

# Descanso para tu Vida

Todo lo que necesitas saber acerca del  
**Día de Reposo**

# Lo más importante es el **Amor**

No hay nada más importante que el amor.

Después de todo, los dos grandes mandamientos hablan acerca de amar a Dios con todo nuestro corazón y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos (1 Juan 4:8).

Pero como dijo Benjamín Franklin: "El tiempo es el componente fundamental de la vida". El amor depende del tiempo. Ya sea que eso signifique una cita con tu pareja, un viaje de turismo con la familia, o reunirse con la comunidad de una iglesia cada semana para adorar a Dios; todas las relaciones se nutren y florecen en el contexto de tiempo de calidad.

Y por supuesto, tiempo de calidad no es lo que sucede en una familia típica durante una mañana en medio de la semana, cuando todos están devorando apresuradamente su comida, arreglándose el cabello, y revolcando los armarios en busca de ropa que no quiere dejarse encontrar, mientras todos tratan de salir rápido para el trabajo, la escuela, u otros compromisos.

No. Tiempo de calidad significa que respiremos profundamente, que hagamos una pausa, que descansemos y que escuchemos a aquellos a quienes amamos. Nos integramos y nos impregnamos el uno en la vida del otro. Nuestras relaciones de amor no crecen mientras *corremos a toda prisa* unos con otros, incluso si hacemos la carrera muy unidos, sino *descansando* juntos. Nuestras relaciones también florecen mejor cuando tenemos una relación de amor saludable con Dios. Y es exactamente por ese amor que el tema de esta revista es tan importante en esta época super acelerada. En las páginas que siguen, exploraremos la historia, el misterio y la relevancia de un día especial que la Biblia llama Día de Reposo, "un puente que conecta el cielo con la tierra, a Dios con la gente"<sup>1</sup> Es un don extraordinario que demasiada gente ha olvidado, pero como usted verá claramente, la razón principal por la cual Dios nos dice "acuérdate del día de reposo" es el amor.

## Introducción

PARTE 1 ————— pág. 5

### ¿Qué es el Día de Reposo?

- 5 El Día de Reposo viene de Dios
- 6 Descanso en el séptimo día
- 7 ¿Es el sábado aún... sábado?
- 9 Otra razón para el Día de Reposo

PARTE 2 ————— pág. 13

### La historia del Día de Reposo

- 13 La creación del Día de Reposo
- 14 El Día de Reposo en Israel
- 19 El Día de Reposo en los evangelios
- 24 El Día de Reposo en la iglesia cristiana primitiva
- 27 Pensar en cambiar los tiempos y las leyes

PARTE 3 ————— pág. 33

### El Día de Reposo hoy y mañana

- 33 ¿Tiene validez aún la ley?
- 36 Entonces... ¿Es el Día de Reposo todavía relevante?
- 38 La buena salud y el Día de Reposo
- 40 ¿De veras tiene un impacto en tu vida el guardar el Día de Reposo?
- 40 Cómo guardar el Santo Sábado
- 42 El sábado del futuro
- 44 El por qué del Día de Reposo





## ¡Estamos tan ocupados con la vida que, cuando se acaba, a duras penas sabemos qué sucedió!

**D**e acuerdo con la Asociación Norteamericana de Psicología, “el estrés crónico—un estrés que interfiere con tu capacidad de funcionar normalmente por un extenso período de tiempo—es una creciente crisis de salud pública”.

Estos altos niveles de estrés impactan las vidas diarias de hombres, mujeres, e incluso menores de edad, perturbando cada parte de la vida, desde el sueño y el trabajo hasta la salud mental y física y las relaciones. No es sorprendente que el dinero, el trabajo y la economía encabecen la lista de los peores agresores que causan estrés. Más del 40 por ciento de los adultos sufren efectos adversos en la salud por causa del estrés, lo cual ha sido relacionado con las principales causas de muerte en los Estados Unidos, incluyendo enfermedades cardíacas, cáncer, problemas en los pulmones, accidentes, cirrosis, y suicidio.

Extrañamente, una de las mejores soluciones para esta crisis es soltar el teléfono inteligente y alejarse de la computadora. ¡Es cierto! Aunque estas tecnologías deberían estar haciendo que nuestra vida y nuestro trabajo sean más fáciles, hoy están siendo acusadas de mantenernos aún más ocupados—no sólo en el trabajo, sino también en casa. Por dondequiera que miremos, la gente está pegada a sus teléfonos o a Facebook, revisando obsesivamente asuntos del trabajo incluso en su tiempo libre, y siempre tratando de mantenerse al día con “amigos” a quienes conocen sólo en los medios de comunicación social, mientras su familia y sus amigos reales están sentados al otro lado de la mesa. A veces incluso le enviamos un texto a nuestro cónyuge desde el cuarto que está al lado.

Parece que casi todos están a toda prisa tratando de hacer más. Lo que es peor, en lugar de hacer el mismo trabajo en menos tiempo, estamos siendo impulsados a hacer aún más trabajo en la misma cantidad de tiempo, forzándonos a nosotros mismos, perdiendo sueño, arriesgando nuestra salud, y saboteando nuestras relaciones.

Nuestra falta de descanso consistente y sin interrupción, y la falta de tiempo para reflexión tranquila, nos están robando nuestra capacidad de disfrutar los frutos de nuestro trabajo. ¡Necesitamos hacer cualquier cosa que sea necesaria para asegurar que nuestros corazones no estén constantemente sobrecargados con las preocupaciones de esta vida!

Tal vez sea tiempo de presionar el botón de “pausa” (¿por qué no inhalar profundamente y exhalar lentamente ahora mismo?).

Sorprendentemente, en la misma naturaleza del tiempo hay un período de 24 horas que siempre tuvo el propósito de ser un tiempo de descanso para cada ser humano en el planeta. Un día que casi todo el mundo ha olvidado. Si te dijéramos que hay un día especial cada semana en el cual se supone que te olvides de las preocupaciones de este mundo, pases tiempo con tus amigos y familiares y con Dios, y que dejes de trabajar y disfrutes la naturaleza que te rodea—¿Lo crearías?

Bueno, eso es verdad. Este día se conoce como el Día de Reposo, creado por Dios simplemente para que tú añadas frescura y vigor a tu vida cada semana. Si crees que esto es algo que puede tener tu apoyo, esta revista te ayudará a descubrir todo lo que necesitas conocer acerca del “Descanso para tu Vida”.



## PARTE 1

# ¿Qué es el Día de Reposo?

Algunos lo llaman un “oasis en el tiempo”.

Imagínate tener un día cada semana cuando puedas decirle adiós a tu trabajo regular e incluso a las tareas de la casa sin sentirte culpable: Un día para pasar con tu familia y amigos, o por fuera en la naturaleza, o incluso haciendo algo agradable por alguien más.

¿Suenan como un lujo? No lo es. De hecho, la Biblia dice que Dios en realidad diseñó este día festivo semanal y lo incorporó en nuestra propia naturaleza en la Creación:

El séptimo día concluyó Dios la obra que hizo, y reposó el séptimo día de todo cuanto había hecho. Entonces bendijo Dios el séptimo día y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación (Génesis 2:2, 3).

Por cuanto Dios suspendió la creación en el séptimo día, Él también lo dedicó --lo “bendijo”-- como día santo para ser recordado para siempre.

La palabra hebrea “sabbath” significa literalmente “suspender”, “cesar”. Así como Dios suspendió su trabajo de creación, nosotros debemos suspender nuestras ocupaciones diarias y reenfoarnos en lo que realmente es importante. Es un día para presionar el botón de reinicio o restauración en tu vida física y espiritual.

*El Diccionario Webster define el descanso como “libertad de actividad o labor”.*



El Día de Reposo revela poderosamente el amor profundo de Dios para nuestro bienestar. Por supuesto, sabemos que Dios no necesita descanso: “no se adormecerá ni dormirá el que guarda a Israel” (Salmo 121:4). Dios nunca está estresado o cansado: “el Dios eterno es Jehová, el cual creó los confines de la tierra [...] No desfallece, ni se fatiga con cansancio” (Isaías 40:28). Él no estaba fatigado por crear nuestro sistema solar, la tierra, y todas las criaturas de nuestro planeta.

Sin embargo, como un ejemplo para su creación, Él reposó de su trabajo en el séptimo día. ¡Ese fue un regalo hecho a la medida para ti! Jesús incluso dijo: “El sábado fue hecho por causa del hombre” (Marcos 2:27). Después de seis días de gloriosa creación, Dios eligió crear un día más--el Día de Reposo. No tenía que hacerlo, pero quiso hacerlo. Se trataba de un tiempo en el cual sus criaturas podrían regocijarse en lo que había sido creado, y experimentar descanso físico y espiritual en el amor del creador.

## El Día de Reposo viene de Dios

Dios sabía que en un mundo lleno de mentes sobrecargadas y cuerpos deteriorados por el pecado, nuestra tendencia como humanos sería promover nuestros propios intereses egoístas a casi cualquier costo. Él sabía que necesitaríamos una oportunidad continua para el crecimiento espiritual, y para reenfoarnos en cosas de importancia eterna. Así, el día de reposo es una oportunidad



aprobada por Dios, De hecho, el sábado es un mandato divino para liberarse de las presiones de la vida diaria.

Esto es una parte tan vital de la existencia humana que Dios no quiere que ningún poder terrenal se interponga en el camino del Día de Reposo. Así que Él específicamente *ordenó* a su pueblo:

Acuérdate del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, pero el séptimo día es de reposo para Jehová, tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni el extranjero que está dentro de tus puertas, porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el sábado y lo santificó. (Éxodo 20:8-11).

El amor de Dios resplandece con fuerza en este mandamiento, ¿cierto? Dios no sólo quiere que tú descanses de tus labores, sino que Él quiere que todos los demás tengan la oportunidad de descansar cada semana.

Si tú eres un empleado, Él quiere que descanses. Si tú eres un empleador, Él no sólo quiere que tú descanses de la administración de tu negocio, sino que tus trabajadores también descansen. ¡Dios incluso quiere que las bestias de carga que están a tu cuidado también descansen!

## Descanso en el séptimo día

Dios no sólo instituyó un día especial de descanso, sino que también designó específicamente el día exacto en el cual cada persona debía experimentar su descanso. ¡Es otra señal increíble de su amor, y en realidad tiene muchísimo sentido!

Designar un día para descansar significa que amigos, familiares, y otros seres queridos tienen el mismo tiempo para disfrutar la compañía mutua y adorar a Dios juntos en compañerismo. En el mundo apresurado de hoy, los miembros de la familia que trabajan en diferentes lugares y distintos turnos a menudo tienen días de descanso muy diferentes: unos tienen los miércoles libres, otros el sábado, y otros el domingo. Terminamos perdiendo la oportunidad de disfrutar la vida juntos porque nuestro tiempo libre nunca coincide. Al designar un día específico, Dios se asegura de que todos podamos estar juntos por lo menos un día por semana.

Eso también hace posible que gente con ideas afines y de todas partes del mundo se encuentren como uno solo, adorando y alabando a Dios por su creación y su cuidado interminable. ¡Es un momento increíblemente especial que nos inspira y nos reaviva!

Entonces, ¿qué día realmente escogió Dios como día de reposo? La palabra "sabbath" significa reposo, y reposar implica que ya tú has trabajado. Es lógico, entonces, que Dios haya designado el último día de la semana como el día de reposo. Y eso es exactamente lo que la Biblia dice que Él hizo: "El séptimo día es de reposo" (Éxodo 20:10, énfasis añadido). Para cada cultura sobre la Tierra, el séptimo día es lo que normalmente llamamos sábado.

Específicamente, en la cultura judía, un día era medido de una puesta del sol a otra. La parte oscura del día en realidad venía primero, y la parte iluminada venía al final. Eso significa que el Día de Reposo bíblico *comienza* el viernes por la noche a la puesta del sol, y *termina* el sábado por la noche a la puesta del sol. "Desde el atardecer [...] hasta el atardecer del día siguiente" (Levítico 23:32, Reina Valera Contemporánea).

¿Ves? el sábado es el séptimo día de la semana.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
1	2	3	4	5	6	7

"Seis días trabajarás"

## ¿Qué sucede con el domingo?

Quizá te estés preguntando por qué la mayoría de los cristianos adoran en el día domingo en lugar del sábado. Esa es una pregunta importante, y la analizaremos un poco más tarde.



## ¿Es el sábado aún... sábado?

¿Podemos saber con certeza que el sábado que hoy conocemos es el mismo sábado que Moisés y Jesús conocieron? ¡Sí! Primero, los judíos han venido guardando el séptimo día desde el tiempo de su antecesor Abraham, y aún lo guardan.

Éxodo capítulo 16 registra una serie de milagros semanales en día de reposo, repetidos durante un período de 40 años mientras los judíos vagaban por el desierto. Por ejemplo, Dios proveyó maná para que los hijos de Israel recogiesen seis días a la semana, pero el Señor les ordenó recoger el doble los viernes porque no caería maná en el Día de Reposo (recuerda que esto fue antes de que Dios les diera los Diez Mandamientos).

Dios reafirmó el Día de Reposo en el Sinaí (Éxodo 20:8-11) cuando les dio la ley; y los judíos aún estaban guardando el séptimo día cuando Jesús nació. Una nación entera ha estado contando meticulosamente este tiempo, semana tras semana, por miles de años. Por supuesto, una persona solitaria que ha sido aislada en un calabozo podría perder la noción del tiempo del día de reposo, pero es simplemente inverosímil que toda la nación de los

## ¿Sabías esto?

### El Día de Reposo en el lenguaje humano

El concepto de descansar del trabajo en el séptimo día de la semana (sábado) es común a la mayoría de los idiomas antiguos y modernos del mundo. Los idiomas reflejan las costumbres de las culturas que los hablan, y muchas culturas antiguas descansaron en el séptimo día. Al desarrollarse los idiomas, el nombre del séptimo día de la semana siguió siendo "día de descanso".

A mediados del siglo XIX, el Dr. William Meade Jones creó una "Tabla de la Semana" haciendo una lista del nombre del séptimo día en 160 idiomas, incluyendo algunos de los más antiguos. El idioma babilónico, usado por cientos de años antes de Abraham y antes de la entrega de los Diez Mandamientos en el Sinaí, denomina al séptimo día de la semana sa-ba-tu, que significa "día de reposo".

Aún hoy, más de 100 idiomas en el mundo, muchos de ellos no relacionados con el hebreo antiguo, usan la palabra Sabbath para el día sábado—y ninguno de ellos designa ningún otro día como día de reposo. Aunque los grupos de idiomas del mundo han evolucionado tanto que es imposible entenderse entre sí, la palabra para el séptimo día ha permanecido reconocible.

Esta es una evidencia impactante, independiente de las Escrituras, que confirma la enseñanza bíblica de que el Día de Reposo en el séptimo día tiene su origen antes del judaísmo. El concepto del sábado como día santo de reposo fue entendido, aceptado, y practicado por la mayoría de las culturas desde Babilonia hasta tiempos modernos.



# ¿Ha **cambiado** alguna vez el calendario semanal?

En 1582, el papa Gregorio XIII sí hizo un pequeño cambio en el calendario, pero eso no interfirió con el ciclo semanal (nuestro calendario Gregoriano actual recibió ese nombre en su honor cuando él autorizó este cambio). Antes de 1582, el calendario Juliano había estado en efecto, instituido por Julio César alrededor del año 46 a.C. Pero el calendario Juliano había calculado la longitud del año como de 365 días y 1/4, y el año solar en realidad es 11 minutos más corto que eso. Pues bien, esos 11 minutos se acumularon cada año y, para 1582, la numeración en el calendario estaba 10 días completos fuera de armonía con el sistema solar. El papa Gregorio simplemente sacó esos 10 días del calendario. Era el jueves 4 de octubre de 1582, y el siguiente día, Viernes, debió haber sido el 5 de octubre. Pero Gregorio hizo que fuese 15 de octubre, dejando por fuera exactamente 10 días para que el calendario volviese a estar en armonía con los cuerpos celestes.

Los días de la semana no fueron cambiados. El viernes siguió después del jueves, y el sábado después del viernes. El mismo séptimo día siguió siendo el sábado, como siempre fue. En realidad, Las principales agencias del mundo en cuanto a control del tiempo testifican de este hecho:



*"No ha habido ningún cambio en nuestro calendario en los siglos pasados que haya afectado de algún modo el ciclo de la semana"*

—James Robertson, Director, American Ephemeris, Departamento Naval, Observatorio Naval de E.E.U.U., Washington, D.C.

*"Puede decirse con certeza que ningún día se ha perdido desde la creación, y a pesar de todos los cambios de calendario, no ha habido interrupción en el ciclo semanal".*

*"Puede decirse con certeza que ningún día se ha perdido desde la creación, y a pesar de todos los cambios de calendario, no ha habido interrupción en el ciclo semanal".*

—Dr. Frank Jeffries, miembro de la Sociedad Astronómica Real, y Director de Investigación del Observatorio Real en Greenwich, Inglaterra.

Judíos como grupo entero olvidaría o calcularía mal su reverenciado día santo.

En segundo lugar, más de 160 idiomas a nivel mundial, tanto antiguos como modernos, identifican el sábado como "un día de reposo". Por ejemplo, la palabra en español para el séptimo día (Sábado) significa "día de reposo". En ruso es "Subbota". Esto indica que cuando se originaron los idiomas, el sábado era reconocido universalmente como el día de reposo, lo cual fue incorporado en el nombre mismo del día (véase la página 11 para más información).

En tercer lugar, Dios ha prometido preservar el día de reposo por la eternidad. Isaías 66:22, 23 dice: "Porque

como los cielos nuevos y la nueva tierra que yo hago permanecerán delante de mí, dice Jehová, 'así permanecerá vuestra descendencia y vuestro nombre. Y de mes en mes, y de sábado en sábado, vendrán todos a adorar delante de mí, dice Jehová'. ¿Perdería Dios la cuenta del día de reposo si éste será guardado por toda la eternidad?

De acuerdo con el Nuevo Testamento, Jesús murió un viernes y resucitó un domingo, el primer día de la semana. La biblia dice que un hombre " fue a Pilato y pidió el cuerpo de Jesús. Bajándolo de la cruz... lo puso en un sepulcro... Era día de la preparación y estaba para comenzar el sábado" (Lucas 23:52-54). El viernes era llamado "día de la preparación" porque era el momento para prepararse para el Día de Reposo.

Los siguientes versículos dicen: "Las mujeres que lo habían acompañado desde Galilea lo siguieron y vieron el sepulcro y cómo fue puesto su cuerpo. Al regresar, prepararon especias aromáticas y ungüentos; y descansaron el sábado, conforme al mandamiento." (vv. 55, 56). Este es un buen momento para resaltar que los seguidores de Jesús ni siquiera terminaron su amoroso trabajo de embalsamar a su Maestro para la sepultura, sino hasta que pasó el día de reposo. Esto significa que ellos deben haber creído que Jesús tenía alta consideración por el mandamiento del día de reposo.

Nota además que estas mujeres descansaron el día de reposo "conforme al mandamiento", lo cual se refiere al cuarto mandamiento, que dice que "el séptimo día es de reposo", así que sabemos que ellas estaban descansando un día sábado. Los versículos que siguen dicen: "El primer día de la semana, muy de mañana, fueron al sepulcro llevando las especias

**Sabbath** (inglés)  
**Sábado** (español)  
**Subbota** (ruso)  
**Sabbato** (italiano)  
**Sabbaton** (griego)



## Otra razón para el Día de Reposo

aromáticas que habían preparado... Hallaron removida la piedra del sepulcro" (Lucas 24:1,2).

De acuerdo con la Biblia, Jesús murió un viernes, el día de la preparación, al cual muchos cristianos ahora se refieren como el "viernes santo". Luego, Él "descansó" en la tumba el séptimo día, el Día de Reposo, un sábado. Luego, el domingo, el primer día de la semana, Jesús se levantó de la tumba.

En realidad es sorprendente cuando tú consideras que Jesús guardó el Día de Reposo incluso en su muerte. Él terminó su obra de salvación el viernes por la tarde, declarando: "Consumado es", y entonces murió. Descansó en la tumba durante el Día de Reposo y entonces resucitó el domingo. ¿Para qué? Para continuar su obra, ahora como nuestro sumo sacerdote (Hebreos 8:1-3).

Más que simplemente reconocer a Dios como el creador y las bendiciones de un descanso de nuestro trabajo, la Biblia explica que hay aún otra razón sorprendente para disfrutar el Día de Reposo. Sí, Dios dio el Día de Reposo como señal de que Él creó el mundo en seis días literales de 24 horas, pero también es una señal del gran poder de Dios para redimirte y santificarte.

Echémosle un vistazo a Deuteronomio 5:12-15:

*"Guardarás el sábado para santificarlo, como Jehová, tu Dios, te ha mandado. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, pero el séptimo día es de reposo para Jehová, tu Dios. Ninguna obra harás tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu sierva, ni tu buey, ni tu asno, ni ningún animal tuyo, ni el extranjero que está dentro de tus puertas, para que tu siervo y tu sierva puedan descansar como tú. Acuérdate de que fuiste siervo en tierra de Egipto, y que Jehová, tu Dios, te sacó de allá con mano fuerte y brazo extendido, por lo cual Jehová, tu Dios, te ha mandado que guardes el sábado"* (énfasis añadido).

Como puedes ver, la primera parte de este pasaje es casi idéntica al cuarto mandamiento dado en Éxodo. Pero nota especialmente la parte en cursiva: es una razón *adicional* que los judíos recibieron para guardar el Día de Reposo: porque Dios los libró de la esclavitud de Egipto.

### Un Dato Asombroso



mes



año



día

### El Ciclo de Siete Días

El año es medido por el sol; el mes, por la luna; el día, por la rotación de la tierra. Pero hay poca o ninguna razón astronómica para medir el tiempo en ciclos de siete días. Sólo encontrarás razones en la Biblia.

De la misma forma, el Día de Reposo es un recordatorio de nuestra salvación en Jesucristo, quien nos salvó de la esclavitud del pecado, tal como Dios una vez sacó a los judíos de Egipto. Así como Dios una vez santificó a su pueblo, de la misma manera Jesús santifica a sus seguidores; nosotros hemos sido injertados en la familia de Abraham y somos participantes de la justicia perfecta de Cristo. Jesús dijo: "El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a *sanar a los quebrantados de corazón, a pregonar libertad a los cautivos y vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos*" (Lucas 4:18, énfasis añadido). ¿No es esa una noticia maravillosa? Si Jesús, como Creador, puede hacer planetas gigantes, vegetación exuberante, y hasta crear y sanar seres humanos

sólo con su Palabra, entonces Él también es capaz de hacer de ti una criatura completamente nueva. Si tú tienes una vida manchada por la oscuridad y el pecado, Jesús te ofrece una vida completamente nueva, transformada. ¡En lugar de la angustia que le causas a otros cuando pecas, el Señor te capacita para vivir en obediencia, no porque la obediencia te asegure un lugar en el cielo, sino porque la obediencia a su Palabra te trae paz, gozo, y *descanso!*

El Día de Reposo es un recordatorio semanal de que podemos venir a Él y ser restaurados. En Mateo 11:28-30, Jesús dice: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas, porque mi yugo es fácil y ligera mi carga". Jesús es el descanso por excelencia, así que cada Día de Reposo es una oportunidad especial para recordar que Él te ha libertado de las trampas del diablo, no sólo lavando la culpa de tu pecado, sino también limpiando el pecado que aún está en tu vida.

¡Qué hermosa promesa! Por supuesto, para transformar corazones pecaminosos se requiere el mismo



poder que se necesita para traer algo a la existencia. La Biblia dice: "Revístanse de la nueva naturaleza, creada en conformidad con Dios en la justicia y santidad de la verdad" (Efesios 4:24, Reina Valera Contemporánea).

Puesto que esta nueva vida en Cristo es una poderosa señal que identifica al creyente que ha sido justificado por la fe en Cristo, los escritores bíblicos a menudo nos recuerdan que este poder para volver a crear distingue al verdadero Dios de todas las imitaciones hechas por el ser humano.

Si Dios puede justificarte, colocarte en armonía con Él, entonces Él también es perfectamente capaz de santificarte en cada aspecto de tu vida.

Señalando más allá de la simple creación física, Dios dice: "Y les di también mis sábados, para que fueran por señal entre yo y ellos, para que supieran que yo soy Jehová *que los santifico*" (Ezequiel 20:12, énfasis añadido). El Día de Reposo santificado era la señal del pueblo que Él había santificado. Sirve como un recordatorio semanal de que Dios puede escoger a la gente para un uso santo, a través de la regeneración.

La Biblia dice: "No os conforméis a este mundo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta" (Romanos 12:2). Cada sábado es un momento en el tiempo para alejarnos de las distracciones del mundo que pueden hacernos olvidar acerca de la gracia de Dios y su poder para transformarnos en nuevas criaturas! ¿Será posible algo mejor que eso?



# Los Días de la Semana

## Nombres y Números

En los días del Antiguo Testamento, los judíos no le daban nombres a los días de la semana, sino que les asignaban números, del primero al séptimo, hasta llegar al Día de Reposo. Aparte del sábado, al cual se le llamaba Día de Reposo, la excepción era el viernes, que a veces era llamado "el día de la preparación".

¿Pero qué acerca de los nombres en inglés para nuestros días de la semana? Ellos vienen de los nombres de dioses romanos, germánicos y noruegos.

1

### DOMINGO

Es el día del sol (*Sunday*, en inglés), proveniente de los romanos. Muchas culturas paganas adoraban el sol como a un dios.



2

### LUNES

Es el día de la luna (*Monday*, en inglés), proveniente de los anglosajones.



3

### MARTES

Le debe su nombre al dios alemán de la guerra, Tiu (en inglés es *Tuesday*).



4

### MIÉRCOLES

Es el "día de Woden" (*Wednesday*, en inglés). Woden es otro nombre para Odin, un dios noruego de la caza.



5

### JUEVES

Es el "día de Thor" (*Thursday*, en inglés), y recibe su nombre como el dios noruego de los truenos y relámpagos.



6

### VIERNES

Es el "día de Freya" (*Friday*, en inglés), la diosa noruega del amor, el matrimonio y la fertilidad.



7

### SÁBADO

Es el "día de Saturno" (*Saturday*, en inglés), un dios romano de la prosperidad.





## PARTE 2

# La Historia del Día de Reposo

**A fin de tener** el contexto y entender claramente un tema, es útil volver al principio y explorar los fundamentos de ese tema. Así que vamos a volver al mismo principio, a considerar los orígenes del Día de Reposo.

La Biblia dice que "En el principio creó Dios los cielos y la tierra" (Génesis 1:1). Este acto de creación tuvo lugar en seis días.

**Día 1:** Dios creó la luz y la separó de la oscuridad. Él llamó a la luz "día", y a la oscuridad llamó "noche" (Génesis 1:3-5).

**Día 2:** Dios creó un "firmamento" para dividir las "aguas" que estaban arriba de las que estaban abajo. Dios llamó a ese firmamento "cielo", y eso se refiere a nuestra atmósfera (Génesis 1:6-8).

**Día 3:** Dios hizo entonces la "tierra seca". Le puso el nombre de "tierra", y a las aguas llamó "mares". Dios también creó la vegetación: la hierba, los árboles y las plantas (Génesis 1:9-13).

**Día 4:** Dios creó el sol, la luna, y las estrellas. Fueron asignadas como "señales para las estaciones, los días y los años, y... para alumbrar sobre la tierra" (Génesis 1:14-19).

**Día 5:** Dios comenzó a poblar el mundo, creando criaturas acuáticas y criaturas voladoras, incluyendo peces, ballenas, y aves (Génesis 1:20-23).

**Día 6:** Luego Dios creó los animales terrestres, "ganado según su especie y todo animal que se arrastra sobre la tierra" (Génesis 1:24, 25).

Y, finalmente, Dios hizo a Adán y Eva, seres humanos, hombre y mujer. "Los bendijo Dios y les dijo: 'Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra y sometedla; ejercer potestad sobre los peces del mar, las aves de los cielos y todas las bestias que se mueven sobre la tierra'" (Génesis 1:26-31).

Desde la ameba más pequeña hasta nuestro impresionante sol, Dios lo creó todo en el transcurso de seis días literales de 24 horas. Fue una obra verdaderamente asombrosa--algo que nosotros podemos experimentar en toda su gloria desde que nos levantamos hasta que volvemos a la cama.

## La Creación del Día de Reposo

Pero Dios aún no había terminado de darle forma a nuestro mundo. Aún tenía algo más que quería hacer. La Biblia lo explica así:

"Fueron, pues, acabados los cielos y la tierra, y todo lo que hay en ellos. El séptimo día concluyó Dios la obra que hizo, y reposó el séptimo día de todo cuanto había hecho. Entonces bendijo Dios el séptimo día y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación" (Génesis 2:1-3).

Dios hizo el Día de Reposo en el momento de la creación, cuando Él hizo nuestro mundo. Descansó



en el Día de Reposo, lo bendijo y lo santificó, separándolo para un uso santo.

*El Diccionario de Webster define "santificar" como "separar para un propósito sagrado o un uso religioso".*



Una vez más, Dios descansó, pero no porque necesitara recuperarse. En este caso, "descansar" significa simplemente dejar de trabajar. Así, Dios suspendió su obra creadora. Sin embargo, al bendecir y santificar el séptimo día, Dios estaba llamando la atención muy especialmente al Día de Reposo.



## ¿Sabías esto?

### El arca del pacto y el Día de Reposo

Dios instruyó a Moisés que construyese un templo, todo su mobiliario, y un "arca", un contenedor especial, de acuerdo con un "modelo" que le fue mostrado (Éxodo 25:9, 40). Este arca fue llamada "arca del pacto" (Deuteronomio 10:8; Hebreos 9:4), y "arca del testimonio" (Éxodo 25:22), porque en ella Moisés ubicó las tablas de piedra sobre las cuales Dios escribió su ley, incluyendo el mandamiento del Día de Reposo (Éxodo 25:16; 31:18). Los Diez Mandamientos fueron ubicados dentro del arca, mientras que la "ley de Moisés" fue ubicada al lado de ésta, mostrando así que los Diez Mandamientos de Dios, incluyendo el del Día de Reposo, son eternos.

## El Día de Reposo en Israel

Aunque sabemos poco acerca de la práctica del Día de Reposo antes del Éxodo, la santidad del séptimo día es ciertamente reconocida en el segundo capítulo de Génesis por su autor Moisés, lo que provee una evidencia poderosa de que Dios tenía la intención de que el Día de Reposo fuese una práctica normal de su pueblo mucho antes de que la nación judía fuese formada a través de Abraham.

Aunque el Día de reposo no es mencionado específicamente, Génesis 26:5 nos dice que Abraham obedeció los mandamientos de Dios, sus estatutos y sus leyes. Los eruditos entienden muy bien que el Día de Reposo de la creación sería parte de esto. Incluso Jesús dijo que el Día de Reposo fue hecho por causa de toda la humanidad, no simplemente para los hebreos (Marcos 2:27).

Para el pueblo de Dios, el Día de Reposo era un compromiso serio con el Señor, guardado profundamente. Aun antes de que los Diez Mandamientos fuesen pronunciados o escritos por la mano de Dios, los judíos demostraron su conocimiento del Día de Reposo al no recoger maná en el séptimo día (Éxodo 16:22-30). Una vez más, esto fue en un período antes de que ellos llegasen al Monte Sinaí para recibir los Diez Mandamientos.

## 7 Una Señal del Verdadero Dios

Para los judíos, el Día de Reposo era una señal del verdadero Dios, por la cual lo distinguimos a Él de los dioses falsos (Ezequiel 20:20).

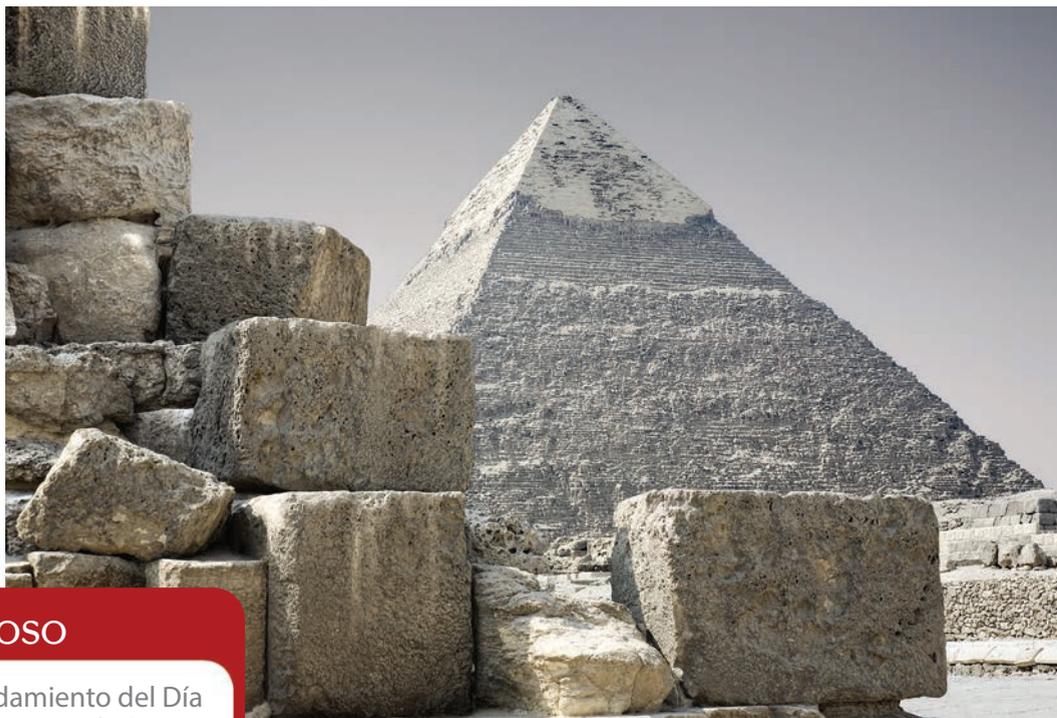
### Los Diez Mandamientos

El Día de Reposo se halla en el cuarto mandamiento. Aunque esta ley fue codificada oficialmente en la cultura hebrea después del Éxodo, la evidencia de las Escrituras



sugiere que el pueblo judío ya estaba familiarizado con la ley de Dios antes de su liberación de Egipto. Quizá por eso es que este mandamiento es el único de toda la lista que comienza por “acuérdate”.

Durante su cautividad y arduo trabajo en Egipto, rodeados por una multitud de dioses paganos, los israelitas aparentemente se habían vuelto negligentes en observar el Día de Reposo. Es por eso que Moisés y Aarón aparecieron ante el rey de



## Un Dato Asombroso

### La Voz de Dios

El mandamiento del Día de Reposo en el séptimo día fue dado por la voz de Dios, así como todos los Diez Mandamientos (Deuteronomio 4:12, 13).



Egipto sólo después de haberse reunido con los líderes de Israel. Ellos le dijeron a estos líderes que Dios estaba a punto de hacer una obra poderosa por ellos, pero que primero debían volver a consagrarse al Señor, lo cual naturalmente habría incluido guardar su Día de Reposo.

Esta fue en realidad una de las objeciones específicas del Faraón, quien se quejó: “Ahora que el pueblo de la tierra es numeroso, vosotros queréis apartarlo de sus tareas [literalmente, guardar el día de reposo] (Éxodo 5:5).

Más tarde, en Éxodo 31:12-17, se dice que el Día de Reposo es una señal perpetua entre Dios y su pueblo. Este pasaje también detalla las consecuencias que una persona experimentaría al quebrantar el Día de Reposo.

“Continuó hablando Jehová a Moisés, y le dijo: ‘Tú hablarás a los hijos de Israel y les dirás: ‘En verdad vosotros guardaréis mis sábados, porque es una señal entre mí y vosotros por vuestras generaciones, para que sepáis que yo soy Jehová que os santifico. Así que guardaréis el sábado, porque santo es para vosotros; el que lo profane, de cierto morirá. Cualquiera persona que haga alguna obra en él, será eliminada de su pueblo. Seis días se trabajará, pero el día séptimo es día de descanso consagrado a Jehová. Cualquiera que trabaje en sábado, ciertamente morirá.’ Guardarán, pues, el sábado los hijos de Israel, celebrándolo a lo largo de sus generaciones como un pacto perpetuo. Para siempre será una señal entre mí y los hijos de Israel, porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, y en el séptimo día cesó y descansó”.

Aunque podría parecer inusual ser castigado con la muerte por violar un día de adoración, recordemos que el pueblo judío había acabado de ser milagrosamente liberado de la esclavitud, la cual estaba diseñada para hacerlos trabajar al máximo. Y cada día desde entonces en el desierto, ellos fueron testigos de la presencia de

Dios en la columna de fuego que les guiaba a través de las tierras del desierto.

Así que desafiar abiertamente el Día de Reposo, el cual expresa el derecho fundamental y natural de Dios de gobernar sobre la tierra porque Él la creó, era un acto extremadamente descarado que se burlaba de su amor y de la liberación de su pueblo.

No olvides nunca, sin embargo, que el mandamiento del Día de Reposo revela el corazón de Dios y su piedad incluso por el obrero más humilde--incluso el esclavo. Así que, quebrantar el Día de Reposo era una rebelión abierta que empujaba al carácter de Dios y su dominio a los ojos de todos los que eran testigos de este trágico acto de desobediencia.

### Un Día de Reposo para todos

¿Sabías que a lo largo de la historia de Israel Dios invitó a todos los pueblos a recordar su día santo? El profeta Isaías escribe acerca del Día de Reposo a menudo en su libro, denunciando cómo el pueblo de Dios había desatendido y corrompido el séptimo día (Isaías 1:13). Él también escribe:

“Bienaventurado el hombre... que guarda el sábado para no profanarlo” (Isaías 56:2). ¡En realidad, guardar el Día de Reposo es tan importante a los ojos de Dios que los humildes esclavos que guardaron fielmente el sábado mientras sus amos no lo hacían, son considerados benditos, aún por encima de aquellos que se consideran el pueblo de Dios!

“A los eunucos que guarden mis sábados, que escojan lo que yo quiero y abracen mi pacto, yo les daré lugar en mi casa y dentro de mis muros, y un nombre mejor que el de hijos e hijas. Les daré un nombre permanente, que nunca será olvidado” (Isaías 56:4, 5).

En este próximo texto, Isaías 56: 6, 7, encontramos a Dios invitando incluso a personas no judías a abrazar las bendiciones del Día de Reposo. Nota particularmente cómo identifica la Escritura el Día de Reposo con el amor y el gozo:

“Y a los hijos de los extranjeros que sigan a Jehová para servirle, que amen el nombre de Jehová para ser sus siervos; a todos los que guarden el sábado para no profanarlo, y abracen mi pacto, yo los llevaré a mi santo monte y los recrearé en mi casa de oración; sus holocaustos y sus sacrificios serán aceptados sobre mi altar, porque mi casa será llamada casa de oración para todos los pueblos”.



## Restricciones en el Día de Reposo

El mandamiento del Día de Reposo prohíbe principalmente el trabajo regular, urgiendo a la gente a descansar pasando tiempo con sus seres amados y otros creyentes adorando a Dios. El primer acto que se prohíbe en la Escritura es prender fuego en el Día de Reposo (Éxodo 35:2, 3). A los judíos se les permitía tener fuego, por supuesto, pero el trabajo intenso de recoger madera y encender el fuego debía terminarse antes de la puesta del sol. En Nehemías 10:31, el acto de comprar o vender en el sábado también está prohibido específicamente. Y en Jeremías 17:21, 22, el acto de sacar una carga de la casa o por las puertas de la ciudad era considerado inapropiado en el Día de Reposo.

A lo largo de los siglos, los líderes judíos añadieron a estos actos específicos en un intento de regular pesadamente la observancia del Día de Reposo. Algunas de estas violaciones incluían:

sembrar	arar	cosechar	atar	trillar
aventar	tritular	tamizar	amasar	hornear
esquilar lana	lavar lana	golpear lana	tinturar lana	hilar
tejer	hacer dos vueltas	tejer dos hebras	separar dos hebras	amarrar
desamarrar	coser puntadas	rasgar	atrapar	hacer carnicería
despellejar	curtir	cortar cuero	escribir dos o más cartas	borrar dos o más cartas
construir	demoler	extinguir fuego	encender fuego	transportar un objeto

## Un Dato Asombroso

### Bendiciones para los gentiles



Dios ha pronunciado una bendición especial sobre todos los gentiles que guarden el sábado. La profecía de Isaías 56:6, 7 se refiere a la era cristiana.

Toda la historia de Israel está repleta con la atención especial de Dios en relación con el Día de Reposo, prometiendo abundantes bendiciones para aquellos que en amorosa obediencia lo guarden, y malas consecuencias cuando su pueblo fuese desobediente al mandato:

"Si retraes del sábado tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llamas 'delicia', 'santo', 'glorioso de Jehová', y lo veneras, no andando en tus propios caminos ni buscando tu voluntad ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová. Yo te haré subir sobre las alturas de la tierra y te daré a comer la heredad de tu padre Jacob. La boca de Jehová lo ha hablado" (Isaías 58:13, 14).

Para el pueblo de Dios, esto significaba que por 24 horas cada semana ellos debían abstenerse de buscar sus propios planes y placer, y evitar hablar acerca de o participar en asuntos de negocios. En el Día de Reposo, ellos debían dar toda su atención a las cosas espirituales, despegarse del mundo que les rodeaba y encontrar descanso en el amor y el cuidado de Dios.

Pero el pueblo de Dios se acostumbró a deshonorar el sábado. A menudo se quejaban de que el sábado, algo diseñado para aliviar su estrés, era en realidad una carga para su subsistencia: "¿Cuándo pasará la fiesta de luna nueva para que podamos vender grano, o el día de reposo para que pongamos a la venta el trigo?" (Amós 8:5, NVI). El profeta Amós añadió que este tipo de actitud era como

## Un Dato Sorprendente

### Israel Moderno

El sábado todavía es un día oficial de descanso en el Israel moderno, un día en el cual todas las oficinas del gobierno y la mayoría de los negocios seculares están cerrados.



## Salmo 92

UN SALMO PARA EL DÍA DE REPOSO

*Bueno es alabarte, Jehová,  
y cantar salmos a tu nombre,  
oh Altísimo;  
anunciar por la mañana tu misericordia  
y tu fidelidad cada noche...  
Por cuanto me has alegrado,  
Jehová, con tus obras;  
en las obras de tus manos me gozo.  
¡Cuán grandes son tus obras, Jehová!  
¡Muy profundos son tus pensamientos!...  
Cuando brotan los impíos como la hierba  
y florecen todos los que hacen maldad,  
es para ser destruidos eternamente.  
Mas tú, Jehová,  
para siempre eres altísimo...  
seré ungido con aceite fresco.  
Y mirarán mis ojos sobre mis enemigos;  
oirán mis oídos acerca de los que se  
levantaron contra mí, de los malignos.  
El justo florecerá como la palmera;  
crecerá como cedro en el Líbano.  
Plantados en la casa de Jehová,  
en los atrios de nuestro Dios florecerán.  
Aun en la vejez fructificarán;  
estarán vigorosos y verdes,  
para anunciar que Jehová,  
mi fortaleza, es recto  
y que en él no hay injusticia.*

robar a través de actitudes comerciales deshonestas, ¡Sólo que ellos estaban robándole tiempo a Dios!

Este tipo de desobediencia egoísta a la ley de Dios sobre el Día de Reposo fue señalada como la razón para que Israel cayese bajo las manos crueles de naciones enemigas. Pero si no me obedecéis para santificar el sábado, para no traer carga ni meterla por las puertas de Jerusalén en sábado, yo haré descender fuego en sus puertas, que consumirá los palacios de Jerusalén y no se apagará (Jeremías 17:27).

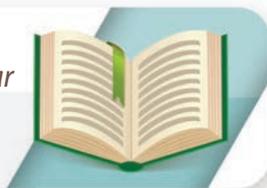
Sin la observancia del sábado era más fácil que el pueblo de Dios olvidase el resto de la ley de Dios, destituyéndolos como pueblo bajo el dominio de Dios. Ellos cayeron en prácticas detestables vistas sólo en las peores tierras paganas de ese entorno. Eventualmente, por causa de su desobediencia, ellos irían en cautividad bajo los asirios y los babilonios.

La Biblia hace muy clara esta conexión con el Día de Reposo. Fue durante la cautividad judía que el profeta Ezequiel registró estas palabras de parte de Dios:

*“Y les di también mis sábados, para que fueran por señal entre yo y ellos, para que supieran que yo soy Jehová que los santifico. Pero... no anduvieron en mis estatutos... y mis sábados profanaron en gran manera” (Ezequiel 20:12, 13).*

¿Recuerdas cuando Dios santificó el sábado apartándolo en la creación? Él dijo, otra vez en Ezequiel, que Israel “violaron mi Ley y contaminaron mis santuarios; entre lo santo y lo profano no hicieron diferencia, ni distinguieron entre inmundo y limpio. De mis sábados apartaron sus ojos” (Ezequiel 22:26, énfasis añadido).

*El Diccionario de Webster define “profanar” como “tratar algo sagrado con abuso, irreverencia, o desprecio”*



Una vez más, como resultado directo de esta desobediencia obstinada, Dios dijo:

*También les alcé yo mi mano en el desierto, jurando que los esparciría entre las naciones y que los dispersaría por las tierras, porque no pusieron por obra mis decretos, sino que desecharon mis estatutos, profanaron mis sábados” (Ezequiel 20: 23, 24).*

¡Esto es exactamente lo que sucedió! La nación judía fue desparramada y dispersa entre los gentiles. Tal es la seriedad con la cual Dios considera su Día de Reposo. Es literalmente el sello de su autoridad, diciéndole a la humanidad cómo llegamos aquí y por qué Dios tiene autoridad sobre nuestras vidas. Cuando su pueblo escogido violó el sábado, profanó un día santo ante los gentiles, lo cual no es el ejemplo que Dios quería que su pueblo diese entre las naciones de alrededor.

Pero Dios ama a su pueblo, y en su misericordia Dios eventualmente terminó el tiempo de su disciplina para Israel. Los judíos fueron liberados de la esclavitud de Babilonia y regresaron a Jerusalén. Por supuesto, después de 70 años de sufrimiento, este pueblo que regresó no había olvidado por qué ellos habían sido inicialmente tomados en cautiverio.

Ellos recordaban que su quebrantamiento del sábado estaba directamente relacionado con su ruina. Comprensiblemente, ellos no querían volver a caer en el mismo patrón de desobediencia respecto al sábado. Sin embargo, sus sumos sacerdotes y líderes en realidad pronto comenzaron a irse al otro extremo, regulando pesadamente la observancia del sábado. Ahora el péndulo de la observancia de la ley se alejó de la total desobediencia y se fue hacia algo completamente diferente; algo que oprimía al pueblo de Dios.

Pero esta vez Dios enviaría un nuevo tipo de profeta para salvar a su pueblo y hacer que el asunto del Día de Reposo volviese a su lugar correcto...



## El Día de Reposo en los Evangelios

*“El Hijo del hombre es Señor aun del sábado”  
(Marcos 2:28).*

En el tiempo de Jesús, el Día de Reposo aún era una parte importante de la vida y las costumbres judías. De hecho, ¿sabías que en los evangelios--Mateo, Marcos, Lucas, y Juan--la palabra “sábado” aparece cerca de 60 veces? La misma vida y el ministerio de Jesús giraban en torno al sábado de maneras extraordinarias.

La Biblia deja claro que guardar el sábado era parte de la rutina normal de Jesús. “Vino a Nazaret, donde se había criado; y el sábado entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer” (Lucas 4:16). Como seguidor de Dios, Jesús se aseguró de honrar el cuarto mandamiento. El sábado siempre fue un día profundamente significativo para Él a lo largo de su ministerio.

Aún así, los líderes religiosos, particularmente los fariseos, encontraron formas de atormentar a Jesús respecto a la observancia del sábado. Es evidente que, en la mente de Jesús, lo que el sábado había llegado a ser en las vidas de los judíos no era lo que Dios quería para ellos. Aunque Jesús nunca enseñó que el mandamiento del sábado había sido o alguna vez sería abolido, Él quería restaurar ese día al plan original de Dios, deseando enseñar al pueblo su verdadero significado.

*El fariseo era miembro de una poderosa y popular secta judía antigua que enfatizaba la estricta obediencia a la ley de Moisés.*

Al final del capítulo anterior, vimos que los líderes religiosos, preocupados por cómo la desobediencia al asunto del sábado había traído ruina sobre su nación, comenzaron a elaborar códigos específicos para honrar el sábado--tales como determinando cuán lejos podía caminar una persona en el séptimo día.

Para la época de Jesús, estos códigos habían comenzado a amontonarse, convirtiendo el sábado en un día opresivo para el pueblo de Dios y haciendo casi imposible que un judío fiel hiciese actividades de sentido común durante el sábado. Por ejemplo, una mujer podía usar un gancho de cabello en el sábado, pero si lo llevaba en sus manos aquello era considerado una carga. Y si una persona llegaba incluso a tocar un implemento de trabajo, como un martillo o una pala, se consideraba que esa persona estaba contaminada. Los fariseos tenían miles de reglas humanas como esas acerca del sábado y otros deberes religiosos.

Adicionalmente, escupir en el suelo polvoriento durante el sábado era considerado semejante a trabajar con un mortero.

¡Y el asunto se vuelve aún peor!  
Si la casa de un judío se prendía en fuego durante las horas del sábado, estas absurdas regulaciones humanas sin fundamento en las Escrituras les prohibían salvar sus pertenencias sacándolas manualmente, pues eso era considerado un trabajo.

Fue de esta forma como los líderes judíos usaron la ley de Dios, incluyendo el sábado, como una manera de ejercer control estricto sobre el mismo pueblo al cual Dios les encomendó pastorear en su gracia.

Así como Dios usó a los profetas de antaño para advertir a su pueblo acerca de la desobediencia respecto al sábado en el Antiguo Testamento, asimismo Cristo vino para mostrar lo que realmente significaba ser obediente en relación con el sábado. Él enseñó que el sábado era parte fundamental de nuestra experiencia con Dios,

y que las normas y reglamentos hechos por el ser humano a menudo obstaculizaban su verdad. Los líderes religiosos habían distorsionado el sábado; Jesús deseaba corregir las cosas.

Muchos han asegurado que por cuanto no se registra que Jesús haya reforzado el asunto del sábado en el Nuevo Testamento, eso muestra que Él seguramente no lo consideraba importante. Pero por cuanto Él guardó el sábado, y por cuanto no vemos ninguna protesta judía con uno de los suyos tratando de deshacerse del mandamiento del día de reposo, este "argumento del silencio" en realidad apoya lo contrario. De hecho, Jesús a menudo menciona un mandamiento para añadir más significado para éste. Por supuesto, Jesús menciona el sábado a menudo defendiéndolo de los legalistas, y Él honró el sábado yendo a la sinagoga (Lucas 4:16).

## Los Evangelios y el Sábado

Si Jesús les hubiese enseñado a sus discípulos a deshacerse del sábado, tiene sentido que los escritores de los Evangelios lo habrían indicado claramente en sus escritos. Pero no hay nada que indique un cambio tal, incluso en Mateo, un evangelio escrito específicamente para los judíos, quienes tendrían que haber reorientado sus vidas para vivir sin el reposo del séptimo día.



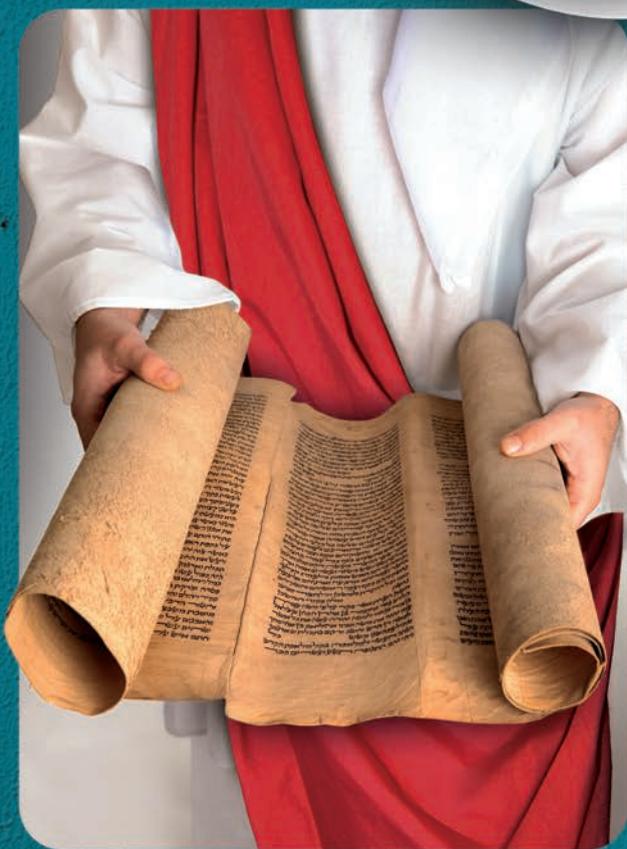
## Jesús Declara su Misión en el Día de Reposo

"Vino [Jesús] a Nazaret, donde se había criado; y el sábado entró en la sinagoga, conforme a su costumbre, y se levantó a leer. Se le dio el libro del profeta Isaías y, habiendo abierto el libro, halló el lugar donde está escrito: 'El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón, a pregonar libertad a los cautivos y vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos y a predicar el año agradable del Señor.' Enrollando el libro, lo dio al ministro y se sentó. Los ojos de todos en la sinagoga estaban fijos en él. Entonces comenzó a decirles:

--Hoy se ha cumplido esta Escritura delante de vosotros.

Todos daban buen testimonio de él y estaban maravillados de las palabras de gracia que salían de su boca" (Lucas 4:16-22).

Jesús está leyendo aquí Isaías 61:1, 2, anunciando que Él es el Mesías. Los líderes de la sinagoga criticaban esta declaración y trataban de destruirle, pero no podían detener su misión, y no podían impedir que Jesús sanara y enseñara en el día sábado (Ver Lucas 4:31-35).





### Jesús Libera el Día de Reposo

La primera mención del Día de Reposo en el libro de Mateo tiene que ver con el cuestionamiento de los fariseos hacia Jesús respecto a su observancia del cuarto mandamiento. Esto sería un evento común durante el ministerio de tres años de Jesús.

Mateo 12:1-8 cuenta la historia de los discípulos en los campos de grano en un día sábado, recogiendo hambrientos las cabezas de grano para comer. Este tipo de "trabajo" era condenado por los fariseos como si fuera cosecha, diciendo: "Tus discípulos hacen lo que no está permitido hacer en sábado".

La respuesta de Cristo no es que el Día de Reposo ya no es válido, sino que los fariseos han perdido de vista el verdadero significado del día, proclamando: "El Hijo del hombre es Señor del sábado". Aquí Jesús estaba declarando ser propietario del sábado como su creador, revelando que Él tenía la autoridad para decidir quién estaba y quién no estaba realmente quebrantando el sábado. Él es el mismo creador que descansó de su obra en el Día de Reposo, así que Él sabe qué es lo que realmente significa violar el mandamiento del Día de Reposo.

Pero un vistazo más de cerca revela que los discípulos en realidad no estaban quebrantando el sábado. Ellos no estaban cosechando grano en ningún sentido de la palabra; ellos simplemente estaban comiendo porque tenían hambre. Era la estricta observancia del sábado por parte de los fariseos, y su deseo de inventar trampas para Jesús y difamarlo a la luz pública lo que realmente estaba bloqueando el camino del verdadero amor y de la gracia. De hecho, Deuteronomio 23:25 explica que los discípulos en realidad estaban siguiendo la norma del recoger espigas. Simplemente estaban comiendo el grano después de limpiar la paja, y consumiéndolo para su alimento tan necesario para ese día. Ese trabajo era tan intenso como separar un maní de su cáscara.

### El Pasatiempo Favorito de Jesús en el Sábado

El ministerio de Jesús fue uno de compasión extraordinaria. Quizá incluso más que hablar de las Escrituras, a Jesús le encantaba demostrar el amor del padre sanando a la gente de sus enfermedades, dándoles de comer, y liberándoles de su esclavitud del pecado. Y era precisamente este tipo de buenas obras las que Jesús hacía regularmente en el Día de Reposo.

En otro Día de Reposo, Jesús entró en una sinagoga y sanó a un hombre que tenía una mano seca. La deformidad no era un asunto de vida o muerte, así que de acuerdo con los fariseos de corazón frío, sanar la mano era innecesario. Pero esto perdía de vista el punto principal del Día de Reposo, así que Jesús deseaba corregir esta falacia en los corazones de los hombres que creían que la religión era simplemente la obediencia rutinaria a la ley, ignorando que la ley fue creada como un principio amoroso y guiador.

"Entonces Jesús les dijo: 'Os preguntaré una cosa: En sábado, ¿es lícito hacer bien o hacer mal?, ¿salvar la vida o quitarla?' Y, mirándolos a todos alrededor, dijo al hombre: 'Extiende tu mano'. Él lo hizo y su mano fue restaurada" (Lucas 6: 9, 10).

¿Puedes imaginarte un mejor regalo en el Día de Reposo? Jesús estaba revelando su poder creador y sanó a un hombre que sin duda tenía un gozo difícil de expresar porque ahora tenía dos manos que le funcionaban bien.



Pero nota la actitud de los fariseos: "Ellos se llenaron de furor y hablaban entre sí qué podrían hacer contra Jesús" (v. 11).

Nota, una vez más, que Jesús no abolió el Día de Reposo, sino que mostró cómo debe ser guardado.

## Mateo 5:19

Jesús revela justamente cuán peligroso es en realidad quebrantar la ley de Dios, incluyendo el Día de Reposo: "De manera que cualquiera que quebrante uno de estos mandamientos muy pequeños y así enseñe a los hombres, muy pequeño será llamado en el reino de los cielos; pero cualquiera que los cumpla y los enseñe, éste será llamado grande en el reino de los cielos".

Este es uno de los principales objetivos de Jesús: restaurar el verdadero significado de las leyes morales de Dios en nuestros corazones. Jesús amaba las leyes de Dios y las defendía tenazmente, pero la humanidad había convertido estas leyes liberadoras y amorosas en algo odioso. Una profecía del Antiguo Testamento acerca del Mesías anunció que Jesús haría exactamente esto: "Se complació por amor de su justicia en magnificar la Ley y engrandecerla" (Isaías 42:21).

Miremos un incidente más cuando Jesús sanó en el sábado. En Lucas 13:10-17, se nos cuenta acerca de "una mujer que desde hacía dieciocho años tenía espíritu de enfermedad, y andaba encorvada y en ninguna manera se podía enderezar". Otra vez, dentro de una sinagoga, Jesús sanó a la mujer de su enfermedad en la espalda. Una vez más, cierto líder religioso furioso reprendió a Jesús y a la multitud:

"El alto dignatario de la sinagoga, enojado de que Jesús hubiera sanado en sábado, dijo a la gente: 'Seis días hay en que se debe trabajar; en estos, pues, venid y sed sanados, y no en sábado'".

Jesús estaba profundamente triste porque mientras los fariseos enseñaban que un animal herido, hambriento o sediento podía ser atendido en el Día de Reposo, un ser humano sufriente debía ser dejado sin atender. Si el sábado fue hecho por los seres humanos, ¿por qué rehusaban los fariseos permitir que el sábado fuese una bendición para

la gente? Porque esa era una forma de someter a la gente a la voluntad de ellos y mantenerlos en una opresión religiosa. Jesús respondió:

"¡Hipócrita!, ¿no desatáis vosotros vuestro buey o vuestro asno del pesebre y lo lleváis a beber en sábado? Y a esta hija de Abraham, que Satanás había atado dieciocho años, ¿no se le debía desatar de esta ligadura en sábado? Al decir él estas cosas, se avergonzaban todos sus adversarios; pero todo el pueblo se regocijaba por todas las cosas gloriosas hechas por él" (vv. 15-17).

En un evento similar de sanación durante un Día de Reposo, Jesús dijo: "¿Quién de vosotros, si su asno o su buey cae en algún pozo, no lo saca inmediatamente, aunque sea sábado?" (Lucas 14:5). Jesús indica aquí que no es simplemente la enfermedad física lo que puede ser sanado en sábado, sino también otros tipos de carga que requieren atención inmediata.

## Las Buenas Obras de Jesús en el Día de Reposo

El mandamiento del Día de Reposo prohíbe específicamente el trabajo secular regular durante el sábado. Pero aunque dice que hay cosas que no debemos hacer, no hace una lista de cosas que sí son aceptables. Sin embargo, por su ejemplo Jesús reveló que Dios nos anima a hacer en sábado buenas obras que alivian el sufrimiento. Por ejemplo, él sanó a:

**Un hombre con la mano seca**

Marcos 3:1-6

**Una mujer con una enfermedad en su espalda**

Lucas 13:10-17

**Un Hombre Poseído por un Demonio**

Lucas 4:33-36

**La Suegra de Pedro que estaba Enferma**

Lucas 4:38-41

**Un Hombre con Hidropesía**

Lucas 14:1-6

**Un Inválido**

Juan 5:1-18

**Un Hombre Ciego**

Juan 9:1-34

## Sanidad Espiritual

Antes de seguir adelante, echemos un vistazo a otro acto de sanación en sábado que causó conmoción en toda la nación de Israel.

“Estaba en la sinagoga un hombre que tenía un espíritu de demonio impuro, el cual exclamó a gran voz, diciendo: ‘¡Déjanos! ¿Qué tienes con nosotros, Jesús nazareno? ¿Has venido para destruirnos? Yo sé quién eres: el Santo de Dios.’ Jesús lo reprendió, diciendo: ‘¡Cállate y sal de él!’ Entonces el demonio, derribándolo en medio de ellos, salió de él sin hacerle daño alguno. Todos estaban maravillados, y se decían unos a otros: ‘¿Qué palabra es ésta, que con autoridad y poder manda a los espíritus impuros, y salen?’” (Lucas 4:33-36).



de corazón, a pregonar libertad a los cautivos ... a poner en libertad a los oprimidos” (Lucas 4:18). El sábado era una ocasión para liberar a la gente de su esclavitud, ya fuese ésta física o espiritual. Ese es el verdadero espíritu del séptimo día.

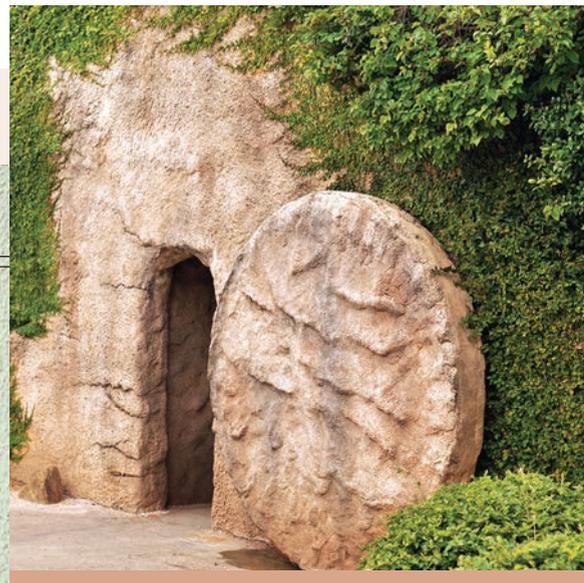
Sorprendentemente, ¡Jesús acusó a los mismos sacerdotes de quebrantar el sábado! “¿O no habéis leído en la Ley cómo en sábado los sacerdotes en el Templo profanan el sábado, y son sin culpa?” (Mateo 12:5).

Jesús dice que Dios permitió estos servicios porque este trabajo espiritual, aunque también era un trabajo normal, liberaba a la gente de sufrimiento y esclavitud espirituales.

Jesús razonó que el amor triunfaba sobre las tradiciones de los líderes religiosos de su tiempo. Él enseñó que debemos amar a nuestros vecinos como a nosotros mismos (Levítico 19:18), y también enseñó que la ley pendía de este principio central del amor. Él también sabía, sin embargo, que la adoración y el Día de Reposo estaban íntimamente conectados.

Es claro que la ley del sábado era extremadamente importante para Jesús. Ningún debate que Jesús tuvo con los líderes religiosos respecto al sábado fue respecto a decidir si se debía guardar o no el sábado, sino acerca de cómo debería ser guardado. Él confirmó la ley del sábado defendiendo su verdadero significado: ese era un día de bendición; un descanso del trabajo regular, y una oportunidad para ayudar a otros.

Las historias bíblicas respecto a posesiones de demonios en realidad hablan acerca de enfermedad espiritual. La parábola de Jesús acerca del hombre que barrió su casa de influencias demoníacas tan sólo para permitir que entrasen más demonios enseña cómo nos atrapa el mundo con sus muchas seducciones. Jesús hizo estos milagros liberadores en el sábado, para ayudar a la gente a reconocer que Él era su Salvador tan esperado; su Redentor. Él fue enviado “a sanar a los quebrantados



## La Resurrección y el Día de Reposo

Jesús guardó el Día de Reposo incluso en su muerte, la cual Lucas indica que ocurrió el día anterior al Día de Reposo. “[José de Arimatea] fue a Pilato y pidió el cuerpo de Jesús. Bajándolo de la cruz, lo envolvió en una sábana y lo puso en un sepulcro abierto en una peña, en el cual aún no se había puesto a nadie. Era día de la preparación y estaba para comenzar el sábado” (Lucas 23:52-54). Lucas también describe las acciones de las mujeres que seguían a Jesús. “Las mujeres que lo habían acompañado desde Galilea lo siguieron y vieron el sepulcro y cómo fue puesto su cuerpo. Al regresar, prepararon especias aromáticas y ungüentos; y descansaron el sábado, conforme al mandamiento” (vv. 55, 56).

Cuando el trabajo de los discípulos de embalsamar el cuerpo de Jesús no fue terminado el viernes por la tarde, en lugar de hacer algo que ellos sabían que desagradaría a su Señor, ellos lo suspendieron y planearon regresar cuando hubiese terminado el sábado. “El primer día de la semana, muy de mañana, fueron al sepulcro llevando las especias aromáticas que habían preparado, y algunas otras mujeres con ellas” (Lucas 24:1). Las mujeres descubrieron que Jesús había resucitado el domingo por la mañana; los cristianos reconocen esto al celebrar la Semana Santa. El día en el cual las mujeres descansaron entre el día de la preparación (viernes santo) cuando Jesús murió, y el primer día de la semana (domingo de resurrección) cuando Jesús se levantó de la tumba, tenía que ser sábado.

## El Día de Reposo en la Iglesia Cristiana Primitiva

Los discípulos recibieron su mandato misionero del mismo Jesús: compartir las buenas nuevas con el mundo entero. El Señor les había dado la función de establecer su iglesia, y no mucho después ellos comenzaron a ser llamados "cristianos" porque eran seguidores de Cristo. Ellos creían que la manera más efectiva de alcanzar el mundo con

el evangelio era ejemplificar la vida de Cristo.

Jesús dijo una vez que el mandamiento más importante es amar "al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu mente y con todas tus fuerzas" (Marcos 12:28-30). En un esfuerzo por cumplir este mandamiento y por colocar a Dios en primer lugar en sus vidas, los

discípulos y los líderes de la iglesia primitiva obviamente hicieron lo mejor posible por honrar el Día de Reposo de la misma forma como Jesús lo honró. Como estudiantes de las Escrituras, las palabras de Isaías 56:2-7 habrían tenido profundo significado para ellos:

Bienaventurado el hombre... que guarda el sábado para no profanarlo... Y a los hijos de los extranjeros que sigan a Jehová para servirle... a todos los que guarden el sábado para no profanarlo, y abracen mi pacto, yo los llevaré a mi santo monte y los recrearé en mi casa de oración... porque mi casa será llamada casa de oración para todos los pueblos.

Así, todos los apóstoles guardaron el Día de Reposo, el séptimo día, como santo. Nota cómo es reflejada la descripción de la costumbre de Jesús de Lucas 4:16 en Hechos 17:2--"Pablo, como acostumbraba, fue a ellos [a las sinagogas], y por tres sábados discutió con ellos" (Hechos 17:2, énfasis añadido). Era costumbre de Pablo, mucho después de la muerte de Cristo, guardar el sábado (ver también Hechos 13:13, 14; Hechos 18:4). Pablo siguió el ejemplo de Jesús e hizo el mismo tipo de predicación en las sinagogas durante el sábado. En un momento conmovedor de la iglesia primitiva, encontramos a Pablo

### Un Dato Asombroso

#### El Día de Reposo en el Nuevo Testamento

El sábado es mencionado en el Nuevo Testamento 58 veces, y siempre con respeto, llevando el mismo título que tenía en el Antiguo Testamento, "el Día de Reposo".



reunido con un grupo de mujeres en sábado y orando con ellas. "Un sábado salimos fuera de la puerta [de la ciudad], junto al río, donde solía hacerse la oración. Nos sentamos y hablamos a las mujeres que se habían reunido" (Hechos 16:13). El libro de Hechos claramente muestra que Pablo y la iglesia primitiva guardaban el sábado como lo hizo Jesús.

También encontramos a los apóstoles enseñando a los gentiles en el sábado. De hecho, para escuchar estos mensajes de Dios, los nuevos creyentes en realidad vinieron a las sinagogas. "Cuando salieron ellos de la sinagoga de los judíos, los gentiles les rogaron que el *siguiente sábado* les hablaran de estas cosas...El siguiente sábado se juntó casi toda la ciudad para oír la palabra de Dios" (Hechos 13:42, 44, énfasis añadido). Nota que Lucas, el escritor gentil del libro de Hechos, continúa llamando al sábado *Día de Reposo*, nunca dando a entender que el Día de Reposo que Jesús guardó ya no tenía importancia.

Así, los apóstoles en el período temprano del Nuevo Testamento no sólo obedecieron el mandamiento de Dios acerca del sábado, sino que también enseñaron a los gentiles convertidos para que también adoraran en sábado. Ni una sola vez cuestionaron su validez.

### Confusión en la Adoración

Muchos cristianos se sorprenden al aprender que los discípulos continuaron guardando el sábado como su día de adoración. Ellos creen que algunas partes de la Biblia parecen sugerir que los seguidores de Jesús en realidad cambiaron su día de adoración. Demos un vistazo cercano a algunos de estos pasajes.



**Hechos 20:7-12:** *"El primer día de la semana, reunidos los discípulos para partir el pan, Pablo que tenía que salir al día siguiente, les enseñaba, y alargó el discurso hasta la medianoche"*

No hay nada aquí que sugiera que este era un servicio de adoración un domingo en la mañana. Una vez más, de acuerdo con la Biblia, cada día comienza a la puesta del sol y termina a la siguiente puesta del sol (véase Levítico 23:32) y la parte oscura del día viene primero. Así que el Día de Reposo en realidad comienza el viernes a la puesta del sol y termina el sábado a la puesta del sol. Esta reunión de Hechos 20 fue efectuada en la parte oscura del domingo, o en lo que hoy llamamos sábado por la noche. La New English Bible [Nueva Biblia en Inglés] comienza Hechos 20:7 así: "El sábado por la noche en nuestra reunión..." Así que esa era una reunión de sábado por la noche, y duró hasta la medianoche. Pablo estaba en un viaje de despedida y él sabía que no vería más a esta gente antes de su muerte (versículo 25). Pablo también estaba "listo para salir por la mañana". Si hubiese sido el Día de Reposo para él, Pablo no hubiese estado viajando. Además, el "partir el pan" no tiene significado particular porque ellos hacían eso diariamente (Hechos 2:46). Esta reunión es mencionada en la Escritura por





## Los Gentiles guardan el sábado

Los gentiles convertidos llamaban al sábado "día de reposo" (Hechos 13:42).

## El Domingo en el Nuevo Testamento



Sólo ocho textos en el Nuevo Testamento mencionan el primer día de la semana, domingo. Ninguno de ellos implica que el domingo se convirtió o debería convertirse en el día cristiano semanal de adoración.

causa del milagro de levantar A Eutico de entre los muertos. No hay nada en este pasaje que sugiera que Dios había cambiado el cuarto mandamiento.



**1 Corintios 16:1,2:** "En cuanto a la ofrenda para los santos, haced vosotros también de la manera que ordené en las iglesias de Galacia. Cada primer día de la semana, cada uno de vosotros ponga aparte algo, según haya prosperado, guardándolo, para que cuando yo llegue no se recojan entonces ofrendas".

Aquí no hay referencia a una reunión de la iglesia como tal. Los fondos debían ser puestos aparte de manera privada en casa. Una hambruna estaba proliferando en Judea (Romanos 15:26; Hechos 11:26-30), y Pablo estaba escribiendo para pedirles a las iglesias en Asia Menor que ayudaran a sus hermanos golpeados por el hambre. Todos estos cristianos guardaban el sábado como día de reposo, así que Pablo sugirió que el domingo por la mañana, que era el momento en el cual ellos pagaban sus facturas y ajustaban sus cuentas, ellos también apartaran algún dinero para sus hermanos necesitados, de modo que el dinero estuviese disponible cuando Pablo llegase.



**Juan 20:19:** "Cuando llegó la noche de aquel mismo día, el primero de la semana, estando las puertas cerradas en el lugar donde los discípulos estaban reunidos por miedo de los judíos, llegó Jesús y, puesto en medio, les dijo: —¡Paz a vosotros!"

Esta "reunión" no significa que los discípulos habían escogido un nuevo día de adoración. En lugar de eso, en este evento los discípulos no creían que la resurrección había tenido lugar (Marcos 16:14). Ellos se habían reunido allí "por miedo de los judíos" y habían cerrado todas las puertas con seguro. Esa no era una reunión religiosa. Cuando Jesús apareció en medio de ellos, "les reprochó su incredulidad y dureza de corazón, porque no habían creído a los que lo habían visto resucitado".



En sus escritos, el apóstol Pablo abordó los difíciles asuntos de la comida ofrecida a los ídolos, la circuncisión, y otros tópicos controversiales. Sin embargo, nunca abordó el tema del Día de Reposo semanal. Más aún, él nunca es acusado de quebrantar el sábado. Si hubiese habido un cambio en el día de adoración, éste habría sido un tema debatido ardientemente en la iglesia cristiana primitiva, pero no escuchamos nada acerca de eso. ¿Por qué? Porque el día de adoración no cambió para la iglesia cristiana primitiva.

## Pensar en Cambiar los Tiempos y las Leyes

*“Para siempre, Jehová, permanece tu palabra en los cielos”  
(Salmo 119:89).*

Ya hemos visto juntos cómo el Creador separó el séptimo día de la semana, el sábado, como un día especial de comunión con Él y descanso de nuestras labores regulares (Éxodo 20:10). También hemos visto que Jesús se propuso honrar el sábado como Dios el Padre lo quería, y que la iglesia primitiva siguió este ejemplo.

Más aún, ni en el Antiguo Testamento ni en el Nuevo encontramos algún pasaje que sugiera que el Día de Reposo fue cambiado. Así que si el cambio no tuvo lugar en la Biblia o a través de la influencia de Jesús y los apóstoles, ¿por qué tanta gente que sigue a Cristo hoy guarda el domingo, el primer día de la semana, en lugar del séptimo día?

A fin de entender esto, examinemos lo que sucedió en la iglesia primitiva pronto después que los apóstoles originales habían fallecido. El apóstol Pablo, por ejemplo, específicamente predijo que esa apostasía, un alejamiento de la verdad, ocurriría pronto después de su muerte. Él incluso advirtió que esta apostasía ya estaba haciendo su obra mientras Pablo aún vivía, y que no vendría de parte de una influencia externa, sino desde dentro de la iglesia (2a Tesalonicenses 2:7; Hechos 20:28-30).

Es interesante que el profeta Daniel, escribiendo cientos de años antes, predijo que un poder religioso se levantaría después de la muerte del Mesías, Jesús, y que “pensará en cambiar los tiempos y la Ley”, es decir, el Día de Reposo y los Diez Mandamientos (Daniel 7:25).

Sorprendentemente, no tenemos que mirar muy lejos en la historia de la iglesia primitiva temprana para verificar que esta profecía fue cumplida. Una enseñanza conocida como gnosticismo pronto surgió bajo la influencia de filósofos religiosos que buscaban reconciliar el cristianismo con el paganismo. Al mismo tiempo, un sentimiento anti-judío comenzó a difundirse ampliamente, y estos mismos cristianos influenciados por el paganismo buscaron distanciarse del judaísmo.

Para la época cuando el gran general Constantino se convirtió en emperador de Roma en la parte temprana del siglo IV, la iglesia cristiana que ya estaba surgiendo en poder y en membresía, se encontró a sí misma dividida en relación con las influencias del mundo no convertido en la práctica de su singular fe.

### El Domingo: Desde Constantino hasta la actualidad

Se ha dicho que Constantino fue el primer “emperador cristiano”, y la historia de su conversión es bien conocida entre los historiadores. Él estaba marchando con su ejército hacia la batalla del Puente Milvio cuando se dice que tuvo una visión. Él declaró haber visto una cruz ardiendo en el cielo, y bajo la estaban las palabras: “Con esta señal vencerás”. Constantino ganó la batalla y dijo que la señal era un indicativo de que él debía convertirse en cristiano.

Reconociendo que la iglesia cristiana pronto se convertiría en una fuerza dominante, él declaró haberse convertido y comenzó a construir el poder y el prestigio de la iglesia. ¡Incluso obligó a todos sus soldados a que fuesen bautizados enseguida! A través de su influencia, grandes huestes de paganos fueron traídos a las filas del cristianismo, pero estos hombres y mujeres



en realidad aún eran paganos de corazón. Ellos trajeron sus ídolos y sus costumbres de adoración al sol, y éstos fueron incorporados a la práctica de la iglesia cristiana.

El gran historiador Sozomeno señaló: "El pueblo de Constantinopla, y casi en todos los lugares, se reúnen juntos en el Día de Reposo, y también en el primer día de la semana, cuya costumbre nunca es practicada en Roma o Alejandría" (Sócrates, *Ecclesiastical History* [Historia Eclesiástica], libro 7, capítulo 19).



a "domingo"; literalmente, "día del sol"].

Cuando Constantino presionó a sus simpatizantes paganos para ser miembros de la iglesia, ellos ya estaban guardando el domingo como día santo. A fin de hacer más fácil que ellos fuesen cristianos,

Constantino aceptó el domingo, su día de adoración, en lugar del sábado cristiano, que había sido guardado por Jesús

y sus discípulos hasta ese momento. Y, otra vez, el camino había sido preparado por los sentimientos anti-judíos, haciendo que muchos cristianos evitasen ser vistos como simpatizantes judíos porque "los judíos mataron a Cristo".

Es bastante fácil entender cómo Constantino pudo alterar la práctica cristiana para favorecer el domingo en lugar del sábado. Aunque sus acciones posteriores sugieren que esta "conversión" fue mucho más un acto político que un cambio genuino del corazón, Constantino se eligió a sí mismo como

### El Venerable Día del Sol

En esa época, el culto del mitraísmo, o adoración al sol, era la religión oficial del imperio romano. Tenía sus propios templos, sacerdocio y vestimenta. También tenía un día oficial de adoración, el cual era conocido como "El Venerable Día del Sol". Era el primer día de la semana, y de ahí obtenemos el nombre *Sunday* [equivalente

## Un asunto de Historia Oficial



"Fue Constantino quien hizo primero una ley para la correcta observancia del domingo, y quien señaló que debería ser celebrado regularmente en todo el imperio romano" (*Enciclopedia Británica* en inglés, "Sunday").

El mitraísmo reconocía al César como el portador de la gracia divina. También tenía tanta aceptación que fue capaz de imponer sobre el mundo cristiano su propio día del sol en lugar del sábado (*History of Christianity in the Light of Modern Knowledge* [Historia del Cristianismo a la Luz del Conocimiento Moderno]).



Por más de mil años antes de la existencia de un Protestante y por virtud de su misión divina, la Iglesia Católica cambió el día de reposo del sábado al domingo" (*The Catholic Mirror* [El Espejo Católico], 23 de septiembre de 1894).

Pregunta: ¿Cuál es el Día de Reposo? Respuesta: El sábado es el Día de Reposo. Pregunta: ¿Por qué observamos el domingo en lugar del sábado? Respuesta: Guardamos el domingo en lugar del sábado porque la Iglesia Católica en el Concilio de Laodicea transfirió la solemnidad del sábado al domingo (*Convert's Catechism of Catholic Doctrine* [Catecismo del Converso sobre la Doctrina Católica]).



Obispo de la Iglesia Católica, y proclamó la primera ley civil respecto a la observancia del domingo en el año 321.

## El Decreto de Constantino

“En el venerable día del sol, que los magistrados y la gente que vive en las ciudades descansen, y que todos los talleres sean cerrados. En el campo, sin embargo, las personas que hacen trabajos de agricultura pueden continuar sus labores de manera libre y legal, porque a menudo sucede que no hay otro día conveniente para el cultivo del grano o la plantación de viñas, no sea que al descuidar el momento apropiado para tales actividades, se pierda la abundancia del cielo” (*Schaff's History of the Christian Church* [La Historia de la Iglesia Cristiana según Schaff], vol. III, cap. 75).



La ley de Constantino ni siquiera mencionó el “Día de Reposo”, sino que se refirió al día obligatorio de descanso como “el venerable día del sol”. Y su práctica estuvo mayormente fundamentada en la conveniencia; los agricultores, por ejemplo, podrían escoger ignorar descansar de sus trabajos el domingo si el tiempo de la

cosecha caía en domingos. Nota el contraste de esto con la orden de Dios de observar el Día de Reposo “aun en tiempo de siembra y de cosecha” (Éxodo 34:21)!

Es posible que los líderes de la iglesia más tarde notaron esta flexibilidad, porque sólo cuatro años más tarde, en el año 325, el papa Silvestre designó oficialmente al domingo como “el Día del Señor”, y en el año 338 Eusebio, el obispo de la corte de Constantino, escribió: “Todas las cosas que era deber hacer en el Día de Reposo (el séptimo día de la semana) nosotros (Constantino, Eusebio, y otros obispos) hemos transferido al Día del Señor (el primer día de la semana) como perteneciendo a éste de manera más apropiada”.

De un modo muy real y muy peligroso, estos líderes se exaltaron a sí mismos al lugar de Dios, directamente cambiando una ley de Dios para la conveniencia de sus propósitos políticos y económicos. Como resultado, por miles de años la vasta mayoría de los cristianos han transmitido este día de reposo hecho por el hombre a través de las generaciones, hasta hoy.

### ¿Qué dice Dios?

Poca gente conoce hoy esta historia fascinante del Día de Reposo: cómo los hombres intentaron cambiar el Día de Reposo de la ley de Dios para reflejar sus propios intereses personales y políticos. Así que tú podrías estar preguntándote: “¿Qué piensa Dios acerca de los líderes de la iglesia que intentaron cambiar el Día de Reposo del sábado al domingo? Bueno, lo que Dios piensa de eso no

I  
II  
III  
IV  
V

VI  
VII  
VIII  
IX  
X

“Hubo y hay un mandamiento para guardar como santo el Día de Reposo, pero éste no fue el domingo. Se dirá, sin embargo, de buena gana, y con alguna muestra de triunfo, que el Día de Reposo fue transferido del séptimo día de la semana al primero, con todos sus deberes, privilegios y sanciones... ¿Dónde puede encontrarse el registro de una transacción tal?... No hay evidencia en las Escrituras acerca del cambio de la institución del Día de Reposo del séptimo al primer día de la semana” (Dr. E.T. Hixcox, autor del *Baptist Manual* [Manual Bautista]).

“El Día de Reposo judío se desvaneció de la mente de la iglesia cristiana, y... El pensamiento más nuevo que subyace a la observancia del primer día de la semana tomó posesión de la iglesia. Hemos visto que el cristiano de los primeros tres siglos nunca confundió el uno con el otro, pero por un tiempo celebraron ambos” (*The Sunday Problem* [El Problema del Domingo], un libro de estudio por la Iglesia Luterana, p. 36).

שַׁבָּת

“*Sabbath* en idioma hebreo significa descanso, y es el séptimo día de la semana... y debe reconocerse que no hay ley en el Nuevo Testamento respecto al primer día de la semana” (Charles Buck, metodista, *A Theological Dictionary* [Un Diccionario Teológico], “*Sabbath*”).





es muy lindo. La Biblia dice que con Dios “no hay mudanza ni sombra de variación” (Santiago 1:17), y que Él no cambia (Malaquías 3:6). Los israelitas recibieron dos leyes de Moisés: la Ley de Moisés (la de las ordenanzas y ceremonias), y la Ley de Dios, plasmada en los Diez Mandamientos, la cual es una expresión del mismo carácter de Dios. Si Dios no cambia, tampoco su ley cambiará. “No olvidaré mi pacto ni mudaré lo que ha salido de mis labios” (Salmo 89:34). “Sé que todo lo que Dios hace es perpetuo: Nada hay que añadir ni nada que quitar” (Eclesiastés 3:14). Y, “las obras de sus manos son verdad y juicio; fieles son todos sus mandamientos, afirmados eternamente y para siempre, hechos en verdad y rectitud” (Salmo 111:7, 8).

Dios dio su Ley a los israelitas en el monte Sinaí. En medio de truenos y relámpagos, una densa nube cubrió la montaña, y sonó una fuerte trompeta. Subió humo como de un horno, y toda la montaña tembló mientras el sonido de trompeta se hacía cada vez más fuerte. Moisés condujo a los israelitas fuera del campamento para encontrarse con Dios, y cada uno de ellos tembló. Entonces Dios habló (Éxodo 19:16-19; 20:1). Si esta ley fuese a ser cambiada, sería razonable esperar que Dios mismo lo anunciara, y que diera las razones de su cambio, en medio de la misma cantidad de profundo grandor y ceremonia. Sin embargo, no hay indicación alguna en las Escrituras de un anuncio tal, ni en el Antiguo Testamento ni en el Nuevo.

## No cambies lo que dice la Biblia

Dios prohíbe que cualquiera cambie su ley. "Toda palabra de Dios es limpia... No añadas a sus palabras, para que no te reprenda y seas hallado mentiroso" (Proverbios 30:5, 6). Y Deuteronomio 4:2 explica: "No añadiréis a la palabra que yo os mando ni disminuiréis de ella, para que guardéis los mandamientos de Jehová, vuestro Dios, que yo os ordeno".

Es por esto que el Señor dice: "Sus sacerdotes violaron mi Ley y contaminaron mis santuarios; entre lo santo y lo profano no hicieron diferencia, ni distinguieron entre inundo y limpio. De mis sábados apartaron sus ojos, y yo he sido profanado en medio de ellos" (Ezequiel 22:26). Por causa de las acciones de ellos, millones de cristianos honestos y sinceros han sido conducidos a creer que la Biblia enseña algo que en realidad ésta no enseña.

Esto no es algo que Dios toma livianamente, porque la verdad es primordial para el Señor. Jesús mismo condenó a los fariseos por pretender amar a Dios mientras invalidaban uno de los Diez Mandamientos por la tradición humana. Él dijo: "habéis invalidado el mandamiento de Dios por vuestra

tradición. en vano me honran, enseñando como doctrinas mandamientos de hombres" (Mateo 15:6, 9).

Pero necesitamos ser claros: los cristianos de hoy que han aceptado tradicionalmente el domingo como día especial de adoración a Dios porque eso es lo que aprendieron toda su vida están sin culpa ante el Señor. Dios "pasa por alto" todo nuestro tiempo de ignorancia (ver Hechos 17:30). Sin embargo, una vez que conocemos la verdad acerca de sus mandamientos, Dios desea que le sigamos a Él y a su hijo Jesucristo en obediencia.



## Recibe el sábado sin culpa

"Durante siglos, millones de cristianos se han reunido para adorar a Dios en el primer día de la semana. En su Gracia, Él ha aceptado esta adoración. Dios ha derramado sus bendiciones sobre el pueblo cristiano cuando ellos han buscado servirle. Sin embargo, al buscar las Escrituras, debemos reconocer que el domingo no es un día señalado por Dios... No tiene fundamento en la Escritura, sino que ha surgido enteramente como resultado de la costumbre" (Frank H. Yost, Ph.D., *The Early Christian Sabbath* [El Día de Reposo en la Era Cristiana Primitiva]).

¿Puedes verlo? Aprender acerca del verdadero Día de Reposo puede ser como abrir un regalo de parte de la persona que tú amas más: es emocionante descubrir algo tan profundo que ha estado escondido por tanto tiempo.





## PARTE 3

# El Día de Reposo Hoy y Mañana

*“Si mal os parece servir a Jehová, escogeos hoy a quién sirváis” (Josué 24:15).*

Por la gracia de Dios, tú has aprendido acerca del extraordinario monumento en el tiempo conocido como el Día de Reposo. Es un día bendecido y santificado cada semana. Has visto cómo Dios lo estableció desde el mismo principio del tiempo y cómo su pueblo, desde Abraham y Moisés hasta Jesús y los apóstoles, han guardado el sábado como día santo.

La gran pregunta ahora, por supuesto, es si el Día de Reposo, como parte de los Diez Mandamientos, es o no es aún relevante en nuestras vidas hoy.

### ¿Tiene Validez aún la Ley?

Es imposible considerar con justicia el Día de Reposo y su significado hoy sin estudiar el tema de la ley de Dios, los Diez Mandamientos. El Día de Reposo, el cuarto mandamiento, es una parte integral de ese paquete.

Dios dice: “No olvidaré mi pacto ni mudaré lo que ha salido de mis labios” (Salmo 89:34). Como aprendimos antes, es imposible que cualquiera de las leyes morales de Dios cambien. La razón es que los Diez Mandamientos, pronunciados por Dios y escritos en piedra con su propio

dedo, son un reflejo de su carácter eterno: “Porque yo, Jehová, no cambio” (Malaquías 3:6). Es por eso que Dios ha prohibido que cualquier persona cambie su ley (borrándole, añadiéndole, o haciendo otras modificaciones). Sabotear sus mandamientos es una de las cosas más peligrosas que alguien puede hacer. “Toda palabra de Dios es limpia... No añadas a sus palabras, para que no te reprenda y seas hallado mentiroso” (Proverbios 30:5, 6).

Más aún, la Escritura en realidad muestra que los Diez Mandamientos completos aún están vigentes para la gente de hoy. Jesús mismo reivindicó los mandamientos cuando enseñó a sus seguidores: “No penséis que he venido a abolir la Ley o los Profetas; no he venido a abolir, sino a cumplir” (Mateo 5:17).

Algunos creen que la palabra “cumplir” aquí realmente significa “echar a un lado” la ley de Dios. Pero eso tiene poco sentido en el contexto de la vida de

Jesús. En lugar de eso, Jesús estaba declarando que Él no vino a abolir los mandamientos sino a guardarlos al máximo.

En realidad, la vida de Jesús fue dedicada a magnificar los mandamientos de Dios como nuestra guía perfecta

### Huida en el Día de Reposo

La Biblia muestra que Jesús esperaba que sus seguidores guardaran el sábado después que él subiese al cielo, porque él les dijo específicamente que orasen para no tener que escapar por sus vidas en el Día de Reposo durante la futura destrucción de Jerusalén. Esta huida tuvo lugar en el año 70. Ver Mateo 24:20, 21.





# Cristo Magnifica la Ley

La vida de Jesús estuvo dedicada a *magnificar*, no a abolir, los mandamientos de Dios como nuestra guía segura para el amor, la paz y el gozo. Por ejemplo, Jesús señaló que “no matarás” también condena el odio hacia otros, y que la lujuria también es una forma de adulterio (ver 1 Juan 3:15 y Mateo 5:27, 28). De esta manera, Él nos mostró la aplicación más profunda de la ley de Dios, incluyendo su propia obediencia al mandato del Día de Reposo y su verdadera aplicación a nuestras vidas.

para vidas de amor y gozo. Por ejemplo, Jesús señaló que “no matarás” también condena el odio (1 Juan 3:15) y que la lujuria en el corazón también es adulterio (Mateo 5:27, 28). De este modo, Él mostró a la humanidad la aplicación más profunda de la ley de Dios, incluyendo su propia perfecta obediencia al Día de Reposo, y asimismo su verdadero significado para nuestras vidas diarias.

Más aún, el Nuevo Testamento reafirma poderosamente cada uno de los Diez Mandamientos. Por ejemplo, Jesús reafirmó el primer mandamiento (Éxodo 20:3) en Mateo 4:10, y Hebreos 4:4, 9, 10 reafirma la ley del Día de Reposo: “Queda un reposo”.

Jesús también explicó: “si quieres entrar en la vida, *guarda los mandamientos*” (Mateo 19:17-19, énfasis añadido). Sabemos que Jesús se estaba refiriendo a los Diez Mandamientos aquí porque Él estaba citando directamente de la ley de Dios hallada en Éxodo 20. Para aclarar, Jesús no estaba sugiriendo que la gente pecaminosa de algún modo podía ganar su tiquete al cielo guardando los mandamientos, sino que la vida eterna dependía de guardar estos mandamientos.

Así ha sido incluso desde antes de la caída del hombre. La vida eterna de Adán y Eva dependía de si ellos obedecían a Dios o no; ellos perdieron su vida eterna cuando desobedecieron a Dios. La vida de Jesús estuvo dedicada a mostrarnos quién es realmente su Padre. Obedecer la ley de Dios es ser como Cristo.

## El Carácter de Dios y su Ley

Como vimos brevemente al inicio de este capítulo, la ley de Dios es un reflejo perfecto de su carácter perfecto, y tanto el Antiguo Testamento como el Nuevo son testigos de esta verdad.

Por ejemplo, en Lucas 18: 19, Dios es llamado “bueno”, mientras en Romanos 7:12 Dios llama a su ley “santa, justa y buena”. En Mateo 5:48, Jesús dice que Dios es perfecto, y Salmo 19:7 dice: “La ley de Jehová es perfecta: convierte el alma”. En Génesis 21:33, Abraham invoca “el nombre de Jehová, Dios eterno”. Una vez más, Salmo 111:8 confirma que su ley permanece “eternamente y para siempre”. Quizá el más maravilloso es aquel famoso pasaje que explica que “Dios es amor” (1 Juan 4:8). ¿Es acaso una sorpresa entonces que “el cumplimiento de la Ley es el amor”? (Romanos 13:10).



## Mateo 5:17

Algunos enseñan que cuando Cristo dijo que Él vino a cumplir la ley, realmente quiso decir “echar a un lado”. Pero nota cuán contraria esa definición haría ver esta declaración de Jesús: “No penséis que he venido a abolir la Ley o los Profetas; no he venido a abolir, sino a [echar a un lado la ley]. ¿No significaría eso que Jesús también quería “echar a un lado” la justicia en Mateo 3:15? No. Jesús exaltó la ley en su vida y en su muerte.

Así que, bajo ninguna circunstancia la ley de los Diez Mandamientos de Dios puede ser modificada o anulada. Las palabras en la escritura que describen a Dios también describen su ley. Los Diez Mandamientos de Dios son su carácter en forma escrita. ¡No es más posible cambiar la ley de Dios que cambiar a Dios! (Una vez más, ver Malaquías 3:6).

Aparte de eso, Jesús enseña claramente que “antes que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasará de la Ley, hasta que todo se haya cumplido” (Mateo 5:18). Su vida entera estuvo dedicada a guardar y exaltar esta ley; esa fue la voluntad de su Padre celestial para la vida de Cristo (ver Juan 5:19). ¿Por qué habría Él soportado la muerte por nuestros pecados si su Padre podría simplemente haber cambiado su ley para solucionar el problema del pecado?

### ¿La “Nueva” Ley de Cristo?

Aún así, algunos enseñan que después de la muerte de Cristo la ley del Antiguo Testamento fue puesta a un lado y que una nueva ley de Cristo y su gracia tomó su lugar. ¿Pero es éste realmente el nuevo pacto? “Éste es el pacto que haré con la casa de Israel después de aquellos días --dice el Señor --: Pondré mis leyes en la mente de ellos, y sobre su corazón las escribiré; y seré a ellos por Dios y ellos me serán a mí por pueblo” (Hebreos 8:10). Nota que no dice “nuevas leyes”. En lugar de eso, la diferencia es *dónde* están escritas ahora sus

leyes. Los mandamientos de Dios ahora están escritos en nuestros corazones y mentes, no sólo en tablas de piedra.

Sí, es cierto que la ley ceremonial, “que nos era contraria” (Colosenses 2:14), ya no está vigente después de la crucifixión de Jesús, pero el sacrificio de Jesús de ninguna manera disminuye la importancia de guardar los Diez Mandamientos eternos. Su muerte en realidad muestra cuán importante son éstos para Dios. De hecho, justo antes de su muerte, Jesús enseñó a sus seguidores: “Si me amáis, guardad mis mandamientos” (Juan 14:15). Recuerda también aquí que Jesús y Dios son uno, así que los mandamientos de Dios son los mandamientos de Jesús también. ¿Podría ser realmente que Jesús les estaba diciendo a sus discípulos que guardasen sus mandamientos sólo hasta que Él fuese crucificado, y que entonces éstos no tendrían importancia? Eso simplemente no tiene sentido.

Más tarde, Jesús añadió: “El que tiene mis mandamientos y los guarda, ése es el que me ama; y el que me ama será amado por mi Padre, y yo lo amaré y me manifestaré a él” (Juan 14:21). ¡Guardando la ley de Dios es como nosotros mostramos nuestro amor por Aquel que murió para darnos vida eterna!

Uno de los principales escritores del Nuevo Testamento, el apóstol Pablo, apoya fuertemente este punto de vista. En su discusión mostrando cómo somos justificados por la

*“Pondré mis leyes en la mente de ellos, y sobre su corazón las escribiré; y seré a ellos por Dios y ellos me serán a mí por pueblo”*

*Hebreos 8:10*



fe, Pablo pregunta: "Luego, ¿por la fe invalidamos la Ley? ¡De ninguna manera! Más bien, confirmamos la Ley" (Romanos 3:31). Este texto es abundantemente claro, ¿cierto? Si amamos a Dios, no vamos a querer seguir pecando. Si hemos aceptado su regalo gratuito de salvación, vamos a desear hacer lo que el Salvador pide. Si no, nuestra fe no es genuina. "Pues no son los odores de la Ley los justos ante Dios, sino que los que obedecen la Ley serán justificados (Romanos 2:13).

El apóstol Santiago añade: "Pero el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace" (Santiago 1:25). ¡No ayuda en nada que conozcamos la ley de Dios si no la obedecemos! Nota una vez más que a los mandamientos se les llama "la perfecta ley, la de la libertad". Guardar los mandamientos a través del poder de Dios nos da libertad, librándonos de la terrible esclavitud del pecado.

Por supuesto, es imposible para los seres humanos guardar los mandamientos sin la ayuda y el poder de Dios, pero Dios ha prometido escribir su ley en nuestros corazones cuando nosotros podemos comprometernos con Él. "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13).

## Entonces... ¿Es el Día de Reposo Todavía Relevante?

Hemos explicado claramente a partir de la Escritura que los Diez Mandamientos aún son válidos. Sin embargo, algunos piensan que el mandamiento del sábado es de algún modo un mandamiento "menor" o "menos importante"; el único de los diez que sí está permitido cambiar o ignorar. Pero Jesús dijo en Mateo 5:19: "De manera que cualquiera que quebrante uno de estos mandamientos muy pequeños y así enseñe a los hombres, muy pequeño será llamado en el reino de los cielos; pero cualquiera que los cumpla y los enseñe, éste será llamado grande en el reino de los cielos".

Todos los mandamientos de Dios son importantes. Y por favor, considera el hecho de que el cuarto mandamiento es el más largo y más complejo, y el único que comienza con la palabra "acuérdate". Quizá Dios sabía que la gente tendería a olvidarse acerca del sábado, o a decidir algún día que éste era una regla antigua que ya no valía la pena aplicar.

Es sensato considerar que, en tiempos del Antiguo Testamento, quebrantar el sábado en realidad era castigado con la muerte. "Cuando los hijos de Israel

# Recordar

Tal como lo revela el registro de la creación, el Día de Reposo era obligatorio en el Edén, y ha sido así desde entonces. El cuarto mandamiento comienza con la palabra "acuérdate", lo que muestra que el Día de Reposo ya debe haber existido cuando Dios escribió su ley en las tablas de piedra en el Sinaí. ¿Cómo puede alguien declarar que este mandamiento ha sido echado a un lado y sin embargo admitir que los otros nueve aún son obligatorios?" --Dwight L. Moody



estaban en el desierto, hallaron a un hombre que recogía leña en sábado” (Números 15:32). Aquí estaba alguien que estaba claramente violando el mandamiento de Dios; el hombre se estaba rebeldizando abiertamente, y le costó la vida (vv. 35, 36). Aunque la fe cristiana no es manejada como la teocracia de Israel, este incidente ilustra gráficamente la importancia que Dios le otorga al mandamiento del sábado.

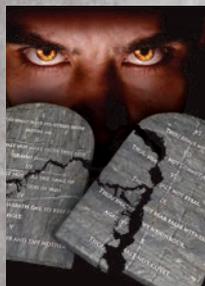
“Y les di también mis sábados, para que fueran por señal entre yo y ellos, para que supieran que yo soy Jehová que los santifico. Pero se rebeló contra mí la casa de Israel en el desierto; no anduvieron en mis estatutos y desecharon mis decretos, por los cuales el hombre que los cumpla, vivirá; y mis sábados profanaron en gran manera. Dije, por tanto, que derramaría sobre ellos mi ira en el desierto para exterminarlos” (Ezequiel 20:12, 13).

Este texto muestra que el Día de Reposo es una señal de nuestra relación salvadora con el Señor, pero también señala que quebrantar el sábado no es un asunto que Dios toma livianamente. Los versículos 20 al 24 también nos muestran cuán intensamente le duela al Señor cuando alguien profana su Día de Reposo.

No podemos confiar en nuestro propio juicio y en la tendencia de la cultura en este asunto. Jesús obedeció el mandamiento del sábado, aun cuando el libertó a la gente de las reglas que los hombres, no Dios, habían añadido al sábado. Cualquiera que decida seguir el ejemplo de Cristo de guardar el sábado está en un lugar mucho más seguro que aquellos que deciden rechazar el ejemplo de Cristo.

## Satanás y el Día de Reposo

El diablo desprecia a aquellos que guardan el sábado porque las leyes de Dios están basadas en su gobierno de amor. “Entonces el dragón se llenó de ira contra la mujer... contra los que guardan los mandamientos de Dios y tienen el testimonio de Jesucristo” (Apocalipsis 12:17). Si tú eliges obedecer la ley de Dios, te vas a encontrar con la ira del diablo.



Cuando Moisés le dijo al Faraón de Egipto que liberase al pueblo de Dios de la esclavitud, el rey respondió aumentando la carga de trabajo de ellos de modo que ya no pensarán en descansar y en la Tierra Prometida. Él dijo: “Ahora que el pueblo de la tierra es numeroso, vosotros queréis apartarlo de sus tareas” (Éxodo 5:5). Para evitar que los hebreos pensarán en la libertad, el Faraón aumentó su carga de trabajo. Esta es la misma táctica que Satanás usa para evitar que nosotros disfrutemos las bendiciones del sábado, manteniéndonos tan preocupados con las angustias de la vida que olvidemos considerar la visión más amplia de Jesús y el descanso que Él ofrece. Tiene sentido que el diablo se enfoque en atacar el sábado: ese es un pilar fundamental para nuestra relación de amor con Dios, también mejora nuestra salud, revitaliza nuestra visión espiritual, y honra a Dios como nuestro Creador y Redentor.

# La Buena Salud y el Día de Reposo

## Cómo beneficia el Día de Reposo nuestra salud física, mental y espiritual

Las estadísticas muestran de manera abrumadora que el estrés es un factor principal que contribuye a la descontrolada enfermedad e infelicidad en nuestra sociedad, y una de las causas principales del estrés es el rápido ritmo de nuestras vidas. El sábado es un descanso perfecto de esta tendencia dañina.

Piénsalo: Por miles de años, los seres humanos se iban a dormir tan pronto el sol se ocultaba. La luz artificial de velas y linternas era costosa y no muy efectiva en la noche. Pero con la invención de la bombilla, ahora tenemos luz virtual como si fuera del sol, 24 horas al día. ¡Como resultado, desde el momento cuando nos levantamos hasta que colapsamos en la cama al final del día, casi nunca nos detenemos para tomar un respiro!

Con frecuencia vivimos en una agitación extenuante y nos preguntamos cómo vamos a ponernos al día. Incluso si no fuese así, los seres humanos fuimos diseñados por Dios para prosperar en el ciclo del descanso semanal. Es una necesidad que ha sido incorporada en nuestras mentes y cuerpos. Y de todas las generaciones que han vivido en esta Tierra, quizá la nuestra necesita este descanso semanal más que cualquier otra.

Por supuesto, el sábado implica descanso espiritual, ¿pero cuáles son algunos de los beneficios físicos de un día semanal de descanso?

### Una Conexión Obvia

No es sorprendente que haya una conexión clara entre el descanso semanal y una mejor salud.

Siete días constituyen una semana. Suena como un concepto simple, pero la verdad es que los científicos realmente no saben por qué el ciclo de siete días está tan arraigado en nuestros cuerpos, así como en la sociedad y en la cultura alrededor del mundo.



A diferencia de los años, días y meses, la semana de siete días no está basada en ningún patrón solar. Sin embargo las investigaciones han mostrado que tenemos un ciclo biológico interno de siete días, llamado ritmo circaseptano. Por ejemplo, después de un trasplante de órgano, la tasa de rechazo es más alta para el órgano trasplantado a los siete y a los catorce días después de la operación.

Las cualidades preventivas y restaurativas de un día semanal de descanso podrían en realidad reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Hay ciertos factores de riesgo para las enfermedades cardíacas que están directamente relacionados con el estrés mental y físico.

Uno de estos factores es el aumento en los niveles de ácido úrico en la sangre, lo cual puede ocurrir después de períodos de ejercicio físico. Cierta estudio descubrió que la concentración de ácido úrico en la sangre había aumentado hasta por 21 horas después de actividad física intensa.

Otro factor de riesgo es el aumento en los niveles sanguíneos de fibrinógeno, un componente que facilita la formación de coágulos sanguíneos. Se ha descubierto que el fibrinógeno se aumenta debido a la dificultad en solucionar problemas mentales y períodos de crisis mental. Se ha descubierto también que los niveles de fibrinógeno llegan a niveles máximos en un ciclo de siete días. En cierto estudio de más de 5.000 veteranos varones hospitalizados, se halló que los niveles de fibrinógeno alcanzaban sus niveles máximos los sábados, domingos, y lunes.

Otros dos factores asociados con el aumento de riesgo en enfermedades cardíacas son el estrés y la presión alta. El estrés puede ser de naturaleza física y mental, y ambos tipos pueden aumentar la presión arterial.

## Descanso Semanal = Disminución del Riesgo

¿Pero cómo puede un día semanal de descanso reducir el riesgo de enfermedades cardíacas? Bien, todos estos factores de riesgo están relacionados con el trabajo mental o físico estresante. Consecuentemente, el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas puede ser reducido a través de la reducción del estrés.

Considerando estos factores de riesgo, el fibrinógeno es una variable fija que alcanza su punto máximo en los siguientes días: sábado, domingo, y lunes. Estos días lógicamente serían momentos óptimos para descansar de tareas física y mentalmente desafiantes. Sin embargo, si tuviésemos que escoger uno de esos tres días, ¿cuál proveería protección óptima para el corazón?

Después de una semana estresante, los niveles de ácido úrico toman más tiempo para disminuir. El viernes por la noche sería el inicio óptimo de nuestro descanso, debido al hecho de que los niveles de ácido úrico podrían comenzar a disminuir antes de los niveles potencialmente elevados de fibrinógeno el sábado. ¡Sorprendentemente, el descanso bíblico del séptimo día comienza a la puesta del sol el viernes, proveyendo este tiempo adicional para que los niveles de ácido úrico disminuyan!

Fíjate que suspender actividades durante la semana no te librá de riesgo de enfermedades cardíacas. Los estudios muestran que un estilo de vida sedentario, combinado con una dieta de muchas calorías, conduce a la inflamación crónica y a altos niveles de proteína C reactiva, otro factor de riesgo. ¡Así que el trabajo duro en la semana en realidad te hace bien!

Adicionalmente, descansar del trabajo no implica que el descanso semanal debe suceder en completa inactividad. Por el contrario, este tipo de conducta puede aumentar tu riesgo de complicaciones vasculares.

Los estudios muestran que la gente que guarda el sábado como su día semanal de descanso tiene disminuciones dramáticas en las tasas de cardiopatía isquémica. Por ejemplo, de acuerdo con investigaciones de la *National Geographic*, los adventistas del séptimo día viven hasta 10 años más que sus contrapartes

norteamericanos. ¡Entre las razones dadas está su práctica de guardar cada sábado como Día de Reposo. Los estudios muestran que la gente que guarda el sábado como su día semanal de descanso también tienen disminuciones dramáticas en las tasas de cardiopatía isquémica!

## Recarga en el Día de Reposo

Entonces, ¿cuál es la mejor razón para un día semanal de descanso?

Después de una semana laboral larga, todos podríamos beneficiarnos de un poco de renovación física. ¡Sin embargo, superando a todas las otras razones para un día semanal de descanso está el hecho de que Dios nos pidió que recordáramos guardar el séptimo día como santo! Confiar en Dios y hacer lo que Él manda siempre resultará en bendición.

Como hemos visto, la Biblia está llena de ejemplos de aquellos que recordaron el cuarto mandamiento de Dios, cosechando los beneficios del descanso tanto físico como mental: Moisés, el rey David, los apóstoles, y Jesucristo, ¡sólo para mencionar algunos!

Antes de la caída de la raza humana y la entrada del pecado a nuestro mundo, la gente no necesitaba recuperación física de una semana de trabajo desgastante. Y aún así Dios aprobó el séptimo día como un tiempo de comunión especial con la gente que Él creó.

Así que el descanso semanal, el "Día de Reposo", es más importante como un día bendito de recuperación espiritual óptima.

El sábado es un tiempo para liberarnos de nuestras ocupaciones, preocupaciones, y actividades regulares. Pasando tiempo con la familia y los amigos, adorando juntos, y saliendo a la naturaleza, compartiendo nuestra fe, y buscando a Dios, nuestro espíritu es reavivado, nuestras mentes renovadas, nuestros cuerpos descansan y son refrescados. Somos imbuidos de esperanza y energía. ¡Al comenzar tu semana laboral después de ese tipo de renovación, te sentirás como una nueva persona!



## Cura Mental

El impacto del descanso semanal sobre la salud mental también ha sido evaluado. Liberando nuestras mentes de los cuidados regulares de la vida, el Día de Reposo provee alivio del estrés y la ansiedad constantes que drenan nuestras facultades mentales y dejan a nuestra mente dando vueltas.

Es interesante que Francia una vez intentó cambiar el ciclo semanal a lo que ellos pensaron que era más lógico, basado en el sistema decimal y conocido como el Calendario Republicano. Nuevos meses fueron inventados, y se instituyó una semana de 10 días. Sin embargo, este intento "razonable" llenó las instituciones mentales del país y fue abandonado rápidamente. Aparentemente, nuestros cerebros también tienen una necesidad natural de descansar.



## ¿De veras tiene un impacto en tu vida el guardar el Día de Reposo?

La Palabra de Dios dice que todos somos responsables de nuestras decisiones y acciones. “De manera que cada uno de nosotros dará a Dios cuenta de sí” (Romanos 14:12). “Y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado” (Santiago 4:17). “Bienaventurados los que guardan sus mandamientos, para que su potencia sea en el árbol de la vida, y que entren por las puertas en la ciudad” (Apocalipsis 22:14, RVR1909). “Aquí está la perseverancia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús” (Apocalipsis 14:12).

Tomar un descanso sabático también es un acto de fe; es un recordatorio de que no importa qué hagamos, Dios está en control. Cuando dejamos de luchar por nuestros objetivos materiales durante un día cada semana, estamos diciendo: “Dios, confío en ti para que estés al control mientras yo paso este día alejado de mi vida secular. Confío en que proveerás para mis necesidades siete días a la semana, incluso si yo trabajo sólo seis. No importa cuánto dinero pueda ganar hoy, o cuánto quede pendiente en mi lista de compromisos de la semana pasada, hoy voy a descansar mi mente y cuerpo y simplemente disfrutaré en tu presencia”.

¡Claro que sí! El sábado es tu día de reposo. Dios lo hizo para ti, y si tú le amas vas a guardarlo porque es uno de sus mandamientos. Amor sin obediencia no es amor (1 Juan 2:4). Debes tomar una decisión. No puedes evitarlo. ¡Dios te pide que le ames y le obedezcas hoy!

## Cómo guardar el Santo Sábado

Entonces, ¿cómo vas a guardar el sábado? ¡Aquí hay algunas ideas para comenzar!

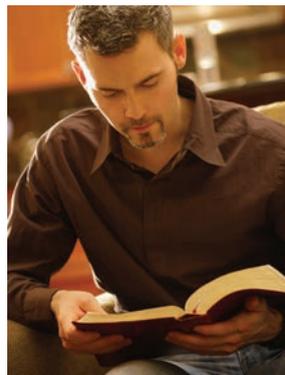
**1 Asiste a la iglesia.** Una de las características principales del Día de Reposo es que éste es un tiempo para reunirse con amigos, familia e incluso extraños, para



adorar. En Levítico 23:3, al sábado se le llama “santa convocación”, una reunión santa. Excepto por enfermedad o lesiones, quedarse en casa el sábado te roba una gran bendición que de otra forma recibirías adorando en la iglesia como familia. Y reunirse con el pueblo de Dios no es sólo para adorar; también

necesitamos alentarnos unos a otros, especialmente mientras se acerca el día del regreso de Cristo (ver Hebreos 10:24, 25).

**2 Estudia la Palabra.** Los sábados, Jesús iba a la iglesia y leía las Escrituras (Lucas 4:16). El sábado, entonces,



es un momento perfecto para profundizar y estudiar las Escrituras en casa, en la iglesia, o bajo un árbol. Por supuesto, debemos leer nuestra Biblia diariamente. Pero el sábado nos da una oportunidad para aprender acerca de Dios de una manera más enfocada, al estudiar y escuchar la palabra de Dios que es proclamada.

**3 Ora.** Aunque la oración debe ser parte importante de nuestra vida diaria, el sábado provee tiempo para enfocarnos en hablar con nuestro mejor amigo,



Jesús, y profundizar nuestra relación con Él. Y porque el sábado es un monumento conmemorativo de la creación, ¡qué bendición puede ser hallar un lugar en la naturaleza para adorar con familiares y amigos, y para orar juntos. ¡Eso puede hacer que el sábado sea aún más especial! (Lee Hechos 16:13).

**4 Construye la Relación.** El sábado fue separado para que crezcamos en nuestro reconocimiento y amor hacia el Señor. Tú no puedes conocer a alguien a menos que pases tiempo con esa persona.



El sábado provee tiempo de calidad con Dios, sin interrupción. El ajetreo del trabajo, del pago de cuentas, de la limpieza del garaje, y tantas otras cosas, son puestas a un lado para que podamos nutrir nuestra relación con el Señor, sin la presión de las cargas de la vida.

**5 Descansa.** El éxodo de los israelitas de la esclavitud y la entrada en la Tierra Prometida giraba alrededor del descanso. El diablo aún no quiere que el pueblo de Dios descanse. Así como los israelitas cautivos en Egipto necesitaban el descanso de Dios, nosotros también necesitamos descansar en la liberación de Dios.



Antes de llegar a la Tierra Prometida celestial, Satanás una vez más usará los poderes de esta tierra para tratar de impedir que el pueblo de Dios adore en el sábado. Tal descanso

puede ser físico, mental, y emocional, pero no podemos olvidar que también es descanso espiritual.

**6 Restaura.** El sábado también es un día de restauración. Al salir a la naturaleza creada por Dios, experimentamos la "re-creación". Nuestros cuerpos son restaurados por



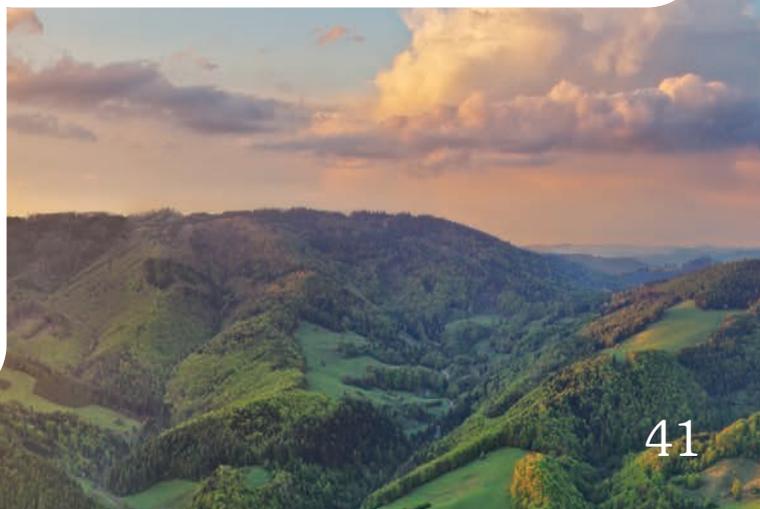
el descanso. De manera similar, cuando visitamos al enfermo durante el sábado, eso restaura nuestro espíritu. Incluso el sábado en sí mismo necesita ser restaurado en el pueblo de Dios. El sábado es tiempo sagrado, y debemos caminar en santidad todo el día con Dios, honrándole al restaurar el sábado que tantos han pisoteado.

**7 Haz el bien.** Es posible estar tan enfocado en qué cosas no hacer el sábado que descuidemos las buenas cosas que sí podemos hacer. Cuando los fariseos le preguntaron si era lícito sanar en sábado, Jesús les



respondió: "¿Qué hombre entre vosotros, si tiene una oveja y ésta se le cae en un hoyo, en sábado, no le echa mano y la saca? Pero, ¿cuánto más vale un hombre que una oveja? Por consiguiente, está permitido hacer el bien en sábado" (Mateo 12:11, 12). Las ovejas todavía se caen en los hoyos (pueden surgir emergencias que llamen nuestra

atención). Cuando la gente sufre en sábado y nosotros podemos ayudarles, ¿no deberíamos tener compasión por ellos, incluso más que por los animales sufrientes que están atascados en un hoyo? Y recuerda, compartir tu fe en sábado puede traer a otra persona al descanso de Jesús que ofrece salvación.





# Los Cumpleaños y el Día de Reposo

Si Dios hubiese tenido la intención de que otro día fuese el nuevo Día de Reposo, Él hubiese tenido que quitar la bendición del séptimo día y ubicarla en el día que lo iba a reemplazar. ¿Por qué? Cuando Dios otorga una bendición, ésta es cierta: "Porque tú, Jehová, la has bendecido [mi casa], y bendita será para siempre (1 Crónicas 17:27). "He recibido orden de bendecir; él dio una bendición, y no podré revocarla" (Números 23:20). Tu cumpleaños, un recordativo de tu nacimiento, no puede ser cambiado, aunque podrías celebrarlo un día distinto. Tampoco puede el sábado, un recordativo de la creación (Éxodo 20:11) ser cambiado, aunque algunos escojan celebrarlo en un día diferente.



## El Sábado del Futuro

¿Sabías que los redimidos disfrutarán el Día de Reposo por toda la eternidad? ¡Así es! Tal como el sábado fue guardado por Adán y Eva antes de la caída, en una tierra sin pecado, será también guardado en el cielo y en la tierra nueva. Esta profecía asombrosa se encuentra en Isaías 66:22, 23).

"Porque como los cielos nuevos y la nueva tierra que yo hago permanecerán delante de mí, dice Jehová, 'así permanecerá vuestra descendencia y vuestro nombre. Y de mes en mes, y de sábado en sábado, vendrán todos a adorar delante de mí, dice Jehová'" (énfasis añadido).

La Biblia nos asegura que los redimidos de todas las edades guardarán este día especial como día santo. El sábado continuará siendo, durante eones de tiempo, una bendición valorada por el pueblo de Dios. Si Él está llamando a toda carne a adorar en el día sábado en el cielo, ¡nosotros deberíamos acostumbrarnos ahora! Así que, ¿por qué no comenzar la eternidad ahora mismo, comprometiéndote a aceptar el séptimo día sábado en tu vida hoy?

### Una Prueba para los Últimos Días

En Daniel capítulo 3, tres heroicos jóvenes judíos (Sadrac, Mesac y Abednego) se enfrentaron a una ley gubernamental que les exigía una adoración falsa. La Biblia registra que el decreto decía que si alguno dejaba de inclinarse y orar a la imagen de oro que el rey de Babilonia construyó, esa persona iba a morir en un horno ardiente.

¡Cuán fácil hubiera sido para los tres esclavos hebreos decir: "Cuando la música suene y todos los demás se inclinen ante el ídolo, vamos simplemente a agacharnos para ajustar nuestras sandalias"! Ellos pudieron haber encontrado cualquier cantidad de excusas para parecer inocentes y en realidad no adorar al rey. Ellos podían orar en secreto al Señor con todos sus corazones, aunque no con sus cuerpos. Después de todo, eso es lo que realmente importa, ¿cierto? Pero en vez de eso, ellos dijeron firmemente: "¡No! Nosotros ni siquiera vamos a aparentar que estamos comprometiendo nuestra adoración a Dios".

De la misma forma como los tres jóvenes hebreos fueron tentados a rechazar a Dios, el pueblo de Dios será desafiado y probado cuando ellos se propongan guardar el Día de Reposo de Dios. Mientras todos los demás se inclinaban ante la imagen en Babilonia, Sadrac, Mesac y Abednego probablemente oyeron: “¡Arrodillense! ¿Están locos? ¿Es sólo esta vez! ¡No sean fanáticos!” Sí, el mundo probablemente pensó que ellos eran fanáticos, pero Dios los honró, porque Jesús dijo que el que es fiel en lo poco, también es fiel en lo mucho.

está la perseverancia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios”. Está haciendo un contraste entre los que guardan los mandamientos de Dios y aquellos que adoran a la “bestia”.

“Si alguno adora a la bestia y a su imagen y recibe la marca en su frente o en su mano, 10 él también beberá del vino de la ira de Dios, que ha sido vaciado puro en el cáliz de su ira” (vv. 9, 10).

La maldición más espantosa en la Biblia se encuentra justo aquí en Apocalipsis 14, y está identificando a aquellos que adoran a la bestia. Por otro lado, sólo unos pocos versículos más tarde se habla de aquellos que guardan los mandamientos de Dios. Y no quiere decir que algunos mandamientos, porque todos guardan *algunos* mandamientos de vez en cuando.

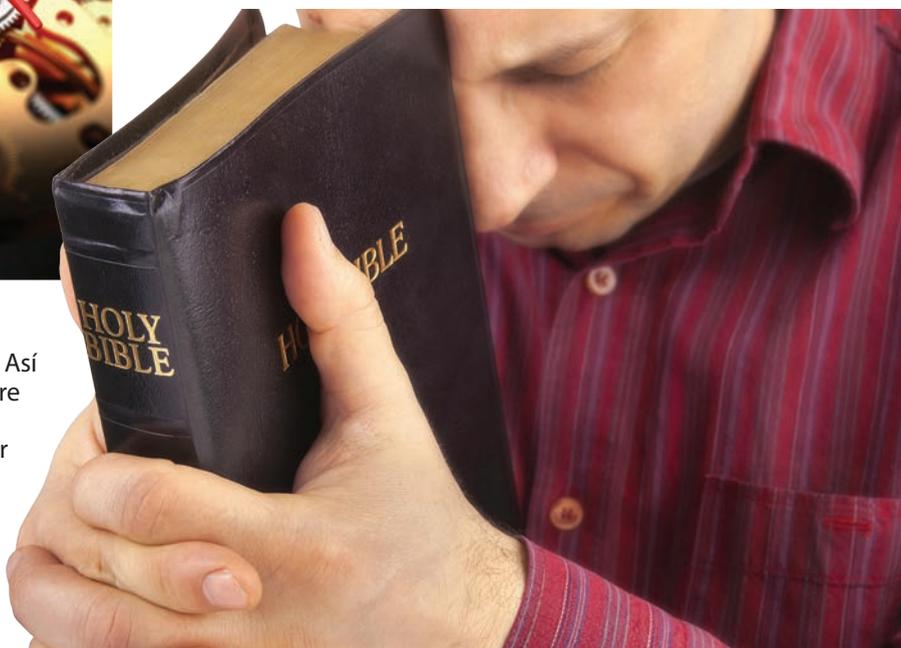
Está hablando acerca de un pueblo que consistentemente guarda todos los mandamientos, incluyendo el del sábado.



El dilema era si ellos obedecerían los mandamientos de Dios o las leyes de los hombres. Así ha sido desde el mismo principio. Una disputa sobre la verdadera adoración también fue el dilema en cuestión cuando Caín mató a su hermano Abel (ver Génesis 4:2-15). ¿Podría ser que la última prueba antes del fin del tiempo también gire en torno al asunto de la adoración correcta?

Apocalipsis 13:15 explica que en el futuro se publicará una ley por cierta entidad con poder (llamada bestia), a la cual “se le permitió infundir aliento a la imagen de la bestia, para que la imagen hablara e hiciera matar a todo el que no la adorara”. Será aprobada una ley en relación con la adoración, diciendo que si tú no adoras como esa institución lo ordena, no podrás comprar o vender, y entonces, finalmente, se declarará la pena de muerte.

En Apocalipsis capítulo 14, donde están los mensajes de los tres ángeles, un ángel declara: “Adorad a aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas!” (v. 7). Esa es una cita directa del mandamiento del sábado! “Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar”. Entonces, Apocalipsis 14:12 dice, hablando de los salvados: “Aquí



Y ya sea que tú sepas que algo es santo o que no lo sepas, aún así es santo. Así es. Va a haber mucha gente en el cielo que quizá guardaron el día equivocado como Día de Reposo; ellos simplemente no conocían la verdad completa, y el Señor los juzgará y los bendecirá de acuerdo con la luz que ellos tenían disponible. Pero ellos honraron lo que creían que eran los mandamientos de Dios. Ahora que tú conoces la verdad acerca del sábado, ¿obedecerás a Jesús y guardarás el sábado como día santo?

## El Porqué del Día de Reposo

En esencia, el asunto del sábado es un asunto de amor, y el amor es la clave del reino de Dios. El Señor nos ama y nos acepta como sus propios hijos. Todos los maravillosos mandamientos se enfocan en el amor hacia Dios y hacia nuestros semejantes.

El gran amor de Dios por nosotros hizo que Él enviase a su propio hijo para dar su vida por nuestro rescate. Él quiere pasar tiempo con nosotros y compartir con nosotros la sabiduría de su conocimiento para enriquecer nuestras vidas. Él quiere llenar nuestro corazón con su amor y su luz, inspirándonos a ayudar a otros. Él quiere ayudarnos a permanecer en el camino de la salvación.

Es imposible desarrollar y mantener una relación de amor con alguien sin algún tipo de compromiso. Así es con el Señor; si nunca pasamos tiempo con Él, cualquier conexión que podamos haber tenido se erosionará y eventualmente se evaporará. Necesitamos pasar tiempo con Dios para que nuestra relación prospere. Además, el tiempo que pasamos con nuestro creador debe ser tiempo de calidad. ¡Nadie merece

“Creo que el asunto del sábado hoy es fundamental para todo el país. Es el asunto candente de la actualidad. Si tú abandonas el sábado, la iglesia lo hace; si tú abandonas la iglesia, el hogar desaparece; y si el hogar desaparece, la nación desaparecerá. En esa dirección estamos viajando. La iglesia de Dios está perdiendo su poder por que mucha gente que está abandonando el Día de Reposo y usándolo para promover el egoísmo” (*Weighed and Wanting* [Pesado y Hallado Falto], Dwight L. Moody).



## Qué Hacer Durante el Sábado

¿Todavía estancado respecto a qué puedes hacer durante el sábado? Aquí están algunas pocas ideas de posibles actividades para el sábado, que puedes disfrutarlas individualmente o como parte de un grupo:

1. Sal y disfruta la naturaleza: ve a un parque, a las montañas, o disfruta las maravillas de la creación en el patio de tu propia casa. Haz una caminata para observar aves y animales, o recoger piedras, flores silvestres, u hojas.
2. Invita a alguien que visitó la iglesia para que coma contigo.
3. Escucha música inspiradora, como los himnos, canciones bíblicas, o piezas clásicas.
4. Haz música. Si tocas un instrumento o cantas, ¿por qué no “cantar alegres” al Señor?
5. Lee la Biblia. Estudia cierto tema que te interesa, usando una concordancia. Comparte lo que aprendas con alguien cercano a ti.
6. Escribe tu propio salmo de alabanza a Dios, y compártelo con un amigo o familiar.
7. Escribe una nota de aliento a alguien enfermo o a una persona mayor.
8. Visita a los ancianos en un asilo o residencia geriátrica.
9. Visita a los presos. Comparte con ellos libros y ofrécete para darles estudios bíblicos.
10. Visita amigos o miembros de iglesia que estén en el hospital y ora con ellos.
11. Toma un cuaderno y comienza a hacer una lista de cosas por las cuales estás agradecido(a). Añade a la lista durante la semana y/o durante los sábados.
12. Distribuye libros u otra literatura entre tus vecinos.
13. Para los días cuando el clima restringe las actividades, disfruta un juego bíblico, resuelve un crucigrama bíblico, haz un rompecabezas de la naturaleza, o léete un libro cristiano.
14. Memoriza un pasaje bíblico, y luego recítalo delante de tu familia.



más nuestro tiempo y atención cuidadosa que Aquel que nos creó a su imagen! Después de todo, si no fuese por Dios, no tendríamos tiempo.

El Dios del universo ha separado un período particular cada semana de modo que podamos encontrarnos con Él y disfrutar su comunión personal. Aquí está su increíble promesa:

“Si retraes del sábado tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llamas “delicia”, “santo”, “glorioso de Jehová”, y lo veneras, no andando en tus propios caminos ni buscando tu voluntad ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová. Yo te haré subir sobre las alturas de la tierra y te daré a comer la heredad de tu padre Jacob. La boca de Jehová lo ha hablado” (Isaías 58:13, 14).



## ¿Ningún Placer en Sábado?

La palabra “placer” en este texto no significa que cualquier cosa que tú puedas disfrutar haciendo automáticamente sería incorrecta para el sábado. De hecho, este texto llama al sábado “delicia”. En realidad está hablando de seguir tus propios afanes personales y de negocios, tus propios planes y caminos egoístas.

Dios está diciendo que si valoramos y honramos su Día de Reposo, Él ha prometido bendecirnos de una manera muy especial. En este día, debemos poner a un lado nuestras agendas personales, alejarnos de las distracciones del mundo, de modo que podamos sentarnos a los pies de Jesús y aprender de Él. Este día especial nunca tuvo la intención de ser una carga. Además, nunca debería ser simplemente “un día de reglas”. En lugar de eso, debería deleitarnos porque tenemos esta maravillosa oportunidad de acercarnos a Aquel a quien amamos: Jesús.

¿Tienes cargas pesadas que llevas durante toda la semana? ¿Estás buscando un descanso de la culpa, el miedo, o el dolor? ¿O simplemente estás buscando algo mejor en la vida? Hay un estilo de vida que ofrece esperanza, felicidad, y sanidad: Jesús dijo: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28). Una de las formas como Él cumple esto es a través de su Día de Reposo, el cual trae ese descanso espiritual, mental, y físico que necesitamos tan desesperadamente. En el principio, Dios creó el sábado y luego lo bendijo y lo santificó. Él puede hacer lo mismo contigo: volver a crearte, santificar tu corazón, y bendecir tu vida.

Si nunca te has dedicado a considerar formas prácticas en las cuales puedes guardar el sábado como Día de Reposo, ¿por qué no hacer un compromiso ahora mismo? Pídele a Dios que te ayude a honrarle y a guardar su día como día santo. Él te mostrará el camino. Y cuando escojas colocar a Dios en primer lugar y honrar esta cita especial con él, puedes contar con que Él te santificará, así como santificó el Día de Reposo!

¿Por qué no escoges ahora aceptar el reposo que Jesús te está ofreciendo?



Si necesitas estudiar más acerca del Día de Reposo, por favor visita [www.SabadoBiblico.com](http://www.SabadoBiblico.com)



## REPORTAJE INTERNO

EDICIÓN ESPECIAL

“Descanso para tu Vida”

**PRESIDENTE**  
DOUG BATCHELOR

**EDITOR ADMINISTRATIVO**  
ANTHONY LESTER  
editor@amazingfacts.org

**EDITORES**  
GWEN SIMMONS  
STEVEN S. WINN

**ESCRITORES**  
DOUG BATCHELOR  
ANTHONY LESTER  
LAURIE LYON

**DISEÑO ARTÍSTICO/  
FORMATO**  
HALEY TRIMMER

**TRADUCCION AL ESPAÑOL Y REVISION:**  
ABRAHAM GUERRERO & JOSE REGUS  
TRIUNFO PUBLICACIONES, INC.

*Reportaje Interno* es una publicación de Amazing Facts, Inc.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 95® © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usado con permiso.

Amazing Facts, un ministerio sin ánimo de lucro, comparte las verdades salvadoras de Jesucristo alrededor del mundo a través de la literatura, la radio, la televisión, Internet, evangelismo público, entrenamiento en evangelización, y más.

**Amazing Facts, Inc.**  
P.O. Box 1058  
Roseville, CA 95678-8058  
Teléfono: 916-434-3880  
Fax: 916-434-3889

Visite nuestro sitio Web en  
[www.amazingfacts.org](http://www.amazingfacts.org)

### ESTUDIOS BÍBLICOS GRATUITOS

Para inscribirte en nuestro estudio bíblico gratuito de 27 lecciones, visita nuestra página Web en [amazingfacts.org](http://amazingfacts.org) y haz clic en “Enroll in Our Free Online Bible School [Inscríbese en nuestro Curso Bíblico Gratuito en Línea]”. O bien, para tomar el curso gratuito por correo regular, envíanos tu nombre, dirección y número de teléfono, y especifica que te gustaría comenzar el curso (las lecciones impresas están en inglés, y están disponibles sólo en Canadá, los Estados Unidos, y sus territorios).

### LIBRERÍA EN LÍNEA

Visita [afbookstore.com](http://afbookstore.com) para descubrir todos los maravillosos recursos cristianos disponibles a través de Amazing Facts, incluyendo libros, DVDs, y otro productos para ayudarte en tu caminar con Cristo y para compartir las buenas nuevas con otros.

¿Tienes más preguntas?  
Nosotros tenemos respuestas bíblicas...

# SabadoBiblico.com

¿No es cierto que estamos bajo la gracia y no bajo la ley?

¿No es el sábado acaso sólo para los judíos?

¿No podemos guardar cualquier día,  
o los siete, como Día de Reposo?

¿No es la obediencia al sábado  
sólo otra forma de legalismo?

¿No es el sábado sólo una  
sombra que ya murió en la  
cruz (Colosenses 2:14)?

¿No deberíamos guardar el domingo  
en honor a la resurrección de Jesús?

¡Recibe respuestas a estas preguntas y más  
en [www.SabadoBiblico.com](http://www.SabadoBiblico.com) hoy mismo!



# Más Recursos

Acerca del Día de Reposo y Mucho Más



## ¡Hechos Asombrosos de Salud!

BK-AHFS

¡Guardar el sábado no sólo puede darle frescura a tu cuerpo y tu mente, sino que también puedes encontrar sanidad y esperanza duraderas siguiendo los diversos principios bíblicos de la salud que se encuentran en esta revista divertida y llena de colores!



## La Verdad Antes Escondida - ¡Ahora Revelada!

DV-LDR

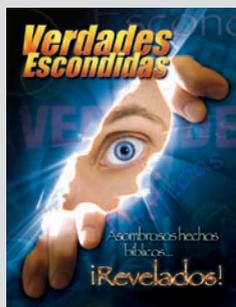
El Señor Jesucristo dijo: “La verdad os hará libres.” El Diablo también sabe esto y no es su deseo que conozcamos esta verdad. En esta serie de ocho presentaciones, el Pastor Doug Batchelor revela más acerca de estas verdades.



## Cara a Cara con el Verdadero Evangelio

BK-FTFS

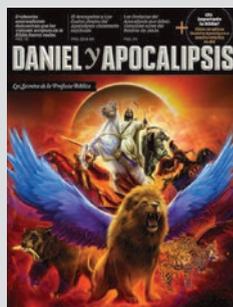
¡El verdadero evangelio está bajo ataque! Si las buenas nuevas de Cristo es lo que nos salvará, ¿no esperarían los cristianos que el diablo elaborara una falsificación engañadora de estas? En este libro, el autor Dennis Priebe, defiende la verdad, para dar una grandiosa esperanza en la vida eterna y al poder de Cristo.



## Verdades Escondidas

BK-HTS

Si has disfrutado el enfoque bíblico de esta publicación, ¡definitivamente también te encantará este otro! Cubre otros seis temas bíblicos fundamentales pero olvidados, de una manera amorosa pero directa.



## Daniel y Apocalipsis Los Secretos de la Profecía Bíblica

BK-DRMS

Explore los misterios de Daniel y Apocalipsis! Los libros de Daniel y Apocalipsis fueron escritos hace más de dos milenios. Que relevancia posiblemente podrían tener hoy dichos escritos antiguos para nosotros? Adentrese en las páginas, vea la Biblia cobrar vida, y vea la historia presentarse ante usted.

Visite **AFBOOKSTORE.COM**

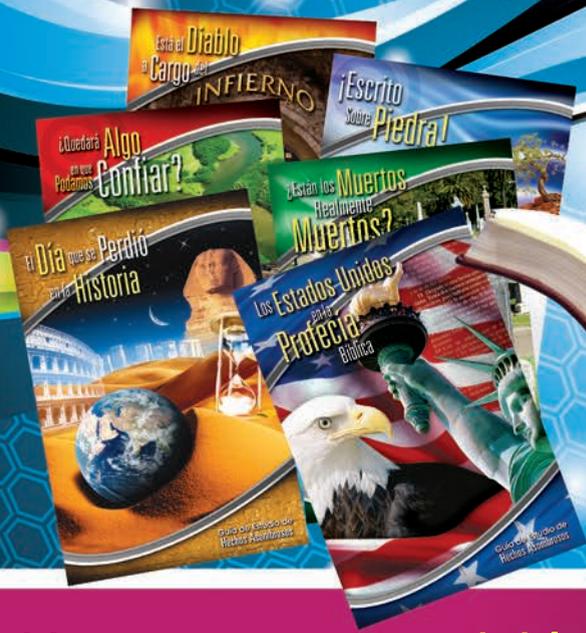
o llame al **800-538-7275** para hacer su pedido o aprender más.

# Tu jornada sólo acaba de comenzar ...

¡Estos estudios bíblicos **GRATUITOS** cambiarán tu vida para siempre!

Podrás conocer tu Biblia mejor que nunca con las Guías de Estudio de la Biblia de Amazing Facts, donde aprenderás:

- Qué sucede realmente cuando morimos
- Cómo vivir una vida más plena y saludable
- La verdad acerca del cielo y el infierno
- Asombrosas profecías bíblicas
- Cómo salvar tu matrimonio
- ¡Y muchísimo más!



¡Visita [www.universobiblico.com/escuela-biblica](http://www.universobiblico.com/escuela-biblica) para comenzar ahora!

ISBN: 978-1-58019-633-8



9 781580 196338