

15

La bendición
de la familia cristiana

LA BUENA ADMINISTRACIÓN DEL DESCANSO

Podríamos definir al descanso como un tiempo de reposo, de quietud o como una pausa en medio de una actividad o trabajo para reponer las fuerzas. Mencionaremos diferentes tipos de descansos que debemos administrar bien:

1. El descanso físico por dormir.
2. El descanso emocional por el cambio de rutinas y hábitos
3. El descanso espiritual por confiar en Dios.
4. El descanso que se dedica a Dios.

DEBEMOS ADMINISTRAR BIEN EL DESCANSO FÍSICO

Aunque se dice que Leonardo DaVinci dormía siestas de 20 minutos cada cuatro horas. Que Napoleón solo necesitaba cuatro horas de sueño al día y que Thomas Edison e Isaac Newton, no dormían más de cinco horas al día; y que además Winston Churchill o Thomas Jefferson tampoco dormían más de 4 horas seguidas durante la noche, lo cierto es que todos necesitamos mucho más tiempo para recuperar nuestro buen estado físico y mental por medio del sueño reparador.

Podemos mencionar al menos 10 beneficios de un buen descanso:

1. Descansar lo suficiente mejora la memoria y la capacidad de atención.
2. Un buen descanso mejora la salud del corazón, por ello de que la presión sanguínea se mantiene en buenos niveles y el colesterol en sangre disminuye.
3. El buen descanso evita el estrés y la depresión, porque con el descanso se restablece el cuerpo y la mente.
4. Se ha demostrado que con el descanso se repara la mente.
5. El descanso mejora el metabolismo del cuerpo y ayuda a reducir el peso.
6. El descanso ayuda a rendir más en el trabajo, los estudios y en la vida en general.
7. El descanso hace que nos concentremos más y llevemos una vida más organizada y efectiva.
8. El descanso nos hace rendir el 100% el día
9. Si se combina el descanso con el ejercicio, se mejora y coordina las acciones psicomotrices.
10. Con el descanso la piel mejora, las células se regeneran, desaparecen las bolsas y las ojeras y mejora el estado general.

También la falta del descanso afecta a la producción de insulina, una hormona imprescindible para poder utilizar la energía que nos proporcionan los alimentos y puede ser un factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo II. Además, el dormir poco puede afectar la hormona del crecimiento en los niños y los jóvenes y, por último, el exceso de secreción diaria de cortisol debido a la falta de descanso puede producir degeneración muscular y otros problemas relacionados con el estrés.

¿Significa esto que debemos respetar a rajatabla nuestros horarios de sueño? De ninguna manera. Podemos romper nuestra rutina y pasar la noche en vela o trabajando, pero luego necesitaremos recuperar nuestras energías para estar bien. De esto se trata cuando hablamos de la buena administración del descanso. Veamos un ejemplo bíblico: Cuando hacía falta, Jesús

podía pasar toda la noche sin dormir para dedicarse a la oración: En el evangelio de Lucas 6:12 dice: “En aquellos días él fue al monte a orar, y pasó LA NOCHE ORANDO a Dios.” pero, en el transcurso de la jornada diaria, mientras los discípulos lo trasladaban en su barco al otro lado del lago de Genesaret, aprovechaba el tiempo para dormir y así recuperar sus fuerzas. Mateo 8:24 “Y he aquí que se levantó en el mar una tempestad tan grande que las olas cubrían la barca; pero él DORMÍA.” Su sueño era tan pesado y profundo que ni siquiera una fuerte tempestad podía despertarlo. Jesús estaba administrando bien su tiempo de descanso.

DEBEMOS ADMINISTRAR BIEN EL DESCANSO EMOCIONAL

Necesitamos del descanso emocional cuando el estrés nos abruma, cuando nos volvemos tensos y aprehensivos, cuando nos sentimos irritados y molestos por cualquier cosa. Sentimos que nuestras emociones nos han superado y estamos ansiosos todo el tiempo, nos levantamos cansados y así continuamos el resto del día. Todo esto evidencia la necesidad de un descanso emocional.

El trato continuo con la gente, la carga de las responsabilidades para dar respuesta a cada necesidad, la resolución continua de conflictos, los juicios y las críticas permanentes a una gestión o a un desempeño de alguna función, y las adversidades propias de la vida, pueden cansarnos, no tanto físicamente, sino emocionalmente.

Jesús se dio cuenta que a sus discípulos les ocurría esto, así que “les dijo: 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.” (Marcos 6:31). Podemos observar que, para que tengan el descanso emocional, los sacó de su entorno y los llevó a un lugar desierto. Ellos necesitaban de la soledad, necesitaban de la quietud del desierto, necesitaban alejarse de todo y descansar.

¿Qué podríamos hacer para descansar emocionalmente?

1. Salir a caminar o practicar algún deporte solitario o ejercicio físico. Jesús llevó a sus discípulos al desierto caminando. No fue en barco, ni contrató camellos ni carruajes. Porque al caminar se oxigena el cerebro y el cuerpo, se eliminan toxinas y la tensión baja.

2. Disfrutar de la quietud del atardecer o de un paisaje. Respirar hondo. Los discípulos podían sentir la brisa del viento al atardecer y contemplar el lento descenso del sol en el horizonte, mientras pensaban en las cosas buenas que les han ocurrido. Para esto sirven también las vacaciones.

3. Olvidar lo que queda atrás. Este era el método del apóstol Pablo: Filipenses 3:13 “...una cosa hago: OLVIDANDO ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante,”. Lo que queda atrás nos desgasta, hace perder el tiempo, nos condena, nos hace sentir mal, nos acusa y nos paraliza. Y para peor, como ya ocurrió, no lo podemos remediar. Solo tenemos una opción: mirar hacia adelante.

4. Disfrutar del presente. La alegría es una decisión, por eso Pablo escribió a los Filipenses 2:18 “Y asimismo GOZAOS y regocijaos también vosotros conmigo.” y en 4:4 dice: “REGOCIJAOS en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡REGOCIJAOS!” Como alguien dijo “somos tan felices como decidimos ser”. Uno decide ser feliz, decide alegrarse y regocijarse. Para esto uno debe pensar en cosas que nos hagan reír, que nos alegran, que son positivas, que hacen bien.

DEBEMOS ADMINISTRAR BIEN EL DESCANSO ESPIRITUAL

El descanso espiritual es el descanso en Dios, en sus promesas y su Palabra. Es el descanso que recibimos por medio de nuestro Señor Jesucristo quien dijo “Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis DESCANSO para vuestras almas;” (Mateo 11:29)

El descanso espiritual es aquel que recibimos cuando aprendemos a desprendernos de nuestras cargas, sabiendo que Dios mismo las llevará. Salmos 55:22 “Echa sobre el Señor TU CARGA, y él te sustentará; no dejará para siempre caído al justo.”

El descanso espiritual lo recibimos cuando creemos que Dios escucha nuestras oraciones y que es poderoso para hacer milagros. Tal como lo prometió Jesús en Marcos 11:24 “Por tanto, os digo que TODO LO QUE PIDIEREIS orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá.”

El descanso espiritual lo recibimos cuando Dios está presente en nuestras vidas. Como cuando Dios le prometió su presencia a Moisés en Éxodo 33:14 “Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré DESCANSO.”

El descanso espiritual lo obtenemos cuando creemos que Dios tiene el control de todo y que todo lo que nos ocurre, aún las cosas mínimas están bajo su conocimiento y su autoridad. Mateo 10:29-30 “¿No se venden dos pajarillos por un cuarto? Con todo, ni uno de ellos cae a tierra sin vuestro Padre. Pues AUN VUESTROS CABELLOS están todos contados.”

DEBEMOS ADMINSTRAR BIEN EL DESCANSO DEDICADO A DIOS

En Éxodo 20:8, 10 dice “Acuérdate del día de reposo para santificarlo... el séptimo día es 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 tu extranjero que está dentro de tus puertas.”

Este día no es para nosotros, sino para Dios, para santificarlo, para apartarlo de los otros días de la semana como un día especial dedicado a Dios. Sin embargo, no debemos caer en el mismo error que cayeron los judíos cuando exageraron en su cumplimiento. Para ellos la ley del sábado era tan estricta que condenaron a Jesús porque sanaba a los enfermos en ese día. Los judíos tomaron la ley al pie de la letra la frase “no hagas en él (en el día sábado) obra alguna” y Jesús hacía obras, por lo tanto, dedujeron que Jesús era pecador porque no respetaba el día de descanso instituido por Dios. Pero Jesús respondió “El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo.” (Marcos 2:27) y añadió “Por tanto, el Hijo del Hombre es Señor aun del día de reposo.”

En el Nuevo Testamento no encontramos ningún mandamiento sobre el día de reposo. Nada se dice que debemos descansar y santificar el día sábado, ni tampoco se dice que debemos descansar y santificar el día domingo, porque la vida cristiana verdadera es mucho más que guardar un día de la semana. En Romanos 14:6 Pablo dice: “El que hace caso del día, lo hace para el Señor; y el que no hace caso del día, para el Señor no lo hace. El que come, para el Señor come, porque da gracias a Dios; y el que no come, para el Señor no come, y da gracias a Dios... Pero tú, ¿por qué juzgas a tu hermano? O tú también, ¿por qué menosprecias a tu hermano? Porque todos compareceremos ante el tribunal de Cristo.”(14:10) En otras palabras, los “sabatistas” no deben menospreciar a los “dominguistas” y los dominguistas no deben juzgar a los sabatistas. Y que cada uno esté convencido de lo que hace, pero sin criticar o condenar a los demás en cuanto al día de reposo o en cuanto a la comida.

Pero más allá de todo esto, es una bendición para el creyente consagrar un día para Dios: para alabarle con cánticos y acciones de gracias, para oír la enseñanza y exposición de la Palabra de Dios, para tener comunión con otros hermanos y hermanas en Cristo, para orar unos por otros, para celebrar la Cena del Señor, para ofrendar y diezmar como parte de su adoración, y para servirle con sus dones o a través de un servicio especial.

Uno administra bien el descanso para Dios cuando pone en práctica lo que Dios habló por medio de Isaías 58:13-14 que dice: “Si retrajerés del día de REPOSO tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llames delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra, y te daré a comer la heredad de Jacob tu padre; porque la boca de Jehová lo ha hablado.”

Preguntas complementarias

- (1) ¿Cuál es el primer día de la semana? ¿El domingo o el lunes?
- (2) Según Hechos 20:7 ¿qué día de la semana se reunía la iglesia para la Cena del Señor?
- (3) ¿A qué día de la semana se llama “el día del Señor”? (4) ¿Por qué?

TIEMPO DE INTERACCIÓN

1. ¿Cómo anda nuestra administración del descanso? Cada uno podría contar sobre cómo administra su descanso físico; o su descanso emocional; o su descanso espiritual, y también su descanso dedicado a Dios.
2. Siempre es bueno fortalecer las áreas de nuestra vida que son débiles ¿qué área de descanso debo fortalecer? ¿qué debo mejorar? ¿qué debo cambiar?

Texto bíblico para aprender de memoria

Marcos 6:31: “les dijo: 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.” (Marcos 6:31)

Llenar los espacios en blanco:

“les dijo: Venid vosotros _____ a un lugar _____, y _____ un poco. Porque eran muchos los que _____ y _____, de manera que ni aún tenían _____ para comer.”

TIEMPO DE ORACIÓN

1. Para que Dios nos de la gracia de administrar bien nuestro descanso físico, nuestro descanso emocional, nuestro descanso espiritual y nuestro descanso para Dios, para llevar una vida saludable y plena.

RESPUESTAS

- (1) Si el sábado es el séptimo día, y una semana tiene siete días, entonces el domingo es el primer día de la semana.
- (2) La iglesia se reunía todos los domingos. Hechos 20:7 “EL PRIMER DÍA de la semana, reunidos los discípulos para partir el pan, Pablo les enseñaba, habiendo de salir al día siguiente; y alargó el discurso hasta la medianoche.”
- (3) Al día domingo se lo llama “el día del Señor” según Apocalipsis 1:10 “Yo estaba en el Espíritu en el día del Señor”,
- (4) Porque fue el día que Jesús resucitó.

TIEMPO DE INFORMACIÓN

(Actividades del grupo, de la zona o de la iglesia)