

Cualquiera que haya corrido cualquier tipo de carrera sabe que se necesita mucho entrenamiento y preparación. No es fácil y se necesita una gran cantidad de resistencia. Hay momentos en los que incluso usted quiere rendirse y dejar todo. Empujando más allá de esos sentimientos y permanecer a través del dolor es lo que hace un corredor más fuerte, pero el mejor motivador para los corredores es el objetivo final. Mantener el final en mente ayuda a un corredor a impulsarse a través del dolor durante la mitad de la carrera. De la misma manera, nuestras vidas están una carrera. Saber cómo correr, y hacia donde estamos corriendo, le ayudará a correr bien y terminar fuerte.

---

“Por tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante...” Hebreos 12:1 (NVI)

1. ¿Alguna vez ha entrenado para una carrera o competencia? Comparta su experiencia. Cuan disciplinado fue en la preparación y cuál fue el resultado? ¿Hubo alguien ayudándole a prepararse?
2. **Lea Hebreos 12:1-4.** Correr la carrera de la vida no siempre es fácil, pero nuestra lucha nos puede hacer más fuertes. También nos ayuda a saber cómo correr, y verlo como un ejemplo de correr bien la carrera. ¿Cómo el mirar a Jesús como nuestro ejemplo perfecto, nos ayuda a correr la carrera? ¿Cuáles son algunas cosas que le están dando peso y le impiden correr bien? ¿Cómo se puede dejar de lado esas cosas?

3. **Lea Hebreos 12:5-12.** Usted puede tener disciplina o ser disciplinado. Como un padre que disciplina con amor, podemos estar seguros de que Dios nos disciplina no por odio, sino por su amor. ¿En qué áreas de su vida necesita tener más disciplina? ¿Alguna vez ha tenido un momento en su vida en que Dios lo ha disciplinado? ¿Qué aprendió y cómo le ayudó a crecer?

---

“Fijemos la mirada en Jesús, el iniciador y perfeccionador de nuestra fe, quien por el gozo que le esperaba, soportó la cruz, menospreciando la vergüenza que ella significaba, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios.”

Hebreos 12:2 (NVI)

4. **Lea 1 Corintios 9:24-27.** Planee correr su carrera con Jesús en mente y como motivación. Nuestro gozo puesto delante de nosotros es Él. Algún día, vamos a cruzar la línea de la meta y Él estará allí para darnos la bienvenida. Mientras tanto vamos a correr la carrera como Pablo—corriendo disciplinadamente con el final en mente. ¿Vive usted su vida con la eternidad en mente? ¿Por qué o por qué no? ¿En qué áreas de su vida se ha convertido perezoso y ha perdido de vista la importancia de la disciplina espiritual?
5. Es un hecho comprobado que los corredores corren mejor y más rápido en grupo. Nosotros nos necesitamos los unos a otros para ayudarnos a correr bien la carrera. ¿Cómo podemos ayudar a los demás a correr bien la carrera?
6. Oren juntos como grupo para que Dios les ayude a correr bien la carrera. A permanecer a través de sus luchas y deshacerse de todo lo que lo está desacelerando y deteniendo.