elemento positivo de alguna otra tribu urbana que se podría incorporar en el estilo de vida de los jóvenes cristianos? Si la respuesta es sí, define cuál/es.

Aplicación

La aceptación y el sentido de pertenencia son dos elementos esenciales en el desarrollo de la vida de las personas. A todos nos gusta sentir que «encajamos» en un grupo y que formamos parte del mismo. El problema de intentar que nos acepten a cualquier precio es que podemos llegar a adaptarnos a los demás sin pararnos a pensar si estos hábitos son positivos o negativos. El rey Salomón fue consciente de ello y, ya en su momento, propuso que examináramos todos los aspectos de nuestra vida con espíritu crítico, y que una vez hecho ese análisis, nos quedásemos únicamente con los hábitos que nos acerquen más a Dios.

ACTIVIDAD 2: SOCIOGRAMA

Materiales: material para escribir, rotulador fosforito.

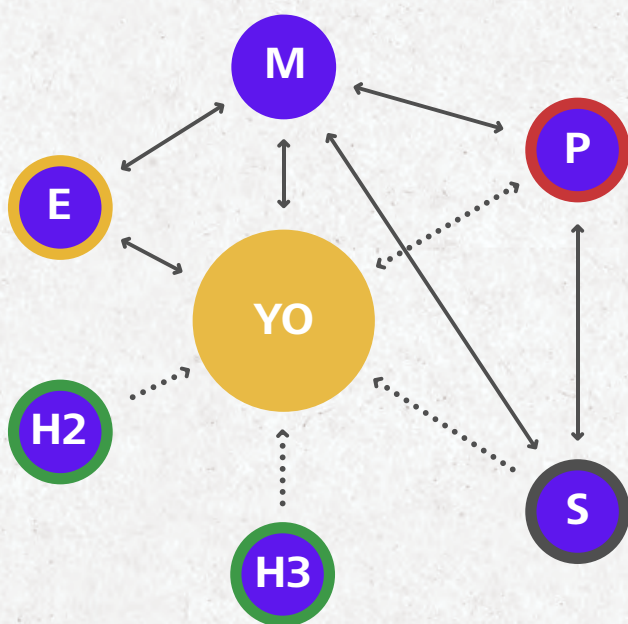
Descripción de la actividad

Un sociograma es una representación gráfica de los vínculos sociales que existen entre las personas en una organización y sirve para conocer y explicar las interacciones sociales existentes.

De forma individual, prepara un sociograma con seis personas de tu entorno. Para ello, sigue las siguientes instrucciones.

1. Dibuja un círculo que te representará a ti («yo») y seis círculos alrededor que representen a cada una de las personas que has elegido y escribe los nombres dentro.
2. Une el círculo central «yo» con cada uno de los otros círculos por medio de una línea. La forma de esta línea será:
 - ✓ *Continua*: si vuestra relación es positiva.
 - ✓ *Discontinua*: si vuestra relación tiene aspectos que mejorar.
 - ✓ *Flechas*: utiliza también flechas para indicar quién interactúa más con el otro o si la relación es equilibrada.
3. A continuación, analiza el grado de intensidad de la relación que tienes con cada persona a través del grosor del trazo de las líneas que os unen:
 - ✓ Dibuja la línea que os une de forma *gruesa* si tenéis una relación intensa.
 - ✓ Dibuja el trazo de la línea que os une de forma *fin* si vuestra relación es esporádica.
4. Como último paso, analiza si los otros círculos tienen también relación entre ellos y repite el análisis lineal que has hecho antes, pero ahora en función de cómo percibes esas relaciones.

Reflexiona sobre tu dibujo final. ¿Qué ves? ¿Qué te gustaría cambiar de ese mapa de relaciones?



Aplicación

Nuestras relaciones con otras personas generan una red social llena de emociones y de intensidades. Lógicamente, hay personas con quienes tenemos una relación más estrecha en comparación con otras, y así lo has representado en el sociograma. Pero todavía no has acabado tu dibujo. A continuación, utiliza el rotulador fosforito y colorea el círculo central «yo», que te representa a ti. El Señor nos ha llamado a ser luz para otros. A «pintar sus vidas» y a facilitarles el camino con alegría y esperanza. Ojalá que nuestras relaciones estén llenas de esa luz auténtica que el Señor nos da, y que seamos capaces de reflejar su carácter y su amor en las vidas de los demás.

«Aquí culmina el relato. Mi conclusión final es la siguiente: teme a Dios y obedece sus mandatos, porque ese es el deber que tenemos todos».

Eclesiastés 12:13 (NTV)

MI REFLEXIÓN FINAL

¿Qué lecciones he aprendido a lo largo de este recorrido por el libro de Eclesiastés?

¿Cómo voy a aplicarlas en mi vida?



A large rectangular area filled with a light gray dotted grid pattern, intended for handwritten reflection.

MI ORACIÓN

**¿Qué necesito compartir con Dios en oración?
(Escribe tu oración en este espacio.)**



A large rectangular area filled with a light blue dotted grid pattern, intended for writing a prayer.

**Nada de nada, o no:
Guía práctica de estudio de Eclesiastés**

©2025 Departamento de jóvenes de la División Intereuropea de la Iglesia Adventista del Séptimo Día
Schosshaldenstrasse, 17, 3006, Berna, Suiza
youth@eud.adventist.org

Nota: Hemos intentado hacer un uso inclusivo del lenguaje en este recurso. En los casos en los que no ha sido posible por razones estilísticas o de otro tipo, hemos utilizado el masculino genérico para incluir ambos sexos.

**Director de jóvenes
de la División Intereuropea:**
Jonatán Tejel

Editora y Project Manager:
Alexandra Mora

Autor del texto principal:
Víctor Armenteros

Autores de las secciones adicionales:
Abigail Cardo, Perla Cardoso, Rut García, Alexandra Mora, Israel Ortiz, Silvia Palos, Samuel Prieto, T. Nuria Poara, Jennifer Zeas

**Se recomienda el uso de este
recurso para la semana de
oración de jóvenes de 2025.**

1ª edición 2025
Impreso en España

Se autoriza la impresión de este recurso para jóvenes para su uso en iglesias y grupos de jóvenes, así como en otras actividades educativas cristianas. Sin embargo, queda prohibida la reproducción de los contenidos en cualquier otro formato sin el consentimiento expreso de los propietarios del copyright. Queda prohibida la alteración del contenido de este recurso. Todos los derechos reservados.

Diseño:
Simon Eitzenberger @desim_design

Maquetación:
Alexandra Mora e Isaac Chía

Imágenes:
shutterstock.com, unsplash.com
Midjourney

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas corresponden a la **Reina-Valera 1995** (RVR1995)
Copyright © 1995 by United Bible Societies

La Santa Biblia, **Nueva Traducción Viviente**, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Santa Biblia, **NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI®** (Castellano) © 1999, 2005, 2017 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

La Palabra, (versión española) © 2010 Texto y Edición, Sociedad Bíblica de España

VA: Indica que el texto bíblico fue traducido por el autor, Víctor Armenteros.

CÓMO SACARLE PARTIDO A ESTA GUÍA DE ESTUDIO

- 1 Ellen G. White. (1993). *El camino a Cristo*, p. 93. Pacific Press Publishing Association. Disponible en: egwwritings.org.

INTRODUCCIÓN

- 1 ChatGPT: Soy un asistente virtual «diseñado para ayudar con una variedad de tareas, como responder preguntas, proporcionar explicaciones, ofrecer consejos y mantener conversaciones sobre diversos temas. Estoy aquí para ayudarte en lo que necesites». <https://chatgpt.com>

CAPÍTULO 1: NADA

- 1 Todas las preguntas de los rompehielos que aparecen al inicio de cada capítulo se han sacado de *Life Under the Sun: The Unexpectedly Good News of Ecclesiastes. Leader Guide* (disponible en lifeway.com/lifeunderthesun), con excepción de la del capítulo 4.
- 2 VA: esto indica que el texto bíblico ha sido traducido por el autor, Víctor M. Armenteros.
- 3 Zygmunt Bauman. (2004). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina, p. 111. Se denomina a Zygmunt Bauman como el «profeta del siglo XXI» y es que fue un filósofo que tuvo una claridad excepcional para definir nuestra sociedad.

CAPÍTULO 2: SOLO HUMO

- 1 Zygmunt Bauman. (2008). *Tiempos líquidos: Vivir en una época de incertidumbre*. México, DF: Tusquets, p. 39.
- 2 Pregunta extraída de Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 21. Kindle Edition.

CAPÍTULO 3: SOLO CANSANCIO

- 1 Bauman cita a Robert Kennedy (1968). Zygmunt Bauman. (2008). *El arte de la vida: De la vida como obra de arte*. Barcelona: Paidós, p. 14.
- 2 Sincrónico en el sentido de centrarse en un momento específico del tiempo en lugar de en la evolución y el desarrollo a lo largo del tiempo.
- 3 Lo último, es decir, lo más reciente.
- 4 El término *zeman* implica un momento específico y designado.
- 5 El vocablo *'et* hace referencia a una ocasión o situación que es propicia para algo.
- 6 Una de las claves para comprender el texto y, sobre todo, la conclusión deriva de esta palabra. Aunque muchas versiones la traducen por «hacer», en realidad *hepes* significa «gustar», «agradar», «disfrutar», «deleitarse».

CAPÍTULO 4: SOLO FALLOS

- 1 Zygmunt Bauman. (2006). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina, p. 80.
- 2 Teresa Santiago Oropeza. (2018). «Repensar la injusticia: una aproximación filosófica» en *Isonomía. Revista de Teoría y Filosofía del Derecho*, p. 49. [<https://www.redalyc.org/journal/3636/363657667003/html/>]
- 3 Desmond Tutu. Meiring, P. (1999). *A Chronicle of the Truth Commission*. Vanderbiltpark: Carpe Diem, p. 218.
- 4 Pregunta extraída de Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 36. Kindle Edition.

CAPÍTULO 5: SOLO PLACER

- 1 Mientras que el amor que se relaciona con *Yhwh* elevaba a la persona en todas sus dimensiones, el culto a Astarté se fundamentaba en un placer sexual excesivo y promiscuo.
- 2 Ellen G. White. *Profetas y Reyes* (Edición electrónica Ellen G. White Estate), p. 57.
- 3 Zygmunt Bauman. (2007). *Vida de Consumo*. México, DF: Fondo de Cultura Económica, p. 27.
- 4 Volkmar Sigusch. (1998). «The neosexual revolution», en *Archives of Sexual Behaviour*, 4, pp. 355-357.
- 5 Ellen G. White. (1957). *Profetas y reyes*. Pacific Press Publishing Association, p. 57. Disponible en: <https://egwwritings.org/book/b217>
- 6 Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes: A 12-Week Study: Knowing the Bible*. Crossway, p. 47. Kindle Edition.
- 7 Pregunta extraída de Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes: A 12-Week Study: Knowing the Bible*. Crossway, p. 48. Kindle Edition.
- 8 Pregunta extraída del plan de la aplicación *YouVersion Bible*, "Ecclesiastes", de Grace Bible Church.

CAPÍTULO 6: SOLO INFOXICACIÓN

- 1 Ellen G. White. *Profetas y reyes* (Edición electrónica Ellen G. White State), p. 51.
- 2 Zygmunt Bauman. (2012). *Esto no es un diario*. Barcelona: Paidós, Edición de Kindle.
- 3 Pregunta extraída de Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes (Knowing the Bible)*. Crossway, p. 55. Kindle Edition.

CAPÍTULO 7: SOLO APARIENCIAS

- 1 «La arruga es bella». Frase acuñada por el diseñador de moda, Adolfo Domínguez. Ver <https://www.adolfodominguez.com/es-es/la-arruga-es-bella.html> y <https://www.rtve.es/television/20220514/adolfo-dominguez-nieves-alvarez-elegancia-nunca-pasa-moda-tendencias/2347296.shtml>.
- 2 Zygmunt Bauman, <https://www.fpa.es/en/princess-of-asturias-awards/laureates/2010-alain-touraine-and-zygmunt-bauman/?texto=discurso>
- 3 <https://guatafoz.com.br/cruce-la-frontera-amor/>
- 4 Así llamaremos a cualquier persona joven que sigue a Jesús y se preocupa por las cosas de Dios. *Teófilo* proviene de *Theo*=Dios y *philus*=amor, así que significa «amado por Dios».
- 5 Pregunta extraída de Holcomb, Justin S. *Ecclesiastes: A 12-Week Study (Knowing the Bible)*, Crossway, p. 62. Kindle Edition.
- 6 The Navigators. *Ecclesiastes (LifeChange)*, p. 86. Kindle Edition.

CAPÍTULO 8: ALGUIEN

- 1 Este concepto se lo debemos a Martin Buber, un prestigioso pensador judío que escribió sobre la relación de las personas con Dios. Véase Martin Buber. (1984). *Yo y tú*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- 2 Zygmunt Bauman. (2004). *Modernidad líquida*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica de Argentina, p. 24. Bauman cita a Herbert Sebastian Agar
- 3 Ellen G. White. *Discurso Maestro de Jesucristo* (Edición electrónica Ellen G. White State), p. 125.
- 4 <https://www.livescience.com/65628-theory-of-everything-millennia-away.html>
- 5 <https://www.bookejy.app/es/quote-author/marilyn-vos-savant>.
- 6 FTW es una abreviación de la frase for the win. Es una expresión que significa que algo es excelente o que va a triunfar. Se utiliza para expresar apoyo o aprobación.
- 7 Zygmunt Bauman, *Modernidad líquida*. (2004). Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica de Argentina, p. 24. Bauman cita a Herbert Sebastian Agar.
- 8 Pregunta extraída de The Navigators. *Ecclesiastes (LifeChange)*, p. 113. Kindle Edition.
- 9 *Ibid.*
- 10 The Navigators. *Ecclesiastes (LifeChange)*, pp. 113-114. Kindle Edition.
- 11 Guía desarrollada por David Asscherick. <https://www.typesandsymbols.com/products/the-conflict-beautiful-journals>



El Eclesiastés es, sin lugar a dudas, un libro escrito para nuestros días. Habla de cosas que nos parecen importantes, pero que no lo son. Nos sitúa en lo realmente relevante del universo. Y, como concluye, todo está relacionado con Dios y nuestro vínculo con él.

En estos ocho capítulos podrás reflexionar sobre tu relación con el mundo y con las personas que lo componen. Será una oportunidad para detenerte y pensar, pensar *con perspectiva*.



Seventh-day
Adventist® Church
INTER-EUROPEAN DIVISION

Departamento de Jóvenes

División Intereuropea de la Iglesia Adventista del Séptimo Día
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Berna, Suiza