

A La necesidad de descanso.

- ❖ Todos, sin excepción, necesitamos descanso. ¡Hasta los animales lo necesitan! Incluso Adán y Eva necesitaban descansar en un mundo perfecto, sin pecado ni estrés. ¡Dios mismo descansó después de 6 días de trabajo! (Gn. 2:1-3).
- ❖ Cada seis días de trabajo, Dios nos manda que, como Él mismo lo hizo, dediquemos 24 horas a descansar en Su compañía (Éxodo 20:8-11).

B Dios se preocupa del descanso.

- ❖ ¿Qué era lo que motivaba la falta de descanso de Baruc, el secretario de Jeremías (Jer. 45:1-5)?
- ❖ Eran tiempos malos para Jerusalén. Un año atrás, Nabucodonosor había atacado la ciudad y se había llevado cautivos a algunos de los príncipes, y a parte de los utensilios del templo (Dn. 1:1).
- ❖ A este dolor, se añadía la tristeza de los mensajes de destrucción que Dios estaba enviando a través de Jeremías. Estaba bajo un terrible cansancio emocional, y no conseguía hallar descanso para él.
- ❖ La respuesta de Dios a Baruc es doble:
 - Entiendo tu dolor. A mí me duele enormemente tener que castigar a mis hijos; destruir a quienes he creado y cuidado con amor.
 - Preservaré tu vida. Incluso en medio de la destrucción, “a ti te daré tu vida por botín en todos los lugares adonde fueres” (Jeremías 45:5).
- ❖ En la tristeza y en el dolor, Dios tiene una promesa especial y positiva para cada uno. Nos da un respiro, un descanso, en medio de las dificultades.

C El descanso bíblico:

❖ El descanso en el A. T.

- El Antiguo Testamento usa diversos términos hebreos para denotar descanso.
 - (1) *Shabbat*: Cesar la obra, descansar, tomar vacaciones.
 - (2) *Nuakh*: Descansar, detenerse, descender. Se usa en el 4º mandamiento.
 - (3) *Shaqat*: Estar quieto, aliviar, estar tranquilo, tener paz.
 - (4) *Raga`*: Se usa habitualmente con frases que denotan incapacidad para descansar.
 - (5) *Shakab*: Acostarse, dormir, estar muerto.

❖ El descanso en el N. T.

- El Nuevo Testamento también usa diversos términos griegos para denotar descanso:
 - (1) *Anapauō*: Descansar, relajarse, renovarse. Puede referirse al descanso físico o moral.
 - (2) *Hēsychazō*: Descanso sabático; vida tranquila; callar por no tener nada que objetar.
 - (3) *Katapauō*: Hacer cesar, brindar descanso, descansar. Usado en Hebreos 4.
- En Marcos 6:31 Jesús ordena a sus discípulos que se retiren a descansar. Los periodos de descanso protegen nuestra salud y nuestro bienestar emocional. Este principio debe aplicarse a cualquier periodo de ajetreo, incluso cuando estamos realizando la obra de Dios.

D El descanso sin Dios.

- ❖ Al huir de Dios, Caín trató de llenar su necesidad de descanso espiritual, y su anhelo de gracia divina, corriendo tras cosas, relaciones humanas o una vida demasiado ocupada. Muy actual, ¿no crees?
- ❖ Una vida de actividad frenética, una vida 24/7, una vida sin el descanso que Dios ofrece, provocará que perdamos la perspectiva; que nos agotemos física, mental y emocionalmente; que descuidemos la oración y el estudio de la Biblia; en definitiva, que nos alejemos de la Fuente del descanso, de la Fuente de la vida (Mateo 11:28).