

II Trimestre de 2010  
Libro Complementario

**Alabanza viviente**  
*Allan R. Handysides*

*Capítulo Siete*

# **Restaurando la capacidad de recuperación**

---

Cierra ahora tus ojos, y descansa tranquilo,  
tu alma está bien segura, y tu cuerpo también.

Aquél que te ama, Aquél que te guarda  
y te cuida, nunca se cansa, nunca duerme.

*Una buena noche, Francis Quarles*

## **Descanso: El restaurador de nuestra elasticidad**

Verdaderamente me encanta *GoogleEarth*. Uno puede explorar el lecho marino, las cadenas montañosas, e incluso utilizarlo como una máquina del tiempo. Supongo que es mi imaginación la que lo transforma en una máquina del tiempo para mí.

La semana pasada desperté muy temprano y luego entré en esa fase indeterminada que llamamos dormitar. El nombre científico para esa fase semiinconsciente del despertar es estado hipnopómpico. Me puse un tanto nostálgico cuando mis pensamientos se dirigieron a mi niñez y recordé algunas de las experiencias vividas con mis padres, ahora fallecidos. Es extraña la forma cómo podemos revivir los eventos, algunas veces muy vívidamente, cuando nos encontramos en la fase que transcurre entre el sueño y la vigilia.

Aunque creo que ya asimilé el dolor por la muerte de mis padres, todavía siento su legado de bendiciones y quizás los aprecio más ahora que cuando estaban vivos. Cuando desperté completamente decidí permitir que mi es-

posa continuara descansando y me fui a la computadora. Allí entré a *GoogleEarth* y encontré el pueblo donde viví hace 55 años. ¡Qué forma tan interesante de regresar a la Inglaterra de mi infancia!

Para mi sorpresa, encontré nuestra calle tal como está ahora. Luego de "andar" penosamente por el antiguo barrio, encontré mi antigua escuela primaria. Al menos parecía como mi antigua escuela, de acuerdo a su ubicación. Obviamente, han construido una piscina más grande, y más edificios, pero los campos de juegos todavía siguen allí. Apareció el nombre de la escuela y comprobé que era diferente pero luego, en una barra lateral, vi que en la historia de la escuela se incluía el nombre que tenía cuando yo asistía a ella.

Seguí las calles por las que anduve en mi niñez, y encontré que recorría distancias bastante grandes, aunque tuve que pedir a mi hijo menor que me ayudara a calcularlas en esos mapas de *Google*. Encontré el bosque Coldfall, en el que había jugado durante muchas horas, y descubrí que la razón por la que es famoso es porque allí fue probada por primera vez la glaciación del Reino Unido. Cómo lo hicieron, no lo investigué. De hecho, recordé ese lugar solo por los gigantescos encinos, los nogales y los arroyos donde un grupo de chiquillos pasábamos horas construyendo represas. Mi mente volvió a aquella época en la que subíamos a los árboles y recogíamos castañas para jugar. Para mi asombro, también encontré las parcelas que la gente podía rentar para el placer y el entretenimiento familiar. Como niños observábamos a quienes considerábamos hombres viejos, sentados en sus mecedoras, descansando y tomando sol después de haber cultivado sus huertos un par de horas. Recuerdo que encontré también la calle donde los grupos de niños jugábamos a las canicas, hacíamos carreras con nuestros autitos y disfrutábamos de otros juegos juntos. La vida parecía libre de preocupaciones, las calles eran consideradas un lugar natural y seguro para jugar, los bosques un refugio y, aunque las exigencias de la escuela eran agotadoras, siempre hallábamos tiempo para disfrutar al aire libre.

Luego pensé en mis nietos, con sus vidas llenas de actividades. Uno está aprendiendo a tocar el arpa y el clarinete, su hermana la viola y los tambores y el más pequeño el piano y la flauta. Otro nieto toca el piano y toma lecciones de canto, de arte, de tenis y de karate. Cuando yo era niño y jugaba en la calle o en los bosques, mis padres salían a la puerta del frente y me gritaban o silbaban, haciéndome señales de que ya era hora de volver a casa. Eso no podría ocurrir nunca con mis nietos, porque nunca salen a la calle. ¡Es demasiado peligrosa! ¡En ella hay "depredadores"!

Mi hija se preocupa por los pumas, porque viven en las afueras de la ciudad. Pero son los depredadores humanos a quienes mi hijo teme en relación a sus tres hijas.

Hace poco, mi esposa y yo hablábamos de si la sociedad es en la actualidad más peligrosa, o si es que cuando éramos pequeños jugábamos juntos y nos protegíamos unos a otros. No sé, pero me parece que nos divertíamos más cuando yo era niño -con buen y fortalecedor ejercicio-, que lo que se divierten los niños de nuestros días. Dudo que mis nietos trepen a los árboles, hagan carritos con sus manos, usen una catapulta, construyan arcos y flechas, corran en sus bicicletas muchos kilómetros, recojan nidos de pájaros, jueguen al galgo y a la liebre en bosques y arroyos, tengan "sociedades secretas" o hagan sus propios fuertes en los árboles, de los cuales era muy fácil caerse. Todo eso ahora es "demasiado peligroso".

En su lugar reciben una enorme diversidad de lecciones para enriquecer sus vidas. Trabajan en computadores, juegan juegos que les enseñan sus horarios, y aprenden a temer a los extraños. Mientras tanto, se están preparando para la edad adulta lo más rápidamente posible, porque necesitan haber *hecho* una gran cantidad de cosas para poder entrar a la Facultad de Derecho o a la de Medicina, o a la carrera que hayan elegido. No se ve bien que quede asentado en su *currículum vitae* que *desperdiciaron* su niñez jugando.

La vida es muy ajetreada para los niños de la actualidad y nos preguntamos cuáles serán los efectos de ello a largo plazo. No fue sino hasta que casi sucumbí, debido a las muchas responsabilidades que tenía en mi universidad, que comprendí que la vida es difícil. Mi primer trabajo me obligó a estar disponible las 24 horas del día, seis días a la semana. Como médico residente -lo que en algunos lugares llaman interno-, vivía prácticamente en el hospital. Solo tenía libre medio día por semana, y trabajando día y noche me convertí en un zombi ambulante. Recuerdo que una vez estaba tan exhausto que desperté fuera de mi cuarto, preguntándome quién me había llamado. Pronto comprendí que había yo soñado que alguien me llamaba y me había levantado en un estado de agotamiento tal que era casi de semiinconsciencia.

¿Dónde quedó el equilibrio de la vida? ¿Cómo podemos lograr el balance correcto entre el trabajo y el ocio? Esa es, quizás, una de las lecciones más difíciles que tenemos que aprender. Estudié dos especialidades: primero pediatría y luego ginecología y obstetricia. Mirando en retrospectiva entiendo que los programas fueron diseñados con el propósito de extraer toda la energía que seamos capaces de generar. Estar de guardia una noche sí y otra

no, y trabajar durante el día, significaba que solo teníamos para dormir, para la familia y para todo lo demás, unas diez horas cada cuarenta y ocho. Cuatro años a ese ritmo lo convertían a uno en un adicto al trabajo, al punto de sentirse culpable por tomar un día libre para estar con la familia. La práctica médica era sumamente exigente. Día y noche nuestra vida era controlada por mujeres a punto de dar a luz o en una emergencia tras otra. Exhaustos, nos retirábamos a un lugar cercano para descansar y recuperarnos. Creo que un poquito más de equilibrio habría sido más apropiado. En esas condiciones, cuando el trabajo lo absorbe todo, no hay espacio para la alabanza y muchos menos para la "alabanza viviente".

Lo interesante es que, en realidad, logramos más cuando vivimos una vida más equilibrada. Cuando era estudiante, algunos de mis amigos se sentaban durante tres horas seguidas, inmóviles, con la cabeza entre los libros. Mucho antes que yo conociera el término "período de atención", ya sabía que una hora era suficiente para mí. Leía durante una hora, luego me levantaba y caminaba. Si podía llevar a un amigo que me acompañara, todavía mejor. Discutíamos lo que habíamos leído y después de unos quince minutos podíamos volver de nuevo al estudio. ¡Para mi propia sorpresa yo recordaba mucho más que algunos de los estudiantes maratonistas, que se pasaban largas horas sin levantar su cabeza de los libros!

Jesús comprendió la necesidad de descanso y restauración. La gente demandaba de él -la gente siempre reclama- más. De vez en cuando Jesús se alejaba de la multitud, dándose a sí mismo y a sus discípulos un espacio, un breve lapso para restaurar las fuerzas. Después de esas experiencias Jesús estaba lo suficientemente relajado como para poder dormir durante una tempestad, y tan tranquilo como para ignorar las reglas humanas establecidas por los fariseos. Cuando ellos le reclamaron que sus discípulos trabajaban en sábado, porque habían cortado algunas espigas y las habían restregado en las manos para comer el grano, él los reprendió por la estrechez de sus mentes. En otra ocasión, Jesús los acusó por poner reglas tan pesadas que se convertían en obstáculos para obtener las bendiciones del día de reposo. Jesús declaró que él era Señor del sábado y que el sábado no era una carga, sino una bendición. Este tiempo sagrado, estas 24 horas, fueron hechas para el hombre y no el hombre para el sábado. Jesús reconoció la tiranía del trabajo y la necesidad de apartar tiempo para el descanso.

Como individuos necesitamos descanso y recreación, pero las familias lo necesitan también. Nada fortalece tanto una familia como el hecho de reunirse todos los miembros para recrearse juntos. La verdadera salud implica cada aspecto de la vida. Es mucho más que órganos y tejidos saludables. La

buena salud mental también es esencial para nuestro bienestar. La interacción social con la familia y los amigos es el principio que salvaguarda a nuestros hijos. Tener la capacidad de jugar juntos, cantar juntos, descansar juntos, simplemente pasar tiempo juntos, todo eso fortalece los lazos de una vida social saludable.

Los científicos sociales y del comportamiento han descubierto que cuando se trata de ampliar la capacidad de recuperación de los jóvenes, lo más importante es una relación con una persona adulta equilibrada, amistosa, íntegra. Esos lazos y relaciones se forjan en el tiempo que pasan juntos.

Cuando Dios terminó la obra de la creación, descansó. Al contemplar el cosmos puesto en marcha y la red de vida interdependiente, Dios vio que lo más importante que seguía era el descanso. Al agregar a su creación un día de descanso, un ciclo de tarde y mañana y un patrón de sueño y actividad, el creador separó tiempo para nuestra renovación.

Todos necesitamos descanso. Todos sentimos el peso del cansancio. Todos conocemos los síntomas de la fatiga, el cuello adolorido, la cabeza confusa, los músculos tensos y la profunda pesadez que acompaña al agotamiento. No solo tenemos síntomas físicos sino también nos damos cuenta de nuestro estrés mental. Si bien sentimos la tensión en los músculos de la parte posterior de nuestro cuello, no nos damos cuenta de la que hay en los músculos de nuestras arterias. Con el aumento de la tensión en nuestras arterias puede aumentar la presión de la sangre o la migraña. Nuestro ser entero clama por descanso.

Por eso Jesús dijo: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11:28, 29).

El yugo al que se refería aquí puede muy bien haber sido el yugo o manto del rabino. Aprendan de mí, parece decir Jesús. Las Escrituras agregan: "Estad quietos y conoced que yo soy Dios". Ese puede ser el mejor consejo del mundo. Detengan el alboroto, la prisa, el frenesí, *estad quietos*.

## Hasta un profeta necesita descanso

Durante más de tres años la sequía había azotado la tierra de Samaria. El rey Acab y su esposa Jezabel sentían la presión social del pueblo hambriento y, para colmo de males, aquel provocador profeta Elías buscaba el enfrentamiento. Los sacerdotes de Baal y miles de personas se reunieron en el

monte Carmelo. Estaban desesperados por agua, y lo mismo sentía la agrietada tierra. Después de tres años sin lluvia, todos los arroyos se habían secado y la mayor parte de la vegetación dejó de existir. Así que Elías los desafió a pedir a sus dioses que intervinieran. Él, por su lado, pediría a Jehová.

Los sacerdotes de Baal comenzaron con sus encantamientos, sus danzas, sus movimientos sensuales, traducándose en un frenesí de gritos, ritmos y sonidos, pero Baal seguía en silencio; ningún fuego cayó del cielo para consumir sus sacrificios. Elías los instaba a seguir adelante. "Quizás sus dioses están dormidos –les decía–; Quizá están de viaje". Y las horas pasaban. El mediodía llegó y pasó; llegó también la tarde; el día comenzó a declinar. Finalmente, exhaustos, los sacerdotes de Baal se dieron por vencidos. Su dios no había respondido.

Entonces Elías reconstruyó el altar a Jehová. A su pedido, preciosa agua fue traída y derramada sobre el mismo hasta que quedó empapado y la zanja que se había construido alrededor, llena. Todos observaron atentamente mientras Elías levantaba sus brazos hacia el cielo en oración. En ese instante, ocurrió el milagro. Desde el claro cielo azul, un relámpago de fuego descendió sobre el altar consumiendo el sacrificio y volatilizando el agua. El Dios creador demostró su realidad a los adoradores de ídolos.

Después de esta demostración, Elías profetizó que la lluvia vendría, y una pequeña nube, del tamaño de la mano de un hombre, apareció en el oeste. Luego, con fortaleza sobrehumana, Elías corrió delante del carro del rey Acab, hasta las puertas de Jezreel, pero después de la experiencia vivida estaba exhausto. Totalmente empapado, aterrorizado por la amenaza de la reina Jezabel, huyó durante un día entero; luego cayó rendido y se durmió. Dios lo dejó dormir, y más tarde envió un ángel a despertarlo y darle algo de comer.

Elías, todavía cansado más allá de su capacidad de resistencia, le suplicó a Dios que lo dejara morir. Pero Dios, que conoce los límites de sus hijos, le dio fortaleza y algunos pocos encargos más para cumplir. Más adelante, en un acto de gracia y aprecio extremos, Dios envió un taxi celestial para llevar a Elías a su nueva morada celestial.

Dios hizo nuestros cuerpos para que se beneficiaran con diferentes clases de descanso. El descanso es absolutamente esencial para la salud, sin embargo, se lo negamos a nuestros cuerpos con graves consecuencias. Exploremos la fisiología del descanso. Cuando la comprendamos, tendremos la capacidad para obtener el mejor beneficio de él.

## Descanso para el cansado

La sociedad actual está llena de personas fatigadas, luchando, empujando y compitiendo para mantenerse en la frenética carrera de la vida moderna. Con el paso del tiempo, privar a nuestro cuerpo de sueño puede producir serias pérdidas emocionales y físicas. En los Estados Unidos la fatiga se encuentra entre las diez principales razones por las cuales se visita al médico.

<sup>1</sup> De hecho, cada año más de tres millones de estadounidenses visitan a sus médicos porque padecen insomnio. <sup>2</sup> Se estima que el sesenta por ciento de los habitantes de ese país tienen algún problema relacionado con el sueño, y algo similar ocurre alrededor del mundo. <sup>3 4</sup>

Necesitamos descanso, porque el descanso le da tiempo al cuerpo para restaurar lo que ha gastado.

Existen dos tiempos de descanso:

- Descanso diario
- Descanso periódico

En un día la cantidad promedio de latidos del corazón es de 110,000 y la sangre fluye a través de miles de millones de arterias, venas y vasos capilares. Hablamos miles de palabras, respiramos 20.000 veces, movemos los músculos más grandes cientos de veces y operamos un promedio de 15.000 a 20.000 millones de neuronas cerebrales. No es extraño que el sueño sea necesario para restaurar la energía y para mantener nuestra salud. Como escribió Shakespeare: "El sueño pone punto final a las enmarañadas mangas del cuidado".

Un bebé recién nacido duerme un promedio de veinte horas al día; un niño de seis años, diez horas; uno de doce años, nueve; y un adulto, aproximadamente ocho. Si bien estos promedios son óptimos, varían de acuerdo al individuo. El estudio realizado en el Condado de Alameda, California, por Breslow y Belloc, mostró que la gente que duerme de ocho a nueve horas por noche parecía tener mejor salud que los que dormían menos, o períodos de tiempo más largos. Raramente encontramos a personas, como Benjamín

---

<sup>1</sup> E. Nelson, J. Kirk, et al., "Chief complaint fatigue: a longitudinal study from the patient's perspective", *Family Practice Research Journal*, verano de 1987; 6 [4]; pp. 175-188.

<sup>2</sup> S. E. Radecki, S. A. Brunton, "Management of insomnia in office-based practice, National prevalence and therapeutic patterns", *Archives of Family Medicine*, noviembre de 1999; 2 [1]; pp. 1129-1134.

<sup>3</sup> D. J. Foly, a. a. Monjan, et al., "Sleep complaints among elderly persons: an epidemiologic study of three communities", *Sleep*, julio de 1995; 18 [6]; pp. 425-432.]

<sup>4</sup> S. Coren, "The prevalence of self-reported sleep disturbances in Young adults", *Internationa Journal of Neuroscience*, noviembre de 1994; 79 [1-2]; pp. 67-73.

Franklin o Thomas Edison, que puedan funcionar durmiendo cuatro o cinco horas por noche. Estas son las excepciones, no la regla. Muchos de los que duermen menos horas por noche toman breves siestas durante todo el día. En cambio Albert Einstein requería al menos nueve horas de sueño por noche. La cantidad de sueño adecuada evita la somnolencia y la modorra durante el día y permite disfrutar de una sensación de bienestar y de agudeza mental.

Los alumnos que estudian toda la noche anterior a los exámenes, con frecuencia sufren las consecuencias de la privación del sueño: malas calificaciones. Lo mismo ocurre con los horarios de trabajo que no permiten adecuada cantidad de sueño, ya que suelen llevar a un incremento en la falta de atención en el puesto de trabajo.

La fisiología del sueño no se comprende con claridad. Las teorías actuales sugieren que el sueño es un inhibidor activo de algunas de las funciones del cerebro a nivel del tallo cerebral.<sup>5</sup> El sueño corrige dos grandes problemas psicológicos. El primero está en el sistema nervioso mismo, donde la prolongada vigilia está asociada con un mal funcionamiento progresivo en el proceso de pensamiento así como en el equilibrio emocional. El segundo efecto en el cuerpo no está muy claro, pero está mediatizado por el sistema nervioso simpático.

Lo que sí está claro es que durante el sueño el complejo en el sistema cerebral (sistema límbico, rafe, tálamo, hipotálamo) se produce serotonina. Los agentes que inhiben la formación de serotonina están asociados con la incapacidad para dormir. Debido a estos hallazgos, se supone que la serotonina desempeña una función vital en favorecer el sueño. Otros neurotransmisores pueden desempeñar también una función en el proceso del sueño.

Los estudios realizados en los laboratorios del sueño, utilizando encefalogramas que registran la actividad eléctrica del cerebro, han demostrado dos tiempos importantes en la actividad del sueño. El electroencefalograma refleja las ondas eléctricas que indican la actividad del cerebro durante el sueño.

**Sueño con movimiento lento del ojo.** Este estado de descanso físico tiene tres etapas:

*Etapas 1:* La actividad del cerebro es similar a la de una persona que está despierta. Uno siente modorra, pero todavía está consciente de ruidos y sonidos.

---

<sup>5</sup> A. C. Guyton, J. E. Hall, *Textbook of Medical Physiology* (Filadelfia: W. B. Saunders, 200), p. 690.



*Etapa 2:* *Etapa 2:* Las ondas del cerebro son más lentas y más amplias, y uno llega a estar más relajado. Despertarse es más difícil.

*Etapa 3:* *Etapa 3:* Las ondas del cerebro son más grandes y lentas, conocidas como ondas delta. Este es un estado de profunda relajación, en la cual el que duerme es ajeno a lo que está ocurriendo. Este es el sueño profundo.

**Sueño con movimiento rápido del ojo.** Es importante para la restauración de las funciones mentales y emocionales. Es conocido como descanso mental. Durante este sueño el registro del encefalograma mostrará repentinamente un incremento de la actividad eléctrica, similar a la de una persona que está despierta. Los ojos se desplazan con movimientos rápidos. Durante esta fase una persona puede roncar, caminar dormida, mojar la cama, rechinar los dientes y soñar, pero aunque recuerda el contenido del sueño, este no es claro.

El ciclo entero toma unos noventa minutos y puede ser repetido de cuatro a seis veces por la noche. Tanto una clase de sueño como la otra son importantes para que se pueda obtener un descanso físico y mental completo.<sup>6</sup>

El cuerpo funciona en un ciclo diario de 24 horas. Esto se basa en las variaciones naturales de las estaciones y en la duración de los días y las noches. Por lo general, la duración de la luz del día influye en el tiempo en que se segregan las hormonas y la intensidad de su secreción.

Las **hormonas** cuya secreción está influida por los patrones del sueño son:

- *Cortisol.* Es segregada durante el sueño, en la segunda mitad del período del mismo, preparando al organismo para las actividades del siguiente día. El cortisol tiene numerosos efectos, influye sobre la glucosa, regula la concentración del sodio y del potasio, como también la presión sanguínea, y tiene una gran influencia en la fortaleza de los músculos. Los hábitos regulares del sueño dan lugar a una secreción regular del cortisol.
- *Hormona del crecimiento:* Es segregada en su nivel más alto durante el sueño. Tiene un efecto sobre el metabolismo de la glucosa y de los aminoácidos.
- *Melatonina.* Su nivel de secreción se incrementa durante la noche pero puede tener más de una función en la regulación sexual que cualquier otra cosa que pueda tener efecto sobre la regulación del sueño.

**Hay varios factores que influyen sobre el sueño.** Algunos son:

---

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 689.

- *Horario irregular del sueño.* Tener diferentes horarios para acostarse, para levantarse, cambiar de turnos en el trabajo, atravesar en los viajes varios usos horarios y los cambios del fin de semana van en contra de los buenos patrones de sueño.
- *Un dormitorio tranquilo.* Ayudará a conciliar el sueño un dormitorio libre de luces brillantes y ruidos, apropiadamente ventilado y con una temperatura agradable.
- *El tiempo que precede al sueño* debiera estar libre de discusiones, programas excitantes en la televisión y acontecimientos que produzcan estrés en general. Por el contrario, tendría que ser momentos tranquilos en los que disminuyan, poco a poco, las actividades del día.
- *Ejercicio regular* y evitar la excesiva fatiga ayuda a conciliar el sueño.
- *La última comida del día* debería ingerirse varias horas antes de acostarse y ser ligera.
- *Un baño tibio, no caliente,* puede ayudar a relajar los músculos antes de acostarse.
- *Evitar el alcohol, el tabaco, la cafeína* y otras sustancias químicas que interfieren con los patrones normales del sueño.
- *Trastornos* como la apnea del sueño, afecciones respiratorias, cardíacas, fobias y otros problemas psiquiátricos pueden requerir ayuda profesional.

La Biblia recomienda un descanso semanal, y ese descanso proporciona una pausa muy necesaria del tedio del trabajo. De hecho, el descanso periódico proporciona muchos beneficios. Durante la Segunda Guerra Mundial la productividad se incrementó un quince por ciento cuando el programa ininterrumpido de trabajo se redujo a 48 horas por semana. Esto demostró que, incluso bajo las presiones de la guerra, hay límites en cuánto puede trabajar el ser humano y a la vez seguir siendo productivo.<sup>7</sup>

El 29 de julio de 1941, seis meses antes que los Estados Unidos entraran a la guerra, el primer ministro, Winston Churchill, anunció en la Cámara de los Comunes: "Si hemos de ganar esta guerra, será porque nos mantendremos fuertes. Por esta razón debemos tener un día libre por semana y una semana libre por año". Y esto se votó y aprobó en el parlamento para que se convirtiera en ley.

---

<sup>7</sup> R. R. Sayers, "Major studies of fatigue", *War Medicine* 2; 786, p. 1942.

El descanso periódico debiera incluir vacaciones anuales. Esas vacaciones no son necesariamente períodos de mera inactividad, sino de actividades fuera de la rutina acostumbrada, para que proporcionen renovación mental y emocional, incremento de la creatividad y estrechamiento de los lazos familiares.

Dios, nuestro Creador, sabe que nuestros cuerpos necesitan un descanso diario equilibrado: físico, mental, emocional y social. Él sabe también que para dar lo mejor de nosotros también necesitamos un descanso semanal, como se establece en Éxodo 20:8-10: "Acuérdate del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, pero el séptimo día es de reposo para Jehová, tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni el extranjero que está dentro de tus puertas, porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el sábado y lo santificó".

Dios quiere que nosotros, sus hijos, tengamos relación con él especialmente en el día de descanso. Parte de las bendiciones del descanso sabático provienen del apoyo que nos damos y las relaciones que establecemos unos con otros. El sábado fue hecho por causa de nosotros; nosotros no fuimos hechos por causa del sábado (ver Marcos 2:27). El sueño regular y el descanso semanal nos habilitan para ser receptivos de las bendiciones de Dios a fin de que él pueda llenar nuestra vida con alabanza.

De todos los tipos de descanso, ninguno es tan significativo como el descanso del pecado. Hace muchos años Dios observó cuidadosamente a su pueblo elegido y les dijo que los sacrificios que le ofrecían eran una abominación y sus ayunos y sus rituales una farsa, porque no se habían apartado de sus caminos pecaminosos. Él no quería sus ayunos ni sus sacrificios, porque no tenían sentido. Por eso les dijo: "El ayuno que yo escogí, ¿no es más bien desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, dejar ir libres a los quebrantados y romper todo yugo? ¿No es que compartas tu pan con el hambriento, que a los pobres errantes albergues en casa, que cuando veas al desnudo lo cubras y que no te escondas de tu hermano?" (Isaías 58:6, 7).

Si bien el descanso es bueno, es el equilibrio entre el trabajo y el ocio, entre la acción y el descanso lo que produce los mayores beneficios.

"Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud. Los de cerebro cansado y de nervios deprimidos a consecuencia de un

trabajo sedentario continuo, se verán muy beneficiados por una temporada en el campo, donde lleven una vida sencilla y libre de cuidados, cerca de la naturaleza. El vagar por los campos y bosques juntando flores y oyendo los cantos de las aves, resultará más eficaz para su restablecimiento que cualquier otra cosa" (*El ministerio de curación*, pp. 180, 181).

"Nuestro Redentor está obrando constantemente para restaurar en nosotros la imagen moral de Dios. Y aunque la creación entera gime bajo la maldición, y los frutos y las flores no son nada en comparación con lo que serán en la Tierra Nueva, sin embargo, todavía hoy el enfermo puede encontrar salud y gozo en el huerto y en el campo. ¡Cuán restaurador es esto!" (*Manuscript Releases*, tomo 17, p. 354).

"El sábado y la familia fueron instituidos en el Edén, y en el propósito de Dios están indisolublemente unidos. En ese día, más que en cualquier otro, nos es posible vivir la vida del Edén. Era el plan de Dios que los miembros de la familia se asociasen en el trabajo y en el estudio, en el culto y la recreación, el padre como el sacerdote de su casa, y él y la madre, como maestros y compañeros de sus hijos. Pero los resultados del pecado, al cambiar las condiciones de la vida, han impedido, en extenso grado, esta asociación. Con frecuencia ocurre que el padre apenas ve los rostros de sus hijos durante la semana. Se encuentra casi totalmente privado de la oportunidad de ser compañero de ellos e instruirlos. Pero el amor de Dios ha puesto un límite a las exigencias del trabajo. En su día reserva a la familia la oportunidad de tener comunión con él, con la naturaleza y con sus prójimos" (*Conducción del niño*, pp. 507, 508).

"El sábado debe resultar tan interesante para nuestras familias que su visita semanal sea salud con gozo. De ninguna manera mejor pueden los padres exaltar y honrar el sábado que ideando medio de impartir la debida instrucción a sus familias, e interesarlas en las cosas espirituales, dándoles una visión correcta del carácter de Dios, y de lo que él requiere de nosotros a fin de perfeccionar el carácter cristiano y alcanzar la vida eterna. Padres, haced del sábado una delicia para que vuestros hijos puedan esperarlo con placer y recibirlo con gozo en su corazón" (*Conducción del niño*, pp. 508, 509).

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**  
[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)  
<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es>