

**ÉXODO 31:12-17** *Concepto: Descanso*

*El asunto:*

*El descanso es  
un regalo de Dios.*

## Aplicación para la vida

Una de las cosas más difíciles de hacer en medio del ajetreo de la vida, es dedicar tiempo deliberadamente para detenernos y descansar. Aunque Dios desea que trabajemos duro, también quiere que descansemos de verdad. ¿Qué hizo Dios en el séptimo día de la creación? Descansó. ¿Necesita Dios descanso? No. Pero estableció un precedente en cuanto a cómo debemos trabajar en la vida. En el libro de Éxodo vemos reiterado este principio. Es bíblico trabajar duro y proponerse descansar.

» **¿Qué haces para relajarte?**

» **¿Por qué el descanso del día de reposo es diferente a los demás tipos de descanso?**

## Éxodo 31:12-13

- No guardamos el día de reposo de la misma manera que los israelitas, pero sí observamos el principio del descanso, no porque esté arraigado en la tradición judía, sino en el acto de la creación.
- **Celebramos el Día del Señor como un día para adorar a nuestro Salvador y descansar del trabajo.** Es una señal para el mundo de que hemos sido salvados por Jesús. Es Él quien nos ha santificado y apartado.
- **Dios quiere que apartemos un día para su gloria, como una manera de mostrar a un mundo perdido qué significa Jesús para nosotros.**

## Éxodo 31:14-15

- El día de reposo no era simplemente otro día cualquiera; era un día santo. Este era un recordatorio tangible de lo que Dios había hecho por los israelitas. Era un día para hacer una pausa, y para reflexionar en las grandes obras de Dios.
- Desde la perspectiva de Dios, este día tenía que ser un día santo. Y Dios toma la santidad seriamente.
- En medio de nuestras vidas ajetreadas, debemos hacer una pausa con una medida de seriedad, y honrar el día que Dios nos manda a descansar. Este no es como otro día normal de escuela.

## Éxodo 31:16-17

- ¿En qué cosas trabajas duro? ¿Cómo descansas? Comenta tus respuestas con un compañero o con el grupo. (Por ejemplo: Trabajo duro: La práctica del fútbol; Descanso bien: Xbox®)
- **¿Qué nos dice el mandamiento de descansar en cuanto al plan de Dios para nuestra relación con Él?**
- Aunque hay quienes pueden ver el descanso del día de reposo como un asunto exclusivamente del Antiguo Testamento o un tipo de ritual judío, la conexión con la creación nos demuestra que este es un patrón para todos los creyentes, en todos los tiempos.

## Aplicación

Dios nos llama a descansar y a reflexionar en el trabajo de Él en la vida de cada uno de nosotros.

» **Hazte una evaluación honesta.** ¿Estás demasiado ocupado para dedicar un día a la semana para adorar y reflexionar?

» **Deja que el Espíritu Santo te dirija.** Usa el discernimiento para decidir a qué cosas puedes decir “no”. Permite que Dios te guíe a ti y a tus prioridades.

» **Implementa los cambios necesarios. El Espíritu Santo nos da el poder para cambiar y para llegar a ser más como Cristo.**



## VE MÁS ESPACIO

### 3 Juan 1:2

A veces, necesitamos detenernos y preguntarnos si estamos yendo a la velocidad correcta. El hecho de que podemos hacer más, no significa que debamos hacerlo. Pero ¿cómo saber la diferencia entre trabajar duro e ir demasiado lejos? Dedica algún tiempo para evaluar tu necesidad de descanso. Además de detenerte para reflexionar en la santidad de Dios, el día de reposo se refiere también a tener descanso físico. La fatiga es un riesgo innegable para la salud. Lee las preguntas que siguen y los síntomas de fatiga, y toma medidas para descansar bien. *(Si determinas que tienes problemas de fatiga, ve a un médico, y actúa solamente siguiendo el consejo de un profesional autorizado).*

- ¿Te sientes bien en la mañana cuando despiertas?
- ¿Avanza la fatiga a lo largo del día?
- ¿La fatiga se presenta de forma gradual o abrupta?

#### Síntomas

- Pérdida de peso
- Dolor en el pecho y dificultad para respirar
- Fiebre y escalofríos
- Ansiedad y depresión<sup>1</sup>

## DESCANSA A PROPÓSITO

### Éxodo 20:8

El día de reposo es más que hacer una pausa en un día de la semana. Tiene que ver con entender que Dios es santo, y consagrar un día a Él. Al hacer una pausa para descansar, reconocer la santidad de Dios, y adorarle, experimentas lo que Dios quiso que fuera el día de reposo. Determina cómo puedes hacer que tu día de reposo sea más deliberado, examinando tu respuesta a Dios en las tres áreas siguientes:

- Descanso:
- Adoración:
- Reflexión:

1. Benjamin Wedro, "Fatigue," Medicine.Net.com (citado el 3 de octubre de 2013). Disponible en Internet: <http://www.medicinenet.com>