

LA MEJOR AYUDA PARA VENCER EL ESTRÉS

- LA TENSIÓN NERVIOSA -

- **BENEFICIOS RECIBIDOS AL HONRAR AL CREADOR**



Vivimos bajo tensiones, angustias y fatigas que amenazan nuestra salud y felicidad.

El 70 al 90% de las enfermedades son sicosomáticas, provienen de nuestras preocupaciones.

Necesitamos reposo físico y espiritual para encontrarnos con nosotros mismos y con el Creador, que ha sido menospreciado y olvidado por muchos.

Al contemplar la creación ¡nos quedamos estupefactos! Por ejemplo:

EL SER HUMANO:

Una sola célula, del tamaño de un pequeño punto, se desarrolla en 266 días (desde la concepción hasta el nacimiento) en forma perfecta, en 200 millones de células, aumentando su peso original alrededor de mil millones de veces. Un ser que puede ver, oír, andar, razonar...

LA MENTE HUMANA:

Cada segundo la mente es inundada por millones de datos informativos procedentes de los diversos sentidos. Siendo que podemos pensar solamente una cosa a la vez, ¿Cómo puede ordenar la mente este alud de informaciones?

Tenemos unas 100.000 millones de células nerviosas llamadas neuronas y a cada una podríamos compararla con una ciudad. Las

instrucciones que están contenidas en el ADN (ácido desoxirribonucleico) de la célula, llenarían 1.000 libros de 600 páginas cada uno.

Allí está el plan maestro genético que marca desde el color de los cabellos y los ojos hasta las más sensibles inclinaciones del carácter.

EL OJO:

El periódico The New York Times escribió: "La retina humana es la envidia de los científicos que crean computadoras. Sus cien millones de bastoncillos y conos y sus capas de neuronas ejecutan por lo menos diez mil millones de cálculos por segundo".

EL INSTINTO DE LOS ANIMALES

- **LAS GOLONDRINAS DE MAR DE LAS REGIONES ÁRTICAS**, hacen un viaje migratorio de 35.400 Km. cada año. Anidan en el norte del círculo polar ártico y van hasta la Antártida. ¿Cómo encuentran su lugar?
- Hay **PALOMAS MENSAJERAS** que fueron llevadas a 1.000 Km. de distancia y han regresado a sus palomares en un solo día.
- **EL COLIBRÍ GORGIRRUBI** que sólo pesa 3 gramos, y vuela 965 Km., cruzando el golfo de México en 25 horas batiendo sus alas hasta 75 veces por segundo. ¡Más de seis millones de aletazos sin cesar!
- **EL RADAR DE LOS MURCIÉLAGOS** es superior a la copia que fabricó el hombre. Vuelan miles en una oscura cueva sin chocar. Se ha experimentado hacerlos volar en un cuarto oscuro, cruzado por alambres finos extendidos. Sus señales sonoras supersónicas rebotan en los obstáculos y vuelven a ellos. Usan orientación mediante ecos para evitar chocarlos.

Si contemplamos las estrellas del espacio sideral, o los más diminutos insectos, las delicadas flores de nuestro jardín, o la sonrisa de un bebé, no podemos hacer otra cosa que ensalzar al Creador. ***"Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado..."*** Salmos 139:14.

¿CÓMO PODEMOS HONRAR AL CREADOR?

Él merece honra, gloria y poder. ***"Señor, eres digno de recibir la gloria y el honor y el poder, porque tú creaste todas las cosas, y por tu voluntad existen y fueron creadas"*** Apocalipsis. 4:11.

La creación no llevó miles de años. Creemos en un Dios Todopoderoso, capaz de crear todo en un instante, aunque lo hizo en 6 días. La tierra estaba desordenada y vacía.

El primer día hizo la luz (Génesis 1:1-5).

El segundo día hizo la atmósfera, el firmamento (Génesis 1:6-8).

El tercer día hizo los continentes y las plantas (Génesis 1:9-13).

El cuarto día ordenó el sistema solar: sol, luna y estrellas (Génesis 1:14-19).

El quinto día hizo los peces y las aves (Génesis 1:20-23).

El sexto día hizo a los animales de la tierra y al hombre (Génesis 1:24-28, 31).

¿Qué estableció Dios el séptimo día?

“Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación” Génesis 2:1-3.

DIOS REPOSÓ, BENDIJO Y SANTIFICÓ el séptimo día. No porque estuviera cansado sino para darnos un ejemplo.

Dios no anula lo que santifica y bendice.

“ Dios no es hombre para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta... Él dio bendición y no podré revocarla”
Números 23:19, 20.

A grandes hombres y mujeres se les hace monumentos: A los libertadores, héroes, grandes maestros, científicos, a las madres, que sirvieron a la humanidad o salvaron una vida. Inclusive, en Berna, Suiza hay un monumento a un perro San Bernardo que salvó 14 vidas en los Alpes.

Pero ¿qué monumento se le hace a Dios por haber creado todo?

Si fuera de piedra o de bronce podría ser derribado, idolatrado o se asemejaría a cualquier otra cosa común y creada.

DIOS ESTABLECIÓ UN DÍA POR SEMANA para honrarle como Creador: el séptimo, el sábado. Él merece ***“gloria, honor y poder”*** por haber creado todo. ¿Está Ud. dispuesto a honrarlo como Él merece?

LA OBSERVANCIA DEL SÁBADO A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS

12 pruebas en el Antiguo y en el Nuevo Testamento:

1- Fue dado en el Edén, como mencionáramos más arriba (Génesis 2:1-3).

2- Fue ordenado por Dios en el cuarto mandamiento de su Santa Ley:

"Acuérdate del día sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra; mas el séptimo día es sábado para el Señor 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. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día del sábado y lo santificó" Éxodo 20:8-11.

3- Dios colocó este mandamiento como una señal o sello distintivo entre Él y su pueblo.

"Y santificad mis sábados, y sean por señal entre mí y vosotros, para que sepáis que yo soy Jehová, vuestro Dios" Ezequiel 20:20, (12).

¿Por qué se distingue este mandamiento como sello de Dios?

Un sello tiene 3 características principales. Muestra: **Nombre, cargo y jurisdicción.**

En el cuarto mandamiento (Éxodo 20:8-11) encontramos detalladas estas características:

Nombre: Jehová.

Cargo: Creador (hizo...).

Jurisdicción: los cielos y la tierra.

4- El descanso del Sábado, fue observado antes que fuese dada la ley en el Sinaí.

Cuando Israel peregrinó por el desierto, Dios los alimentó en forma milagrosa. Cada mañana podían recoger el maná, el pan que Dios les dio para comer. El sexto día recogían doble cantidad porque el sábado era el único día en el que no caía ***"y no se agusanó ni hedió"*** como sucedía si lo guardaban en cualquier otro día (Éxodo 16:15, 21-30). Dios sabía cual era el día que había santificado en la creación, y desde ese tiempo fue observado el sábado ininterrumpidamente.

Sí, el milagro del maná es la garantía. Desde ese tiempo nunca fue modificado el orden semanal en el antiguo calendario judaico, ni tampoco en nuestro calendario.

5- Isaías muestra cómo considera Dios al sábado:

"...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... Isaías 58:13-14.

6- ¿Era el sábado también para los creyentes no judíos del Antiguo Testamento y todos los cristianos de hoy?

"Y a los extranjeros que sigan a Jehová para servirle, y que amen el nombre de Jehová para ser sus siervos; a todos los que guarden el sábado sin profanarlo, y se mantengan firmes en mi pacto, yo los llevaré a mi santo monte, y los alegraré en mi casa de oración... porque mi casa será llamada casa de oración para todos los pueblos" Isaías 56:2-7.

¿GUARDARON JESÚS Y LOS APÓSTOLES EL SÁBADO?

Por su puesto que sí. Cristo mismo lo creó (Juan 1:1-4), (Col. 1:15-17).

Él promulgó la ley, que incluye el sábado, en el Sinaí, como ya mencionáramos en el punto 2.

"...Y sobre el monte Sinaí descendiste y hablaste con ellos desde el cielo, y les diste juicios rectos, leyes verdaderas, y estatutos y mandamientos buenos" Nehemías 9:13 (1 Corintios 10:1-4).

7- ¿Cuál era la costumbre de Jesús cuando vivió en esta tierra?

"...y en día de sábado entró en la sinagoga, según era su costumbre, y se levantó a leer ...y en sábado les estaba enseñando" Lucas 4:16, 31.

8- Dijo que fue dado para el bien de todos los hombres, no solamente para los judíos, e ignoró los reglamentos humanos que ellos habían instituido.

"El sábado fue instituido para el hombre, y no el hombre para el sábado. Por tanto el Hijo del Hombre es también Señor del sábado" Marcos 2:27-28.

Él era el Señor, el dueño, o sea, autor de este día, por lo tanto, el sábado es el día del Señor.

Enseñó cómo guardarlo haciendo bien ese día y predicando el evangelio (Mat. 12:11-12).

9- ¿Qué día guardó la virgen María y las otras piadosas mujeres que habían sido enseñadas por Jesús, después de la crucifixión?

"Y las mujeres... descansaron el sábado, conforme al mandamiento" Lucas 23:56.

El sábado antecedió al primer día, domingo de resurrección (Lucas 24:1).

10- Jesús dijo que el sábado seguiría siendo sagrado aún 40 años después de su muerte, al profetizar la destrucción de Jerusalén.

"Orad para que vuestra huida no sea en invierno ni en sábado"
Mateo 24:20.

11- ¿Guardaron los apóstoles el sábado?

a) En Corinto:

"Y como era del mismo oficio, se quedó con ellos, y trabajaban juntos, pues el oficio de ellos era hacer tiendas. Y discutía en la sinagoga todos los sábados, y persuadía a judíos y a griegos" Hechos 18:3-4.

b) En Tesalónica:

"Y Pablo, como acostumbraba, fue a ellos y por tres sábados discutió con ellos..." Hechos 17:2-3.

c) En Antioquía:

"...y el sábado entraron en la sinagoga y se sentaron. Cuando salieron... los gentiles les rogaron que el siguiente sábado les hablasen de estas cosas... Al sábado siguiente, se reunió casi toda la ciudad para oír la palabra de Dios" Hechos 13:14, 42, 44.

d) Filipos junto al río:

"Y el sábado salimos fuera de la puerta, junto al río, donde solía hacerse la oración..." Hechos 16:13.

12- En la Tierra Nueva se guardará el sábado:

"Porque como los cielos nuevos y la tierra nueva que yo hago permanecerán delante de mí, dice Jehová, así permanecerá... vuestro nombre. Y de mes en mes y de sábado en sábado, vendrán todos a adorar delante de mí, dijo Jehová" Isaías 66:22-23.

LA MEJOR AYUDA PARA VENCER EL ESTRÉS

Jesús declaró que el sábado fue creado para el bien del hombre (Marcos 2:27).

Es la mejor ayuda para vencer el estrés y la fatiga. Nos suministra:

- Un día de reposo para el cuerpo, donde descansamos de nuestros trabajos seculares y preocupaciones materiales.
- Un día de encuentro con Jesús, nos reunimos como Él hacía, y reforzamos la relación con Él, lo que nos alivia del estrés psíquico, al recibir el descanso y la paz de nuestra alma (Mateo 11:28-30).
- Honramos al autor de la vida, al deleitarnos en la naturaleza, dándole "honra, gloria y poder" por haber creado todo.
- Un día para dedicar a la familia y enseñar a nuestros hijos el camino de Dios.
- El sábado tiene un significado aún más profundo: Si hemos recibido en Cristo el descanso de nuestras almas al ser justificados (Romanos 5:1), expresaremos gratitud a Dios, descansando materialmente el sábado. O sea, el descanso del séptimo día es la demostración visible del descanso espiritual en Cristo (Hebreos 4:6, 9-11).

¿Pero, cómo es posible guardar ese día en un mundo que va al revés?

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" Filipenses 4:13. Dios promete su ayuda a los fieles. Lea las promesas de Dios: Salmos 37:3-5, 25; 65:13).

El poder mostrar a Dios nuestro amor, a través de nuestra lealtad, nos hará muy felices. También tendremos una conciencia tranquila y la certeza del deber cumplido. ¡Obedezcamos a Dios por amor! por ese amor tan sublime mostrado en el Calvario... y a cada instante.

Guardemos este mandamiento, despreciado y olvidado por muchos. Fue dado en el principio, escrito más tarde en las tablas de piedra, guardado a través de los siglos, observado por el propio Cristo y... ¡Qué maravilloso cuando nos reunamos cada sábado con Jesús en la vida eterna!

Fuente:<http://www.biblia2000.com.ar/guias/guia-13.htm>

Tema Especial: Espejo y Sombra

Cuestionario de Repaso 13

LA MEJOR AYUDA PARA VENCER EL ESTRÉS

1. Por su obra creadora Dios merece: Marcar lo que más agrade

R:

- a. ETERNA HONRA
- b. ETERNA GLORIA

c. ETERNA ADORACIÓN

2. Para crear el mundo Dios necesitó de:

Mil años:

R:

a. SI

b. NO

3. Dios descansó el día.

¿Estaba cansado?

¿Para qué descansó?

4. El sábado es un que honra a Dios como creador.

5. También el sábado es el sello de Dios que tiene 3 características:

R:

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| a. Nombre | 1. los cielos y la tierra |
| b. Cargo | 2. Jehová |
| c. Jurisdicción | 3. Creador |

6. El sábado fue creado para el:

R:

a. Judío

b. Hombre

c. Cristiano

d. Ministro

7. La costumbre de Jesús era ir el día a la para adorar.

8. Jesús aconsejó que la huída de Jerusalén no fuera en invierno, ni en:

R:

a. DOMINGO

b. SÁBADO

9. ¿Qué día guardaremos como reposo en la Nueva Tierra, según Isaías 66:22-23? (Completar la frase)

Y será que de mes en mes y de

10. Por la gracia de Dios que nos es propicia por la fe, solamente podremos guardar el sábado en este mundo que va al

"Todo lo puedo en Cristo que me fortalece"

MI OPINIÓN:

Creo que el sábado es el día ordenado por Dios para el descanso.

R:

- a. Sí
- b. No
- c. No sé

Nombre:

Dirección:

E-mail:

Contestar el cuestionario, copiar y pegarlo en un mail todo y enviarlo a [biblia2000 @hotmail.com](mailto:biblia2000@hotmail.com), para recibir al final de la serie un diploma de certificación.

[< Volver a Guías de Investigación Bíblica](#)

Próximo Tema:
"LA MÁS FUNESTA FALSIFICACIÓN DE LA HISTORIA"