



Este documento contiene las notas del sermón que son llevadas al púlpito. También contiene una traducción al inglés realizada por una estudiante de español, por tanto la traducción puede contener errores. El objetivo es dar una aproximación lo más cercana posible al texto original, dadas las restricciones de tiempo. Nuestra oración es que el Espíritu Santo use estas palabras para transformar vidas, de manera que más personas se conviertan en verdaderos adoradores del Señor Jesucristo en espíritu y en verdad.

This contains the sermon notes taken into the pulpit. It also contains a translation into English by a Spanish learner, and may contain translation errors. The goal is to give as close an approximation as possible given time constraints. Our prayer is that the Holy Spirit will use these words to transform lives so that more people will become true worshippers of the Lord Jesus Christ in spirit and truth.

**Éxodo 20**  
**Reina-Valera 1960**

**Los Diez Mandamientos (Dt. 5.1-21)**

**20** Y habló Dios todas estas palabras, diciendo:

<sup>2</sup> Yo soy Jehová tu Dios, que te saqué de la tierra de Egipto, de casa de servidumbre.

<sup>3</sup> No tendrás dioses ajenos delante de mí.

<sup>4</sup> No te harás imagen, ni ninguna semejanza de lo que esté arriba en el cielo, ni abajo en la tierra, ni en las aguas debajo de la tierra.

<sup>5</sup> No te inclinarás a ellas, ni las honrarás; porque yo soy Jehová tu Dios, fuerte, celoso, que visito la maldad de los padres sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación de los que me aborrecen,

<sup>6</sup> y hago misericordia a millares, a los que me aman y guardan mis mandamientos.

<sup>7</sup> No tomarás el nombre de Jehová tu Dios en vano; porque no dará por inocente Jehová al que tomare su nombre en vano.

<sup>8</sup> Acuérdate del día de reposo<sup>[a]</sup> para santificarlo.

<sup>9</sup> Seis días trabajarás, y harás toda tu obra;

**Exodus 20**

(New American Standard Bible 1977)

- 1 Then God spoke all these words, saying,
- 2 "I am the LORD your God, who brought you out of the land of Egypt, out of the house of slavery.
- 3 "You shall have no other gods before Me.
- 4 "You shall not make for yourself an idol, or any likeness of what is in heaven above or on the earth beneath or in the water under the earth.
- 5 "You shall not worship them or serve them; for I, the LORD your God, am a jealous God, visiting the iniquity of the fathers on the children, on the third and the fourth generations of those who hate Me,
- 6 but showing lovingkindness to thousands, to those who love Me and keep My commandments.
- 7 "You shall not take the name of the LORD your God in vain, for the LORD will not leave him unpunished who takes His name in vain.
- 8 "Remember the sabbath day, to keep it holy.
- 9 "Six days you shall labor and do all your work,
- 10 but the seventh day is a sabbath of the LORD your God; *in it* you shall not do any work, you or your son or your daughter, your male or your female servant or your cattle or your sojourner who stays with you.
- 11 "For in six days the LORD made the heavens and the earth, the sea and all that is in them, and rested on

<sup>10</sup> mas el séptimo día es reposo<sup>[b]</sup> para Jehová 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.

<sup>11</sup> 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 de reposo<sup>[c]</sup> y lo santificó.

<sup>12</sup> Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que Jehová tu Dios te da.

<sup>13</sup> No matarás.

<sup>14</sup> No cometerás adulterio.

<sup>15</sup> No hurtarás.

<sup>16</sup> No hablarás contra tu prójimo falso testimonio.

<sup>17</sup> No codiciarás la casa de tu prójimo, no codiciarás la mujer de tu prójimo, ni su siervo, ni su criada, ni su buey, ni su asno, ni cosa alguna de tu prójimo.

## El terror del pueblo (Dt. 5.22-33)

<sup>18</sup> Todo el pueblo observaba el estruendo y los relámpagos, y el sonido de la bocina, y el monte que humeaba; y viéndolo el pueblo, temblaron, y se pusieron de lejos.

<sup>19</sup> Y dijeron a Moisés: Habla tú con nosotros, y nosotros oiremos; pero no hable Dios con nosotros, para que no muramos.

<sup>20</sup> Y Moisés respondió al pueblo: No temáis; porque para probaros vino Dios, y para que su temor esté delante de vosotros, para que no pequéis.

<sup>21</sup> Entonces el pueblo estuvo a lo lejos, y Moisés se acercó a la oscuridad en la cual estaba Dios.

<sup>22</sup> Y Jehová dijo a Moisés: Así dirás a los hijos de Israel: Vosotros habéis visto que he hablado desde el cielo con vosotros.

<sup>23</sup> No hagáis conmigo dioses de plata, ni dioses de oro os haréis.

<sup>24</sup> Altar de tierra harás para mí, y sacrificarás sobre él tus holocaustos y tus ofrendas de paz, tus ovejas y tus vacas; en todo lugar donde yo hiciere que esté la memoria de mi nombre, vendré a ti y te bendeciré.

<sup>25</sup> Y si me hicieres altar de piedras, no las labres de cantería; porque si alzares herramienta sobre él, lo profanarás.

the seventh day; therefore the LORD blessed the sabbath day and made it holy.

<sup>12</sup> "Honor your father and your mother, that your days may be prolonged in the land which the LORD your God gives you.

<sup>13</sup> "You shall not murder.

<sup>14</sup> "You shall not commit adultery.

<sup>15</sup> "You shall not steal.

<sup>16</sup> "You shall not bear false witness against your neighbor.

<sup>17</sup> "You shall not covet your neighbor's house; you shall not covet your neighbor's wife or his male servant or his female servant or his ox or his donkey or anything that belongs to your neighbor."

<sup>18</sup> And all the people perceived the thunder and the lightning flashes and the sound of the trumpet and the mountain smoking; and when the people saw *it*, they trembled and stood at a distance.

<sup>19</sup> Then they said to Moses, "Speak to us yourself and we will listen; but let not God speak to us, lest we die."

<sup>20</sup> And Moses said to the people, "Do not be afraid; for God has come in order to test you, and in order that the fear of Him may remain with you, so that you may not sin."

<sup>21</sup> So the people stood at a distance, while Moses approached the thick cloud where God *was*.

<sup>22</sup> Then the LORD said to Moses, "Thus you shall say to the sons of Israel, 'You yourselves have seen that I have spoken to you from heaven.

<sup>23</sup> 'You shall not make *other gods* besides Me; gods of silver or gods of gold, you shall not make for yourselves.

<sup>24</sup> 'You shall make an altar of earth for Me, and you shall sacrifice on it your burnt offerings and your peace offerings, your sheep and your oxen; in every place where I cause My name to be remembered, I will come to you and bless you.

<sup>25</sup> 'And if you make an altar of stone for Me, you shall not build it of cut stones, for if you wield your tool on it, you will profane it.

<sup>26</sup>No subirás por gradas a mi altar, para que tu desnudez no se descubra junto a él.

**Reina-Valera 1960 (RVR1960)**

Versión Reina-Valera 1960 © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988.

<sup>26</sup>'And you shall not go up by steps to My altar, that your nakedness may not be exposed on it.'

**New American Standard Bible (NASB1977)**

Copyright © 1977 by The Lockman Foundation

## EL CUARTO MANDAMIENTO

Éxodo 20:8-11

S.J.B., noviembre 18 de 2018

### INTRODUCCIÓN

En nuestro caminar a través del libro de 'Éxodo, hemos llegado al capítulo 20, aquí se narra como Dios descendió sobre el Monte Sinaí para entregar la Ley a su pueblo.

Ante este hecho, es importante tener presente ¿En qué momento Dios entregó la Ley a su pueblo?

Dios les entregó le Ley solo hasta cuando ya los había liberado de la esclavitud de Egipto, es decir, le dio la Ley cuando ya eran libres.

¿Por qué es importante tener presente este orden?

Porque aquí se revela la esencia del Evangelio:

En primer lugar, está la intervención salvadora de Dios por gracia. Después, es que Dios da la Ley a su pueblo, esto con el propósito de que puedan disfrutar intensamente de la nueva vida, de la libertad, de la santidad, en este sentido la Ley significa libertad, además, la Ley es el medio por excelencia para que los redimidos por Cristo podamos expresar al amor verdadero, primero a Dios, y después, a nuestro prójimo.

Hoy llegamos al cuarto mandamiento, Éxodo 20:8-11:

<sup>8</sup> *Acuérdate del día de reposo para santificarlo.*

## The Fourth Commandment

Exodus 20:8-11

November 18, 2018

### INTRODUCTION

In our walk through the book of Exodus, we have come to chapter 20, where it is narrated how God descended on Mount Sinai to deliver the Law to His people.

Given this fact, it is important to keep in mind the timing of when God give the Law to His people.

God gave them the Law only when He had already freed them from the bondage of Egypt; that is, He gave them the Law when they were already free.

Why is it important to keep this order in mind?

Because here the essence of the Gospel is revealed:

First, there is God's saving intervention by grace. Then, it's that God gives the Law to His people so that they can intensely enjoy new life, freedom, and holiness. In this sense the Law means freedom. In addition, the Law is the means for excellence, so that those redeemed by Christ may express true love, first to God and then to our neighbor.

Today we come to the fourth commandment, Exodus 20:8-11

<sup>8</sup> "Remember the sabbath day, to keep it holy.

<sup>9</sup> "Six days you shall labor and do all your work,

<sup>9</sup> *Seis días trabajarás, y harás toda tu obra;*

<sup>10</sup> *mas el séptimo día es reposo para Jehová 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.*

<sup>11</sup> *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 de reposo y lo santificó.*

Tenemos aquí el mandamiento para santificar, apartar o guardar el día de reposo, también identificado como el día del Señor.

Lamentablemente este mandamiento a lo largo de toda la historia de la iglesia es el que más polémica y resistencia ha generado. Pero aún más, este mandamiento ha sido atacado de forma intensa por los mismos creyentes. La prueba está en que no son pocos los que afirman que este mandamiento ya no tiene validez, y en la práctica, son muchos los creyentes que no le dan la importancia debida a este mandamiento.

Entonces la pregunta obligada es: ¿Por qué la resistencia a este mandamiento?

Primero, la razón por la que nos resistimos a este mandamiento es por el pecado de incredulidad, no le creemos a Dios, pensamos que tal vez Dios de equívoco, porque pretendemos saber más que Dios.

Segundo, la raíz del problema está en que para la aplicación de este mandamiento se ha tenido un enfoque equivocado. El enfoque ha sido en reglamentar ¿Qué se puede hacer y qué no se puede hacer en el día de reposo?

¿Cuál será el resultado de acercarnos al día de reposo de esta manera?

Que terminaremos en el mismo legalismo de los fariseos de los cuales nos advierte la misma palabra de Dios.

<sup>10</sup> but the seventh day is a sabbath of the LORD your God; in it you shall not do any work, you or your son or your daughter, your male or your female servant or your cattle or your sojourner who stays with you.

<sup>11</sup> "For in six days the LORD made the heavens and the earth, the sea and all that is in them, and rested on the seventh day; therefore the LORD blessed the sabbath day and made it holy.

We have here the commandment to sanctify, set aside, or keep the Sabbath, also identified as the Lord's day.

Regrettably, throughout the history of the church this commandment is the one that has generated the most controversy and resistance. But even more, this commandment has been attacked intensely by believers themselves. The proof is that there are many who affirm that this commandment is no longer valid; and in practice, many believers do not give due importance to this commandment.

Then the question we're bound to ask is: Why the resistance to this commandment?

First, the reason why we resist this commandment is because of the sin of unbelief. We do not believe God; we think maybe God is wrong, because we pretend to know more than God.

Second, the root of the problem is that the application of this commandment has had the wrong approach. The focus has been on regulating what can and cannot be done on the Sabbath.

What will be the result of approaching the Sabbath this way?

That we will end up in the same legalism as the Pharisees, of whom the same word of God warns us.

The Pharisees and many others like them, in their eagerness to seek the correct fulfillment of this command, ended up with

Los fariseos y muchos otros iguales que ellos, en su afán de buscar el correcto cumplimiento de este mandamiento terminaron con una extensa lista de las cosas permitidas y de las cosas prohibidas en el día de reposo. Esto entonces convirtió el día de reposos en una pesada carga...

Por esta razón, antes que enfocarnos en lo ¿qué se puede hacer y en lo qué no se puede hacer? Tenemos que empezar por identificar el propósito de este mandamiento, es decir, en el gran beneficio, en la gracia, en el don que el Señor nos quiere proveer a través del día de reposo.

Con toda seguridad que si entendemos y apreciamos el propósito de este mandamiento, a la luz de la Palabra y del E.S., entonces, con toda seguridad, que el día de reposo, como declara el profeta (Is. 58:14) *será un deleite*, y como es un deleite buscaremos todos los medios para aprovechar y disfrutar al máximo de este día.

Entonces, vamos a la Palabra de Dios para poder identificar: ¿Cuál es el propósito del día de reposo?

El día de reposo tiene varios propósitos, observemos:

1. Como lo indica su nombre el día de reposo, es para reposar, para descansar

Éxodo 20: 9-10:

<sup>9</sup> Seis días trabajarás, y harás toda tu obra;  
<sup>10</sup> mas el séptimo día es reposo para Jehová 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.

Ex. 23:12:

<sup>12</sup> Seis días trabajarás, y al séptimo día reposarás,  
para que descansa tu buey y tu asno,  
y tome refrigerio el hijo de tu sierva, y el extranjero.

an extensive list of things allowed and things forbidden on the Sabbath. This then turned the Sabbath into a heavy burden ...

That's why, rather than focusing on what can and cannot be done, we must begin by identifying the purpose of this commandment, that is, the great benefit, grace, and gift that the Lord wants to provide us through the Sabbath.

Surely if we understand and appreciate the purpose of this commandment, in light of the Word and the Holy Spirit, then, surely, the Sabbath, as declared by the prophet (Isaiah 58:14) will be a delight. And as it is a delight, we will look for all the means to take advantage of and enjoy this day to the fullest.

So, let's go to the Word of God to identify what the purpose of the Sabbath is.

The Sabbath has several purposes. Let's look at them.

1. As its name (*día de reposo* in Spanish) indicates the Sabbath is for rest, to take a break.

Exodus 20:9-10

9 "Six days you shall labor and do all your work,  
10 but the seventh day is a sabbath of the LORD your God;  
*in it* you shall not do any work, you or your son or your daughter, your male or your female servant or your cattle or your sojourner who stays with you.

Exodus 23:12

12 "Six days you are to do your work, but on the seventh day you shall cease *from labor* in order that your ox and your donkey may rest, and the son of your female slave, as well as your stranger, may refresh themselves.

The Lord as our creator knows perfectly how our body, mind, and spirit work. He knows that we need to rest. In



El Señor como nuestro creador conoce a la perfección como funciona nuestro cuerpo, mente y espíritu, él sabe que necesitamos descansar, además, sabe de nuestra resistencia y de nuestro olvido, por esta razón estableció en su Ley un día para descansar, un día para dejemos de lado nuestro trabajo diario, para que podamos recuperar las fuerzas físicas como espirituales.

Lo extraordinario es que Dios estableció este modelo desde el principio cuando creó el universo, Génesis 2: 2-3:

*Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo;  
y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo.*

*<sup>3</sup> Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó,  
porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación.*

La razón del día de reposo no es porque Dios se canse, sino con el propósito de establecer un modelo para toda su creación. La prueba está en que el Señor cuando entrega la Ley allí en Sinaí apeló a este modelo establecido desde el momento de la creación, Éxodo 20:11:

*<sup>11</sup> 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 de reposo y lo santificó.*

2. Un segundo propósito se expresa en Deuteronomio 5:15 (cuando el pueblo después de cuarenta años en el desierto ya está listo para entrar en la tierra prometida)

*Acuérdate que fuiste siervo en tierra de Egipto,  
y que Jehová tu Dios te sacó de allá  
con mano fuerte y brazo extendido;  
por lo cual Jehová tu Dios te ha mandado  
que guardes el día de reposo.*

Observemos aquí ¿Cuáles son las razones que se dan para celebrar el día de reposo?

addition, He knows our resistance and our forgetfulness. That's why He established in His Law a day to rest, a day for us to put aside our daily work, so that we can recover our physical as well as spiritual strength.

The extraordinary thing is that God established this model from the beginning when He created the universe. Genesis 2:2-3

- 2 And by the seventh day God completed His work which He had done; and He rested on the seventh day from all His work which He had done.
- 3 Then God blessed the seventh day and sanctified it, because in it He rested from all His work which God had created and made.

The reason for the Sabbath is not because God tires, but for the purpose of establishing a model for all of His creation. The proof is that when the Lord gave the Law there in Sinai he appealed to this model established from the time of creation. Exodus 20:11

*<sup>11</sup> "For in six days the LORD made the heavens and the earth, the sea and all that is in them, and rested on the seventh day; therefore the LORD blessed the sabbath day and made it holy.*

2. A second purpose is expressed in Deuteronomy 5:15 (when the people, after 40 years in the wilderness, are ready to enter the promised land).

*<sup>15</sup> 'And you shall remember that you were a slave in the land of Egypt, and the LORD your God brought you out of there by a mighty hand and by an outstretched arm; therefore the LORD your God commanded you to observe the sabbath day.*

We see here what reasons were given to celebrate the Sabbath.

Primero, para que recordaran que habían sido esclavos en Egipto.

Segundo, para que recordaran como Dios los había liberado del dominio de Egipto, es decir, su poder, su gracia, su cuidado especial...

Así el día de reposo es para conmemorar y celebrar la libertad, para celebrar la nueva vida que Dios ha dado a su pueblo, para recordar y reconocer es Dios, no nosotros, ni ningún otros quien nos ha dado la libertad.

Para Israel el día de reposo era una conmemoración permanente de la liberación de la esclavitud en Egipto gracias a la obra extraordinaria de Dios, así como la iglesia del N.T. conmemora la resurrección de Cristo (nuestra redención), no solo en cada Pascua, sino cada domingo. El día de reposo es para celebrar para conmemorar la gran redención que tenemos en Cristo, ya no somos esclavos...

El día de reposo es un día de celebración, de alabanza, de adoración especial al Señor, de acción de gracias por la libertad que ya tenemos en Cristo.

¿Por qué es tan importante recordar y celebrar la libertad?

Porque así es que podemos dar la honra debida al Señor, para que podamos decir con toda convicción como dice el salmista, Salmos 115:1:

*No a nosotros, oh Jehová, no a nosotros,  
Sino a tu nombre da gloria,  
Por tu misericordia, por tu verdad*

Recordar y celebrar la libertad que tenemos en Cristo es fundamental para que podamos vivir cada día a la luz de esta realidad.

First, to remind them that they had been slaves in Egypt.

Second, to remind them how God had liberated them from the dominion of Egypt – that is, His power, His grace, His special care ...

Thus the Sabbath is to commemorate and celebrate freedom, to celebrate the new life that God has given to His people, to remember and recognize that it is God, not us or any other, who has given us freedom.

For Israel, the Sabbath was a permanent commemoration of their liberation from slavery in Egypt, thanks to God's extraordinary work. Same as for the New Testament church, which commemorates the resurrection of Christ (our redemption), not only at every Passover, but every Sunday. The Sabbath is to celebrate, to commemorate, the great redemption we have in Christ – we are no longer slaves ...

The Sabbath is a day of celebration, praise, special adoration to the Lord, and thanksgiving for the freedom we already have in Christ.

Why is it so important to remember and celebrate freedom?

Because that is how we can give due honor to the Lord, so that we can say with all conviction as the psalmist says in Psalm 115:1

**1 Not to us, O LORD, not to us,  
But to Thy name give glory  
Because of Thy lovingkindness, because of Thy truth.**

Remembering and celebrating the freedom we have in Christ is fundamental so we can live each day in the light of this reality.

3. Otro propósito del día de reposo está expresado en Éxodo 20:10: *“Mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios”*

Con esta declaración se revela que el verdadero descanso solamente es posible en una estrecha comunión con Dios: *día es reposo para Jehová tu Dios*”. El verdadero descanso no se puede tener al margen de Dios, el Señor nos advierte claramente, Juan 15:5b: *“Porque separados de mí nada podéis hacer.”*

Nuestro creador y redentor ha provisto de un día para que dejemos el trabajo cotidiano y así poder estar en comunión con Él de una forma especial como no la podemos tener en el cumplimiento de nuestras labores diarias.

El reposo no se da por el simple hecho de suspender nuestras labores, sino que el descanso se da es en comunión estrecha, abundante con el Señor.

El Señor es la fuente de verdadero y pleno descanso. ¿Alguno hoy aquí cansado? ¿Alguno aquí que ya no puede soportar las cargas que tiene?

Esta es la invitación que nos hace el Señor, Mateo 11:28-29:

*<sup>28</sup> Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.*

*<sup>29</sup> Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas;*

*<sup>30</sup> porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.”*

Esta era precisamente la convicción del salmista en medio de sus angustias, Salmo 23: 1-2:

*Jehová es mi pastor; nada me faltará.*

*<sup>2</sup> En lugares de delicados pastos me hará descansar;*

*Junto a aguas de reposo me pastoreará.*

3. Another purpose of the Sabbath is expressed in Exodus 20:10 - **but the seventh day is a sabbath of the LORD your God**

With this statement it is revealed that true rest is only possible in close communion with God: **a sabbath of the LORD your God**. True rest cannot be had apart from God, the Lord clearly advises us in John 15:5b - **for apart from Me you can do nothing**.

Our creator and redeemer has provided a day for us to leave our daily work and thus be able to be in communion with Him in a special way, as we cannot have it in the fulfillment of our daily tasks.

Rest is not given simply by suspending our labors, but rest is given in close, abundant communion with the Lord.

The Lord is the source of true and full rest. Is there anyone here today who is tired? Anyone who can no longer bear their burdens?

This is the invitation the Lord gives us. Matthew 11:28-29

**28 "Come to Me, all who are weary and heavy-laden, and I will give you rest.**

**29 "Take My yoke upon you, and learn from Me, for I am gentle and humble in heart; and YOU SHALL FIND REST FOR YOUR SOULS.**

**30 "For My yoke is easy, and My load is light."**

This was precisely the psalmist's conviction in the midst of his anguish. Psalm 23:1-2

**1 The LORD is my shepherd,  
I shall not want.**

**2 He makes me lie down in green pastures;  
He leads me beside quiet waters.**



Solamente el Señor es la fuente del verdadero y pleno descanso por esto la insistencia del Señor para que guardemos este día Isaías 58:13-14:

*13 Si retrajeres del día de reposo tu pie,  
de hacer tu voluntad en 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,  
14 entonces te deleitarás en Jehová;  
y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra,  
y te daré a comer la heredad de Jacob tu padre;  
porque la boca de Jehová lo ha hablado.*

Pero a pesar de todos los beneficios que el Señor nos quiere dar cada semana a través de los días de reposo ¿Cuál es la principal excusa para no guardar el día del Señor?

Tengo muchas responsabilidades, el tiempo es muy corto, no tengo tiempo para guardar el día de reposo, pensamos con esto usar más eficientemente el tiempo, poner al día nuestros deberes.

¿Pero cuál es el resultado real? Empezamos así la semana más cansados, sin energía, sin la capacidad física, espiritual, mental para enfrentar las responsabilidades cotidianas. Caemos así en ese círculo que nos absorbe como es el estrés, que es el causante de muchas de las enfermedades de nuestro tiempo.

## CONCLUSIÓN

Mi suplica al Señor es porque cada uno de nosotros podamos entender y apreciar todas estas bendiciones que el Señor nos quiere dar a través del día de reposo:

Darnos verdadero y pleno descanso.  
Afirmarnos en la realidad de libertad y de la nueva vida que Cristo ha provisto para nosotros con su muerte en la cruz.

Only the Lord is the source of true and full rest. That's why He insists that we keep this day. Isaiah 58:13-14

13 "If because of the sabbath, you turn your foot From doing your *own* pleasure on My holy day, And call the sabbath a delight, the holy *day* of the LORD honorable, And shall honor it, desisting from your *own* ways, From seeking your *own* pleasure, And speaking *your own* word,  
14 Then you will take delight in the LORD, And I will make you ride on the heights of the earth; And I will feed you *with* the heritage of Jacob your father, For the mouth of the LORD has spoken."

But in spite of all the benefits that the Lord wants to give us each week through the Sabbath, what is the main excuse for not keeping the Lord's Day?

"I have many responsibilities, time is so short, I do not have time to keep the Sabbath." We think this is how to use time more efficiently, to catch up with our responsibilities.

But what is the real result? We start the week more tired, without energy, without the physical, spiritual, and mental ability to face daily responsibilities. Thus we fall into that circle that absorbs us – such is stress, which is the cause of many of the diseases of our time.

## CONCLUSION

My supplication to the Lord is that each one of us can understand and appreciate all these blessings that the Lord wants to give us through the Sabbath:

- True and full rest
- Affirming ourselves in the reality of freedom and the new life that Christ has provided for us with His death on the cross

Permitirnos disfrutar de forma aún más intensa de la presencia del Señor.

Para que así el día del Señor:

Sea una prioridad para cada uno de nosotros.

Sea un deleite, un motivo de gozo, para cada uno de nosotros en lugar de una carga

Lo guardemos por convicción y no por imposición.

Finalmente, para que cada uno de nosotros pueda hacer los arreglos necesarios en su vida, en su familia, en su trabajo para poder disfrutar del día del Señor.

- Allowing us to enjoy even more intensely the Lord's presence,

so that the Lord's day:

- Would be a priority for each one of us

- Would be a delight, a reason for joy, for each one of us, instead of a burden

- Would be kept by us due to conviction not imposition

- Finally, so that each one of us can make the necessary arrangements in our lives, in our families, at our work in order to enjoy the Lord's day.