

Lección 7

Descanso y restauración

MATERIAL AUXILIAR PARA EL MAESTRO

El sábado enseñaré...

Texto clave: Mateo 11:28-30.

Enseña a tu clase a:

1. **Saber** cuáles son las provisiones que Dios proporcionó desde la Creación para el descanso físico, mental y espiritual apropiado.
2. **Sentir, escuchar y obedecer** las indicaciones que dan el cuerpo, la mente y el alma, pidiendo descanso y relajación.
3. **Hacer** una evaluación del estilo de vida para asegurarse que se están atendiendo todas las necesidades de descanso: físicas, mentales y espirituales, y hacer los cambios que sean necesarios.

Bosquejo de la lección:

I. Saber: La importancia del descanso

- A. Cada aspecto de nuestros cuerpos funciona en un ciclo equilibrado de trabajo y descanso, a fin de florecer. ¿Qué provisiones para el descanso ha proporcionado Dios? ¿Cuáles son las consecuencias de ignorar las necesidades de trabajar o de descansar?
- B. Jesús separó momentos de descanso para sí mismo y para sus discípulos. ¿Por qué debes programar descansos adecuados?

II. Sentir: Las recompensas del descanso

- A. ¿Qué señales te da tu cuerpo indicando la necesidad de restauración física, mental y espiritual? ¿Cuáles son las recompensas de responder a las necesidades de tu cuerpo?
- B. ¿Qué aprecias más del descanso del sábado?

III. Hacer: Tomar un descanso apropiado

- A. ¿Cómo son tus descansos? Por ejemplo, ¿cuán bien duermes? ¿Cómo respondes ante el estrés? ¿Es el sábado la bendición que Dios quiere que sea? ¿Qué ajustes en tu estilo de vida te ayudarían a descansar mejor?

Resumen: Dios diseñó nuestros cuerpos para que funcionen en ciclos equilibrados de trabajo y descanso. Necesitamos cooperar con los requerimientos de nuestros cuerpos a fin de lograr un equilibrio saludable.

Ciclo de aprendizaje

Concepto clave para el crecimiento espiritual: Dios nos ofrece descanso físico, mental, espiritual y emocional.

Paso 1 ¡Motiva!

Nuestro estudio del descanso no se limita a la cesación de la actividad física. Este componente tiene su lugar. Sin embargo, el descanso no debe ser definido solo por lo que no hacemos. El descanso, a diferencia de la inactividad, tiene propósito, significado, intención y objetivo. No es ocio. El descanso es un complemento necesario del trabajo. Ambos son ordenados por Dios con propósitos. El uno sin el otro no tiene sentido. Nuestra meta es descubrir el lugar del descanso y del trabajo: espiritual, emocional, mental y físico. En el designio de Dios, el descanso ofrece a la persona moderna la respuesta a los problemas de la fatiga, la inquietud, el estrés, la depresión, el agotamiento, la frustración, la soledad, y a una multitud de excesos que perseguimos los modernos para enmascarar una ausencia de propósito.

Actividad: Haz una lista de obstáculos que la cultura moderna pone en el camino, que impiden obtener suficiente descanso. Ahora, pide a la clase que defina qué tipo de descanso -físico, mental, espiritual o emocional- se ve más afectado por esos obstáculos. Si las listas se centran en el descanso físico, pide que consideren los otros tres aspectos.

Paso 2 ¡Explora!

SOLO PARA LOS MAESTROS: LOS CONCEPTOS DE TRABAJO Y DESCANSO PUEDEN SER RASTREADOS DESDE LA CREACIÓN DE LA TIERRA. DESDE EL PRINCIPIO DIOS ESTABLECIÓ LOS RITMOS DE LA VIDA, Y EL EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD Y EL REPOSO. RECUERDA QUE EL REPOSO NO ES MERAMENTE INACTIVIDAD; DE OTRO MODO, LA PEREZA LLEGARÍA A SER UNA VIRTUD PREMIADA. EL DESCANSO ES UN CONTRAPESO SIGNIFICATIVO DE UN TRABAJO LLENO DE PROPÓSITO. DIOS DESCANSÓ EL SÉPTIMO DÍA NO PORQUE ESTUVIERA CANSADO O FATIGADO POR CREAR. MÁS BIEN, INTRODUJO UN PERÍODO SEMANAL DE 24 HORAS CENTRADO EN EL AMOR Y EL APRECIO.

Comentario de la Biblia

I. No hay tiempo para descansar

(Repasa, con tu clase, Marcos 6:30-32, 45, 46).

Una historia conocida habla de un empresario que visitó una nación en desarrollo. Se irritó al ver a un habitante local descansando contra el tronco de un árbol, gozando del sol y de la brisa oceánica. Se acercó al nativo, acusándolo de pereza. Cuando el nativo le preguntó al empresario qué quería que hiciese, el hombre le respondió: “Consíguete un trabajo y ahorra dinero. Luego inviértelo en un negocio. Trabaja mucho, y ganarás lo suficiente para expandirlo. Luego podrías contratar gente para hacer el trabajo para ti. Luego serías rico como yo, tomarían vacaciones, visitarías lugares exóticos y te sentarías a gozar de la brisa del océano”. El nativo contestó: “Pero ¿no es eso lo que estoy haciendo ahora?”

Historia verídica: Dos vecinos eran dueños de una hectárea cada uno, lado a lado. El mayor de los hombres compró una cortadora de césped que había que empujar, por menos de \$ 200, y gozaba con el ejercicio. Su vecino compró una cortadora autopropulsada por \$ 3.000 porque necesitaba cortar el césped rápidamente para tener tiempo de gozar del club deportivo que le cobraba \$ 500 por año. Allí caminaba sobre una cinta mecánica.

Considera: ¿En qué se diferencian los personajes de este incidente en su percepción del tiempo? En Lucas 10:38 al 42, ¿de qué modo diferían María y Marta en su comprensión del tiempo, el trabajo y el descanso? En tu cultura ¿cuál es el concepto acerca del tiempo y de estar ocupado? ¿Es nuestra queja principal la falta de tiempo o que el tiempo está lleno de actividades sin sentido? Analiza tus respuestas. ¿Qué nos enseña María acerca de cómo podemos liberar más tiempo para actividades espirituales?

II. El descanso semanal

(Repasa, con tu clase, Génesis 2:1-3).

A menudo olvidamos el hecho de que el cuarto mandamiento ordena dos cosas: descanso, sí, pero también trabajo. No recomienda el trabajo, sino que lo ordena. Pablo (2 Tes. 3:12), Salomón (Prov. 6:6-11; 10:4, 5) y otros se unen al llamado que hizo Moisés de trabajar. La idea del descanso significa poco si no va junto con la idea del trabajo. El ansia moderna por el ocio y los entretenimientos separados de Dios es una distorsión del concepto bíblico de descanso.

El llamado cristiano a descansar está basado en un Dios creador (Éxo. 20:8-11) y un Dios libertador (Deut. 5:12-15). Por medio de la idolatría, al adorar imágenes en lugar de al Creador, el antiguo Israel dejó de entrar en el reposo sabático. Cuando confiamos para nuestra seguridad en lo material y en la riqueza, sencillamente modernizamos el error de ellos. Los fariseos reconocieron al Creador, pero dejaron de ver al Libertador. Se quejaron cuando Jesús sanó en sábado, pero ahogaron el descanso divino bajo una red de reglamentos humanos. Cuando ponemos a un lado un día con una lista de cosas para hacer y no hacer, dejando de participar de la naturaleza transformadora del reposo, modernizamos el error de los fariseos.

Considera: ¿Cómo podemos evitar caer en idolatrar el trabajo, el éxito y los logros humanos, por un lado, y evitar caer en la observancia legalista del sábado, por el otro? ¿Qué podemos decir a alguien que intenta vivir una vida de “descanso total”, sin sostener a su familia por medio del trabajo? ¿Cómo podemos distinguir entre el trabajo y la adicción al trabajo, y entre el descanso y la pereza?

Paso 3

¡Práctica!

SOLO PARA LOS MAESTROS: CRISTO SUGIRIÓ QUE A VECES LOS HIJOS DE ESTE SIGLO SON MÁS SABIOS QUE LOS HIJOS DE LA LUZ. RECORDANDO ESTO, CONSIDERA LA CITA DE LA CULTURA CONTEMPORÁNEA QUE SIGUE. ¿DE QUÉ MODO LA SABIDURÍA ALLÍ EXPRESADA NOS AYUDA A GOZAR DEL DESCANSO QUE DIOS NOS OFRECE EN MUCHAS FORMAS DIFERENTES?

“El aburrimiento a menudo está vinculado estrechamente con el resentimiento. Cuando estamos ocupados y, sin embargo, preguntándonos si nuestra ocupación significa algo para alguien, fácilmente nos sentimos usados, manipulados y explotados. Comenzamos a vernos como víctimas empujadas, que deben hacer toda suerte de cosas por personas que no nos toman en serio como seres humanos. [...]

“A veces tenemos que decir que lo único que recordamos de nuestro pasado reciente es que estábamos muy ocupados, que todo parecía muy urgente y que apenas pudimos terminarlo. Hemos olvidado lo que estábamos haciendo. Esto muestra cuán aislados estamos. El pasado ya no nos lleva al futuro; sencillamente, nos deja preocupados, sin ninguna promesa de que las cosas serán diferentes”. —Henri J. M. Nouwen, *Making All Things New*, pp. 30-34.

Preguntas para reflexionar:

¿Qué sucede cuando nuestra ocupación no tiene conexión aparente con nuestro propósito en la vida? ¿Qué sucede cuando nuestra ocupación es nuestro aparente propósito en la vida? ¿En qué forma el aburrimiento es diferente del descanso? ¿Cómo puede un trabajo con propósito rescatar a la persona moderna de la ira y del resentimiento? Si rechazamos el aforismo moderno de que la actividad incesante determina la importancia, ¿cómo decidimos qué es importante? ¿Cómo puede la observancia del sábado y del reposo espiritual contribuir a nuestra paz y a nuestra satisfacción personal?

Preguntas de aplicación:

¿Qué puedo hacer para quitar las barreras que me impiden recibir plenamente el descanso que Dios me ha ofrecido? ¿Qué puedo hacer o decir para ayudar a otros a aceptar la vida llena de descanso que Dios ha provisto tan generosamente? Cuando el trabajo me aburre, ¿cómo puedo convencer a mi empleador de que el descanso beneficia no solo al empleado, sino también a él, pues conduce a un mejor rendimiento? ¿Qué puedo hacer para incorporar más descanso físico en mi rutina diaria, sabiendo que esto puede mejorar mi experiencia de descanso espiritual y emocional?

Paso 4

¡Aplica!

SOLO PARA LOS MAESTROS: UN PROBLEMA MUY DIVISIVO ENTRE LOS OBSERVADORES DEL SÁBADO ES CÓMO LO GUARDAMOS. MUCHOS QUE HAN ABANDONADO SU OBSERVANCIA DIJERON QUE ERA POR LA FORMA EN QUE SUS FAMILIAS ENFOCABAN EL GUARDAR EL SÁBADO EN SU JUVENTUD. TAL VEZ, REACIONANDO CONTRA UNA OBSERVANCIA EXAGERADAMENTE CELOSA DEL SÁBADO, ALGUNOS SE LIMITAN DARSE UNA VUELTA POR LA IGLESIA COMO PARA ESCUCHAR EL SERMÓN, PERO LUEGO PASAN EL SÁBADO EN FORMA MUY PARECIDA A CUALQUIER OTRO DÍA. PIENSA EN LA SIGUIENTE ACTIVIDAD COMO UNA MANERA DE EXTENDERTE HACIA TUS ANTIGUOS AMIGOS QUE GUARDABAN EL SÁBADO, CON UN ENFOQUE QUE LOS ATRAIGA A UNA EXPERIENCIA GOZOSA Y BÍBLICA DE LA OBSERVANCIA DEL SÁBADO.

Actividad: Crea una nueva experiencia de observancia del sábado planificando actividades que restauren su sentido original en la vida espiritual del pueblo de Dios. Los principios sobre los cuales edificas esta experiencia deben reflejar las siguientes verdades sencillas: el sábado es un día de descanso espiritual, emocional, mental y físico, no apenas un día de ocio; el reposo está arraigado en la naturaleza creadora de Dios y en su acción liberadora o redentora. Recuerda que el propósito de esta actividad no es crear una nueva legislación acerca de cómo guardar el sábado en tu iglesia sino, más bien, restaurar la comprensión de por qué y cómo observamos el día de descanso. Por ejemplo, si una de las actividades es ir a la iglesia (y esperamos que así sea), expresa por qué es importante asistir a la iglesia. Tus razones pueden no incluir "porque siempre lo hicimos". Busca una comprensión renovada y significativa de las verdades ya comprobadas.

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es>

Suscríbese para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática