

No eres de hierro. Y el Creador lo sabía desde el principio del mundo. Por eso, él separó un día especial –un día de esperanza– para que puedas superar las preocupaciones de la vida, dar prioridad a tu familia, y restaurar el equilibrio de tus energías físicas, mentales y espirituales.

Si deseas saber más sobre estos temas, entra en contacto con nosotros:

www.esperanzaweb.com
atencion@esperanzaweb.com

República Argentina
Casilla 2020, CP 1000, Buenos Aires

República de Bolivia
esperanza@nuevotiempo.org.bo
www.nuevotiempo.org.bo
Teléfonos: (591-4) 440-2685; 443-0509
Cochabamba

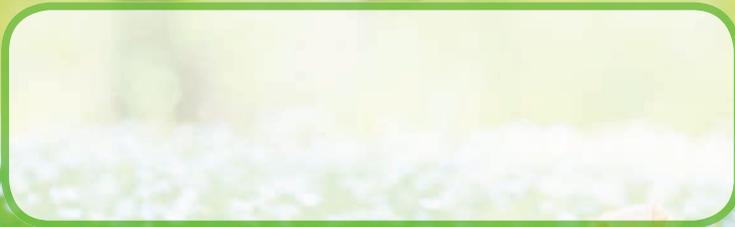
República de Chile
Casilla 71, Correo 34, Las Condes -
Santiago

República del Ecuador
Casilla 17-21-1908, Quito
www.adventistas.ec

República del Paraguay
Casilla 312, Asunción

República del Perú
Casilla 1472, Lima 18

República Oriental del Uruguay
Mateo Vidal 3211, 11600 - Montevideo



ISBN 978-987-567-565-0



9 789875 167565



UN DÍA de ESPERANZA



Al terminar cada semana,
necesitas paz y descanso.



¡El médico tenía razón!

Un remedio seguro para el estrés.

Era una “máquina de trabajar”. Pasaba en su empresa largas horas al día. Y, como ansioso e hiperactivo empresario, desde hacía un tiempo se sentía cansado y estresado. Por la noche le costaba dormir, y durante el día lo dominaba su obsesión laboral.

Era natural, entonces, que sintiera sus fuerzas menguadas y su ánimo caído.

El hombre fue a consultar a su médico.

–Me siento cansado y abatido –le confesó al doctor–; no puedo manejar mi trabajo como antes. Y eso me perturba. Necesito recuperar mi energía y mi buen ánimo...

Luego de escuchar atentamente el relato del paciente, el médico le dijo sin vacilación:

–Usted está abusando de su salud. Debe reducir sus horas de trabajo. ¡Tómese un día para descansar!

–Es que no puedo, doctor; mi fábrica no puede detenerse.

–Quizá su fábrica no pueda parar

–repuso el médico–, pero usted deberá hacer un alto si quiere volver a sentirse bien.

–Pero ¿cuándo?, ¿qué día? –preguntó intrigado el hombre.

–Un día completo por semana –respondió el médico–. Descanse el día que Dios estableció para el reposo semanal, y luego veamos los resultados...

Con cierta desconfianza, el hombre hizo la prueba. Y, para su sorpresa, a las pocas semanas disminuyó su estrés y mejoró su estado de ánimo. El médico consultado, cristiano como era, no había hecho más que recetarle a su paciente el antiguo precepto divino de trabajar seis días a la semana y descansar el séptimo, es decir, el sábado (ver Éxodo 20:8-11).

Por nuestro bien integral – El ciclo semanal de siete días es un verdadero ordenador de la vida. Nos mueve a la acción del trabajo digno y provechoso. Pero, a la vez, nos reserva el séptimo día de la semana para el descanso físico, emocional y espiritual que tanto necesita-

mos a fin de combatir las tensiones y aliviar nuestras cargas.

¿Quién mejor que nuestro Creador para decirnos cómo debemos vivir? Y, si él estableció un día especial de la semana para la recuperación de nuestras fuerzas, es porque allí hay una importante fuente de bienestar, paz y fortaleza para nuestra vida.

Por eso, “Dios *bendijo* el séptimo día, y lo *santificó*, porque en ese día *descansó* de toda su obra creadora” (Génesis 2:3, énfasis agregado). En primer lugar, Dios “bendijo” este día séptimo, o sábado, con una bendición que no colocó sobre ningún otro día de la semana; luego, el Creador “santificó”, hizo sagrado, este día particular de la semana; y, finalmente, el Señor “descansó” en ese primer sábado, no porque estuviera cansado, sino para darnos el ejemplo.

¡Cuántas personas de nuestro tiempo se desgastan por su trabajo excesivo, las preocupaciones y las ambiciones! Sus nervios están tensos, y hasta sus relaciones personales están alteradas. ¿Qué necesitan estas personas? *Paz* para su corazón atribulado, *alegría* para su sinsabor interior y *descanso* para su cuerpo fatigado. Estos tres atributos –paz, alegría y descanso–, en su grado máximo, son dones del Altísimo.

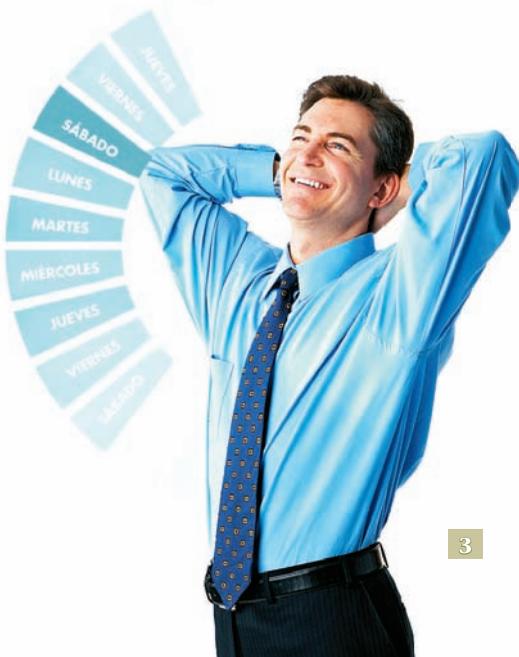
¿Sientes, por momentos, que el estrés te oprime, o que la carga de la vida te agobia? Dios te dice: “*No te angusties, porque yo soy tu Dios*. Te fortalece-

El ciclo semanal de siete días es un verdadero ordenador de la vida.

ré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa” (Isaías 41:10, énfasis agregado).

Y, junto con esta alentadora promesa de amor, el Creador nos recuerda: “Tengo un regalo de bendición y felicidad para tu vida. Es el sábado, el día de reposo que he apartado para ti. Acéptalo, y disfruta de él”.

El médico cristiano de nuestro relato inicial tenía razón: el descanso en el verdadero día del Señor es una enorme bendición. Alivia el cansancio del cuerpo, promueve la paz del alma, contribuye al equilibrio mental y favorece la buena relación familiar. ¿Notas cómo el sábado es uno de los mayores beneficios que Dios nos ha dado para nuestro bien integral?—*Enrique Chaij*.



Vacaciones para la familia

La pausa semanal para restaurar las relaciones.

Cada fin de año sucede lo mismo. Millones de personas toman las congestionadas rutas o se embarcan en vuelos repletos, a fin de encontrarse con sus familias. Las vacaciones son un momento muy esperado por muchas personas: son utilizadas para hacer una pausa, matar la nostalgia, recibir abrazos y dar regalos. Pero ¿sabías tú que las vacaciones no necesitan ser anuales? ¿Sabías que existe un tipo semanal de “vacaciones”?

El mundo necesita de esa pausa tanto como el trabajador fatigado necesita de un descanso. Debido a la carrera de cada agitado día, las relaciones humanas se van deteriorando; los lazos sociales se vuelven más frágiles. Internet se hace presente para acercar a los distantes y alejar a los que están más cercanos. Falta el tiempo. Falta el diálogo. Falta la relación real con un sabor de humanidad.

En el Salmo 46:10, Dios nos da un consejo en formato de orden: “Quédense quietos, reconozcan que yo soy

Dios”. Las personas están perdiendo la capacidad de calmarse. Tienen dificultades para pisar el freno y concederse unas vacaciones. Una pausa para la charla despreocupada, olvidándose del incesante girar de las manecillas del reloj. Un tiempo para acercarse, para pasar tomados de las manos, para contar las estrellas u observar las flores. Pero ¿qué vacaciones son estas?

Una conocida revista semanal hace poco publicó lo siguiente:

“Dependiendo del momento que estés atravesando en la relación con tus padres, con tus hijos o con tu cónyuge, te gustará más o menos esta idea, pero la medicina ya se rindió completamente a ella: tu familia está en el centro de tu salud y tiene una función determinante en tu bienestar físico y mental a largo plazo. [...] Uno de los descubrimientos más comprobados es que los niños que crecen en un ambiente de contención y seguridad emocional, en general, están provistos de un mayor sentido de integración social y son más capaces de regular su propio comportamiento a fin de mantener la salud del

cuerpo y de la mente, independientemente del apoyo de otras personas”.

El apóstol Pablo, al narrar el momento de tranquilidad que vivió con sus amigos, nos revela qué clase de “vacaciones” semanales son estas: “El sábado salimos a las afueras de la ciudad [de Filipos, donde no había iglesia], y fuimos por la orilla del río, donde esperábamos encontrar un lugar de oración. Nos sentamos y nos pusimos a conversar con las mujeres que se habían reunido” (Hechos 16:13).

Este es el tipo de pausa de la que carecen las personas: reservar el séptimo día para salir de la ciudad, ir a la vera del río (o a cualquier lugar tranquilo), orar, sentarse y conversar. Un día de esperanza para las relaciones desgastadas, para las familias desunidas, para los matrimonios que apenas comparten el mismo techo. Un día para buscar la unión con Dios, que nos une a los semejantes. No es necesario manejar o tomar un avión para disfrutar de esas “vacaciones”. El sábado viene hacia nosotros cada semana.

Es un regalo temporal que Dios nos ofrece a fin de fortalecer las relaciones y darle sentido a la vida.

En el ambiente familiar, es necesario evitar que surjan malentendidos, o que se produzcan heridas que alejan a las personas. Y nada mejor que una pausa semanal para aliviar esa carga; en una verdadera oportunidad de recomenzar, de reaproximarse. Con la puesta del sol del viernes, al comenzar cada nuevo sábado (ver Marcos 1:32 y Levítico 23:32), deben quedar en el olvido el rencor, el resentimiento y los pequeños roces que se acumulan y que pueden amargar la vida.

El sábado es el paso hacia atrás para dar un salto adelante, hacia una existencia plena, llena de significado y de realizaciones. Es la pausa que provee fuerzas a fin de continuar con más determinación. El sábado es el día de la esperanza. Es el día semanal de vacaciones para la familia. ¡Disfrútalo!
—*Michelson Borges*.



Es la pausa que provee fuerzas a fin de continuar con más determinación.

El ritmo de la vida

Al respetarlo, gozamos de mejor salud y bienestar.

No hay duda de que vivimos en un mundo vertiginoso. Las exigencias laborales y personales nos han empujado a correr de aquí para allá, tratando de coordinar horarios, satisfacer agendas recargadas y cumplir con compromisos familiares.

Más allá de las consecuencias obvias relacionadas con el estrés y los cambios de humor, el cuerpo es el que termina pagando la cuenta. Los médicos informan un creciente número de casos de agotamiento físico e insomnio, que desencadenan otras enfermedades más serias, como afecciones cardíacas, diabetes o, incluso, cáncer. “Quemar la vela por las dos puntas” termina siendo una metáfora de la vida alocada que llevamos. ¿Cómo evitar que el tiempo y la salud se nos escurran como arena entre los dedos?

La clave está en no permitir que las circunstancias externas nos marquen el ritmo, y así podremos comenzar a respetar los ritmos internos de la vida.

Una de las características más notables de los seres vivos es que están sujetos a biorritmos; es decir, a oscilaciones periódicas de sus funciones vitales. Cada día se producen oscilaciones rítmicas, como la que rige nuestros períodos de sueño/vigilia o la secreción de hormonas como los corticoides, que alcanzan su máximo a las diez de la mañana.

Pero, además de estos biorritmos circadianos, hay otro más extenso. El Dr. Franz Halberg, de la Universidad de Minnesota, científico conocido como el “padre de la cronobiología”, fue el primero en acuñar el concepto de ritmo “circaseptano”, de siete días.

Las investigaciones han descubierto diferentes condiciones en las que los humanos tienen períodos de ascensos y descensos durante este ciclo de siete días. Estos períodos incluyen el ritmo cardíaco, la presión arterial, la tempe-

Pensando en nuestra felicidad, Dios creó este ciclo de actividad y reposo.



ratura corporal, la temperatura en las mamas, la química y el volumen de la orina, la proporción entre dos importantes neurotransmisores como la norpinefrina y la epinefrina, y el flujo de diferentes químicos corporales como la hormona cortisol, que es la responsable del manejo del estrés. Incluso, un simple resfrío es circaseptano.

Algunos cronobiólogos consideran que este biorritmo –el del séptimo día– puede revelar que el organismo necesita cierta pausa como un estímulo para continuar viviendo.

Pero ¿por qué un período de siete días? El ritmo circadiano de 24 horas es más lógico, porque se guía por los fenómenos astronómicos. Para conocer las razones de este ciclo de siete días, debemos remontarnos a los orígenes del hombre. La Biblia dice que Dios creó al mundo y todo lo que en él hay en seis días y, “al llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido” (Génesis 2:1).

Dios no solo estableció este período, sino también dejó instrucciones para que el ser humano respetara este ciclo circaseptano de seis días de trabajo, descansando el séptimo día,

el sábado: “Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios” (Éxodo 20:9, 10).

Pensando en nuestra felicidad, Dios creó este ciclo de actividad y reposo, porque “el sábado se hizo para el hombre” y su bienestar, dijo Jesucristo (S. Marcos 2:27). Respetar tanto el ciclo de descanso diario como el semanal hará que renueves tus fuerzas físicas, porque Dios desea que “goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente” (3 S. Juan 1).

Dios tiene en alta estima nuestro cuerpo: “¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo?” (1 Corintios 6:19). Por lo tanto, nos ha regalado la bendición del descanso sabático, para renovar nuestras fuerzas físicas, mentales y espirituales.

Si cumplimos su mandato y observamos el descanso sabático, esta es la promesa: “Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas” (Isaías 40:29).—*Marcos G. Blanco.*

El derecho del trabajador

Para disminuir el agotamiento y conducirnos a la realización personal.

Pablo trabaja demasiado. Es conductor de un ómnibus, y sale de su casa a las cuatro de la mañana a fin de enfrentar un tránsito difícil.

Mónica es profesora, da 38 clases por semana en una escuela problemática. Roger administra una pequeña empresa de exportaciones y llega a trabajar 17 horas por día. Así como ellos, millones de personas en todo el mundo sufren con las presiones del trabajo y buscan alivio.

Antes se pensaba que los avances tecnológicos proporcionarían una vida más tranquila a las personas. Sin embargo, lo que se ve es exactamente lo contrario. Nos levantamos más temprano y nos vamos a dormir más tarde. Llevamos tareas a la casa y llevamos el celular aun hasta el baño. Corremos el riesgo de tener una agenda llena, pero un corazón vacío. El resultado de esas carreras solamente puede traer dolores, ansiedad y agotamiento.

Los investigadores han identificado diferentes enfermedades relacionadas con el exceso de trabajo. Estrés, abatimiento, depresión y *burnout* son solamente algunos de los nombres, pero también existen las llamadas enfermedades ocupacionales, cuya amenaza se puede potenciar en los casos de trabajo excesivo. Tales complicaciones tienen en común el poder de aprisionar al individuo. La persona afectada pierde, poco a poco, la capacidad de desarrollar tareas simples y de comunicarse normalmente. Por lo tanto, cuando no se las toma en serio, las enfermedades del trabajo incapacitan.



tan a las personas para desempeñar su profesión y para vivir.

Antes de que suceda lo peor, necesitamos recordar que no somos máquinas. No somos esclavos de nadie, ni de nosotros mismos. Podemos evitar que nuestro cuerpo se perjudique irreversiblemente. Necesitamos recordar y vivir estas verdades tan claras.

Ciertamente, fue por eso que Dios usó el verbo *acordarse*, en los Diez Mandamientos: “Acuérdate del sábado para consagrarlo. Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios. No hagas en ese día ningún trabajo, ni tampoco tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales” (Éxodo 20:8-10). El mandamiento nos ordena contemplar al Creador y recordar que somos seres finitos, necesitados de un descanso semanal, ya preparado por él, para nuestro bien.

El descanso en el día sábado es un derecho universal que está asegurado, no por las leyes humanas, sino en la “Constitución Divina”; sin embargo, pocas personas saben esto. Los trabajadores de las fábricas o de las oficinas, las amas de casa o las ejecutivas, los funcionarios públicos o voluntarios de ONG, los estudiantes, los agricultores, los profesionales de la salud, los niños, y hasta los animales de carga tienen el derecho

de descansar durante el sábado. El Señor Jesús mismo afirmó: “El sábado se hizo para el hombre” (S. Marcos 2:27).

El sábado fue reservado por Dios a fin de recordarles a los israelitas que habían sido libertados de la esclavitud de Egipto (Deuteronomio 5:15). También fue durante el sábado que Cristo descansó de su obra redentora. Por lo tanto, el séptimo día está envuelto con un aura de libertad, y descansar en él significa decirle al mundo que somos libres en todos los sentidos. Durante el sábado, la dimensión de esa libertad llega al nivel de los pensamientos (Isaías 58:13, 14).

Este día de esperanza, para el cansado trabajador, también es el secreto de la realización personal.

Este día de esperanza, para el cansado trabajador, también es el secreto de la realización personal. Ser exitoso no requiere, necesariamente, trabajar los siete días

de la semana hasta quemar las reservas físicas y emocionales. Millones de personas ya lo hicieron y, desde la cumbre del mundo llegaron al fondo del pozo. Por lo tanto, a fin de alcanzar el verdadero éxito, necesitamos un tiempo sagrado para recuperar las energías y “ajustar el foco”. Trabajaremos con inteligencia durante seis días y rendiremos más que si trabajáramos siete días mal trabajados. Mucho más que una cuestión de productividad, encontraremos, junto al Creador, el sentido para nuestro trabajo cotidiano.—*Diogo Cavalcanti*.

Tiempo para ti

Cómo restaurar el equilibrio emocional.

Si las últimas décadas se caracterizaron por las victorias de la medicina sobre muchas enfermedades del cuerpo, el desafío del siglo XXI es ayudar a la humanidad a no entrar en un colapso emocional. No se trata solamente de los disturbios serios, que necesitan un tratamiento profesional con terapias y medicamentos, sino del equilibrio emocional del diario vivir. Vale la pena recordar que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, es tener bienestar total.

Los especialistas hablan de varios enemigos de la salud emocional, entre ellos la ansiedad y la culpa. Los síntomas pueden percibirse en el padre que pierde el sueño por causa del riesgo del desempleo; en la mujer que vive la presión de combinar el trabajo fuera de la casa con el papel de madre; o en el adolescente que, bombardeado por la propaganda, cree que su valor se mide por la marca de su ropa. Lo peor de la ansiedad es que nos ata al futuro. Coloca la felicidad como algo a

ser alcanzado, pero que no está disponible en este momento. Crea un sentimiento de constante insatisfacción, mal humor e intolerancia. Hace que las incertidumbres del mañana nos roben la paz de hoy.

La culpa, a su vez, nos amarra al pasado. Su peso puede ser sentido por los padres que perdieron un hijo por causa de las drogas; por el joven, en otro tiempo ingrato, que ahora toca el ataúd de su madre; o por el marido que carga en sus espaldas la destrucción de su hogar por una aventura amorosa. La culpa que no se resuelve agota las fuerzas. Absorbe todo lo que hay de bueno en nosotros. Se ríe de nuestros sueños de libertad y regeneración, tirando en la cara del culpable una deuda impagable. Genera angustia y depresión. Puede matar.

El problema es moderno, pero la solución de Dios es muy antigua: "No se angustien por el mañana, el cual tendrá sus propios afanes. Cada día tiene ya sus problemas" (S. Mateo 6:34). El consejo es simple y práctico, porque él, en el versículo anterior, pro-

Dios proveyó un día por semana para celebrar la libertad emocional.

mete suplir todas las necesidades de aquellos que lo busquen (vers. 33). Si dudas, mira las aves, que no piden socorro ni hacen nada para merecer que se las auxilie, pero aun así reciben ayuda (vers. 26). El texto incluso dice que es inútil que el hombre se angustie en relación con lo que no puede cambiar, pues lo que está más allá de nosotros debemos confiárselo a Dios (vers. 27). Para los ansiosos, Dios puede quebrar las cadenas que los amarran al futuro.

Con relación a la culpa, algunos psicólogos dirían que el Cristianismo es la religión que más oprime al hombre. Es cierto que una errónea comprensión del carácter divino convirtió la fe en un fardo insoportable. Algunos llegaron a considerar la voz del Diablo más dulce que la de Dios. Pero no es ese el retrato que pinta la Biblia: "Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso" (S. Mateo 11:28). El Dios bíblico concede una paz interior que va más allá de todo entendimiento, porque no proviene de las movilizaciones contra la violencia o los acuerdos de cese del fuego, sino de un toque de Aquel que conoce el alma humana. Él es especialista en arrojar las culpas en el fondo del mar y borrar un pasado perturbador.

Consciente del desequilibrio del hombre moderno, Dios proveyó un día por semana para celebrar la libertad emocional. El sábado es el símbolo del cuidado y del perdón de Dios. Del cuidado, por que se acepta el desafío de quedar lejos de las preocupaciones diarias durante 24 horas. Las cuentas y los compromisos no dejan de existir, pero la responsabilidad se comparte con Dios. Fue esa la experiencia del pueblo de Israel en el desierto. Todos los viernes caía maná (pan del Cielo) en doble cantidad, a fin de que el sábado descansaran en la providencia divina (Éxodo 16).

El séptimo día también es el antídoto para la culpa, pues es un regalo, así como el perdón de Dios. Durante el sábado, se nos invita a descansar, no solo físicamente, sino también de nuestros miedos y traumas. Es el abrazo del Padre para el hijo acosado y lastimado. Es un mensaje del Cielo, en el presente, de que es posible vivir libres del pasado y no temerle al futuro.—Wendel Lima.



El día ilimitado

Una ventana para las infinitas posibilidades de contacto con Dios.

Todo parecía perdido cuando le tatuaron el número 119.104 en su piel. Viktor Frankl, médico y psiquiatra austríaco de origen judío, conoció por dentro los horrores de Auschwitz y de otros campos de concentración del régimen nazi.

Separado de su familia, destituido de su profesión, deshonrado en su dignidad humana, recibió un número como si fuera un objeto cualquiera. Obligado a realizar trabajos forzados y teniendo una alimentación mínima, conoció el significado de la expresión “harapo humano”.

Al final de la guerra fue liberado, y entonces Frankl emocionó a millones de personas al revelar que ni la crueldad de sus carceleros ni mucho menos los muros fueron capaces de aprisionar su fe. La creencia en un propósito superior lo ayudó a conservar dentro sí un sentido para la vida cuando nada tenía el menor sentido.

Manifestó que las personas que cultivaron la sensibilidad espiritual y emocional soportaron mejor aquella trágica

experiencia que otros de constitución física más robusta. “Justamente para esas personas permanece abierta la posibilidad de retirarse de aquel terrible ambiente para refugiarse en un dominio de libertad espiritual”, afirmó.

Viktor Frankl sobrevivió a la maldad llevada a límites indescriptibles. Muchos no regresaron. Y aun dentro de ese grupo, él conoció a algunos que escogieron el camino del amor en medio del odio.

Tal vez no hayas enfrentado una situación extrema. Pero las pequeñas tragedias del diario vivir y las desilusiones de una rutina que parece no tener ningún propósito son capaces de llevar a muchas personas a desear la abreviación de la propia existencia. Lo cual es siempre la peor elección.

Hay momentos de gran dolor y ocasiones en las cuales las heridas están aún abiertas. No se pueden negar. Es imposible barrerlas debajo de la alfombra. En

El sábado fue un día especial elegido por Jesús para transformar la vida de las personas.

esos momentos, la salida más sabia es colocar la vida, que es transitoria, en la perspectiva de lo que es eterno.

Lamentablemente, la visión espiritual debilitada puede aprisionar a las personas de grandes habilidades y talentos en la celda oscura de la desesperanza. Sin embargo, no es necesario que sea siempre así. La misión de Jesucristo también te alcanza a ti, hoy mismo. Él dijo: “El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a proclamar libertad a los cautivos y dar vista a los ciegos, a poner en libertad a los oprimidos, a pregonar el año del favor del Señor” (S. Lucas 4:18, 19).

Las palabras de Cristo no son solamente un bonito discurso. Ellas inauguraron su ministerio en la tierra marcado por acciones poderosas. Estas palabras fueron pronunciadas en una reunión religiosa realizada en un día sábado (S. Lucas 4:16). El sábado fue un día especial elegido por Jesús para transformar la vida de las personas con su toque restaurador.

Un hombre, paralítico desde hacía 38 años, estaba en el suelo aguardando un milagro. Fue en un sábado cuando Cristo, atendiendo al deseo del



enfermo, le ordenó que se levantara, recogiera la estera donde había estado acostado durante su largo infortunio y caminara hacia una vida de nuevas posibilidades (S. Juan 5:1-9). Un ciego de nacimiento también comenzó a distinguir el brillo del sol y la belleza de la vida cuando recibió el toque de Cristo en un día sábado (S. Juan 9:1-41). Estos son tan solo dos ejemplos del día que Cristo escogió para darle el correcto enfoque al mandamiento bíblico: “Acuérdate del sábado para consagrarlo” (Éxodo 20:8).

Acordarse del sábado es no olvidarse del Creador que santificó ese día (Éxodo 20:11). También es acordarse de que ese Creador no está lejos. Él toca nuestra existencia, señala el sentido y libera la vida humana de su realidad limitada hacia las infinitas posibilidades de un encuentro con el Eterno.—*Guilherme Silva.*

Dirección editorial: Carlos A. Steger
Diagramación del interior: Eduardo Olszewski (CPB), Romina Genski (ACE5)
Diagramación de la tapa: Eduardo Olszewski, Éfeso Granieri, Douglas Assunção, Cristiano Kleinert
Ilustraciones: William de Moraes, Jupiterimage,

IMPRESO EN LA ARGENTINA
Printed in Argentina

Primera edición
MMIX – 10.700M

Es propiedad. © CPB (2009). © DSA (2009).
© Asociación Casa Editora Sudamericana

(2009).
Queda hecho el depósito que marca la ley
11.723.

ISBN 978-987-567-565-0

Un día de esperanza / Con colaboración de Enrique Chají... [et.al.] / Dirigido por Carlos A. Steger - 1ª ed. - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009.
16 p. ; il. ; 20 x 14 cm.

ISBN 978-987-567-565-0

1. Vida cristiana. I. Chají, Enrique, colab. II. Carlos A. Steger, dir.
CDD 248.5

Se terminó de imprimir en Buenos Aires el
15 de septiembre de 2009.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

—103886—

Los textos bíblicos fueron tomados de la Nueva Versión Internacional © 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

La mayor esperanza

Despunta en el horizonte el fin de toda la maldad, el sufrimiento y la muerte.

El descanso que verdaderamente se disfruta es el que nos prepara para buscar nuevas realizaciones. Es el que está cargado de esperanza. ¿De qué serviría descansar indefinidamente sin ninguna ilusión, sin ninguna perspectiva futura que nos motive?

Justamente eso es lo que hace tan significativo el reposo del día sábado. No es una pausa vacía o inerte, sino un descanso que restaura física y espiritualmente, y fortalece para encarar los desafíos de la vida cotidiana con renovada fe en Dios.

Más aún, el descanso sabático prepara para gozar de la felicidad plena que el regreso de Cristo traerá a esta tierra.

Al hacer un alto en nuestras ocupaciones cotidianas, el sábado nos brinda la oportunidad de pasar más tiempo con Jesús, preparándonos así para el día en que él vendrá a buscarnos, y podamos estar siempre con él. El descanso del sábado nos recuerda que Jesús vendrá por segunda vez a esta tierra. Al reposar en sábado, disfrutamos un anticipo de la paz y la alegría que habrá cuando el Salvador ponga fin a toda la maldad, el sufrimiento y la muerte que reinan en este mundo.

El Señor Jesucristo ha prometido que vendrá para llevar al cielo a todos los que creen en él. Poco antes de morir, aseguró a sus discípulos: “Voy a prepararles un lugar. Y si me voy y se lo preparo, vendré para llevármelos

Foto: Jupiterimages

CONOZCA MÁS

Dios tiene una bendición especial para cada área de su vida e incluso quiere mostrarle mucho más. No pierda esta oportunidad de oír su voz y tener un futuro con esperanza. Escríbanos hoy mismo, señalando la opción de su interés y utilizando la dirección postal o el e-mail que se encuentran en la última página (contratapa) de esta revista. Queremos estar a su lado.

Deseo estudiar más sobre Jesús y la Biblia Necesito ayuda personal y apoyo familiar Deseo que oren por mí

Nombre: _____

Dirección: _____

Ciudad: _____ Código postal: _____ Provincia o Estado: _____

País: _____ E-mail: _____ Teléfono: _____

El descanso sabático prepara para gozar de la felicidad plena que el regreso de Cristo traerá a esta tierra.

conmigo. Así ustedes estarán donde yo esté” (S. Juan 14:2, 3). Indudablemente, es atractivo pensar en ir a disfrutar del lugar que Cristo fue a preparar en el cielo. Pero, lo más significativo no serán las mansiones de oro, sino estar junto al Redentor que nos amó tanto que murió por nosotros. “Lo verán cara a cara”, asegura el apóstol San Juan (Apocalipsis 22:4).

Esta promesa fue reiterada por los dos ángeles que consolaron a los apóstoles mientras Cristo ascendía al cielo. Les dijeron: “Este mismo Jesús, que ha sido llevado de entre ustedes al cielo, vendrá otra vez de la misma manera que lo han visto irse” (Hechos 1:11).

El regreso de Cristo será un acontecimiento imponente. El Salvador vendrá “sobre las nubes del cielo con poder y gran gloria” (S. Mateo 24:30), acompañado por todos los ángeles del cielo. “Todos lo verán con sus propios ojos” (Apocalipsis 1:7). El apóstol San Pablo explica que “el Señor mismo descenderá del cielo con voz de mando, con voz de arcángel y con trompeta de Dios, y los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego los que estemos vivos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados junto con ellos en las nubes para encontrarnos con el Señor en el aire. Y así estaremos con el Señor para siempre” (1 Tesalonicenses 4:16, 17).

Falta muy poco tiempo para la segunda venida de Jesús. El cumplimiento de las señales que él mismo predijo permite afirmar que “el tiempo está

cerca, a las puertas” (S. Mateo 24:33). “Dentro de muy poco tiempo, el que ha de venir vendrá, y no tardará” (Hebreos 10:37). En el último capítulo de la Biblia, Cristo mismo afirma: “¡Miren que vengo pronto!” (Apocalipsis 22:12).

El Señor “quiere que todos sean salvos y lleguen a conocer la verdad” (1 Timoteo 2:4). Para que eso ocurra, es necesario aceptar a Cristo como Salvador personal y entregarle la vida a él. Entonces, su paz y la esperanza de su pronto regreso llenarán el corazón. “Todo el que tiene esta esperanza en él, se purifica a sí mismo, así como él es puro” (1 S. Juan 3:3).

Si Cristo no vino todavía, aclara el apóstol San Pedro, es solamente porque “tiene paciencia con ustedes, porque no quiere que nadie perezca sino que todos se arrepientan. Pero el día del Señor vendrá” (2 S. Pedro 3:9, 10). Ya que esto ocurrirá, “¿no deberían vivir ustedes como Dios manda, siguiendo una conducta intachable y esperando ansiosamente la venida del día de Dios?” (2 S. Pedro 3:11, 12).

Hoy, mientras todavía hay oportunidad, Cristo extiende la invitación: “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso” (S. Mateo 11:28).—Carlos A. Steger.