

Sábado

Semana 3: Descansando

¡Cuán hermosas son tus moradas,
SEÑOR Todopoderoso!
Anhelo con el alma los atrios del SEÑOR;
casi agonizo por estar en ellos.
Con el corazón, con todo el cuerpo,
canto alegre al Dios de la vida.
SEÑOR Todopoderoso, rey mío y Dios mío,
aun el gorrión halla casa cerca de tus altares;
también la golondrina hace allí su nido,
para poner sus polluelos.
Dichoso el que habita en tu templo,
pues siempre te está alabando.
Dichoso el que tiene en ti su fortaleza,
que sólo piensa en recorrer tus sendas.
Cuando pasa por el valle de las Lágrimas
lo convierte en región de manantiales;
también las lluvias tempranas
cubren de bendiciones el valle.
Según avanzan los peregrinos, cobran más fuerzas,
y en Sión se presentan ante el Dios de dioses.
Oye mi oración, SEÑOR, Dios Todopoderoso;
escúchame, Dios de Jacob.
Oh Dios, escudo nuestro,
pon sobre tu ungido tus ojos bondadosos.
Vale más pasar un día en tus atrios
que mil fuera de ellos;
prefiero cuidar la entrada de la casa de mi Dios
que habitar entre los impíos.
El SEÑOR es sol y escudo;
Dios nos concede honor y gloria.
El SEÑOR brinda generosamente su bondad
a los que se conducen sin tacha.
SEÑOR Todopoderoso,
¡dichosos los que en ti confían!

Salmo 84 (NVI)

“Un segundo significado del verbo hebreo *Sabbat* es ‘descansar’. En las escrituras hebreas, el desistir del trabajo se asocia con el descanso –para Dios, para las personas, para los animales, incluso para la tierra...

“Puede que nos preguntemos, ¿cómo puede alguien descansar de veras cuando hay tanto que hacer? Un día de completo descanso físico incrementa nuestra fuerza y celo para llevar a cabo las tareas de los otros seis días. Sobre todo, un día apartado especialmente para la adoración nos enseña a llevar un espíritu de adoración a nuestro trabajo. Además, darnos un día de descanso de nuestros problemas emocionales e intelectuales nos permite regresar a ellos con perspectivas frescas, perspicacias creativas, y espíritus renovados...

“El completo descanso de nuestro ser entero es más que simple descanso físico sin trabajo. El completo descanso en la gracia de Dios es la base para el descanso holístico.”

Un extracto de “Keeping the Sabbath Wholly” por Marva Dawn

“Toma cualquier revista para mujeres de los últimos años y verás... el sábado se ha vuelto a poner de moda, incluso entre los Norteamericanos más seculares; pero el sábado que ahora adoptamos es uno curioso. Abundan los artículos que exaltan las virtudes de regalarse un día de puro descanso, una relajante visita al spa y a un baño de burbujas extra largo. *Tómate un día*, les dicen estas revistas a sus ajetreteados lectores. *Descansa*.

“Puedo haber algo que celebrar en este reavivamiento del sábado, pero a mí me parece que hay al menos dos fallas en este razonamiento. Primero es lo que podemos llamar la justificación del capitalismo para el descanso del sábado: descansar un día a la semana te hace más productivo durante los otros seis... Y mientras esto puede ser cierto, descansar por motivo de una productividad futura está en desacuerdo con el espíritu del sábado.

“Podríamos llamar al segundo problema con el auge actual del sábado la falacia del objeto directo. ¿Para honrar a quién, está diseñado el sábado contemporáneo? ¿A quién beneficia? ¡Pues no es sino a la que está tomando el baño de burbujas, por supuesto! La Biblia sugiere algo diferente. En la observación del sábado, uno está tanto dándole un regalo a Dios como imitándole.”¹

El salmo 84 nos invita a descansar –para ser reconfortados con la paz de acercarse más a Dios. Esto puede ser muy buenas noticias en esos días cuando sentimos que sólo nos estamos dejando llevar por la cafeína y el estrés del siguiente proyecto. El descanso, el verdadero descanso, es algo a lo que Dios nos llama a gozar con regularidad.

Aquí hay algunas preguntas para discutir con su grupo:

¿Cuándo estás de vacaciones, cuántos días te toma finalmente descansar?

¿Qué es lo que evita que descanses?

¿Cómo te “relajas” o tranquilizas?

¿Por qué es importante descansar? ¿Descanso diario, descanso semanal, descanso estacional?

¿Cómo descansas...

- ¿Tu mente? (¿puedes recordar alguna vez en que tu mente/corazón estuvo en paz?)
- ¿Tu cuerpo? (rara vez parar y siempre estar ocupado contribuyen a las enfermedades)
- ¿Tu alma? (considera un pasatiempo que te da vida)

¿Cómo pueden otros ayudarte a descansar?

¿Te has vuelto tan adicto(a) a estar ocupado que encuentras difícil descansar?

¿Qué haces cuando necesitas un descanso del trabajo o de la escuela? ¿Te vas a convivir con la naturaleza? ¿Lees algo más?

Cuándo te quedas atascado(a) en tus propios pensamientos ¿Cómo te sales?

Oración de cierre:

Ayúdanos, Señor, a conocernos en este tiempo de sábado. A menudo huimos de lo quieto, prefiriendo el ruido de nuestras vidas a tu suave y quieta voz. Nuestros horarios están a menudo tan llenos que cuando finalmente paramos, caemos dormidos; pero incluso en nuestro sueño

¹ Winner, Lauren. *Mudhouse Sabbath: An Invitation to a Life of Spiritual Discipline*. 2003

permanecemos inquietos. Estamos agitados, Señor, y necesitamos encontrar nuestro descanso en ti. Ayúdanos a conocernos y a acercarnos a ti. Todo esto te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén.

(La oración de cierre ha sido adaptada de "Christian Reflection: Sabbath" www.ChristianEthics.ws)