

EL ÚLTIMO DÍA DE LA PROFECÍA

DESCUBRA EL RESTO DE LA HISTORIA

EL DÍA DE REPOSO Y TU SALUD

Si alguna vez te has sentido agotado de una semana estresante de trabajo o de una etapa conflictiva en tu hogar, no estás solo. Uno de cada cinco estadounidenses experimenta una tensión extrema en sus vidas, y el 44 por ciento dicen sentirse más estresados que hace cinco años.

¡El número de víctimas de un mundo lleno de pecado, con incansable trabajo y preocupación es asombroso! Tres de cada cuatro visitas al médico son para las dolencias relacionadas con el estrés y algunos investigadores creen que el estrés es la causa básica del 60 por ciento de todas las enfermedades humanas. Se dice que “el estrés puede matar”, que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Entonces, ¿cuál es el mejor antídoto?

La palabra “Sabbath (sábado – día de reposo)” en su idioma original (en hebreo), literalmente significa “descanso”. Cuando Dios creó el sábado, no fue un esfuerzo para hacernos la vida imposible. Todo lo contrario, ¡el Día de Reposo está destinado a rejuvenecer nuestras mentes, cuerpos y vidas espirituales a través de culto y el descanso!

EL DÍA DE REPOSO Y EL DESCANSO FÍSICO

A veces pensamos en el día de reposo sólo en un contexto religioso y olvidamos el simple hecho de que Dios también quiere que estemos físicamente descansados al dejar de trabajar el séptimo día. Nuestros cuerpos están conectados íntimamente a nuestra mente. Parar nuestra rutina de trabajo semanal nos ayuda a recuperar y nos libera de la tensión mental de vivir en un mundo ocupado a incansable. (Descanso de nuestro trabajo rutinario no significa que debemos estar completamente inactivos durante el día de reposo. Por el contrario, una caminata agradable en la naturaleza puede ser reparadora.)

Sin embargo, los estudios muestran que para las personas que mantienen la experiencia del día de reposo disminuye drásticamente las tasas de enfermedad arterial coronaria. Por ejemplo, según una investigación realizada por la revista National Geographic, los observadores regulares del día de reposo sobreviven a sus homólogos estadounidenses hasta 10 años más. Entre las razones claras está su práctica de observar cada sábado como el Día de Reposo: al mismo tiempo respetan el mandamiento de Dios tal como está escrito y cosechan así también los beneficios.

EL DÍA DE REPOSO Y EL DESCANSO MENTAL

Porque nos ayuda a liberar nuestra mente de las preocupaciones normales de la vida, el día de reposo proporciona un alivio de las tensiones constantes y ansiedades que drenan nuestras facultades mentales y causan nuestro cerebro para funcionar con menos eficiencia.

Curiosamente, Francia intentó una vez cambiar este ciclo semanal de siete días porque pensaban que era un sistema basado en un sistema decimal más “lógico”, conocido como el calendario republicano. Nuevas meses fueron inventados, y una semana más de 10 días se instituyó. Sin embargo, este intento de “razón” en realidad causó un estrés extremo y el caos y fue abandonado rápidamente! Al parecer, nuestro cerebro, también, tienen un reloj interno que necesita inactividad cada siete días.

Después de una larga semana de trabajo, todos podemos usar un poco de “re-creación” física. Pero cuando ponemos las exigencias del mundo en primer lugar todo el tiempo, a menudo dejamos a un lado el descanso y olvidamos que Dios nos dijo que recordáramos que ¡se debe guardar el séptimo día santo! Puedes pensar que tienes tanto que hacer que no se puede guardar el sábado sin que el mundo se venga abajo, pero el confiar en Dios y hacer lo que él manda siempre resultará en una bendición para ti.

La Biblia está llena de ejemplos de aquellos que recordaban el cuarto mandamiento de Dios, cosechando los beneficios tanto de descanso físico como mental: Moisés, el rey David, los apóstoles y Jesucristo, ¡por nombrar sólo unos cuantos!

El Día de Reposo es un tiempo para romper con nuestras ocupaciones, nuestras preocupaciones y nuestras actividades regulares. Al pasar tiempo con la familia y amigos, adorando juntos, saliendo a la naturaleza, compartiendo nuestra fe y buscando a Dios, nuestros espíritus son reavivados, nuestra mente renovada, nuestro cuerpo descansado y regenerado. Llegamos a sentirnos penetrados con esperanza y energía. Comenzando tu semana de trabajo después de ese tipo de recreación, ¡te sentirás como una nueva persona!

EL ÚLTIMO DÍA DE LA PROFECÍA

DESCUBRA EL RESTO DE LA HISTORIA

UN ACTO DE FE

El tomar un Día de Reposo es también un acto de fe; es un recordatorio de que no importa lo que hagamos, Dios está en control. Cuando dejamos de perseguir nuestras metas materiales un día a la semana, estamos diciendo, "Dios, confío en ti para mantener el control de mi vida y suplir mis necesidades siete días a la semana, incluso si sólo trabajo seis de ellos. Independientemente de la cantidad de dinero que pudiera ganar trabajando el sábado, o lo mucho que queda en mi lista de tareas pendientes de la semana pasada, hoy voy a descansar la mente y el cuerpo y simplemente disfrutar de estar en tu presencia de una manera especial". El Día de Reposo es tu día de reposo. Dios lo hizo para ti, y si lo amas lo observarás porque es uno de sus mandamientos. Amor sin obediencia es amor (1 JUAN 2:4). ¡Dios te pide amar y obedecerle hoy por disfrutar de las bendiciones del Día de Reposo!

PREGUNTAS DE ESTUDIO

P. ¿Cómo podemos experimentar el mayor beneficio AL santificar el Día de Reposo?

1. IR A LA IGLESIA.

Uno de los mejores componentes del Día de Reposo es que se llama "santa convocación", un tiempo para unirnos en el culto con amigos, familiares e incluso desconocidos (**LEVÍTICO 23:3**).

2. ESTUDIAR LA PALABRA.

Y en el día de reposo entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer (**LUCAS 4:16**).
El Día de Reposo, por lo tanto, es un momento perfecto para escudriñar y estudiar las Escrituras en casa, en la iglesia o debajo de un árbol.

3. ORAR.

Mientras que la oración debe ser una parte importante de nuestra vida cotidiana, el Día de Reposo provee tiempo en el cual podemos enfocarnos en conversar con Jesús y profundizar nuestra relación con él (**HECHOS 16:13**).

4. CONSTRUIR LA RELACIÓN

El Día de Reposo fue apartado para crecer en nuestra apreciación y amor hacia el Señor. No se puede conocer a alguien bien a menos que pasamos tiempo con esa persona. El sábado provee tiempo ininterrumpido de calidad con Dios (**ISAÍAS 66:23**).

5. DESCANSAR.

El éxodo de los israelitas de la esclavitud y la entrada a la tierra prometida estaba relacionado con el descanso. El diablo todavía no quiere que el pueblo de Dios descance. Al igual que los israelitas cautivos en Egipto necesitaron reposo de Dios, así también necesitamos descansar en la liberación de Dios (**DEUTERONOMIO 5:14**).

6. RESTAURACIÓN.

El Día de Reposo es también un día para la restauración. A medida que avanzamos hacia la creación de Dios, experimentamos "re-creación". Nuestros cuerpos se restauran con el reposo. Del mismo modo, cuando visitamos a los enfermos o adoloridos el Día de Reposo, se restaura su ánimo.

7. HACER EL BIEN.

Es posible llegar a estar tan concentrado en lo que no se debe hacer en el Día de Reposo que descuidamos las cosas buenas que podemos hacer. Jesús dijo: "Por consiguiente, es lícito hacer el bien en los días de reposo" (**MATEO 12:11, 12**). Cuando las personas sufren en el Día de Reposo y podemos ayudarles, debemos hacerlo.