

EL SÁBADO ENSEÑARÉ...

RESEÑA

Este trimestre estudiaremos el tema “Descanso en Cristo”. Nuestra sociedad del siglo XXI está llena de gente sin descanso. La preocupación y la ansiedad, combinadas con la incertidumbre sobre el futuro, contribuyen a esta inquietud del alma. Existe una preocupación creciente entre los profesionales de la salud mental porque el número de personas deprimidas que atienden va en aumento. Nuestras lecciones de este trimestre, y especialmente la lección de esta semana, se enfocan en la verdadera Fuente del descanso y brindan consejos prácticos sobre cómo hallar descanso en medio del trajín de nuestra vida.

Esta semana viajaremos hacia atrás en el tiempo, hasta la creación de nuestro mundo, y descubriremos el eterno recordatorio del descanso en Cristo, el sábado. Estudiaremos el profundo dolor de un escriba del Antiguo Testamento y su impacto en su salud física, mental y emocional. Durante la lección de esta semana, recordaremos constantemente la invitación de Cristo en todas las Escrituras a descansar en él. A medida que aprendamos el significado de la palabra “reposo” en el Antiguo Testamento y en el Nuevo Testamento, comprenderemos más plenamente el desasosiego de Caín y descubriremos cómo descansar plenamente en Cristo.

COMENTARIO

El pasaje más completo de la Biblia sobre el reposo sabático se encuentra en Génesis 2:1 al 3. Al final de la semana de la Creación, Jesús, nuestro amoroso Creador, establece –como afirma el autor judío Abraham Heschel– un palacio en el tiempo. Cada sábado, Jesús nos invita a dejar atrás nuestras preocupaciones, temores y ansiedades, y a entrar en su palacio para descansar en él. Los palacios terrenales son sitios geográficos inconfundibles. Por ejemplo, el Palacio de Versalles, en Francia, contiene 700 habitaciones y tiene más de 67.000 metros cuadrados de superficie. Como sitio declarado por la UNESCO como Patrimonio Mundial en 1979, está catalogado como uno de los mayores logros del siglo XVII.

El sábado, el “palacio de Dios en el tiempo”, es mucho más significativo y sorprendente. No data del siglo XVII, sino del comienzo de los tiempos, en la Creación. Se extiende a lo largo de los siglos y adorna la Tierra con tiempo santo cada semana. Es un recordatorio perpetuo de dónde se encuentra el verdadero descanso. El sábado habla de un Dios que está íntimamente familiarizado con nuestras necesidades humanas básicas. “En el séptimo día [Dios] cesó y reposó” (Éxo. 31:17), no porque estuviera cansado, sino porque sabía que nosotros estaríamos cansados. Génesis 2:2 dice: “Dios [...] reposó el día séptimo de toda la obra que hizo”. El tiempo no es un ciclo incesante de acontecimientos que demandan mu-

cho trabajo. Dios, en su misericordia, nos ha dado una pausa divina: un tiempo para profundizar nuestra relación con él, para renovar la mente, para renovar el cuerpo y disfrutar de relaciones familiares positivas.

Este sublime descanso sabático lleva consigo la sensación de seguridad en el amoroso interés de nuestro Creador por nosotros. En él, tenemos paz. El sábado es un destructor del estrés. Es la garantía de que el Dios que creó este mundo no nos ha olvidado. Mientras nosotros nos acordamos del “día de reposo para santificarlo”, nuestro Creador se acuerda de nosotros ese día y derrama la abundancia de las bendiciones del Cielo en nuestra vida para librarnos de la esclavitud del miedo, las cadenas de la ansiedad y la prisión de la inquietud.

La invitación de Dios a descansar

En todas las Escrituras, Dios nos invita a descansar de nuestras ocupaciones. Cuando el trajín de la vida nos abruma, comienzan a suceder tres cosas:

- **Comenzamos a perder la perspectiva.** Los acontecimientos del presente parecen abrumarnos. Los desafíos de la vida parecen mucho más grandes y nos concentramos en los problemas más que en Dios, quien puede resolverlos. En nuestro trajín, nos enfocamos en las respuestas humanas a nuestro dilema más que en las soluciones divinas.
- **Comenzamos a agotarnos física, mental y emocionalmente.** Decimos y hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos. Estar ocupados conduce al cansancio. El cansancio conduce al agotamiento y el agotamiento conduce al desánimo. Las personas demasiado ocupadas a menudo toman decisiones rápidas, y no ven el panorama general porque están excesivamente ocupadas. Necesitan pasar al siguiente problema para resolver o a la próxima tarea en su lista de ocupaciones pendientes por hacer. Por lo tanto, tienen poco tiempo para reflexionar en la mejor solución al problema que enfrentan.
- **Comenzamos a descuidar la oración y el estudio de la Biblia.** Como resultado, nuestra vida devocional sufre. El estar muy ocupados produce cansancio, y el cansancio produce falta de eficiencia, falta de disciplina, incapacidad para controlar nuestros sentimientos, y la erosión de una vida devocional provechosa.

Elena de White lo expresa de esta manera: “Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios. En ellos tiene que manifestarse una vida que en nada armonice con el mundo, sus costumbres o sus prácticas; necesitan tener una experiencia personal

Lección 1 // Material auxiliar para el maestro

en la adquisición de un conocimiento de la voluntad de Dios. Cada uno de nosotros debe oír la voz de Dios hablar a su corazón. Cuando toda otra voz calla, y tranquilos esperamos en su presencia, el silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios. Él nos pide: 'Estad quietos y conoced que yo soy Dios' (Sal. 46:10). Esta es la preparación eficaz para toda labor para Dios. En medio de la presurosa muchedumbre y de la tensión de las intensas actividades de la vida, el que así se refrigera será rodeado de una atmósfera de luz y paz. Recibirá nuevo caudal de fuerza física y mental. Su vida exhalará una fragancia y revelará un poder divino que alcanzará los corazones de los hombres" (*El ministerio de curación*, p. 37).

¿Alguna vez has sentido que corres de una cosa a otra, abrumado por el trajín de la vida? Hay un correo electrónico más que responder, un mensaje de texto más que enviar, una llamada más que hacer, una reunión más a la que asistir, una persona más que ver... Tu vida parece estar gobernada por "uno más". Tienes demasiadas cosas que hacer para terminar todo, y cuando te metes en la cama a la noche piensas en todo lo que te quedó por hacer. Indudablemente, no terminaste el trabajo; en el mejor de los casos, tu lista de tareas está a medio hacer. Tu mente está acelerada. No te da sueño cuando desesperadamente intentas pensar en cómo puedes encajar algo más para mañana en un horario ya atiborrado.

La invitación de Cristo es especialmente para las personas ocupadas, agotadas y cansadas que viven en un mundo 24/7. Los discípulos de Jesús estaban ansiosos y confundidos después de la decapitación de Juan el Bautista. Jesús los invitó: "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). En su trajinar, Jesús les ofreció descanso; no los incentivó a zambullirse precipitadamente en una tarea agotadora. Esta invitación a descansar no fue un hecho aislado para los discípulos. A las multitudes que lo seguían, les expresó estas palabras de seguridad. "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Mat. 11:28). El descanso que ofrece Jesús no está exento de pruebas. Es la seguridad interior de que en él estamos seguros. Él nunca nos dejará ni nos abandonará. Una de las experiencias más desafiantes de la vida es sentirnos solos cuando atravesamos momentos difíciles. Eso es exactamente lo que sintió el escriba de Jeremías, Baruc.

El dolor de Baruc, la agitación de Caín y la respuesta de Dios

Baruc era el escriba de Jeremías. Según Jeremías 45:3 al 5, este pobre hombre pasó por un momento de profundo dolor emocional. La

ciudad de Jerusalén pronto sería atacada por ejércitos enemigos. El sufrimiento, la angustia y el desastre se acercaban rápidamente. La vida, como la conocía Baruc, cambiaría para siempre. El miedo lo consumió. El dolor inundó su vida. La preocupación lo mantenía en vilo. Pero Dios le habló y lo tranquilizó diciendo: “A ti te daré tu vida por botín en todos los lugares adonde fueres” (Jer. 45:5). Las promesas de Dios son seguras. Podemos descansar, incluso en medio de las mayores dificultades de la vida, gracias a la seguridad que nos dan las promesas de Dios.

En el Antiguo Testamento, hay varias palabras que se traducen como “descanso”. Su significado es variado. Las palabras para descanso se pueden traducir como “respiro”, “reposo”, “quietud”, “paz” o “sosiego”. En el Nuevo Testamento, se pueden interpretar como “descanso”, “reposo”, “holgura” o “tranquilidad”. Todas estas palabras tienen algo en común: implican una paz interior, una sensación de calma y descanso. Este descanso es un regalo de Dios dado a sus hijos cansados cuando acuden a él con fe.

La historia de Caín demuestra que no hay descanso cuando los seres humanos se rebelan contra los mandamientos de Dios y confían en su propio juicio. Caín ignoró las claras instrucciones de Dios. La suya era una religión de obras humanas. Exaltó su propia opinión por encima de la revelación divina. Abel, por otro lado, tuvo paz incluso en la muerte, porque puso su confianza en el Dios de la vida. La lección de hoy brinda algunas lecciones prácticas y cruciales para vivir en nuestro mundo 24/7.

APLICACIÓN A LA VIDA

El estudio de esta semana nos ofrece al menos tres lecciones prácticas para la vida diaria.

- Cuando estamos demasiado ocupados para descansar en el cuidado amoroso de nuestro Creador, nuestra vida se llena de estrés y ansiedad. Este estrés puede provocar enfermedades físicas y angustia emocional.
- Nuestro Creador nos ha diseñado para descansar. Este descanso es más que un descanso físico (aunque este también es importante). Este descanso es una paz mental que proviene de creer en su palabra, confiar en sus promesas y participar de la bendición de su descanso sabático.
- Vivir una vida separada de nuestro Creador, como lo simboliza la experiencia de Caín, solo frustra nuestros intentos de tener paz interior y gozo duradero. El descanso deriva de tener una relación de confianza con aquel que nos hizo. En Cristo hay reposo. En sus promesas hay seguridad. En su presencia estamos libres de ansiedad, preocupación y agitación.