



EL SABBAT

Cuatro prácticas contraculturales
para iniciar y mantener un sabbat bíblico

PETER SCAZZERO

EL SABBAT: Cuatro prácticas contraculturales para iniciar y mantener un sabbat bíblico
Copyright © 2023

El discipulado emocionalmente sano es un ministerio centrado en equipar a los líderes de la iglesia para hacer discípulos maduros, ayudando a la gente a pasar de un cristianismo superficial a una profundidad en Cristo. Para obtener más información, visita emotionallyhealthy.org.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, incluyendo iconos e imágenes, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor, excepto cuando se indique en el texto y en el caso de citas breves incluidas en artículos críticos y reseñas.

Diseño y maquetación de la portada: SartiCreative.com
Traducción al español: Interpret the Spirit



TABLA de CONTENIDOS

Introducción	pg 4
La orden divina para establecer ritmo en nuestras vidas ---	pg 6
Las cuatro prácticas del sabbat bíblico	pg 10
Práctica 1: Parar	pg 12
Práctica 2: Descansar	pg 16
Práctica 3: Deleitarse	pg 19
Práctica 4: Contemplar	pg 22
Los siguientes pasos	pg 25
Acerca de Pete Scazzero	pg 26
Notas	pg 27

INTRODUCCIÓN

La palabra sabbat procede del hebreo y significa «cesar, dejar de trabajar».

Se refiere a no realizar ninguna actividad relacionada con el trabajo durante un periodo de veinticuatro horas cada semana. A esta unidad de tiempo, en torno a la cual debemos orientar toda nuestra vida, se le considera «santa», es decir, «separada, un corte por encima» de los otros seis días (ver Génesis 2:2, 3).¹ El sabbat nos proporciona ahora el ritmo para una reorientación completa de nuestra vida en torno al Dios vivo. Los sabbat imitamos a Dios deteniendo nuestro trabajo y descansando.

No hay duda: cumplir el mandamiento del sabbat es, a la vez, contracultural y extremadamente difícil en nuestra vida cotidiana. Afecta al núcleo de

nuestra espiritualidad, al núcleo de nuestras convicciones, al núcleo de nuestra fe y al núcleo de nuestro estilo de vida. Nuestra cultura no conoce la práctica de reservar un día entero (veinticuatro horas) para descansar y deleitarse en Dios. Como la mayoría, siempre lo he considerado un extra opcional, no algo absolutamente esencial para el discipulado. Pero vivir en un mundo caído se asemeja mucho a estar en una tormenta. Sin el sabbat, nos encontramos fácilmente perdidos e inseguros del panorama general de Dios y de nuestras vidas.

Estoy convencido de que nada menos que una comprensión del sabbat como un *mandato* de Dios, así como una increíble invitación, nos permitirá aferrarnos a esta cuerda que Dios nos ofrece.



LA ORDEN DIVINA PARA ESTABLECER RITMO EN NUESTRAS VIDAS

Guardar el sabbat en las Escrituras es un mandamiento

— justo al lado de abstenerse de mentir, asesinar y cometer adulterio. El sabbat es un don de Dios al que estamos invitados a recibir. Israel vivió como esclavo en Egipto durante más de cuatrocientos años. Nunca tuvieron un día libre. Se les trataba como herramientas de producción para construir pirámides. Eran máquinas de «hacer». Trabajaban siete días a la semana durante todo el año. Imagina lo arraigado que debía estar en ellos el activismo y el exceso de trabajo. Nunca habían observado ni experimentado un ritmo de trabajo y descanso. No tenían ni permiso ni elección para hacerlo. Vivir significaba realizar tareas, y un día se confundía con el siguiente.

Cuando Dios llamó a Israel para que saliera de Egipto, afirmó que eran seres humanos sagrados, hechos a su imagen. Luego les mostró cómo vivir de acuerdo con la naturaleza que Dios les había otorgado. En efecto, Dios dijo: «Puede que al principio te resulte incómodo, pero igual que un pez ha sido creado para vivir en el agua, yo te he creado para que vivas de acuerdo con este designio». El más largo y específico de los

Diez Mandamientos es el cuarto. Veamos todos ellos en comparación:

- No tengas ningún otro dios aparte de mí.
- No te hagas ninguna clase de ídolo ni imagen.
- No hagas mal uso del nombre del SEÑOR tu Dios.
- Acuérdate de guardar el día de descanso al mantenerlo santo. Tienes seis días en la semana para hacer tu trabajo habitual, pero el séptimo día es un día de descanso y está dedicado al Señor tu Dios. Ese día, ningún miembro de tu casa hará trabajo alguno. Esto se refiere a ti, a tus hijos e hijas, a tus siervos y siervas, a tus animales y también incluye a los extranjeros que vivan entre ustedes. Pues en seis días el Señor hizo los cielos, la tierra, el mar, y todo lo que hay en ellos; pero el séptimo día descansó. Por eso el Señor bendijo el día de descanso y lo apartó como un día santo.
- Honra a tu padre y a tu madre.
- No cometas asesinato.
- No cometas adulterio.
- No robes.
- No des falso testimonio.
- No codicies. (Éxodo 20:1-17, NTV)

Dios trabajó. Nosotros debemos trabajar. Dios descansó. Nosotros debemos descansar. Tras completar su obra de crear los cielos y la tierra, Dios descansó el séptimo día. Fue el clímax de la semana de Dios en Génesis 1:1-2:4, y debe ser el clímax de la nuestra.

Antes de que los israelitas entraran en la Tierra Prometida, Moisés proclamó además que el acto mismo de dejar de trabajar en medio de todas las naciones circundantes era un signo de su liberación por Dios (ver Deuteronomio 5:13 ss.). Por el acto mismo de negarnos a sucumbir a la enorme presión de la cultura occidental que nos rodea, nosotros también somos signo de un pueblo libre. Hemos sido llamados a salir de un mundo que intenta demostrar su valía y su valor por lo que hace o posee. Dios nos ama profundamente por lo que somos, no por lo que hacemos.

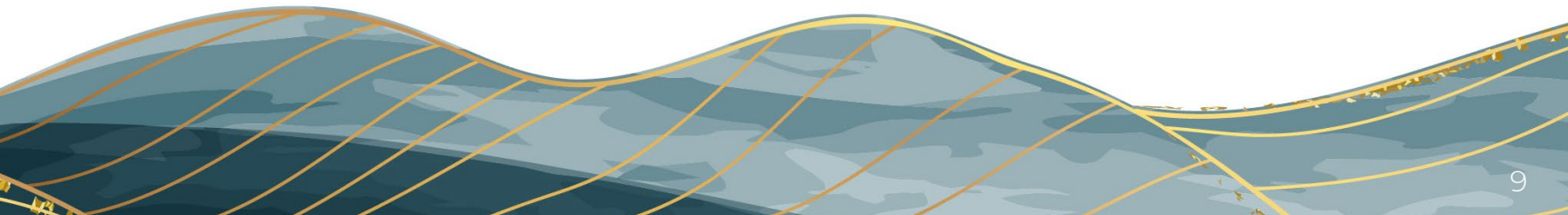
El sabbat nos llama a no hacer nada cada semana. No se consigue nada mensurable. Según los criterios del mundo, es ineficaz, improductivo e inútil. Como afirmó un teólogo: «No ver el valor de estar simplemente con Dios y “no hacer nada” es perderse el corazón del cristianismo».²

El sabbat fue siempre un distintivo de los judíos a lo largo de su historia. Este único acto, quizá más que ningún otro, los mantuvo alejados de la presión de las poderosas

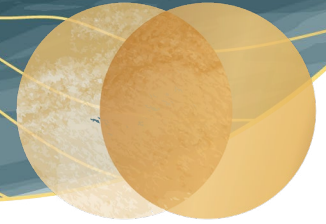
culturas que han intentado asimilarlos. Por eso se dice a menudo que, durante 3.500 años, el sabbat ha mantenido a los judíos más que los judíos al sabbat.

Desde luego, este no es el caso de los cristianos que viven en el siglo XXI. El sabbat, cuando se vive, es nuestro medio como pueblo de Dios para dar testimonio de la forma en que entendemos la vida, sus ritmos, sus dones, su significado y su finalidad última en Dios. Observando el sabbat, afirmamos: «Dios es el centro y la fuente de nuestras vidas. Él es el principio, el medio y el fin de nuestra existencia».

Eugene Peterson señala que, aunque el sabbat ha sido una de las prácticas más maltratadas y distorsionadas de la vida cristiana, no podemos prescindir de él. «El sabbat no trata principalmente de nosotros ni de cómo nos beneficia; trata de Dios y de cómo Dios nos forma [...] No veo ninguna escapatoria; si queremos vivir adecuadamente en la creación, debemos guardar el sabbat».³



LAS CUATRO PRÁCTICAS DEL SABBAT BÍBLICO



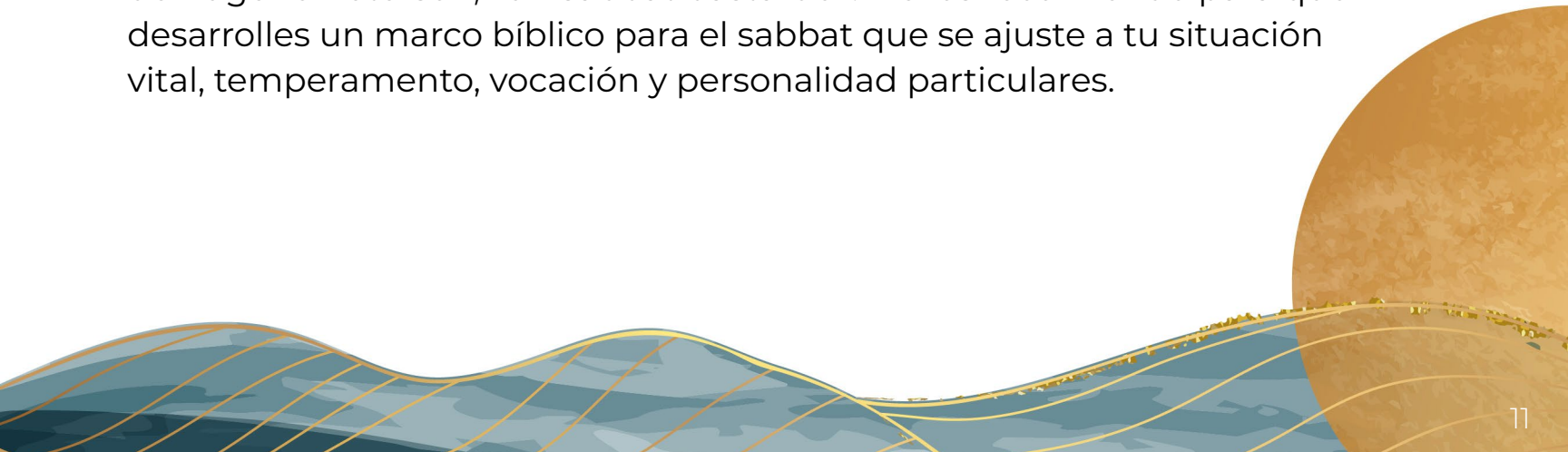
Uno de los grandes peligros de observar fielmente el sabbat es el legalismo.

¿Qué ocurre con los pastores, enfermeras, médicos, policías y otras personas que deben trabajar los domingos? Jesús observaba el sabbat, pero también sanaba a los enfermos y predicaba sermones en ese día. Lo que puede ser trabajo para ti puede ser diferente para otra persona. Algunas personas tendrán que elegir otro día además del sábado o el domingo (según la tradición de tu iglesia) para que sea un día sin trabajo.

La clave está en establecer un ritmo regular de guardar el sabbat cada siete días durante un bloque de tiempo de veinticuatro horas. El sabbat judío tradicional comienza al anochecer del viernes y termina al anochecer

del sábado. Conozco a muchos cristianos que comienzan su sabbat precisamente a las 6:00 p. m. o 7:00 p. m. del sábado hasta la misma hora del día siguiente. Otros, como yo, eligen un día de la semana. El apóstol Pablo parecía pensar que un día valía tanto como otro (ver Romanos 14:1-17). Lo importante es elegir un periodo de tiempo y protegerlo.

A continuación, se exponen cuatro prácticas contraculturales que me han servido para distinguir un «día libre» de un sabbat bíblico. Un sabbat secular sirve para reponer nuestras energías y hacernos más eficaces los otros seis días. Un «día libre» produce resultados positivos, pero es, en palabras de Eugene Peterson, «un sabbat bastardo».⁴ Te los recomiendo para que desarrolles un marco bíblico para el sabbat que se ajuste a tu situación vital, temperamento, vocación y personalidad particulares.



PRÁCTICA 1: **PARAR**



El sabbat es, ante todo, un día de «parar».

«Parar» forma parte del significado literal de la palabra hebrea sabbat. Sin embargo, la mayoría de nosotros no podemos parar hasta haber terminado lo que sea que pensamos que tenemos que hacer. Tenemos que terminar nuestros proyectos y trabajos trimestrales, responder a nuestros correos electrónicos, devolver todos los mensajes telefónicos, terminar de cuadrar nuestros talonarios de cheques para pagar nuestras facturas, terminar de limpiar la casa. Siempre hay un objetivo más que alcanzar antes de parar.

El sabbat reconozco mis límites. Dios es Dios. Él es indispensable. Yo soy su criatura. El mundo sigue funcionando bien cuando me detengo.

He odiado parar toda mi vida. Cuando estudiaba en la universidad y en el

seminario, tenía demasiados deberes para parar durante un periodo de veinticuatro horas.

Cuando enseñaba inglés en la escuela secundaria, tenía demasiados trabajos que corregir como para parar. Cuando aprendía español en Costa Rica, no podía parar si quería aprender el idioma. Si quería responder a las necesidades de la gente de nuestra iglesia y seguir teniendo tiempo para orar y estudiar, tenía que trabajar al menos la mitad del sábado, ¿no?

Pensamos: Quizá deje de hacerlo cuando nuestros hijos sean adultos y se valgan por sí mismos, cuando haya ahorrado lo suficiente para comprar nuestra primera casa, cuando me jubile y... . La lista continúa.

Nos detenemos en los sabbat porque Dios está en el trono, asegurándonos que el mundo no se desmoronará si cesamos nuestras actividades. La vida a este lado del cielo es una sinfonía inacabada. Cumplimos un objetivo e inmediatamente después nos enfrentamos a nuevas oportunidades y desafíos. Pero al final moriremos con innumerables proyectos y objetivos inacabados. No pasa nada. Dios está trabajando para cuidar del universo. Se las arregla

bastante bien sin que nosotros tengamos que dirigir las cosas. Cuando nosotros dormimos, él está trabajando. Así que nos ordena que nos relajemos, que disfrutemos del hecho de que no estamos a cargo de su mundo, de que incluso cuando muramos, el mundo continuará bien sin nosotros. Todos los sabbat nos recuerdan que debemos «estar quietos y saber que [ÉL] es Dios» (Salmos 46:10) y dejar de preocuparnos por el mañana (ver Mateo 6:25-33).

La cuestión espiritual central de *parar* gira en torno a la confianza.
¿Cuidará Dios de nosotros y de nuestras preocupaciones si le obedecemos deteniéndonos para guardar el sabbat?

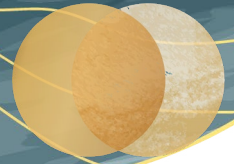
Se cuenta la historia de una caravana de cristianos que viajaba de St. Louis a Oregón. Observaban la costumbre de detenerse para guardar el sabbat durante el otoño, pero al acercarse el invierno el grupo empezó a sentir pánico por temor a no llegar a su destino antes de que empezaran las nevadas. Varios miembros del grupo propusieron que abandonaran la práctica de parar por el sabbat y viajaran los siete días de la semana.

Esto provocó una discusión en la comunidad hasta que finalmente se decidió dividir la caravana en dos grupos. Un grupo observaría el sabbat como antes y no viajaría. El otro seguiría adelante. ¿Qué grupo llegó primero a Oregón? Por supuesto, los que guardaban el sabbat.

Tanto la gente como sus caballos estaban tan descansados por la observancia del sábado que podían viajar con mucha más eficacia los otros seis días.⁵

Cuando confío en Dios y obedezco sus órdenes, él provee. Jesús toma los panes y los peces que le ofrecemos, aunque sean insuficientes para alimentar a las multitudes, y de algún modo los multiplica milagrosa e invisiblemente. Podemos confiar en él lo suficiente como para detenernos.

PRÁCTICA 2: **DESCANSAR**



Una vez que nos detenemos, el sabbat nos llama a descansar.

Dios descansó después de su trabajo. Nosotros debemos hacer lo mismo: cada séptimo día (ver Génesis 2:1-4). ¿Qué hacemos para sustituir todo lo que dejamos de hacer durante nuestro tiempo de sabbat? La respuesta es sencilla: lo que te deleite y te reponga.

Por ejemplo, en mi caso, el trabajo está relacionado con mi vocación como fundador del Discipulado Emocionalmente Sano, junto con escribir y hablar. Me dedico a propósito a ideas y personas que me distraen incluso de la idea del trabajo.

Eso incluye dormir la siesta, hacer ejercicio, dar largos paseos, leer una novela, ver una buena película, salir a cenar. Evito la computadora y el teléfono móvil.

Sin embargo, para poder disfrutar del descanso sabático el sábado, necesito tener otro día de la semana para hacer las tareas de la vida que consumen mi energía o me llenan de preocupaciones. Por ejemplo, planificar mi semana, pagar las facturas, cuadrar nuestro talonario de cheques, limpiar la casa, luchar contra el tráfico y las aglomeraciones para ir de compras, lavar la ropa... son tareas que necesito hacer otro día de la semana.

La siguiente lista te ofrece nueve posibilidades que puedes considerar para sustituir por descanso. La principal, por supuesto, es descansar del trabajo. Pero quizá quieras considerar también la posibilidad de elegir una o dos de las otras en los próximos meses, a medida que te desarrolles tu práctica de guardar el sabbat.

- trabajo
- agotamiento físico
- apresuramiento
- multitarea
- competitividad

- preocupación
- toma de decisiones
- ponerse al día con los recados
- hablar
- tecnología y máquinas
(por ejemplo, teléfonos inteligentes, televisión, computadoras)

Cuando nos detenemos y descansamos, respetamos nuestra humanidad y la imagen de Dios que hay en nosotros. No somos seres humanos que no paran. Lamentablemente, a menudo hace falta una enfermedad física como el cáncer, un ataque al corazón, una gripe o una depresión grave para que descansemos. No servimos al sabbat. El sabbat nos sirve a nosotros.

PRÁCTICA 3: **DELEITARSE**



Un tercer componente del sabbat bíblico gira en torno a deleitarnos en lo que se nos ha dado.

Dios, tras terminar su obra de creación, proclamó que «era muy bueno» (Génesis 1:31). Dios se deleitó con su creación. La frase hebrea comunica una sensación de alegría, plenitud, asombro y juego. Esto es especialmente radical en una cultura como la nuestra, tanto secular como cristiana, que es «deficiente en deleite». Debido a la forma en que el placer y el deleite han sido tan distorsionados por nuestra cultura, muchos de nosotros, como cristianos, luchamos con la idea de recibir alegría y placer.

En el sabbat estamos llamados a disfrutar y deleitarnos con la creación y sus dones. Debemos ir más despacio y prestar atención a nuestra comida, oliendo

y saboreando sus riquezas. Debemos tomarnos el tiempo necesario para contemplar la belleza de un árbol, una hoja, una flor, el cielo que ha sido creado con gran cuidado por nuestro Dios. Él nos ha dado la capacidad de ver, oír, saborear, oler y tocar, para que podamos deleitarnos con nuestros sentidos en la milagrosidad de la vida. Estamos, como escribió William Blake: «... para ver un mundo en un grano de arena y un cielo en una flor silvestre».⁶

Nunca olvidaré la primera vez que me deleité con el agua caliente que corría por mis manos en el baño de un McDonald's un sabbat. Me sequé las manos lentamente, frotándolas bajo el secador mientras el agua se disipaba. No salí corriendo del baño, secándome las manos en los pantalones mientras caminaba hacia el coche. No dejé de enjabonarme las manos. Disfruté del momento presente y saboreé el regalo sabático de simplemente lavarme las manos.

En el sabbat, Dios también nos invita a ir más despacio para prestar atención y deleitarnos con la gente. En los evangelios, Jesús modeló una presencia de oración con las personas, ya fuera una mujer samaritana, la viuda de Naín, el

joven rico o Nicodemo. Parecía estar «dentro» de la belleza de los hombres y mujeres creados a imagen de Dios. Esto se ha convertido en una disciplina espiritual para mí. Intento, por ejemplo, caminar despacio, dejando mucho espacio libre y tiempo en el sabbat para poder detenerme a conversar inesperadamente con vecinos, familiares y encargados de tiendas. Pido a Dios la gracia de abandonar el frenético ajetreo que me rodea y ser una presencia contemplativa para quienes me rodean.

Por último, el deleite del sabbat nos invita al juego sano. La palabra elegida por los padres griegos para designar la morada perfecta y mutua de la Trinidad fue pericoresis. Significa literalmente «danzar alrededor».⁷ La creación y la vida son, en cierto sentido, el regalo que Dios nos hace de un patio de recreo. Ya sea mediante deportes, danzas, juegos, mirando viejas fotografías familiares o visitando museos, alimentar nuestro sentido de pura diversión en Dios también forma parte del sabbat.

PRÁCTICA 4: **CONTEMPLAR**



La última cualidad de un sabbat bíblico es, por supuesto, la contemplación de Dios.

El sabbat es siempre «santo para el Señor» (Éxodo 31:15). Reflexionar sobre el amor de Dios sigue siendo el objetivo central de nuestros sabbat. A lo largo de la historia judía y cristiana, el sabbat ha incluido el culto con el pueblo de Dios, en el que nos deleitamos con su presencia, la lectura y el estudio de las Escrituras, y el silencio. Por esta razón, los domingos siguen siendo el momento ideal para guardar el sabbat siempre que sea posible.

Cada sabbat sirve también como anticipo de la gloriosa fiesta eterna de música, comida y belleza que nos espera en el cielo cuando le veamos cara a cara (ver Apocalipsis 22:4). En cada sabbat, experimentamos una muestra de algo mayor que nos espera. Nuestras breves vidas terrenales se relativizan mientras esperamos el día en que el reino de Dios llegue en toda su plenitud.

y entremos en una fiesta sabática eterna en la presencia perfecta de Dios. Experimentaremos su esplendor, grandeza, belleza, excelencia y gloria mucho más allá de lo que jamás hayamos experimentado o soñado.

Al igual que para detenernos, descansar y deleitarnos, tendremos que preparar de antemano cómo hacerlo. ¿No es de extrañar que el pueblo judío tuviera tradicionalmente un día de preparación para el sabbat? Había que comprar comida, lavar la ropa de los niños y hacer los últimos preparativos.

¿Qué significará prepararte para el culto, para recibir la Palabra de Dios? ¿A qué hora debes acostarte la noche anterior? ¿Cuándo podrías tener momentos de silencio y soledad o de oración durante el día? ¿Qué asuntos finales necesitas resolver para poder tener un sabbat despejado?

Hoy en día, los judíos devotos tienen numerosas costumbres relacionadas con su comida familiar del viernes de sabbat. Mantienen diversas tradiciones, desde el encendido de velas hasta la lectura de salmos, la bendición de los niños, la comida y el agradecimiento a Dios. Cada una de ellas está diseñada para mantener a Dios en el centro de su sabbat.⁸ Tienes ante ti una asombrosa variedad de posibilidades de sabbat. Es de vital importancia que tengas en cuenta la situación única de tu vida mientras aplicas estos cuatro principios de

la observancia del sabbat en tu vida. Experimenta. Haz un plan. Síguelo durante uno o dos meses. Luego reflexiona sobre los cambios que te gustaría hacer. No hay una forma correcta que funcione para todas las personas.

El sabbat es como recibir el regalo de un día de nieve intensa cada semana. Las tiendas están cerradas. Las carreteras están intransitables. De repente tienes el regalo de un día para hacer lo que quieras. No tienes obligaciones, presiones ni responsabilidades. Tienes permiso para jugar, estar con los amigos, echar una siesta, leer un buen libro. Pocos de nosotros nos concederíamos muy a menudo un «día sin obligaciones».

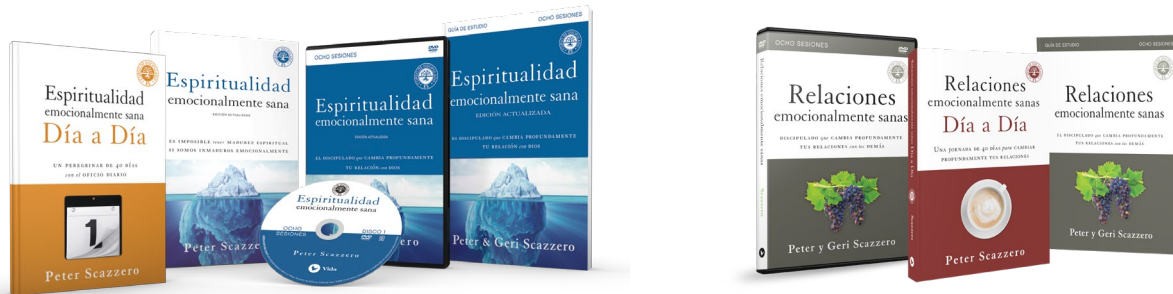
Dios lo hace: cada séptimo día.

Piénsalo. Te concede más de siete semanas al año (cincuenta y dos días en total) de días sin obligaciones, ¡cada año! Y si empiezas a practicar el detenerte, descansar, deleitarte y contemplar durante un periodo de veinticuatro horas cada semana, pronto descubrirás que tus otros seis días se impregnan de esas mismas cualidades. Sospecho que ése ha sido siempre el plan de Dios.

LOS SIGUIENTES PASOS

Imagina que toda tu iglesia se detuviera durante veinticuatro horas una vez a la semana para practicar juntos el sabbat. ¡Cambiaría todo!

El *Curso de Discipulado Emocionalmente Sano* se diseñó para sentar una base teológica y práctica para que cada miembro de tu iglesia vaya más despacio con Dios, y esté con Jesús. En este curso de dos partes, tu iglesia no solo aprenderá la práctica contracultural de guardar el sabbat, sino que también aprenderá mucho más.



Espiritualidad emocionalmente sana (Parte 1) está diseñada para transformar profundamente tu relación con Dios, y *Relaciones emocionalmente sanas* (Parte 2) está diseñada para transformar profundamente tus relaciones con los demás.

Vista previa del Curso online en www.emocionalmentesano.org/su-iglesia

ACERCA DE PETE SCAZZERO

Pete Scazzero, junto con su esposa Geri, son los fundadores de Discipulado Emocionalmente Sano, un ministerio innovador que impulsa a la iglesia a ralentizarse para multiplicar líderes y discípulos profundamente transformados. Este viaje comenzó cuando Pete fundó la Iglesia New Life Fellowship en Queens, Nueva York, una gran iglesia multirracial con más de setenta y tres países representados, en la que ejerció como pastor principal durante veintiséis años.

Pete presenta el pódcast «El líder emocionalmente sano», que ocupa los primeros puestos del ranking, y es autor de varios libros de gran éxito de ventas, entre ellos *El líder emocionalmente sano* y *Discipulado emocionalmente sano*. También es autor del *Curso de Discipulado Emocionalmente Saludable* (Parte 1 y 2), que ha transformado decenas de miles de vidas en todo el mundo.

Para más información, visita en www.emocionalmentesano.org o conéctate con Pete en [Twitter](#), [Facebook](#) o [Instagram](#).

NOTAS

1. R. C. Sproul, *La santidad de Dios* (Wheaton, IL: Tyndale Publishers, 1985), pp. 53-65.
2. Lynne M. Baab, *Sabbath Keeping: Finding Freedom in the Rhythms of Rest* (Downers Grove, IL: Inter-Varsity Press, 2005), p. 20.
3. Eugene Peterson, *Cristo actúa en diez mil lugares: Una conversación de teología espiritual* (Miami, FL: Editorial Patmos, 2009), pp. 116-118.
4. Eugene Peterson, *Working the Angles: The Shape of Pastoral Integrity* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1987), p. 46.
5. Marva Dawn, *Keeping the Sabbath Wholly: Ceasing, Resting, Embracing, Feasting* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1989), pp. 65-66.
6. Citado en Wendall Berry, *Life Is a Miracle: An Essay Against Modern Superstition* (Washington, D.C: Counterpoint, 2000), p. 115.
7. Tilden Edwards, *Sabbath Time: Understanding and Practice for Contemporary Christians* (Nashville: Upper Room Books, 1992), p. 66.
8. Dr. Siang-Yang Tan, *Rest: Experiencing God's Peace in a Restless World* (Ann Arbor, MI: Servant Publications, 2000), pp. 101-104.