

An aerial, top-down view of a busy pedestrian crossing on a city street. The crossing is marked with white zebra stripes on a dark asphalt surface. In the center of the crossing, a wide white banner is stretched across the stripes, featuring the Spanish text "GUARDAR EL DÍA DE REPOSO" in large, bold, black, sans-serif capital letters. The banner is slightly curved and appears to be held up by people. A large, diverse crowd of pedestrians is walking across the crossing in various directions. The people are dressed in casual summer attire, including t-shirts, shorts, dresses, and backpacks. The overall scene conveys a sense of a busy, active urban environment.

**GUARDAR EL
DÍA DE REPOSO**

GUARDAR EL DÍA DE REPOSO

sab•bat

Del hebreo šabbāt.

m: un día de observancia religiosa y abstinencia de trabajo, mantenido por el pueblo judío desde el viernes por la noche hasta el sábado por la noche y por la mayoría de los cristianos el domingo.

Hemos sido creados con la necesidad innata de un tiempo habitual de descanso y de guardar el sabbat. Lamentablemente, debido al rápido ritmo en el que se vive hoy, nos estamos convirtiendo en un pueblo que está perdiendo la capacidad de descansar. Dicho eso, ¿por qué es tan difícil incorporar el día de descanso a nuestras vidas? Nuestro impulso por el éxito y el avance de la tecnología ha elevado nuestro nivel de productividad al punto que nos esforzamos más allá de los límites racionales. No fuimos creados para estar en constante movimiento mental y físico: el resto del cuerpo, mente y alma se han quedado en el camino. Cuando no descansamos, perdemos el rumbo. Cuando conversamos con otros, solemos responder la pregunta: "¿Cómo estás?" con algo como: "Estoy bastante ocupado". Si somos francos, hay un pequeño dejo de orgullo en la respuesta. Cuanto más ocupados estemos, más importantes luciremos frente a los demás.

Los matices del legalismo que han influido la idea de guardar el día de reposo a lo largo de los siglos también complican el ritmo de descanso. Algunas escuelas de pensamiento eran tan restrictivas que el encantador reposo y la renovación del sabbat se perdieron. Jesús amonestó a los fariseos al decirles: *"El día de descanso se hizo para satisfacer las necesidades de la gente, y no para que la gente satisfaga los requisitos del día de descanso"* (Marcos 2:27, NTV).

¿Por qué no guardamos el día de reposo?

Es probable que piense que tomarse el tiempo para el sabbat está fuera de discusión debido a una de las siguientes mentalidades. Si no ve la suya representada, escríbala.

- Me siento culpable cuando no soy productivo.
- Debo adaptarme al ritmo de los que me rodean.
- Tengo demasiadas cosas que hacer.
- No quiero parecer perezoso.
- No sabría qué hacer conmigo mismo si tomo un tiempo libre.
- Mantenerme ocupado es mi manera de evadir.
- Otra _____

La historia del sabbat

En Génesis se nos presenta el ritmo del sabbat; *“Cuando llegó el séptimo día, Dios ya había terminado su obra de creación, y descansó de toda su labor. Dios bendijo el séptimo día y lo declaró santo, porque ese fue el día en que descansó de toda su obra de creación”* (2:2-3, NTV). El propio Dios modeló el ritmo del descanso. Es importante notar que el día que Dios eligió descansar es la primera vez que designa algo como santo.

La práctica de guardar el día de reposo se destaca nuevamente en los Diez Mandamientos en Éxodo 20:8: *“Acuérdate de guardar el día de descanso al mantenerlo santo”* (NTV) Cuando Dios nos ordena reservar un día explícitamente para Él, podríamos concluir que este es un mandamiento anticuado para el ritmo de vida actual y sus demandas, pero el mandamiento sigue siendo relevante hoy porque la verdad nunca cambia y tampoco nuestra necesidad de descanso. La incorporación del sabbat no tiene por qué ser una situación desesperada. Dios previó su necesidad de descanso y paz, por lo que promulgó un plan. No es un proceso que deba ser complicado ni abrumador. Usted necesita dar un paso a la vez e incorporar el sabbat poco a poco. Que su motivación sea que Dios desea profundamente tener comunión con usted. No importa qué día ni cuánto tiempo decida darle, Dios se complace y honrará las intenciones de su corazón.

Pasos pequeños

Es posible que se esté preguntando: "¿Por dónde empiezo?". La respuesta es: "Justo donde está". Pensar que guardar el día de reposo es una estricta regla del domingo no es necesariamente el punto para comenzar. Concédase gracia y recuerde que requiere de práctica. Tendrá que probar y errar hasta que encuentre el ritmo correcto. También, tenga presente que, a medida que cambie de etapa de vida, también cambia la práctica de guardar el sabbat.

- Empiece echando un vistazo a su itinerario. ¿Hay un patrón en su horario semanal? Tal vez tenga que empezar por ver la próxima semana. En los próximos siete días, ¿dónde tiene una porción de tiempo? Esto podría ser cualquier cosa, desde una hora hasta un día completo.
- Resguarde el tiempo que programe para el sabbat. Indique una cita de sabbat en su calendario. Trátela como si fuera con un médico o una reunión de negocios. Cuando se le pregunte si está disponible durante su horario de sabbat programado, puede responder sinceramente que usted tiene una reunión programada.
- Recuerde que esta es una ofrenda a Dios y, como remanente, es una ofrenda a su familia, amigos y ministerio.

"El comienzo siempre es la parte más difícil. Sea cual sea el momento que elija para el sabbat, deshágase de cualquier trabajo que tenga por hacer. No se pueden responder correos electrónicos, iniciar nuevos proyectos ni pedir comestibles en línea; no se pueden reorganizar cajones ni pulir zapatos. ¿Qué le trae gozo, paz y le acerca más al corazón de Dios? La respuesta le ayudará a definir qué es el reposo para usted. Los ritmos, a diferencia de las rutinas, aportan intención a nuestras elecciones y ordenan el caos. Una vida intencionada conduce, en última instancia, a una profunda satisfacción". Shelly Miller

El sabbat consiste de ...

(Extractos del artículo en inglés *What you should do on the sabbath*, por Rick Warren)

- Descansar el cuerpo. Si usted no toma tiempo libre, su cuerpo hará que lo tome. Su espalda se verá afectada. Le dolerá la cabeza. Le va a dar gripe. Dios no diseñó nuestros cuerpos para estar sin descanso. A veces, lo más espiritual que puede hacer en su sabbat es ¡tomar una siesta!

- Recargar sus emociones. Todo el mundo lo hace de forma diferente. Para algunos, la recarga ocurre a través de la serenidad. Otros rejuvenecen a través de la recreación. Sin embargo, otros se revitalizan mediante las relaciones. Descubra lo que se necesita para recargar sus emociones y hacer de eso una parte normal de su sabbat.
- Reenfocar su espíritu. Usted necesita adorar en su sabbat. Dedique tiempo a enfocarse en Dios más que en todos sus problemas. La adoración pone todo lo demás en perspectiva. Reduce sus problemas. Recuerda que Dios todavía está en Su trono y que le ayudará a superar lo que esté enfrentando. De repente, el problema que le ha estresado toda la semana ya no se verá tan grande.

Hablando en términos prácticos

Para simplificar este camino del sabbat, siga pensando en este ritmo que consta de tres ingredientes importantes: adoración, descanso y deleite.

Adoración: Si el domingo es su tiempo de sabbat, entonces el servicio matutino de la iglesia le ofrece un tiempo de adoración. Si su situación familiar le permite estar en silencio hasta que llegue a la iglesia, eso le puede ayudar a preparar su espíritu para lo que Dios quiera decirle. Esto puede ser un tiempo de procesamiento para desintoxicar su alma del ruido mundanal y permitir que emerja para escuchar el mensaje de Dios.

Es posible que deba elegir otro día y hora para la adoración del sabbat. Cualquiera que sea el día, deténgase en la lectura devocional. Encuentre ideas de retiros personales en internet para estimular su tiempo con Dios.

El Departamento de Desarrollo de la Vida Espiritual (Este de EE. UU.) proporciona un recurso de retiro personal para hacer en su propio tiempo con el fin de ayudarle en su adoración del sabbat. sld.saconnects.org/diyretreat

Descanso. Nuestros cuerpos son la creación más grande de Dios: cuídalo. Esto puede ser en forma de siesta o leer un buen libro (nada de lectura de autoayuda ni académica... algo recreativo).

Es posible que necesite sentarse y escuchar a su cuerpo. ¿Qué está diciendo? ¿En qué parte lo ha trabajado en exceso? ¿Se ha aprovechado de él? Siéntese en la presencia de Dios y pregunte qué cambios físicos necesita para hacer de este regalo de Dios lo que Él ideó que fuera.

Deleite. Haga una caminata, vea una película, hornee unos pasteles, invite a sus amigos a una comida de sabbat, disfrute su pasatiempo favorito. ¿Qué le gusta hacer? ¿Qué es lo que siempre ha querido intentar hacer? Dios quiere que usted se deleite en la vida que Él le ha dado. Este es un tiempo para permitir que la creatividad fluya y para que rejuvenezcas su espíritu y cuerpo.

El sabbat no es un acto aislado

Recuerde, Dios nos ha creado para vivir en comunión. Tenemos personas cercanas —familia, amigos— significativas; son regalos de Dios. Guardar el sabbat puede incluir tiempo con ellos. No solo renovará y rejuvenecerá las relaciones, sino que también las restaurará.

Un ritmo de descanso: Está invitado

(Extractos del libro en inglés *Rhythms of Rest*, por Shelly Miller)

1. ¿En qué manera bloquean las ideas preconcebidas —sobre el sabbat— al ritmo de descanso en su vida?
2. Esta semana, escriba algunos de los mensajes falsos que ha escuchado sobre el sabbat y entréguelos a Jesús. Medite en Mateo 11:28-30; escriba cómo Dios está reemplazando las perspectivas equivocadas con la verdad.
3. La preparación es una de las claves para una rica experiencia de sabbat. Piense en algunas formas útiles en que pueda prepararse durante la semana para hacer realidad el descanso.
4. Aparte tiempo esta semana para hacer algo solo para usted. Visite un lugar nuevo, pase por otro camino, reúnase con un amigo para charlar, haga algo que no sea para obtener un resultado preferido: Haga un diario de lo que aprenda de la experiencia.
5. ¿Cuáles son algunas de las pequeñas maneras en que puede comenzar a confiarle a Dios su tiempo esta semana? Cuénteles esto a un compañero al que le rinda cuentas.

Un ritmo de descanso: Está invitado

"Vengan a mí todos los que están cansados y llevan cargas pesadas, y yo les daré descanso. Pónganse mi yugo. Déjenme enseñarles, porque yo soy humilde y tierno de corazón, y encontrarán descanso para el alma. Pues mi yugo es fácil de llevar y la carga que les doy es liviana"
(Mateo 11:28-30, NTV)

Libros para un mayor descubrimiento:

Inglés

- **Rhythm of Rest**, Shelly Miller
- **Invitation to Retreat**, Ruth Haley Barton
- **Sabbath**, Wayne Muller
- **Keeping the Sabbath Wholly**, Marva J. Dawn

Español

- **Sábado en Cristo (Sabbath in Christ)**, Dale Ratzlaff
- **Espiritualidad emocionalmente sana**, Peter Scazzero
Editorial Vida, 2015, capítulo 8: Descubre los ritmos del oficio diario y el sabbat



**Spiritual Life Development Department
The Salvation Army - USA East
440 West Nyack Rd.
West Nyack, NY 10994**