

## DESCANSO Y RESTAURACIÓN



**Sábado**

*8 de mayo*

**LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA:** Génesis 2:15; Éxodo 20:8-11; 23:12; Mateo 11:28-30; Marcos 2:27; 6:30-32.

**PARA MEMORIZAR:**

“Él les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer” (Mar. 6:31).

**UN ESTUDIANTE SE ENCONTRÓ** al borde del agotamiento. Se levantaba a las cuatro de la mañana y trabajaba hasta la medianoche, tratando, sin éxito, de mantenerse al día con su demandante plan de estudios. Se atrasaba cada vez más.

“Desesperado, pidió ayuda a su profesor. El profesor le recomendó a Tom dormir por lo menos siete horas cada noche, no importa qué sucediera, y treinta minutos de ejercicio vigoroso cada día. Tom lo miró incrédulo [...] pero al fin aceptó probar ese programa. Después de todo, él estaba tan mal que no tenía nada que perder. Para su asombro, sus notas comenzaron a mejorar en solo dos semanas. Terminó el año en el tercio superior de su clase. A su debido tiempo, completó con éxito su preparación como médico”.—“I’m So Tired”, *Hardinge Lifestyle Series*, pp. 3-5.

Muchos somos como Tom. Todos necesitamos un descanso diario, así como uno semanal, a fin de alcanzar una salud óptima en lo físico, mental, espiritual y social.

**UN VISTAZO A LA SEMANA:** Necesitamos suficiente descanso físico, mental y emocional, en forma regular, a fin de funcionar del mejor modo.

**NO HAY TIEMPO**

Muchos vivimos muy tensos y acelerados, con muchas cosas para hacer y poco tiempo para hacerlas. Teresa de Calcuta declaró: “Pienso que hoy el mundo está al revés, y está sufriendo tanto porque hay muy poco amor en el hogar. No tenemos tiempo para nuestros hijos, ni el uno para el otro. No hay tiempo para gozar de la compañía mutua”.

En algunas culturas, el impulso de ganar dinero y tener “éxito” domina hasta sacrificar el matrimonio, las familias, y aun la salud. Trabajar duro, hacer lo mejor posible y proveer para la familia es bueno; la Biblia no favorece a los perezosos (Prov. 6:9; 13:4; 2 Tes. 3:10). Pero podemos llevar demasiado lejos una cosa buena y, como resultado, sufrimos nosotros y los que amamos. Muy a menudo un padre trabaja todo el tiempo “por su familia” y, al fin, la familia sufre por la ausencia continua y excesiva del padre.

**Lee Génesis 2:15. ¿Cuál era la intención de Dios para la humanidad con respecto al trabajo, aun antes del pecado?**

---

---

Desde el principio, aun antes de la Caída, Dios quería que los seres humanos trabajaran y también descansaran del trabajo. Especialmente ahora, miles de años alejados del árbol de la vida, debemos recordar que nuestros cuerpos tienen limitaciones y que descansar es muy importante.

**Lee Marcos 6:30 al 32, 45 y 46. ¿Qué nos enseñan estos textos acerca de la necesidad de descanso, independientemente de lo que estemos haciendo o la importancia de ello?**

---

---

Jesús y sus discípulos se tomaron tiempo para descansar. Él sabía que su cuerpo necesitaba tiempo para refrescarse. También nosotros necesitamos descanso diario. Robar el sueño produce, a la larga, una pérdida física y emocional. No importa cuán jóvenes, sanos y fuertes seamos, nuestros cuerpos necesitan descanso y, tarde o temprano, un estilo de vida intemperante nos hará daño.

---

**¿Qué cosas te motivan? ¿Qué cosas te hacen trabajar con mayor intensidad? Cualesquiera que sean, por nobles y buenas que puedan ser, necesitas preguntarte si vale la pena arruinar por ellas tu salud.**

---

## LA NECESIDAD DE DESCANSO

Sabemos que necesitamos descansar. Necesitamos alimento, agua y descanso. Muy a menudo, nuestros cuerpos nos dan señales de que es tiempo de descansar, y estas señales son fuertes y claras. Si escucháramos lo que el cuerpo nos dice, obtendríamos suficiente descanso. Pero, muy a menudo, por la agitación de la vida, por ganar dinero, por correr de aquí para allá, no escuchamos a nuestra propia carne. ¿Cuántas personas –golpeadas por la enfermedad– finalmente han sido forzadas a descansar, cuando habrían estado bien si hubiesen escuchado lo que sus propios cuerpos les decían?

Tarde o temprano, descansaremos. La pregunta es: ¿Por qué no hacerlo ahora lo mejor posible?

**¿Qué señales te envía tu cuerpo, diciéndote que es tiempo de aflojar y descansar? ¿Cuán bien lo escuchas?**

---

---

Cada ser vivo necesita descansar y restaurar lo que ha usado. Considera la palabra restauración, que significa, “el acto de regresar a un estado o condición original”. También significa una “medicina que revigora”.

“El sueño, el dulce restaurador de la naturaleza, revigora el cuerpo cansado y lo preparará para los deberes del día siguiente” (CN 320).

Necesitamos darnos cuenta de nuestras limitaciones. No podemos hacer nuestro trabajo con nuestras propias fuerzas. Dios promete gracia para nuestro trabajo. En el descanso regular, permitimos que Dios restaure nuestros cuerpos y nos despierte refrescados.

**Lee Éxodo 23:12. ¿Qué razón se da para el descanso?**

---

---

El verbo traducido como que “tome refrigerio” aparece como verbo unas pocas veces en el Antiguo Testamento; no obstante, está basado en un sustantivo muy común, a menudo traducido “ser viviente”, o “alma”, o “lo que respira”. En otras palabras, es como si la palabra *alma* fuera convertida en un verbo y, por el descanso, recibimos más vida, más aliento, más “alma”, por decirlo así. El descanso es básico y fundamental para los seres humanos, y al negarnos ese descanso necesario, negamos nuestra humanidad básica.

**EL DESCANSO EN LA PRESENCIA DE DIOS**

¿Qué invitación nos hace Jesús? Mat. 11:28-30. ¿Cómo entiendes lo que Jesús nos dice? Pero, más importante, ¿cómo experimentas esta promesa en tu vida?

---

---

El descanso que Jesús ofrece es más que el reposo físico. Es descanso para el alma. Necesitamos el descanso completo que Cristo ofrece. Un sueño profundo será suficiente para el descanso físico. Una vacación puede darnos descanso emocional. Pero ¿dónde podemos encontrar el descanso espiritual, el alivio de los problemas más profundos del corazón?

Jesús está listo para darnos reposo espiritual. ¿Qué incluye ese reposo?

Incluye libertad del dolor y la culpabilidad que acompañan la lucha por ser aceptados mediante buenas obras. Podemos descansar en la promesa de aceptación de Dios por las obras perfectas de Jesús, no por nuestras obras imperfectas. Por su gracia y el poder transformador del Espíritu, los cristianos encontramos descanso en Jesús. El justo vivirá por fe (Hab. 2:4; Rom. 1:17; Gál. 3:11).

Los esfuerzos humanos no alcanzan la elevada norma que Dios requiere. Es muy consolador saber que Jesús pagó la penalidad por el pecado y que su justicia nos cubre –una justicia que existe fuera de nosotros, pero nos es acreditada por la fe– y nos da la seguridad de la vida eterna. Su vida perfecta y su sacrificio son nuestra única esperanza. En él podemos hallar descanso.

Jesús habla no solo a quienes están cargados de pecado sino también a aquellos que vacilan bajo las cargas de la vida, cualesquiera que sean ellas. Dios conoce nuestras luchas y cargas, y nos ofrece que las dejemos a sus pies, confiando en su amor, misericordia y cuidado, sin tomar en cuenta nuestra situación. ¡Qué descanso para nuestras almas cansadas cuando aprendemos a confiar en él!

Todos necesitamos un tiempo y un lugar donde podamos dirigir nuestras mentes hacia Dios. La oración, la lectura de la Biblia y la meditación centrada en Cristo traen consigo un sentido de paz y restauración.

En ese lugar de adoración personal, escucharemos la suave voz de ánimo y esperanza. Ese apartarnos de las tensiones y los estreses de la vida permite que el Espíritu Santo restaure nuestra alma.

---

**¿Cómo puedes valerte de esa maravillosa promesa que Jesús te ofrece?**

---

## EL DESCANSO DIARIO

Lee Génesis 1. Durante la Creación, las tardes y las mañanas definían cada día. Dios creó un ritmo natural para el ciclo de trabajo y descanso, para rejuvenecer y restaurar el cuerpo en forma regular.

El cuerpo humano requiere descanso diario. Los estudios acerca de la privación del sueño muestran efectos negativos. Estos incluyen un mayor riesgo de diabetes, obesidad, logros escolares pobres, accidentes de tránsito, lesiones, conductas psicóticas y muertes. El día de trabajo de los pilotos de aerolíneas y de los controladores de tráfico aéreo está estrictamente reglamentado, y se establece cuánto tiempo tienen para el trabajo y cuánto para el descanso. Antes de que se descubriera la luz eléctrica, la gente naturalmente dormía durante las horas de oscuridad y trabajaba durante el día. En el mundo actual, tenemos que cuidarnos contra la tentación de trabajar más de lo saludable.

El descubrimiento científico del ritmo circadiano, según el cual el cuerpo trabaja en un ciclo de 24 horas, con liberación específica de hormonas a ciertas horas del día, apoya la declaración hecha por la señora de White: “El sueño vale mucho más antes de la medianoche que después de ella. Dos horas de buen sueño antes de las doce de la noche valen más que cuatro horas después de la medianoche” (MR 7:224).

En laboratorios de sueño se han estudiado diferentes clases de sueño. Los adultos requieren de seis a nueve horas. Las demandas de sueño estarán satisfechas cuando la somnolencia está ausente durante el día, y hay un sentido de bienestar y agudeza mental.

Las personas que están despiertas entre 17 y 19 horas trabajarán en un nivel comparable con los ebrios.

**¿Cuáles te parece que son algunos factores que afectan el tener un buen sueño?**

---

---

Algunas sugerencias para ayudarte a tener mejor sueño son:

- \* Ejercicio físico diario.
- \* Mantener el dormitorio a una temperatura cómoda.
- \* No comer durante dos o tres horas antes de dormir.
- \* Evitar tensiones y excitación antes de dormir.
- \* Evitar el alcohol, las píldoras para dormir o la cafeína.

---

**¿Cuán bien duermes? ¿Qué ocupaciones podrían estorbar tu sueño? ¿Qué cambios necesitas hacer para aprovechar esta parte importante de la salud?**

---

---

**EL DESCANSO SEMANAL**

Lee Génesis 2:1 al 3 y Éxodo 20:8 al 11. ¿Qué nos dicen estos versículos acerca de cuán fundamental es la idea del descanso?

---

---

Dios descansó el séptimo día, después de completar la obra de la Creación. El verbo hebreo para “descansó” proviene de la misma palabra que designa el “sábado” (*shabbâth*). Esto muestra cuán integrado está en la tela de la creación misma el *shabbâth* del séptimo día y el descanso que ofrece realmente. Sin embargo, aunque para nosotros sea difícil de captarlo totalmente, el texto aclara que Dios mismo descansó durante el día sábado.

Jesús dijo: “El sábado fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del sábado” (Mar. 2:27). ¿Cuál es el contexto de esta afirmación, y qué significa?

---

---

Aunque es muy fácil enredarse con reglas y reglamentos, nunca debemos olvidar que el sábado es un día para nuestro beneficio. Es para reflexionar y gozar de todos los maravillosos dones que Dios nos dio. Es una ocasión para contemplar la bondad de Dios. El sábado es una señal perpetua de nuestro reconocimiento por su amor. Las buenas noticias del sábado son que, por medio de su observancia, no solo hablamos acerca de “descansar en Cristo”, sino también –de una manera muy real y tangible– expresamos, con ese reposo, que confiamos en las obras de Cristo en nuestro favor para nuestra salvación, y no en las nuestras.

Además de todos los beneficios espirituales, el sábado nos proporciona un tiempo para dejar a un lado los trabajos, las luchas, el estrés y las fatigas de la semana. El sábado es la manera de Dios para permitirnos, sin sentir culpabilidad, el relajarnos verdaderamente, descansar, serenarnos y dejar de preocuparnos. El sábado provee una manera para que nuestros cuerpos y nuestras almas obtengan el descanso que tan a menudo necesitan.

---

**¿Cuál es tu experiencia con el sábado? ¿Es realmente una delicia, una bendición, un descanso? O, como en el tiempo de Cristo, ¿ha llegado a ser sencillamente otra carga? ¿Cómo puedes obtener todos los beneficios posibles de este día de descanso divinamente provisto?**

---

**PARA ESTUDIAR Y MEDITAR:** Lee “Temperancia en el trabajo”, en *Consejos sobre la salud*, páginas 98, 99.

“Los que hacen grandes esfuerzos para alcanzar cierta cantidad de trabajo en un tiempo dado y continúan trabajando cuando su buen juicio les dice que debieran descansar, nunca son ganadores. Viven de un capital prestado. Están gastando la fuerza vital que necesitarán en un tiempo futuro. Y, cuando se demande la energía que ellos han disipado tan descuidadamente, desfallecerán por falta de ella. Ha desaparecido el vigor físico, las facultades mentales desfallecen. Comprenden que se hallan frente a una pérdida, pero no saben cuál es. Ha llegado su tiempo de necesidad, pero sus recursos físicos están exhaustos. Todo el que viole las leyes de la salud alguna vez debe sufrir en mayor o en menor grado. Dios nos ha dado fuerza orgánica que se necesitará en diferentes períodos de la vida. Si disipamos esa fuerza descuidadamente, mediante una sobrecarga continua, alguna vez seremos perdedores” (CN 373, 374).

### **PREGUNTAS PARA DIALOGAR:**

1. ¿Qué sucede en tu sociedad y en tu cultura local? ¿Te empuja a ti y a la gente a trabajar, trabajar y trabajar? ¿O son más relajadas? ¿Cómo puedes aprender a encontrar el equilibrio correcto con respecto al descanso?

2. Algunas personas pueden tener dificultad para dormir por causa de una conciencia culpable. Si esa persona eres tú, ¿qué hizo Jesús en la cruz que podría ayudarte en esto? Al mismo tiempo, ¿qué tendrías que hacer para arreglar las cosas y tener tu conciencia en paz?

3. Lleva a la clase el informe de alguna investigación seria acerca de la necesidad y el beneficio del descanso, y analicen cómo pueden beneficiarse con ese conocimiento.

4. ¿De qué modo el descanso sabático ha sido una bendición para ti? Comparte algunas de esas bendiciones con otros en la clase. Concéntrate no solo en los beneficios espirituales sino también en los físicos.

5. Medita algo más en el hecho asombroso de que Dios mismo descansó durante el séptimo día de la Creación. ¿Qué mensaje tiene esto para ti? ¿Cómo debes entenderlo? ¿Cómo te ayuda a comprender mejor cuán importante es realmente el descanso del sábado?