



EL SÁBADO SEGÚN JESÚS



Lo que Cristo enseñó y
practicó en el día de reposo



¿QUÉ SÍ SE PUEDE HACER EN SÁBADO?

*Lo que Jesús enseñó con sus palabras y su
ejemplo*

ESTUDIO BÍBLICO PRÁCTICO

LeyDominical.com

¿QUÉ SÍ SE PUEDE HACER EN SÁBADO?

*Lo que Jesús enseñó con sus palabras y su
ejemplo*

Preparado para LeyDominical.com
Edición 2026

*Este estudio se fundamenta en la Biblia. Las citas
textuales se presentan de manera breve; se recomienda
leer cada pasaje completo en la versión bíblica de
preferencia.*

PROPÓSITO DEL ESTUDIO

Este material fue preparado para ayudar a creyentes, familias, maestros y grupos de estudio a comprender el sábado desde el ejemplo de Jesús. Su propósito no es producir una lista interminable de reglas, sino mostrar cómo el día santo puede vivirse con adoración, descanso, misericordia, comunión y gozo.

También se anticipan algunas preguntas frecuentes que suelen aparecer en conversaciones y comentarios. Sin embargo, las objeciones no ocupan el centro del mensaje. El centro es Cristo: lo que hacía, lo que enseñaba y la forma en que devolvió al sábado su belleza original.

CONTENIDO

Introducción: El sábado visto desde la vida de Jesús

1. El sábado fue creado para el bien del ser humano
2. Tiempo apartado para Dios
3. Jesús asistía al lugar de adoración
4. Jesús enseñaba la Palabra de Dios
5. Jesús hacía el bien en sábado
6. Jesús aliviaba el sufrimiento
7. Jesús atendía necesidades reales y urgentes
8. Proteger la vida y atender lo indispensable
9. Descansar de las actividades ordinarias
10. Prepararse para disfrutar el sábado
11. Dedicar tiempo a la familia
12. Disfrutar la creación y reconocer al Creador
13. Convertir el sábado en una delicia
14. Adoración, misericordia y necesidad

15. Cómo evaluar una actividad

16. Evitar el legalismo

17. Evitar la permisividad

18. Un sábado vivido como Jesús lo viviría

Apéndice: Respuestas breves a preguntas frecuentes

Conclusión: El sábado como regalo de Cristo

INTRODUCCIÓN

El sábado visto desde la vida de Jesús



TEXTOS PRINCIPALES: Marcos 2:27-28; Mateo 12:12; Lucas 4:16; Isaías 58:13-14

Para comprender cómo debe vivir el cristiano el sábado, no basta observar lo que Jesús dijo. Debemos mirar también lo que hizo.

En muchas conversaciones el sábado aparece reducido a una pregunta: “¿Qué está prohibido hacer?”. Ese enfoque puede ser útil en algunos casos, pero es insuficiente. Un día santo no se comprende solamente por las actividades que se suspenden, sino por el propósito al

que se dedica. Jesús mostró que el sábado no es un espacio vacío, sino un tiempo lleno de adoración, enseñanza, misericordia, descanso y restauración.

Los evangelios presentan a Jesús entrando en la sinagoga, leyendo las Escrituras, enseñando, sanando, defendiendo a los discípulos que tenían hambre y respondiendo a quienes habían convertido el sábado en una carga. En cada escena aparece el mismo principio: la santidad del día y el bienestar del ser humano no son enemigos. El sábado fue dado por el Creador precisamente para bendecir la vida.

Este estudio seguirá una ruta positiva. Primero veremos el propósito original del sábado. Luego examinaremos las

actividades de Jesús durante ese día. Finalmente, aplicaremos esos principios a situaciones actuales: trabajo, familia, iglesia, naturaleza, emergencias, cuidado de enfermos, alimentación, tecnología y recreación.

IDEA CENTRAL

Guardar el sábado no consiste solamente en dejar de trabajar, sino en dedicar conscientemente el tiempo a Dios, al prójimo, a la familia y a la restauración de la vida.

No todas las decisiones pueden resolverse con una regla idéntica para cada persona y circunstancia. Por eso Jesús no entregó una lista de cientos de prohibiciones. Dio principios capaces de orientar la conciencia: el sábado fue

hecho para el ser humano; es lícito hacer el bien; la misericordia tiene prioridad sobre el ritualismo; y Dios desea que su día sea llamado delicia.

PARA REFLEXIONAR

¿Veo el sábado principalmente como una restricción, o como un regalo que Dios diseñó para restaurar mi relación con él y con los demás?

CAPÍTULO 1

El sábado fue creado para el bien del ser humano

El punto de partida no es una prohibición, sino un regalo del Creador.

TEXTOS PRINCIPALES: Génesis 2:1-3; Marcos 2:27-28; Éxodo 20:8-11

“El sábado fue hecho por causa del hombre.”

Marcos 2:27

Jesús llevó la conversación sobre el sábado hasta su origen. No comenzó con las discusiones rabínicas de su tiempo, sino con el propósito de Dios al crearlo. Al declarar que el sábado fue hecho para el

ser humano, afirmó que este día existe para servir al bienestar espiritual, físico y social de la humanidad.

Génesis presenta el séptimo día al final de la semana de la creación. Dios reposó, bendijo ese día y lo santificó. El reposo divino no fue consecuencia de cansancio, sino una pausa intencional para celebrar la obra terminada y establecer un ritmo para la vida humana. Antes de que existieran naciones, sistemas religiosos o diferencias étnicas, ya existía el sábado como parte del orden de la creación.

Un regalo anterior al pecado

El sábado aparece en un mundo todavía perfecto. Por eso no puede interpretarse únicamente como una ceremonia relacionada con el pecado o

con un pueblo específico. Su primera función fue celebrar la creación, cultivar la comunión con Dios y permitir que la vida humana no quedara absorbida por la actividad continua.

Cuando Jesús dijo que el sábado fue hecho para el hombre, utilizó una expresión amplia. No dijo que fue hecho para un grupo social particular. El principio alcanza al ser humano como criatura: todos necesitamos recordar quién nos creó, detener la producción, descansar y reconocer que nuestra identidad no depende de cuánto hacemos o poseemos.

Señor del sábado

Jesús añadió que el Hijo del Hombre es Señor aun del sábado. Esa declaración no

convierte el día en algo sin importancia. Al contrario, identifica a Cristo como la autoridad que puede explicar su verdadero sentido. El Señor del sábado no vino a destruir su propio regalo, sino a liberarlo de interpretaciones que lo habían vuelto opresivo.

Cuando una regla humana impedía aliviar el hambre, sanar a un enfermo o ayudar a quien estaba en peligro, Jesús mostró que esa regla había perdido de vista la intención de Dios. La autoridad de Cristo se manifestó restaurando el equilibrio entre santidad y misericordia.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Comience el sábado recordando que no está entrando en una prisión de veinticuatro horas. Está recibiendo un regalo. La pregunta inicial puede ser: “Señor, ¿cómo deseas bendecir, restaurar y orientar mi vida durante este día?”

PARA REFLEXIONAR

¿Qué cambiaría en mi experiencia si recibiera el sábado como un regalo antes que como una obligación?

CAPÍTULO 2

Tiempo apartado para Dios



Descansar de lo ordinario permite concentrarse en lo eterno.

TEXTOS PRINCIPALES: Éxodo 20:8-11; Deuteronomio 5:12-15; Ezequiel 20:12

El mandamiento comienza con una invitación a recordar. No basta reconocer que existe un séptimo día; es necesario santificarlo, es decir, tratarlo como un tiempo apartado para un propósito especial. La santidad del sábado no depende de que el creyente esté dentro de un templo. Acompaña todo el día y orienta la manera en que se usan sus horas.

Creación y redención

Éxodo relaciona el sábado con la creación: Dios hizo los cielos, la tierra y el mar, y reposó el séptimo día. Deuteronomio lo relaciona con la liberación de la esclavitud: Israel debía recordar que había sido siervo y que Dios lo había sacado con poder. Ambas razones se complementan. El sábado anuncia que Dios es nuestro Creador y nuestro Libertador.

Por eso el descanso sabático tiene una dimensión espiritual y también social. No solo descansa el dueño de la casa; descansan hijos, empleados, extranjeros y animales. El mandamiento limita el poder humano de exigir producción continua. Cada semana proclama que

ninguna persona debe ser tratada como una máquina.

No basta con no trabajar

Una persona puede suspender su empleo y, sin embargo, llenar el sábado de compras, entretenimiento secular, preocupaciones financieras o proyectos personales. Eso sería descansar del trabajo sin santificar el tiempo. La cesación es necesaria, pero abre la puerta a algo mayor: adorar, aprender, servir, convivir y deleitarse en Dios.

También es posible convertir el sábado en un día agotador por exceso de actividades religiosas. Si cada hora queda saturada de reuniones, viajes y responsabilidades, la familia puede terminar más cansada que al inicio.

Apartar el día para Dios no significa eliminar el descanso físico, sino integrarlo con la comunión espiritual y el servicio.

PRINCIPIO

El sábado cambia el propósito del tiempo: dejamos de usarlo para nuestras ocupaciones ordinarias y lo dedicamos especialmente a Dios, a la comunidad, a la familia y a la restauración.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Planifique el sábado alrededor de cuatro movimientos: recibir, adorar, servir y descansar. No todos deben ocupar el mismo número de horas, pero juntos ayudan a conservar el equilibrio.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué actividades ordinarias suelen invadir mi sábado y quitarle su carácter especial?

CAPÍTULO 3

Jesús asistía al lugar de adoración

La comunión con Dios incluía la reunión con la comunidad de fe.

TEXTOS PRINCIPALES: Lucas 4:16; Marcos 1:21; Lucas 13:10

“Entró en la sinagoga, conforme a su costumbre.”

Lucas 4:16

Los evangelios no presentan la asistencia de Jesús a la sinagoga como un acto ocasional. Lucas afirma que era su costumbre. Esto muestra que el sábado tenía una dimensión comunitaria. Jesús

no se limitaba a meditar a solas; se reunía con otros, escuchaba la lectura bíblica, participaba y enseñaba.

La sinagoga del primer siglo no era idéntica a una congregación cristiana actual, pero cumplía funciones semejantes: reunir al pueblo, leer las Escrituras, orar, enseñar y fortalecer la identidad espiritual. Jesús utilizó ese espacio, aunque sabía que allí encontraría personas sinceras, críticos, enfermos y dirigentes hostiles.

Adorar con una comunidad imperfecta

A veces se abandona la reunión sabática porque la iglesia tiene defectos, porque el programa no parece atractivo o porque existen conflictos personales. El

ejemplo de Jesús recuerda que la adoración comunitaria no depende de encontrar una congregación perfecta. Él asistía incluso cuando sabía que sería observado y cuestionado.

Esto no significa aprobar abusos ni permanecer en situaciones dañinas. Significa reconocer que la fe cristiana no fue diseñada para vivirse de manera aislada. En sábado necesitamos recibir y también aportar: una oración, un testimonio, una palabra amable, una enseñanza o una ayuda práctica.

Más que ocupar un asiento

Asistir a la iglesia no debe reducirse a cumplir una obligación. Jesús participaba activamente. Leía, explicaba, respondía preguntas y atendía necesidades. De igual

manera, el creyente puede convertir la reunión en una oportunidad para adorar con atención, aprender, animar a otros y colaborar con reverencia.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Llegue preparado: ore antes de salir, lleve su Biblia, converse con alguien que parezca solo, participe con reverencia y pregúntese a quién puede fortalecer durante la reunión.

PARA REFLEXIONAR

Cuando voy a la iglesia en sábado, ¿pienso solamente en lo que recibiré o también en lo que Dios puede dar a otros por medio de mí?

CAPÍTULO 4

Jesús enseñaba la Palabra de Dios



El sábado abre espacio para comprender, enseñar y aplicar las Escrituras.

TEXTOS PRINCIPALES: Marcos 1:21-22; Lucas 4:16-22; Hechos 13:42-44

El sábado fue uno de los principales escenarios del ministerio docente de Jesús. En Capernaum enseñó con una autoridad que sorprendió a los oyentes. En Nazaret leyó al profeta Isaías y explicó su cumplimiento. Sus enseñanzas no eran discursos vacíos; conectaban la Palabra con las necesidades reales de las personas.

Aprender para vivir

El estudio sabático no debe limitarse a acumular información. Jesús revelaba el carácter de Dios, confrontaba el pecado, anunciaba libertad y despertaba esperanza. El conocimiento bíblico alcanza su propósito cuando transforma decisiones, relaciones y prioridades.

La Escuela Sabática, el sermón, los grupos pequeños y el culto familiar pueden convertirse en espacios de aprendizaje profundo. Para ello es necesario pasar de la repetición a la comprensión: observar el contexto, comparar pasajes, formular preguntas y aplicar el mensaje.

Enseñar es también una obra sabática

Quien prepara una clase bíblica, dirige un grupo infantil o conversa con una persona interesada en la fe está participando en una actividad coherente con el ejemplo de Jesús. Sin embargo, la enseñanza sabática debe cuidar el espíritu con que se realiza. No se trata de demostrar superioridad, vencer en un debate o impresionar con conocimientos, sino de llevar a las personas hacia Cristo.

El hogar ofrece oportunidades sencillas: leer una historia bíblica, explicar una profecía, memorizar un versículo, escuchar las preguntas de los niños o conversar sobre la providencia de Dios durante la semana. Una buena

conversación espiritual puede ser tan significativa como una predicación formal.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Reserve una parte del sábado para estudiar un pasaje sin prisa. Lea el contexto, identifique qué revela sobre Dios, anote una promesa y decida una aplicación concreta para la semana.

PARA REFLEXIONAR

¿Mi estudio sabático produce cambios en mi vida, o se queda únicamente en información religiosa?

CAPÍTULO 5

Jesús hacía el bien en sábado

La santidad del día se expresa mediante el amor activo.

TEXTOS PRINCIPALES: Mateo 12:9-13; Marcos 3:1-5; Santiago 4:17

“Es lícito hacer el bien en los días de reposo.”

Mateo 12:12

En la sinagoga había un hombre con una mano paralizada. Los dirigentes preguntaron a Jesús si era lícito sanar en sábado, no porque buscaran aprender, sino porque querían acusarlo. Jesús

respondió con una comparación sencilla: si alguien rescata una oveja en peligro, ¿cuánto más vale una persona? Entonces declaró que es lícito hacer el bien.

La frase de Jesús no debe interpretarse como una autorización ilimitada para realizar cualquier cosa que parezca agradable. En el contexto, “hacer el bien” significa actuar con misericordia ante una necesidad humana. El hombre no estaba siendo utilizado como excusa; era una persona cuya vida podía ser restaurada.

El bien que puede esperar y el bien que no debe postergarse

Algunas acciones solidarias pueden planificarse para cualquier día. Otras adquieren urgencia por la condición de la

persona. Jesús no aplazó la restauración para evitar críticas. Su ejemplo enseña que la observancia religiosa nunca debe convertirse en motivo para ignorar a quien necesita ayuda inmediata.

Esto abre muchas posibilidades para el cristiano: visitar a un enfermo, acompañar a una persona en duelo, llevar alimento a una familia, orar con alguien en crisis, escuchar a quien está solo, colaborar en una actividad misionera o brindar apoyo a una víctima de emergencia.

El sábado orientado hacia afuera

Si todo el sábado gira alrededor de nuestra comodidad, podemos perder una dimensión esencial. Dios nos concede descanso, pero también nos invita a

compartirlo. Una visita breve, una llamada de ánimo o un gesto de hospitalidad pueden convertir el día en una experiencia restauradora para otra persona.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Antes del sábado, piense en una persona que necesite ánimo. Prepare una visita, una llamada o un mensaje centrado en la esperanza, sin convertir el día en una agenda agotadora.

PARA REFLEXIONAR

¿A quién podría beneficiar mi manera de guardar el próximo sábado?

CAPÍTULO 6

Jesús aliviaba el sufrimiento



El sábado anuncia que Dios desea liberar y restaurar.

TEXTOS PRINCIPALES: Lucas 13:10-17; Lucas 14:1-6; Juan 5:1-9; Juan 9:1-7

Varios milagros de Jesús ocurrieron en sábado. No fue casualidad. Al sanar en ese día, Cristo mostraba que el descanso sabático apunta hacia la restauración integral. Una mujer encorvada durante dieciocho años fue enderezada. Un hombre enfermo junto al estanque recuperó su movilidad. Un ciego recibió vista. Cada milagro convirtió el sábado en una proclamación visible del reino de Dios.

Liberar a quien estaba atado

Cuando criticaron la sanidad de la mujer encorvada, Jesús recordó que sus oyentes soltaban a sus animales para llevarlos a beber. Luego preguntó si aquella hija de Abraham no debía ser liberada de su atadura. La comparación reveló una incoherencia: cuidaban sus intereses, pero consideraban inconveniente aliviar el sufrimiento humano.

La enseñanza alcanza nuestro tiempo. Cuidar a un enfermo, administrar un medicamento, trasladar a alguien al hospital, atender a una persona con discapacidad o acompañar a un anciano son acciones compatibles con el sábado.

El sufrimiento no se suspende al ponerse el sol, y la misericordia tampoco.

Quienes trabajan para preservar la vida

Médicos, enfermeros, cuidadores, personal de emergencia y otros profesionales pueden enfrentar responsabilidades indispensables durante el sábado. El principio bíblico distingue entre preservar la vida y buscar una ganancia ordinaria. Siempre que sea posible, el creyente puede organizar turnos, solicitar acomodaciones y evitar labores que no sean necesarias. Pero no debe abandonar a una persona que depende de su atención.

La conciencia debe examinar tanto la necesidad real como las opciones

disponibles. No todo trabajo realizado en un hospital es automáticamente indispensable, pero tampoco toda labor remunerada en sábado constituye la misma situación moral. Se requiere honestidad, planificación y un espíritu de servicio.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Cuando cuide a alguien en sábado, haga de esa atención un ministerio: trate con paciencia, ore en silencio, proteja la dignidad de la persona y reduzca a lo indispensable las tareas no urgentes.

PARA REFLEXIONAR

¿Mi concepto de santidad me vuelve más sensible o menos sensible al sufrimiento de los demás?

CAPÍTULO 7

Jesús atendía necesidades reales y urgentes



La necesidad no es lo mismo que la conveniencia.

TEXTOS PRINCIPALES: Mateo 12:1-8; Marcos 2:23-28; Deuteronomio 23:25

Los discípulos atravesaron un sembrado y arrancaron espigas para comer. Algunos fariseos interpretaron el acto como una cosecha prohibida. Jesús defendió a sus discípulos y recordó el caso de David, quien recibió pan consagrado cuando él y sus acompañantes tenían hambre.

No era una actividad comercial

Los discípulos no estaban segando un campo, almacenando grano ni vendiendo una producción. Satisfacían una necesidad inmediata con el alimento disponible. La ley permitía tomar espigas con la mano al pasar por el campo de otro, aunque prohibía usar una hoz. La acusación surgió de ampliar una regla hasta convertir un gesto sencillo en una supuesta labor agrícola.

Este relato ayuda a diferenciar necesidad, conveniencia y deseo. Necesidad es aquello que protege la vida, la salud o el cuidado responsable. Conveniencia es lo que facilita nuestros planes, pero podría organizarse de otro modo. Deseo es lo que simplemente

queremos hacer. No todo lo que llamamos “necesario” lo es realmente.

Alimentación sencilla

Comer en sábado es necesario; convertir la preparación de alimentos en una carga extensa no lo es. La Biblia presenta el principio de preparación anticipada. Muchas familias cocinan antes y dejan para el sábado tareas sencillas: calentar, servir, lavar lo indispensable y conservar el orden básico.

Cuando aparecen invitados inesperados, niños pequeños, enfermos o circunstancias especiales, el amor debe guiar la decisión. La preparación es un medio para disfrutar el sábado, no una regla que impida atender a las personas.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Antes de llamar “necesaria” a una actividad, pregúntese: ¿podía planificarla antes?, ¿qué ocurriría si la pospongo?, ¿estoy protegiendo una necesidad humana o solamente mi comodidad?

PARA REFLEXIONAR

¿Tengo la costumbre de justificar mis preferencias llamándolas necesidades?

CAPÍTULO 8

Proteger la vida y atender lo indispensable



La misericordia actúa cuando una situación no puede esperar.

TEXTOS PRINCIPALES: Mateo 12:11-12; Lucas 13:15; Lucas 14:5; Proverbios 12:10

Jesús utilizó ejemplos cotidianos: una oveja caída en un hoyo, un animal que necesita agua, un hijo en peligro. Sus oyentes sabían que esas situaciones exigían respuesta. La vida, la seguridad y el cuidado básico no podían abandonarse en nombre de la observancia religiosa.

Emergencias

Un accidente, un incendio, una enfermedad repentina, una amenaza a la seguridad o una crisis familiar requieren acción. Llamar a emergencias, conducir a un hospital, auxiliar a una persona, reparar una fuga peligrosa o impedir un daño mayor son obras de necesidad. El objetivo no es avanzar proyectos ordinarios, sino proteger la vida y evitar perjuicios serios.

Cuidado de animales y bienes esenciales

Los animales dependen del cuidado humano. Alimentarlos, darles agua, atender una enfermedad o evitar que sufran corresponde al principio expresado por Jesús. También puede ser

necesario proteger una vivienda de una inundación, cerrar una puerta dañada o resolver un problema eléctrico peligroso. La reparación completa puede esperar; la acción mínima para impedir el daño quizá no.

Evitar los extremos

Un extremo consiste en negar ayuda por temor a quebrantar el sábado. El otro consiste en usar cualquier inconveniente como excusa para continuar una actividad ordinaria. La decisión equilibrada identifica el peligro real, realiza lo necesario y pospone el resto.

REGLA PRÁCTICA

En una emergencia, proteja primero la vida y la seguridad. Después reduzca la actividad a lo indispensable y deje para otro momento lo que pueda esperar.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Prepare con anticipación números de emergencia, medicamentos, transporte y provisiones básicas. La previsión permite responder con serenidad y evita tareas innecesarias.

PARA REFLEXIONAR

¿Sé distinguir entre solucionar una emergencia y aprovecharla para continuar actividades que podrían esperar?

CAPÍTULO 9

Descansar de las actividades ordinarias



La cesación semanal libera la mente de la producción y del consumo.

TEXTOS PRINCIPALES: Éxodo 20:9-11; Jeremías 17:21-22; Nehemías 13:15-19

El ejemplo de Jesús no elimina el mandamiento de reposar. Sus obras de misericordia ocurrieron dentro de un día que seguía siendo santo. El cristiano descansa de su ocupación ordinaria para reconocer que Dios sostiene la vida y que el mundo puede continuar sin nuestra actividad constante.

Trabajo secular

En condiciones normales, el empleo, el negocio, las ventas, las tareas productivas y los proyectos profesionales se suspenden. Esto incluye tanto el trabajo físico como el digital. Responder correos laborales, administrar pedidos, revisar inversiones o avanzar proyectos personales puede mantener la mente en el mismo ciclo del resto de la semana.

Algunas personas enfrentan contratos, turnos o presiones laborales. La fidelidad requiere planificación: conversar con el empleador, solicitar ajustes, intercambiar turnos, documentar la petición y buscar opciones responsables. El creyente no debe crear conflictos innecesarios, pero

tampoco asumir que no existe alternativa sin haberla buscado.

Compras y ventas

Nehemías presenta la suspensión del comercio como una parte importante de la observancia sabática. Comprar no solo nos introduce en asuntos ordinarios; también puede requerir que otros trabajen para atendernos. Por eso conviene adquirir con anticipación alimentos, combustible, medicamentos previsibles y otros artículos necesarios.

Una emergencia puede exigir una compra excepcional. Pero olvidar repetidamente la preparación no convierte cada necesidad en emergencia. El objetivo no es juzgar a otros, sino

cultivar una práctica que proteja el carácter del día.

Tareas domésticas y estudios

La limpieza profunda, las reparaciones, la contabilidad familiar, las asignaciones académicas y la planificación laboral pueden realizarse antes o después. En sábado se atiende el orden básico necesario para la convivencia, sin convertir el hogar en un lugar de trabajo continuo.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Haga una lista de las actividades que más invaden su sábado y establezca una hora límite el viernes para cerrarlas. Desactive notificaciones laborales y deje fuera de la vista los materiales de trabajo.

PARA REFLEXIONAR

¿De qué actividad necesito aprender a descansar para reconocer que Dios es mi sustentador?

CAPÍTULO 10

Prepararse para disfrutar el sábado



La preparación transforma el viernes en una puerta hacia la paz.

TEXTOS PRINCIPALES: Éxodo 16:22-30; Lucas 23:54-56; Marcos 15:42

La Biblia llama al viernes “día de preparación”. En el relato del maná, el pueblo debía recoger y preparar con anticipación lo necesario. En los evangelios, las mujeres descansaron conforme al mandamiento después de preparar especias. La preparación no es una ceremonia adicional; es una

estrategia práctica para proteger el sábado.

Preparar lo visible

Realizar compras y abastecer combustible.

Preparar alimentos y dejar una cocina ordenada.

Elegir ropa y materiales para la iglesia.

Finalizar tareas académicas y laborales.

Revisar transporte, horarios y responsabilidades.

Dejar el hogar en condiciones cómodas, sin buscar perfección agotadora.

Preparar lo interior

Una casa ordenada no garantiza un corazón preparado. Puede llegar la puesta del sol mientras persisten

discusiones, resentimientos o ansiedad. La preparación espiritual incluye detenerse, pedir perdón, orar, agradecer y cerrar mentalmente las preocupaciones de la semana.

El culto de recepción puede ser sencillo: un canto, una lectura breve, una oración y palabras de gratitud. Lo importante es marcar la transición. El cuerpo y la mente necesitan reconocer que ha comenzado un tiempo diferente.

Preparación sin perfeccionismo

Algunas familias llegan exhaustas al sábado porque intentan terminar cada detalle. La preparación debe servir al descanso, no destruirlo. Si algo menor queda pendiente, puede esperar. La paz

del hogar es más importante que una mesa perfecta.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Establezca una rutina realista de preparación desde el jueves.

Distribuya tareas entre los miembros de la familia y reserve los últimos treinta minutos antes de la puesta del sol para bajar el ritmo.

PARA REFLEXIONAR

¿Mi preparación actual me conduce a la paz o me hace llegar al sábado cansado y tenso?

CAPÍTULO 11

Dedicar tiempo a la familia



El sábado puede reparar relaciones debilitadas por la prisa semanal.

TEXTOS PRINCIPALES: Deuteronomio 6:6-7; Génesis 18:19; Salmo 78:4-7

Aunque los textos sobre la enseñanza en el hogar no se limitan al sábado, este día ofrece una oportunidad especial para practicarlos. Durante la semana, horarios, trabajo, estudios y pantallas fragmentan la convivencia. El sábado crea un espacio para mirarse, escucharse y recordar juntos las obras de Dios.

Un día adaptado a cada etapa

Los niños pequeños necesitan movimiento, historias, naturaleza y participación. Los adolescentes necesitan diálogo respetuoso, propósito y espacios donde puedan expresar preguntas sin temor. Los adultos mayores necesitan compañía, accesibilidad y un ritmo adecuado. Un programa idéntico para todos puede convertir el sábado en una carga.

La familia puede combinar culto, iglesia, comida, descanso, conversación, caminata y servicio. No todo momento debe ser formalmente religioso. Una mesa sin prisa, una conversación sobre la semana o una caminata en la que se

reconoce la creación pueden tener profundo valor espiritual.

Evitar conflictos innecesarios

El sábado no debería ser el día de mayores regaños y tensiones. Los padres deben establecer límites, pero también explicar su propósito. Cuando los niños solo escuchan “no se puede”, pueden asociar el día con frustración. Es mejor ofrecer alternativas atractivas y permitir que participen en la planificación.

Familias con miembros de distinta fe

Cuando no todos comparten la misma convicción, se requiere respeto. La fidelidad no necesita expresarse mediante imposición o desprecio. El

creyente puede explicar sus límites, cumplir sus responsabilidades con anticipación y buscar actividades que preserven tanto la conciencia como la paz familiar.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Realicen una breve reunión familiar antes del sábado y elijan juntos una actividad espiritual, una actividad de servicio y un momento de descanso.

PARA REFLEXIONAR

¿Mis familiares experimentan el sábado como un tiempo de cercanía, o como un conjunto de restricciones difíciles de comprender?

CAPÍTULO 12

Disfrutar la creación y reconocer al Creador



La naturaleza puede dirigir la mente hacia la sabiduría y bondad de Dios.

TEXTOS PRINCIPALES: Génesis 2:1-3; Éxodo 20:11; Salmo 92; Salmo 19:1

El sábado conmemora la creación. Por eso es natural que parte del día se utilice para contemplar el mundo creado. Una caminata, la observación de aves, el cuidado de un jardín o una conversación sobre el diseño de la naturaleza pueden fortalecer la gratitud y el asombro.

Contemplación, no simple entretenimiento

La misma actividad exterior puede vivirse con propósitos diferentes. Una caminata tranquila que favorece la conversación, el descanso y la contemplación no es igual a una competencia intensa centrada en rendimiento o adrenalina. El criterio principal no es si la actividad ocurre al aire libre, sino hacia dónde dirige la mente y qué efecto produce.

Para algunas personas, la naturaleza ofrece descanso; para otras, una salida compleja implica viajes largos, gastos, preparación y cansancio. Conviene elegir actividades proporcionadas a la familia y al contexto. El sábado no necesita

convertirse en una excursión costosa para ser significativo.

Enseñar mediante la creación

Los padres y maestros pueden usar hojas, estrellas, animales, agua y paisajes como puertas hacia la enseñanza espiritual. La creación revela orden, diversidad, dependencia y belleza. También muestra heridas causadas por el pecado y despierta responsabilidad por el cuidado del ambiente.

Descansar también es válido

No toda hora debe llenarse con actividades. Dormir un tiempo razonable, sentarse en silencio o disfrutar una conversación tranquila puede ser parte de la restauración física. El descanso no

debe ocupar todo el día hasta desplazar la adoración y el servicio, pero tampoco debe considerarse falta de espiritualidad.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Elija una observación sencilla de la naturaleza y conviértala en una pregunta espiritual: ¿qué revela esto sobre el poder, la paciencia o la creatividad de Dios?

PARA REFLEXIONAR

¿Mis actividades recreativas del sábado renuevan mi cuerpo y orientan mi mente hacia Dios?

CAPÍTULO 13

Convertir el sábado en una delicia



La renuncia a lo ordinario abre espacio para un gozo más profundo.

TEXTOS PRINCIPALES: Isaías 58:13-14; Salmo 92:1-4; Nehemías 8:10

Isaías presenta una promesa sorprendente: quien honra el sábado y lo llama delicia se deleitará en el Señor. El pasaje no describe un día triste. Habla de placer santo, dignidad y comunión. Sin embargo, ese deleite requiere apartar los caminos, intereses y conversaciones que normalmente dominan nuestra atención.

“No haciendo tus caminos”

La expresión no prohíbe caminar ni tomar decisiones sencillas. Se refiere a dejar de perseguir nuestros asuntos ordinarios. Durante seis días organizamos proyectos, compras, negocios y metas. El sábado nos invita a salir de esa órbita para reconocer que la vida tiene un centro más grande que nosotros mismos.

“Ni buscando tu voluntad”

No significa eliminar toda preferencia personal. Significa que el día no debe ser gobernado por el deseo de hacer exactamente lo mismo que haríamos cualquier otro día. El cristiano aprende a preguntar qué honra a Dios y beneficia a otros, no solo qué le resulta agradable.

“Ni hablando tus propias palabras”

Isaías no exige silencio ni prohíbe conversaciones familiares. Advierte contra la conversación absorbida por negocios, chismes, problemas laborales o entretenimiento secular. Las palabras sabáticas pueden incluir gratitud, testimonio, enseñanza, ánimo, confesión, oración y conversaciones sanas que fortalecen las relaciones.

El deleite no surge de vigilar cada minuto con ansiedad. Surge cuando se descubren mejores alternativas: música espiritual, comunidad, naturaleza, lectura, servicio, descanso, creatividad orientada a Dios y conversaciones significativas.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Identifique una actividad secular que suele ocupar el sábado y reemplácela, no solo la elimine. Elija una alternativa que produzca gozo espiritual y descanso real.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué elementos hacen del sábado una delicia para mí, y cuáles lo convierten en una carga?

CAPÍTULO 14

Adoración, misericordia y necesidad



Tres categorías que ayudan a ordenar las decisiones sabáticas.

TEXTOS PRINCIPALES: Lucas 4:16; Mateo 12:12; Lucas 14:5

Las escenas de los evangelios pueden organizarse en tres grandes categorías. No son una fórmula matemática, pero ofrecen un marco bíblico para discernir.

1. Obras de adoración

Incluyen reunirse con la iglesia, orar, cantar, estudiar, enseñar, predicar, testificar y participar en la misión. Estas

actividades dirigen la mente hacia Dios y fortalecen a la comunidad. También requieren equilibrio: una agenda religiosa tan intensa que impida descansar o cuidar a la familia puede perder el propósito del día.

2. Obras de misericordia

Incluyen visitar enfermos, acompañar a personas solas, alimentar a necesitados, consolar, escuchar, cuidar y restaurar. Jesús hizo visibles estas obras mediante sus sanidades. La misericordia no es una excepción vergonzosa al sábado; es una de sus expresiones más hermosas.

3. Obras de necesidad

Incluyen atender emergencias, preparar alimento sencillo, cuidar niños

o personas dependientes, alimentar animales y resolver problemas que no pueden esperar. La necesidad debe evaluarse honestamente. Lo que pudo planificarse antes o posponerse sin daño quizá no pertenece a esta categoría.

RESUMEN

Adoración dirige la vida hacia Dios. Misericordia dirige el amor hacia el prójimo. Necesidad protege la vida y las responsabilidades indispensables.

Una actividad puede combinar categorías

Visitar a un enfermo puede ser misericordia, adoración y necesidad. Cuidar a un niño puede ser una responsabilidad indispensable y una

oportunidad para enseñar. Las categorías no separan la vida en compartimentos; ayudan a reconocer el propósito dominante de una acción.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Cuando dude, escriba la actividad y ubíquela en una de las tres categorías. Si no encaja con claridad, pregunte si pertenece a los asuntos ordinarios que podrían esperar.

PARA REFLEXIONAR

¿Cuál de estas tres dimensiones está menos presente en mi manera de guardar el sábado?

CAPÍTULO 15

Cómo evaluar una actividad



El discernimiento cristiano va más allá de buscar una lista.

TEXTOS PRINCIPALES: Romanos 14:5-6; 1 Corintios 10:31; Santiago 1:5; Filipenses 1:9-10

La Biblia ofrece mandamientos claros y también principios que requieren discernimiento. Dos actividades aparentemente semejantes pueden tener propósitos y circunstancias diferentes. Por eso la conciencia debe ser educada por la Palabra, no por la conveniencia personal ni por el temor a la opinión ajena.

Ocho preguntas orientadoras

1. ¿Esta actividad honra a Dios como Creador y Redentor?
2. ¿Es una obra de adoración, misericordia o verdadera necesidad?
3. ¿Podría realizarla antes o después del sábado sin causar daño?
4. ¿Me acerca a Dios o absorbe mi atención en asuntos ordinarios?
5. ¿Contribuye al descanso y la restauración de otras personas?
6. ¿Requiere que alguien trabaje innecesariamente para servirme?
7. ¿Podría realizarla con tranquilidad en la presencia de Jesús?
8. ¿Estoy buscando fidelidad o una excusa para hacer lo que ya decidí?

El propósito, el contexto y el efecto

Para evaluar una actividad conviene considerar tres elementos. Primero, el propósito: ¿por qué quiero hacerla? Segundo, el contexto: ¿existe una necesidad, una responsabilidad o una alternativa? Tercero, el efecto: ¿qué produce en mi mente, mi familia y otras personas?

Por ejemplo, usar un teléfono para leer la Biblia o llamar a un enfermo no tiene el mismo propósito que pasar horas consumiendo contenido secular. Conducir para llevar a una persona a la iglesia no es igual que realizar un viaje turístico agotador. El objeto puede ser el mismo; el uso y el efecto son diferentes.

Conciencia humilde

No toda diferencia práctica convierte al otro en infiel. Hay principios que deben sostenerse con claridad, pero también circunstancias que no conocemos. El cristiano debe evitar juzgar superficialmente y, al mismo tiempo, examinar su propia conducta con honestidad.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Cuando una decisión sea repetitiva, no la resuelva cada sábado.

Establezca con oración un principio familiar claro y prepare las condiciones para cumplirlo.

PARA REFLEXIONAR

¿Mi conciencia está guiada por la Biblia, por la costumbre, por la presión social o por mi conveniencia?

CAPÍTULO 16

Evitar el legalismo



Las reglas humanas no deben ocultar la misericordia de Dios.

TEXTOS PRINCIPALES: Mateo 12:1-14; Marcos 2:23-28; Colosenses 2:20-23

El legalismo no consiste simplemente en obedecer. Consiste en confiar en el cumplimiento externo como base de aceptación ante Dios, multiplicar reglas humanas y medir la espiritualidad por detalles que la Escritura no exige. En tiempos de Jesús, algunas interpretaciones habían transformado el sábado en un sistema de vigilancia.

Cuando la regla pierde el propósito

Los dirigentes podían observar a un hombre con una mano paralizada y pensar primero en cómo acusar a Jesús. Su preocupación por la regla había desplazado la compasión. El legalismo puede producir exactamente ese efecto: hace que la persona vea una infracción antes que una necesidad humana.

También genera miedo. El creyente pasa el sábado preguntándose si cada movimiento es permitido, en lugar de descansar y adorar. La conciencia se vuelve dependiente de listas externas y pierde la capacidad de aplicar los principios bíblicos con madurez.

La obediencia que nace de la gracia

Rechazar el legalismo no significa rechazar el mandamiento. Jesús obedeció al Padre y enseñó la verdadera observancia. La diferencia está en la fuente: el legalista obedece para sentirse superior o ganar aceptación; el discípulo obedece porque ha recibido gracia y desea honrar a Dios.

Señales de alerta

Condenar rápidamente sin conocer las circunstancias.

Crear reglas universales a partir de preferencias personales.

Preocuparse más por la apariencia que por la misericordia.

Hablar del sábado casi siempre en términos negativos.

Usar la observancia como medida de superioridad espiritual.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Al enseñar una norma sabática, explique siempre el principio y el propósito. Ofrezca alternativas positivas, especialmente a niños y nuevos creyentes.

PARA REFLEXIONAR

¿Mi manera de defender el sábado refleja el carácter paciente y misericordioso de Jesús?

CAPÍTULO 17

Evitar la permisividad



Jesús liberó el sábado de cargas humanas, no de la santidad divina.

TEXTOS PRINCIPALES: Éxodo 20:8-11; Isaías 58:13-14; Mateo 5:17-19

Existe un error opuesto al legalismo: usar las palabras de Jesús para convertir el sábado en un día común. Algunas personas razonan que, como Jesús sanó o dijo que el sábado fue hecho para el hombre, cualquier actividad queda permitida. Ese razonamiento ignora el contexto.

“Hacer el bien” no significa hacer cualquier cosa

Jesús llamó bien a restaurar a una persona, aliviar el sufrimiento y proteger la vida. No utilizó la misericordia para justificar comercio, entretenimiento secular o trabajo ordinario. La acción debe guardar relación con la necesidad humana y el propósito santo del día.

Un regalo también tiene un propósito

Decir que el sábado fue hecho para el ser humano no significa que el ser humano pueda redefinirlo sin límites. El agua fue hecha para sostener la vida, pero debe usarse de acuerdo con su naturaleza. De igual manera, el sábado

bendice cuando se recibe como Dios lo diseñó.

La libertad cristiana no es indiferencia

La libertad que ofrece Cristo rompe tradiciones opresivas y culpa innecesaria. Pero también libera de la esclavitud al trabajo, al consumo, a las pantallas y a la búsqueda constante de placer. Si hacemos en sábado exactamente lo mismo que cualquier otro día, quizá no estamos disfrutando libertad, sino demostrando que no sabemos detenernos.

Señales de alerta

Llamar “necesidad” a todo lo que resulta conveniente.

No preparar nada porque siempre puede comprarse después.

Dedicar la mayor parte del día al entretenimiento secular.

Mantener conversaciones y tareas laborales por costumbre.

Usar las obras de misericordia como argumento, pero no practicar ninguna.

APLICACIÓN PRÁCTICA

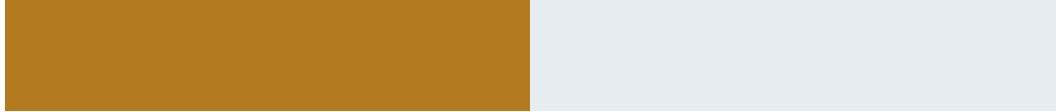
No pregunte solo “¿qué tiene de malo?”. Pregunte también “¿qué tiene esta actividad que la hace apropiada para un tiempo santo?”

PARA REFLEXIONAR

¿Estoy protegiendo la libertad del sábado o utilizando la libertad para vaciarlo de significado?

CAPÍTULO 18

Un sábado vivido como Jesús lo viviría



Un modelo práctico desde la puesta del sol hasta el cierre del día.

TEXTOS PRINCIPALES: Lucas 4:16; Mateo 12:12; Marcos 6:31; Isaías 58:13-14

El ejemplo de Jesús permite imaginar un sábado equilibrado. No se trata de copiar un horario rígido, sino de integrar los principios estudiados. Cada familia y persona tendrá circunstancias diferentes, pero el propósito puede mantenerse.

Recibir

Al acercarse la puesta del sol, se cierran las actividades ordinarias. La familia o el creyente individual hace una pausa, agradece por la semana, presenta sus cargas a Dios y reconoce el comienzo del tiempo santo. Una comida sencilla y una conversación tranquila pueden acompañar este momento.

Adorar

Durante la mañana se participa en la reunión de la iglesia, se estudia la Biblia, se canta y se fortalece la comunión. La asistencia no es pasiva: se busca animar, escuchar, aprender y servir.

Compartir

Después de la reunión, la comida puede convertirse en hospitalidad. Invitar a alguien que vive solo, escuchar a un visitante o compartir con una familia nueva transforma la mesa en ministerio. No se necesita una preparación complicada.

Descansar y contemplar

Una pausa física, una caminata o un tiempo en la naturaleza ayudan a recuperar fuerzas. Los niños participan mediante actividades apropiadas. La tecnología se utiliza con propósito y no como una corriente interminable de distracción.

Servir

Una visita, una llamada, un estudio bíblico o una acción solidaria expresan la misericordia de Cristo. El servicio se elige con equilibrio para no convertir el día en una jornada agotadora.

Despedir

Al finalizar el sábado, se agradece por las bendiciones recibidas, se comparten aprendizajes y se pide ayuda para vivir durante la semana lo aprendido. El cierre no significa abandonar a Dios, sino llevar al trabajo diario la comunión renovada.

MODELO RESUMIDO

Recibir con gratitud. Adorar con la iglesia. Compartir con la familia y la comunidad. Descansar. Servir. Despedir con esperanza.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué elemento necesita mayor espacio en mi próximo sábado: adoración, descanso, familia, misericordia o preparación?

APÉNDICE

Respuestas breves a preguntas frecuentes



Las objeciones se responden sin desplazar el mensaje principal: el ejemplo de Jesús.

1. “Jesús quebrantó el sábado”

Los evangelios registran la acusación de sus adversarios, pero Jesús respondió demostrando que sus obras eran lícitas. La controversia no era si el sábado existía, sino cómo debía observarse. Cristo rechazó interpretaciones que impedían hacer el bien. Si hubiera quebrantado el mandamiento divino, no podría haber sido el Cordero sin pecado.

2. “Mi Padre trabaja hasta ahora, y yo trabajo”

En Juan 5:17 Jesús explica la continuidad de la obra divina de sostener, sanar y salvar. Dios no deja de preservar la vida durante el sábado. El contexto es una sanidad, no una autorización para continuar negocios o labores seculares ordinarias.

3. “El sábado fue hecho para el hombre; por eso cada uno decide cómo usarlo”

La declaración de Marcos 2:27 presenta el sábado como una bendición para el ser humano, no como propiedad que puede redefinirse sin límites. El mismo Jesús se declara Señor del sábado, lo que confirma

que su autoridad y propósito siguen siendo decisivos.

4. “Hacer el bien permite trabajar en cualquier cosa”

En Mateo 12, hacer el bien significa restaurar a una persona y actuar con misericordia. Una actividad comercial puede producir un beneficio general, pero eso no la convierte automáticamente en una obra sabática. Deben considerarse el propósito, la urgencia y la posibilidad de realizarla en otro momento.

5. “Los discípulos estaban cosechando”

Los discípulos arrancaron espigas con la mano para comer mientras caminaban.

No segaron con herramientas, no almacenaron una producción y no comerciaron. Jesús defendió una necesidad inmediata frente a una interpretación excesiva.

6. “¿Se puede usar el teléfono o Internet?”

La tecnología es una herramienta. Puede usarse para leer la Biblia, participar en una reunión, llamar a un enfermo o compartir un mensaje espiritual. También puede llenar el sábado de trabajo, compras, noticias, discusiones y entretenimiento secular. El criterio debe ser el propósito y el efecto de su uso.

7. “¿Se puede comer en un restaurante?”

La preparación anticipada y la suspensión del comercio favorecen evitar compras ordinarias en sábado. Además, comer fuera puede requerir que otros trabajen para servirnos. Situaciones de viaje, emergencia o falta real de alternativas deben analizarse con honestidad, sin convertir la excepción en costumbre.

8. “¿Se puede practicar deporte?”

Debe distinguirse entre movimiento recreativo moderado que favorece la salud, la familia y la naturaleza, y actividades competitivas centradas en rendimiento, espectáculo o excitación. La pregunta no es solo cuánto esfuerzo

exige, sino qué espíritu produce y hacia dónde dirige la mente.

9. “¿Qué ocurre con quienes deben cuidar enfermos?”

El cuidado indispensable es coherente con las sanidades de Jesús. Siempre que sea posible se reducen tareas no urgentes y se organizan turnos. Pero una persona dependiente no debe ser abandonada para preservar una apariencia religiosa.

10. “¿Puede otra persona decidir por mi conciencia?”

La iglesia enseña principios bíblicos y la comunidad puede aconsejar. Sin embargo, cada creyente debe responder ante Dios con una conciencia informada por la Escritura. Esto no autoriza el

individualismo: una conciencia madura escucha, aprende, se examina y evita perjudicar a otros.

GUÍA PRÁCTICA

Plan para un sábado equilibrado



Una herramienta sencilla para familias, grupos pequeños y nuevos creyentes.

Antes del sábado

Cerrar trabajo, compras y estudios con suficiente anticipación.

Preparar alimentos, ropa, transporte y materiales.

Reducir notificaciones y asuntos digitales pendientes.

Resolver tensiones familiares y pedir perdón cuando sea necesario.

Elegir una actividad de servicio y una de descanso.

Durante el sábado

Recibir el día con oración y gratitud.

Participar en adoración y estudio bíblico.

Compartir tiempo sin prisa con la familia y la comunidad.

Atender necesidades reales y practicar misericordia.

Descansar y disfrutar de la creación.

Evitar trabajo, comercio y entretenimiento que secularicen el día.

Al finalizar

Agradecer por una bendición específica.

Compartir lo aprendido.

Evaluar con serenidad qué puede mejorarse.

Pedir a Dios que la experiencia del sábado influya en toda la semana.

Preguntas para un grupo de estudio

1. ¿Qué revela Marcos 2:27 sobre el propósito original del sábado?
2. ¿Por qué Jesús eligió sanar en sábado?
3. ¿Cómo se diferencia una necesidad de una conveniencia?
4. ¿Qué prácticas familiares pueden hacer del sábado una delicia?
5. ¿Cómo evitar el legalismo sin convertir el día en uno común?
6. ¿Qué actividad de misericordia podría realizar el grupo el próximo sábado?

7. ¿Qué cambio práctico necesita nuestra preparación del viernes?

CONCLUSIÓN

El sábado como regalo de Cristo



*Adoración, libertad, misericordia,
enseñanza, descanso y restauración.*

Jesús no presentó el sábado como un día vacío, pasivo o dominado por prohibiciones. Lo vivió como un tiempo de comunión con Dios, enseñanza de la Palabra, participación comunitaria, alivio del sufrimiento y defensa de la dignidad humana. Sus acciones no destruyeron la santidad del día; revelaron su verdadero significado.

El cristiano actual es llamado a guardar el mismo equilibrio. Descansa de las

actividades ordinarias porque el día pertenece especialmente a Dios. Se prepara para evitar trabajos y compras innecesarias. Adora con la comunidad, fortalece a la familia, disfruta la creación y practica obras de misericordia y necesidad.

El legalismo pregunta cómo controlar cada detalle. La permisividad pregunta cómo eliminar todo límite. Jesús formula una pregunta mejor: ¿cómo puede este día cumplir el propósito amoroso para el cual fue creado? Cuando esa pregunta dirige la conciencia, el sábado deja de ser una carga y se convierte en una escuela semanal de gracia, libertad y esperanza.

“Entonces te deleitarás en Jehová.”

Isaías 58:14

CONCLUSIÓN CENTRAL

Guardar el sábado no consiste solamente en dejar de trabajar. Consiste en recibir un tiempo santo y llenarlo conscientemente de Dios, descanso, familia, servicio y restauración.

PARA REFLEXIONAR

¿Qué actividad realiza usted en sábado que le ayuda a acercarse más a Dios y a servir mejor a los demás?

LeyDominical.com

Material de estudio bíblico

Consultas Teológicas

Puede hacer sus consultas teológicas 24/7
Presiona el botón de arriba, lo redirecciona al Messenger
del Ministerio LD. Puede hacer varias preguntas, pero
una a la vez, y recibirá respuesta inmediata.

LeyDominical.com