

UN DÍA PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

La ONU, llama al estrés como el “mal del siglo”. De acuerdo con Marilda Novares Lipp, psicóloga especializada en estrés de la PUC de Campinas (Estado de San Pablo – Brasil), esta enfermedad puede causar envejecimiento prematuro, obesidad, anemia, inmunidad baja, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, palidez, alteraciones del sueño, alteraciones de la digestión, disfunción sexual, dermatosis, cuadros alérgicos, baja resistencia a las infecciones, caída del cabello, y la lista continúa. Las secuelas psicológicas dejadas por el estrés pueden ser: Sensación de incompetencia, desmotivación, manía de persecución y disminución de la capacidad de concentración. **1**

Detrás de mi pequeño mundo, existía un UNIVERSO DE PERSONAS
que no creían en Dios.

Aunque sean muchos los factores causantes del estrés y depresión, muchos de nosotros sufrimos de esos males, simplemente porque dejamos de leer nuestro MANUAL DE INSTRUCCIONES. ¿Ya le sucedió de comprar un aparato y en las ansias de usarlo lo conectó a la electricidad sin leer las instrucciones y lo quemó? Y fue ahí que vio, que en el manual del fabricante decía: “Lea esto antes”.

Nosotros también tenemos un manual de instrucciones del Fabricante. Dios, quién realizó nuestra creación, dejó su Palabra para instruirnos acerca de cómo debemos actuar para que la máquina de nuestro cuerpo no entre en colapso. La Biblia hace exactamente eso. En ella encontramos consejos de salud, de alimentación de comportamiento y de convivencia familiar. Encontramos también, el consejo de Dios acerca del día contra el estrés.

EL DÍA CONTRA EL ESTRÉS

¿Quiere saber qué día es ese, y por qué es llamado así? Dios creó el mundo con un ciclo semanal de 6+1, es decir seis días de actividades y un día de descanso, como está escrito en Génesis 2: 1- 3: *“Así fueron terminados los cielos y la tierra y todos sus ocupantes. El séptimo día Dios había terminado la obra que hizo, y reposó en el séptimo día de toda la obra que había hecho. Por eso Dios bendijo y santificó el séptimo día, porque en él reposó de toda su obra de creación que Dios había hecho”*.

Piense y responda:

1. ¿Qué evento de la naturaleza determina la duración de un día? Respuesta: El movimiento de Rotación de la Tierra. La Tierra demora 24 horas en dar una vuelta sobre su propio eje.

2. ¿Qué es lo que determina la duración del año? Respuesta: El movimiento de Traslación. En 365 días, un año, la Tierra completa una vuelta alrededor del Sol.

3. ¿Qué evento determina la duración del mes? Respuesta: El ciclo lunar marcado por la trayectoria de la Luna alrededor de la Tierra.

4. ¿Y cuál es el evento natural que determina la duración de la semana?

Respuesta: NINGUNO. Pero el ciclo semanal de siete días es aceptado en todo el mundo desde la antigüedad, incluso en los países no cristianos.

“PRINCIPIOS”, es propiedad de la Red de Comunicaciones Nuevo Tiempo. Institución de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

¿No cree usted que esto es un indicio de que Dios fue quien creó el mundo en seis días, y descansó el séptimo? Fue Él quien estableció la semana de siete días, el sábado para el descanso y siempre lo conservó así, porque “el séptimo es el día del SEÑOR, tu Dios”. Éxodo 20: 10 – RA. (Ver también Éxodo 31: 13).

¿CUÁNDO COMIENZA EL SÁBADO?

Aunque esta parezca una preguntase sentido, el primer descubrimiento que haremos es qué los días no comienzan ni terminan a la media noche. Además si así fuese, ¿cómo hubiese sido cuando todavía no existía el reloj?

En la Biblia descubrimos que el día tenía las mismas 24 horas, que estaban divididas en dos partes de 12 horas: 12 Horas de claridad, alrededor de las 6 de la mañana hasta las 6 de la tarde; y 12 horas de oscuridad, alrededor de las seis de la tarde hasta las seis de la mañana. Notemos que Jesús también usaba este método de medir el tiempo. “Respondió Jesús: ‘¿No tiene el día doce horas?’ Juan 11:9.

En el libro del Génesis, vemos que en el principio el día era contado siempre a partir de la tarde:

- Y fue la tarde y fue la mañana del primer día. Génesis 1: 5.
- Y fue la tarde y fue la mañana del segundo día. Génesis 1: 8, etc.

Y Levítico 23: 32 nos muestra que el inicio de la celebración del sábado debe ser de la misma forma: “SÁBADO de descanso solemne os será: ENTONCES... DE TARDE A TARDE CELEBRAREIS VUESTROS SÁBADOS”. (Mayúscula aumentada).

Esta es la forma correcta de celebrar el sábado: De puesta de sol del día viernes, hasta la puesta del sol del sábado.

¿Pero será que esto tiene alguna importancia, o lo que realmente importa es separar un día y punto?

Bueno si el día no fuese tan importante, ¿por qué Dios sería entonces tan específico en determinar:

- El día, Éxodo 31: 17; y
- La hora de inicio y final de ese día, Levítico 23: 32.
- El sábado como uno de los Diez Mandamientos? Éxodo 20: 8- 11.

Vea solamente que incoherencia: Hoy es común comenzar a contar las horas de un nuevo día a media noche. De esa forma, así como usted dice ‘buenas tardes’ a partir del medio día, también usted debería decir ‘buenos días’ a partir del primer minuto después de la media noche. ¿No le parece extraño?

El cambio de la manera de contar los días de la semana, de media noche a media noche, dificultó mucho la observancia del cuarto mandamiento para aquellos que aceptan la forma Bíblica de contar el tiempo. El día sábado es un día especial para recibir las bendiciones de Dios, porque el mismo Dios lo bendijo y lo santificó. De ningún otro día se dice: “Lo santificó”. Génesis 2: 3.

¿QUÉ PUEDO HACER EN EL DÍA SÁBADO?

El mayor ejemplo de cómo debemos aprovechar el sábado viene de Jesús mismo: En el séptimo día, Él:

- Hacía el bien a todas las personas: “...es lícito hacer bien en sábado”. Mateo 12: 12.

- Visitaba: “Aconteció un sábado, cuando él entró en casa de uno de los principales de los fariseos...” Lucas 14: 1.
Curaba: “Porque el día en que Jesús hizo lodo y le abrió los ojos era sábado”. Juan 9: 14 – NTLH. Jesús realizó muchos otros milagros en sábado. Vea algunos: La curación de la suegra de Pedro (Marcos 1: 21 y 29), la curación del paralítico (Juan 5:9) y del hombre con la mano seca. (Mateo 12: 10).
- Paseaba: “En ese tiempo, Jesús pasó por los sembrados en sábado. Sus discípulos tuvieron hambre y comenzaron a arrancar espigas y a comer. Mateo 12: 1. (Recogieron sólo para comer, igual que tomar frutas en un huerto. No estaban trabajando).

¿QUÉ ES LO QUE NO DEBO HACER EN SÁBADO?

No me gusta cuando aparto un fin de semana para pasar con la familia y a mi esposa se le ocurre pasar todo el tiempo limpiando, lavando y cocinando. Si Dios aparta un día por semana para estar con nosotros, debemos también dejar de lado todo lo que puede ser hecho en otro día de la semana como por ejemplo: La limpieza, arreglo de la casa, lavar el auto, ir al supermercado, etc.

Dios se comunica con nosotros a través de nuestra mente. El sabía que necesitaríamos de un día para relajarnos, para tener una relación íntima con Él. Dios sabía que ‘la carrera contra el reloj’ tomaría el control de nuestra vida y que necesitaríamos de un día sábado; sin preocuparnos de nuestros propios asuntos en el día que para Él es sagrado. Consideremos al sábado como día de fiesta, el día santo del SEÑOR debe ser respetado. Guarden el sábado, descansando en lugar de trabajar; ...ni hablando cosas banas. Si me obedecen yo seré una fuente de alegrías y haré que vengzan todas las dificultades y ustedes serán felices”. Isaías 58: 13 (parafraseado).

Al final de cuentas, ¿por qué Dios creó el sábado? “*El sábado fue hecho para el hombre, y no el hombre para el sábado*”. Marcos 2: 27.

Jesús afirmó que Dios pensó EN USTED, cuando creó el sábado. Desde el principio, lo que Él deseaba era pasar tiempo con nosotros. El Señor del sábado lo invita hoy para tener un momento especial con Él, 24 horas de descanso bajo su protección.

¿Cuál será su respuesta?

1 Citado por LESSA, Rubens. Revista momentos de alegría, Casa Publicadora Brasileira, Edición única.

ESPACIO INTERACTIVO

¿El sábado es un día para no hacer nada?
¿Cómo lograr que el sábado sea un día feliz?

1 La Biblia dice que el sábado es un día santo (Nehemías 9: 14), ¿qué es lo que lo hace santo? Éxodo 3:5; 29: 43-46; Josué 5: 13- 15.

2 ¿Para quién creó Dios el sábado? Éxodo 20: 8- 11; Marcos 2: 27 y 28; Éxodo 23: 12

3 Que hacer en sábado:

- a) Levítico 23: 32 – Recibir la llegada del día del Señor con un bonito culto de adoración, a la puesta de sol del viernes.
 - b) Levítico 23: 3; Lucas 4: 16 – Ir a la iglesia. Participar de la programación espiritual nos coloca en íntima unión con Dios.
 - c) Hechos 16: 13 – Ir a retiros espirituales.
 - d) Hechos 16: 13 – Pasear en medio de la naturaleza. Es un gran día para salir con la familia al campo. ¿Ya pensó en estar con su familia a orillas de un lago? Es una experiencia inolvidable sobre todo para los niños. Ellos nunca lo olvidarán. Estar en contacto con la naturaleza trae salud mental y muestra a los hijos, cuan especial es el día del Señor. Los niños aprenden así a respetar al Señor y a los padres.
 - e) Mateo 12: 12 – Hacer el bien en favor del prójimo. Visitar a los necesitados es una actividad apropiada para el sábado. Hacer algo por alguien que precisa es un remedio para la baja autoestima.
 - f) Isaías 58: 13- 14 – Direcccionar la atención para los asuntos espirituales. Hablar de Dios, del Cielo, de la vida eterna, del amor de Jesucristo, de su perdón sin igual... Ese tipo de diálogo, diferente de las conversaciones que tenemos durante la semana, es bueno para mejorar la convivencia familiar y agradable para las ruedas de amigos.
 - g) Hechos 16: 13; 13: 42- 44 – Orar y estudiar más la Biblia. Es muy bueno separar momentos para la devoción personal y también para estudiar la Biblia con un amigo.
- Como usted puede ver, el séptimo día puede ser disfrutado de varias maneras. Debemos usar la imaginación y la creatividad, no olvidarnos que el sábado no será sábado si no es un día de servicio dedicado al prójimo.

4 Que no hacer en sábado:

- a) Éxodo 20:10; Juan 5: 17 – No realizar ningún trabajo cotidiano, para no desviar la atención del Creador, sino, sólo obras en beneficio del prójimo.
- b) Nehemías 10: 31; 13: 15- 20 – No comprar, vender o realizar cualquier actividad comercial. No debemos contribuir para que otras personas quebranten el sábado.

5 ¿Qué es lo que a Jesús más le gustaba hacer en sábado?

- a) Lucas 4: 16 – Ir a la Iglesia.
- b) Lucas 4: 16 – Leer.
- c) Lucas 4: 31; 6:6; 13: 10 – Enseñar a las personas acerca de la Biblia.
- d) Juan 5: 17 – Trabajar en favor del prójimo. (Jesús no trabajaba en la carpintería los sábados).
- e) Mateo 12: 1- 8; Marcos 2: 23- 28; Lucas 6: 1- 5 – Salir con los discípulos para evangelizar. En esta ocasión, los discípulos de Cristo, aprovechando la convivencia con la naturaleza, recogieron algunos cereales para comer por el camino.

- f) Mateo 12: 9- 13; Marcos 3: 1- 6; Lucas 6: 6- 11; 13: 10- 17; 14: 1- 5; Juan 5: 1- 15; 9:1- 16 – Curar a las personas enfermas física y/o espiritualmente. Esas cosas buenas que Jesús hacía en sábado, eran consideradas pecados por los judíos de aquella época. Ver Juan 5: 18. ¡Pero Jesús les mostró y les enseñó la forma correcta de guardar el sábado! En sus debates con los fariseos, Jesús cumplió la profecía de Isaías 42: 21.

6 ¿De qué es señal el sábado? Éxodo 31: 13; Ezequiel 20: 12 y 20.

7 ¿Cuál es una de las últimas invitaciones que hace Dios, antes del regreso de Jesús? Apocalipsis 14: 7, compare con Éxodo 20: 11.

¿Qué debo hacer?

“Bienaventurado el hombre que hace esto, y el hijo de hombre que persevera en ello, que guarda el sábado no profanándolo y que guarda su mano de hacer el mal”.
Isaías 56: 2.

1 La presencia de Dios. El sábado es santo porque marca la presencia de Dios en el tiempo. **2** Para los seres humanos y también para el beneficio de los animales, que necesitan de reposo. **6** Es una señal de santificación, de lealtad a Dios. **7** Adoren a Dios observando el sábado, ¡el memorial del amoroso Creador del Universo!

Mi decisión:

Quiero hacer uso del mejor remedio para el estrés: LA OBSERVANCIA DEL SÁBADO.