

# Cómo vivir en una sociedad 24/7

---

*Gerson Benedito Prado*

## Introducción

La agenda, los horarios, los compromisos, las citas, las demostraciones de las competencias, capacidades y habilidades, han causado que llegemos a pensar que el Creador se equivocó al crear a la humanidad para vivir en un planeta cuya jornada tiene “solo” veinticuatro horas, las cuales se han vuelto insuficientes para nuestras actividades, tanto que es casi imposible hacer entrar en las horas de un día la lista de lo que hay que analizar, resolver, acompañar, hacer... Como dicen muchos: “Me canso de sólo pensarlo”.

Por eso vivimos bajo un síndrome de cansancio, desgaste físico, mental, necesidad de somníferos y soporíferos. Y por ello se nos insta a reflexionar sobre el tema “Descanso en Cristo”, el cual se inicia considerando el asunto de “Cómo vivir en una sociedad 24/7”, en el cual nos tomamos unos minutos cada día para reflexionar cómo estamos “Cansados y agotados”, y se nos diagnostica que lo que hacemos es “Andar con el tanque vacío”; pensando en “Cómo define el descanso el Antiguo Testamento” y en el “Descanso en el Nuevo Testamento”, y si estamos viviendo, como Caín, “Errante y extranjero” por la tierra.

El cansancio y el agotamiento quitan el placer de vivir, y hasta los instantes de reposo son tan o más estresantes que nuestras actividades cotidianas. Así, nada es más relajante que dedicar tiempo a confirmar que Jesús anhela que tengamos “vida... en abundancia” (Juan 10:10), y por eso aceptamos la invitación del Maestro: “Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (Mateo 11:28), porque, seguramente, “¡Anhela mi alma y aun ardientemente desea los atrios de Jehová!” (Salmo 84:2).<sup>1</sup>

**Reflexión:** “Apartémonos de las encrucijadas polvorientas y calurosas que frecuenta la multitud y vayamos a descansar a la sombra del amor del Salvador. Allí es donde obtendremos fuerza para continuar la lucha; allí es donde aprenderemos a reducir nuestros afanes y a loar a Dios. Aprendan de Jesús una lección de calma confiada aquellos que están trabajados y cargados. Deben sentarse a su sombra si quieren recibir de él paz y reposo”.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Las citas de este comentario están tomadas de la Sagrada Biblia, versión Reina-Valera, revisión de 1995 [RVR95]. [Nota del Traductor]

<sup>2</sup> Elena G. de White; *Testimonios para la iglesia*, tomo 7, p. 70.

**Desafío:** Aprender a descansar bajo el yugo liviano y suave de Cristo Jesús y reposar en su gozo y paz.

## **Cansados y agotados**

La humanidad ha crecido en ciencia, domina y controla procesos naturales, y ha desarrollado tecnologías para aumentar, simular y reproducir la naturaleza. Pero eso no ha mejorado la calidad de vida y no le ha concedido al ser humano más tiempo para estar con sí mismo. Por el contrario, lo ha convertido en un esclavo de todas esas artimañas del “progreso”.

Desde los orígenes el ser humano se ha deparado con un tiempo exclusivo para el descanso. Primero, la noche; luego, el séptimo día. ¿Era porque estaría cansado, agotado, ansioso y necesitado de descanso? No. En su omnisciencia, el Creador previó esta necesidad de generar marcos temporales para la restauración del gozo de vivir, del vigor, y para proveer un mayor contacto entre su creación, la humanidad, y el Creador. Esos marcos temporales son la noche y el séptimo día, el sábado, señalados por Dios, en el momento en el que Él lo “bendijo... santificó... reposó” (Génesis 2:1-3).

El descanso también fue un mandato de Jesús (Marcos 6:31), y debe ilustrar el cuidado del SEÑOR por nosotros, sus criaturas (Salmo 4:8). Y en nuestra relación con Dios, podemos pedir que Él nos conceda recursos que puedan significar un descanso para nuestros quehaceres, especialmente si nos dedicamos a su misión y obra en la tierra, como lo hizo Moisés (Éxodo 33:12). Para Dios, el día indicado para el descanso, el sábado, no es solo para los que creen o se dedican al SEÑOR, sino para toda la naturaleza (ver Deuteronomio 5:14). Es en este sentido, el descanso que restaura, revigoriza, alivia el cansancio, al que el Señor Jesús nos invita (Mateo 11:28).

**Reflexión:** “Dios es misericordioso, lleno de compasión, razonable en lo que pide. No exige de nosotros que sigamos un curso de acción que resulte en pérdida de la salud física o debilitamiento de las facultades mentales. Él no quiere que trabajemos bajo presión y tensión hasta que a ello siga el agotamiento”.<sup>3</sup>

**Desafío:** Empeñarme en mis actividades, respetando los marcos de descanso provistos por Dios.

## **Andar con el tanque vacío**

El reloj biológico nos concede energía y enfoque, con completa salud física, mental y espiritual para cada día, y en una secuencia, para los primeros seis días de la semana. La ciencia ha comprobado que la privación del sueño y del descanso semanal equivalen a una tortura física, agotando las fuerzas físicas, mentales y morales, dando como resultado el desánimo.

La falta de ánimo deriva de situaciones malas continuas. Sólo se divisa desesperanza. Especialmente para la lucha por seguir los mandatos divinos. Satanás nos sobrecarga con infortunios. En el cuarto año del reinado de Joacim, la moral del pueblo judío estaba dirigiéndose barranca abajo. Los avisos de Dios por medio de Jeremías eran ignorados, y eran combatidos con vehemencia por las autoridades religiosas del reino y Baruc, el

---

<sup>3</sup> White; *Obreros evangélicos*, p. 260.

escriba del profeta, sufría bajo las actitudes nefastas y agresivas de aquellos que proclamaban ser portavoces de Dios. Seguramente, Baruc sufría parte de los castigos que se le aplicaban a Jeremías. Eso lo desanimó, a punto tal que clamó “¡Ah de mí, ahora! [...] Fatigado estoy de gemir, y no he hallado descanso”. El SEÑOR no ignora los reve- ses que sufren sus siervos; aún cuando no les conceda sus deseos. Los consuela, mos- trando que la vida es más importante que las riquezas, el reconocimiento o las glorias humanas. El consuelo de Dios es: “A ti te daré la vida por botín en cualquier lugar donde vayas” (Jeremías 45:1-5).

Para quien acepte y se mantenga fiel a la revelación divina, aunque todo lo que lo rodee sea alcanzado, destruido y corrompido, el siervo del SEÑOR será conservado con vida y bajo la protección divina. Esto es un gran consuelo para los que estén a punto de entre- garse al desánimo.

**Reflexión:** “Clamen a Dios todos los que son afligidos o tratados injustamente. Apartaos de aquellos cuyo corazón es como el acero, y haced vuestras peticiones a vuestro Hacedor. [...] Ninguna oración sincera se pierde. En medio de las antífonas del coro celestial, Dios oye los clamores del más débil de los seres humanos”.<sup>4</sup>

**Desafío:** Aunque esté cansado, casi agotado, no dejar de hacer conocer a Dios mi nece- sidad, pues Él la escuchará.

## Cómo define el descanso el Antiguo Testamento

En el Antiguo Testamento, los vocablos hebreos que se traducen como “descanso” o expresiones similares, pueden indicar la idea del “reposo” del cuarto mandamiento (Gé- nesis 2:2, 3; Deuteronomio 5:14); “cesar el trabajo” en la acusación de faraón contra Moisés (Éxodo 5:5); “descansar” de las amarguras y consecuencias de la vida (Job 3:13); o “detenerse” o “dejar de moverse” como ante el arca (Números 10:36); o incluso “conce- der alivio, dar descanso, quedarse quieto”, “obtener paz” (Josué 11:3), o de forma negati- va, no obtener “descanso” por la desobediencia y la rebeldía (Deuteronomio 28:65; Je- remías 50:34).

El Antiguo Testamento define al descanso por sus motivaciones causales, o sus funcio- nes teológicas, tales como:

- El descanso para la comunión entre Dios y sus criaturas (Génesis 2:2, 3);
- El descanso de los trabajos y quehaceres (Éxodo 5:5);
- El descanso para recordar la creación (Éxodo 20:11);
- El descanso para toda la naturaleza y las criaturas (Deuteronomio 5:14);
- El reposo del sueño de la muerte (Job 3:13; Deuteronomio 31:16; 2 Samuel 7:12);
- El descanso para la adoración del SEÑOR Creador (Números 10:36);
- El reposo en la comunión del Espíritu Santo (2 Reyes 2:15).
- El reposo de las beligerancias y las batallas de la vida (Josué 11:23);
- El descanso que no proviene de Dios, sino de las perturbaciones y conflictos (Deuteronomio 28:65; Jeremías 50:34).

---

<sup>4</sup> White; *Palabras de vida del gran Maestro*, p. 137.

El fiel observador de la Ley de Dios no tiene reposo ni descanso en esta vida. Estuvieron y estamos sujetos a las persecuciones y al desprecio. Desde Abel, pasando por José, Job, Jeremías, Esteban, Pablo, Juan y tantos otros que no han tenido otro descanso que la muerte. Pero aún este descanso es pasajero y será totalmente vencido, y todos, incluyendo a nosotros que hoy creemos, recibiremos el descanso de la vida eterna.

**Reflexión:** “Ciertamente siempre hubo, y siempre habrá, actividad en el Cielo. Toda la familia de los redimidos no vivirá en un estado de adormecedora ociosidad. Hay un reposo para el pueblo de Dios. En el Cielo, la actividad no cansadora ni molesta, será descanso. Toda la familia de los redimidos, sentirá placer en servir a Aquél a quien pertenecen, tanto por creación, como por redención”<sup>5</sup>

**Desafío:** “Descansar, reposar, dejar de ocuparse en lo que no sea adoración y comunión con Dios.

## El descanso del Nuevo Testamento

En el Nuevo Testamento, el descanso tiene la connotación de revigorización (Mateo 11:28; 1 Corintios 16:18); el descanso físico (Mateo 26:45); el reposo sabático (Lucas 23:56); la vida tranquila (1 Tesalonicenses 4:11); calma por no ser objetado (Hechos 11:18); y todas ellas ligadas al descanso de la vida eterna (Hebreos 4:1-16).

Representa el descanso o invitación de Jesús en Mateo 11:28, que en el original tiene la idea de “relajar, revigorizar” (Mateo 11:28), también usada por Pablo en su carta a los corintios, al recomendar a tres discípulos quienes, al visitarlo, le trajeron refrigerio (1 Corintios 16:18).

Jesús usó la expresión para indicarle a los discípulos que procuraran el descanso del sueño (Mateo 26:45) y en referencia al reposo sabático de las mujeres que fueron al sepulcro de Jesús (Lucas 23:56); y como significado del modo de vida tranquilo que se recomendó a los tesalonicenses (1 Tesalonicenses 4:11).

Para muchos, los significados de “descanso” o “reposo” en el Nuevo Testamento se presenta principalmente en el capítulo 4 del libro de Hebreos, donde se abordan los sentidos del reposo físico, sabático, como señal de la creación y el descanso de la vida eterna, cuando cesen los sufrimientos del pecado, y traer el descanso con las actividades de la Tierra Nueva, las cuales constituirán un eterno descanso, y no agotadoras como las que tenemos en la vida actual (Hebreos 4:1-16).

Aún aquí, y desgastados por las obras en la misión de Dios, el SEÑOR enseñó: “Venid vosotros aparte, a un lugar desierto, y descansad un poco” (Marcos 6:30-32) a los que estaban bajo la responsabilidad de cumplir con el mandato “Id” del Maestro.

**Reflexión:** “La vida en Cristo es una vida de reposo. Tal vez no haya éxtasis de los sentimientos, pero debe haber una confianza continua y apacible. Tu esperanza no se cifra en ti mismo, sino en Cristo. Tu debilidad está unida a su fuerza, tu ignorancia a su sabiduría, tu fragilidad a su eterno poder. Así que no has de mirar a ti mismo ni depender de ti, sino mirar a Cristo”.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> White; *Minha Consagração Hoje*, [Meditación matinal de 1952, 20 de diciembre], p. 337.

<sup>6</sup> White; *El camino a Cristo*, p. 70.

**Desafío:** Descansar en Cristo, ya sea en comunión, como en las luchas y las debilidades. ¡El es Poder!

## “Errante y extranjero”

Nada en la naturaleza fue creado para lidiar con la muerte, propia o de otra criatura. Pero, simbolizando la promesa de un Salvador, inmediatamente después de la entrada del pecado, un cordero fue muerto para que la desnudez de Adán y Eva fuera cubierta. Y en cada oportunidad que el hombre presentara una ofrenda al SEÑOR, debía sacrificar un animal y presentar su sangre como símbolo del perdón y la justicia de Dios ofrecida al ser humano.

Caín y Abel presentaron ambos sus ofrendas, y aunque no sea totalmente explícito el motivo de Dios al aceptar la ofrenda de Abel, el sacrificio “de los primogénitos de sus ovejas”, sí rechazó la ofrenda de Caín, “del fruto de la tierra”. Se puede entender que para Caín no le importó la provisión y la orientación de Dios, sino sólo estaba cumpliendo su obligación de criatura, con una ofrenda que representara su esfuerzo para “merecer” el perdón y la salvación (Génesis 4:1-12).

El modo en el que Dios trató las ofrendas de ambos, aceptando la de Abel y no considerando la de Caín, despertó en Caín las peores emociones, a punto tal de planear la muerte de su hermano Abel, así como su modo de dialogar con el Creador como si hablara con otro ser humano igual a él. El SEÑOR lo castigó por su crimen, sin quitarle la oportunidad de arrepentirse y confesar, pero haciéndolo “errante y extranjero” en la tierra.

El áspero diálogo de Caín con el SEÑOR, incluso queriéndole atribuirle al SEÑOR decisiones que Él no había pronunciado, y la reacción condicionada por el dominio en su corazón humano por parte del usurpador Satanás, lo condujo a preferir ausentarse de la presencia del SEÑOR, y contrariando la orden “Fructificad y multiplicaos, llenad la tierra” (Génesis 1:28), “edificó una ciudad” (Génesis 4:13-17).

**Reflexión:** “Abel aconsejó a su hermano que no se presentara delante del Señor sin la sangre de los sacrificios. Caín, puesto que era el mayor, no quiso escuchar a su hermano. Despreció su consejo...”.<sup>7</sup>

**Desafío:** Prestar atención a las orientaciones divinas en la Palabra y presentar ofrendas y sacrificios aceptables para Él.

## Para estudiar y meditar

La sociedad actual evidencia el frenesí de la actividad. Prevalece la adrenalina más que el raciocinio y la reflexión. Desde su más tierna infancia, los niños están recibiendo estímulos para el apresuramiento en el aprendizaje. En las escuelas todos tienen horarios. En la rutina de los niños se incluye las clases de la educación curricular, actividades deportivas, enseñanza de música e instrumentos musicales; segunda y hasta tercera lengua; danza; expresión corporal, etc.

---

<sup>7</sup> White; *La historia de la redención*, p. 54.

Los padres, ambos, están dedicados al desarrollo profesional y su carrera, participando de reuniones, juntas, clubes, grupos comunitarios, profesionales, actividades sociales, religiosas, hobbies, ejerciendo ingentes esfuerzos para “agendar” momentos en familia, especialmente con los hijos.

Esta agenda estresante conduce al cansancio y al agotamiento, a la falta de ánimo y de tiempo para reflexionar en el hecho de que desde la creación Dios ha preparado marcos temporales para el descanso y la restauración: la noche y el sábado, y que el propio Maestro Jesús les ordenara a sus discípulos: “Venid vosotros aparte, a un lugar desierto, y descansad un poco” (Marcos 6:30-32).

Transitando el desarrollo del “*Descanso en Cristo*”, la próxima semana reflexionaremos en el tema “Sin descanso y rebeldes”, analizando los tópicos “Agitación en el desierto”, “Es contagioso”, “El descontento llevó a la rebelión”; “Un intercesor” y “Fe *versus* presunción”. Que el Espíritu Santo nos ilumine en este camino de descansar en Cristo.

**Reflexión:** “La vida de Cristo es una vida de reposo. Puede no haber éxtasis de la sensibilidad, pero debe haber una confianza continua y apacible. Tu esperanza no está en ti; está en Cristo. Tu debilidad está unida a su fuerza, tu ignorancia a su sabiduría, tu fragilidad a su eterno poder. Así que no debes mirarte a ti mismo, ni depender de ti, sino mira a Cristo”.<sup>8</sup>

**Desafío:** Superar la agitación de la vida actual y descansar en la tranquilidad del “Venid a Mí” de Cristo.

Gerson Benedito Prado  
Escola No Ar



Traducción:  
Rolando Chuquimia

RECURSOS ESCUELA SABÁTICA ©  
www.escuola-sabatICA.com  
recursos.escuolasabatICA@gmail.com

---

<sup>8</sup> White; *El camino a Cristo*, p. 70.