

## LECCIÓN 11



# Un Día Especial

PARA DETENER EL RUIDO

### INTRODUCCIÓN

**V**ivimos corriendo. Corriendo para llegar, para producir, corriendo para no quedarnos atrás. Y cuanto más corremos, más ruido hacemos por dentro. El cuerpo aguanta... hasta que no. La mente funciona... hasta que se satura. El corazón late... pero a veces sin dirección.

La vida moderna te convence de que parar es perder. Pero Dios dijo lo contrario: parar es recuperar. Parar es recordar quién eres, hacia dónde vas y quién camina contigo. Por eso creó un día distinto. Un día que no te exige, te sana. Un día que no te presiona, te alivia. Un día que no te pide más, te devuelve lo que el mundo te quitó. Un día para descansar de verdad. No para no hacer nada... sino para volver a respirar.

# EXPLOREMOS LA BIBLIA

## A. Origen del sábado

- El sábado fue instituido en la creación, antes de que existiera el pecado (Génesis 2:2-3, RVR1960).
- No es una tradición judía, sino un don universal de Dios para toda la humanidad.



## B. Mandamiento eterno

- El cuarto mandamiento ordena: “Acuérdate del día de reposo para santificarlo” (Éxodo 20:8-11, RVR1960).
- Dios lo estableció como señal de nuestra relación con Él (Ezequiel 20:20, RVR1960).



## C. Jesús y el sábado

- Jesús guardó el sábado y lo declaró hecho “para el hombre” (Marcos 2:27-28, RVR1960).
- Sanaba, enseñaba y mostraba que el sábado es un día de vida, misericordia y restauración.



## D. El sábado en el plan de Dios

- Los discípulos y la iglesia primitiva lo guardaron después de la resurrección (Hechos 13:42-44, RVR1960).
- En la nueva tierra, seguiremos adorando a Dios en su santo día (Isaías 66:22-23, RVR1960).





## PUNTOS PARA REFLEXIONAR

1. ¿Sientes que el ritmo de tu vida refleja más esclavitud o libertad?

---

---

---

2. ¿Cómo cambiaría tu vida si dedicaras un día completo a descansar en Dios?

---

---

---

3. ¿Qué te impide ver el sábado como un regalo en lugar de una obligación?

---

---

---

## DECISIÓN PERSONAL

Hoy puedes decidir mirar el sábado no como una imposición, sino como un regalo. Cada semana, Dios te ofrece un espacio para descansar en Él, para recordar que no eres esclavo del trabajo ni de las preocupaciones, sino hijo amado del Creador. Al comprometerte a guardar el sábado, no estás sumando una carga más, sino recibiendo una bendición diseñada por Dios para tu libertad y felicidad.

## CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ESTA LECCIÓN

### ■ “Yo guardo cualquier día”

Dios no dejó esto a elección humana. Él señaló específicamente el séptimo día como día de reposo (Éxodo 20:10, RVR1960). Guardar el sábado es reconocer su autoridad como Creador, no una preferencia personal.

### ■ “Si estamos bajo la gracia, ¿por qué guardar el sábado?”

La gracia no elimina la ley, sino que la confirma (Romanos 3:31, RVR1960). Descansar en sábado no es legalismo, es disfrutar del regalo de Dios, una expresión de amor y obediencia.

### ■ “Dios conoce mi corazón, ¿para qué el sábado?”

El amor verdadero se demuestra con hechos. Jesús dijo: “Si me amáis, guardad mis mandamientos” (Juan 14:15, RVR1960). No basta con sentir amor, hay que expresarlo en obediencia práctica.

### ■ “¿Por qué cambiar el domingo por el sábado si Jesús resucitó ese día?”

La resurrección es central, pero Jesús nunca cambió el día de reposo. El cambio al domingo fue una decisión humana siglos después. El sábado sigue siendo la señal establecida por Dios desde la creación.

## ¿SABÍAS QUÉ...?

**El cambio del sábado al domingo no tiene base bíblica.** La Biblia nunca dice que Jesús o los apóstoles hayan cambiado el día de reposo. En todo el Nuevo Testamento, los discípulos seguían guardando el sábado (Hechos 13:42-44; 17:2; 18:4). El domingo se menciona solo ocho veces, y ninguna de esas veces lo presenta como día de adoración establecido por Dios.

### ■ ¿Por qué algunos dicen que fue Jesús quien lo cambió porque resucitó el domingo?

Es verdad que Jesús resucitó el primer día de la semana, pero Él nunca ordenó que ese día reemplazara al sábado. De hecho, sus discípulos siguieron descansando el sábado “conforme al mandamiento” aún después de la crucifixión (Lucas 23:56, RVR1960). La resurrección se conmemora en el bautismo (Romanos 6:3-4), no en un cambio de día.

### ■ ¿Entonces de dónde salió el domingo como día de culto?

El cambio ocurrió siglos después, por decisiones humanas y presiones políticas y religiosas. El edicto de Constantino en el año 321 d.C. fue el primer decreto civil que estableció el domingo como día de descanso en el Imperio Romano.

### ■ “Cualquier día es de Dios”

Claro, todos los días pertenecen al Creador (Salmo 24:1), pero **solo uno fue santificado, bendecido y apartado por Él desde la creación: el séptimo día** (Génesis 2:2-3, RVR1960). Dios no dijo: “elige un día”, sino: “el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios” (Éxodo 20:10, RVR1960).

## TIP IMPORTANTE

No veas el sábado como una carga, sino como un regalo. Es un espacio sagrado para descansar de las exigencias del mundo y reenfocarte en Dios. Haz la prueba: aparta ese día, apaga distracciones y dedica tiempo a tu Creador. Descubrirás que el sábado no es pérdida de tiempo, sino la mejor inversión en tu salud, tu fe y tu relación con Él.

## TEXTO CLAVE

“ACUÉRDATE  
DEL DÍA DE  
REPOSO  
PARA SANTIFICARLO”

(Éxodo 20:8, RVR1960).



## MENSAJE FINAL

En 2018, un estudio de salud en Dinamarca reveló que las personas que nunca descansaban de forma regular tenían mayor riesgo de ansiedad, fatiga crónica y problemas cardíacos. El descanso, más que un lujo, es una necesidad profunda del ser humano.

Desde el inicio, Dios lo sabía. Por eso, al terminar la creación, estableció un día especial: el séptimo día, el sábado. “Y reposó en el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo y lo santificó” (Génesis 2:2-3). El sábado no es invención humana ni tradición judía, sino un regalo divino para toda la humanidad.

Vivimos en una sociedad que valora la productividad por encima del descanso. Para muchos, parar un día completo parece imposible o inútil. Sin embargo, el sábado es la manera en que Dios nos recuerda que no somos esclavos de la rutina, ni de la economía, ni de las exigencias externas. Es un espacio para reconocer que Él es el Creador, para disfrutar de su presencia y para renovar nuestras fuerzas en comunión con Él y con los demás.

---

**El descanso, más que un lujo, es una necesidad profunda del ser humano.**



## CONCLUSIÓN

Ese día no es una carga. Es un regalo. Un espacio donde la prisa se detiene y la presencia de Dios ocupa el lugar del estrés. Un día donde eres más que tus logros, más que tus errores, más que tu productividad.

El sábado no te desconecta del mundo... te reconecta contigo y con el Dios que te sostiene. El mundo te pide correr. Dios te invita a detener el ruido. Y en ese silencio, Él te habla, te restaura y te vuelve a levantar.

# EVALÚA TU APRENDIZAJE

## 1. Marca con una “V” si la afirmación es verdadera o “F” si es falso.

- ( ) Según la lección, el sábado es una tradición judía que comenzó con Moisés.
- ( ) En la creación, Dios reposó, bendijo y santificó el séptimo día.
- ( ) La lección enseña que Jesús abolió el sábado y lo reemplazó por el domingo.

## 2. ¿Qué dos realidades recuerda el sábado según la lección (según Éxodo 20 y Deuteronomio 5)?

- a) Tradición y cultura.
- b) Creación y redención/liberación.
- c) Ley ceremonial y fiestas.
- d) Israel y el templo.

## 3. Según la lección, ¿qué evidencia se presenta de que los apóstoles siguieron guardando el sábado y lo enseñaron incluso a gentiles?

- a) Juan 3:16
- b) Hechos 13:42–44
- c) Romanos 6:3–4
- d) Salmo 24:1

## 4. Según la lección, ¿por qué el sábado se presenta como un “regalo” y no como una “carga”?

---

---

---

## LO QUE MÁS TE LLAMÓ LA ATENCIÓN DE ESTA LECCIÓN

---

---

---

---

---

### ¿Quieres saber más sobre esta lección?

Queremos acompañarte en cada paso de tu crecimiento espiritual, no solo a través del conocimiento. Al **escanear el CÓDIGO QR** a continuación, accederás a la videoclase de la **LECCIÓN 11** y descubrirás un espacio integral diseñado para resolver tus inquietudes, fortalecer tu aprendizaje y conectarnos unidos en oración.

