



Apéndice 5b: Cómo guardar el día de reposo en los tiempos modernos

Esta página forma parte de la serie sobre el cuarto mandamiento: El día de reposo:

1. [Apéndice 5a: El día de reposo y los días de ir a la iglesia, dos cosas diferentes](#)
2. [Apéndice 5b: Cómo guardar el día de reposo en los tiempos modernos](#) (Página actual).
3. [Apéndice 5c: Aplicar los principios del día de reposo en la vida diaria](#)
4. [Apéndice 5d: La comida en el día de reposo — Guía práctica](#)
5. [Apéndice 5e: El transporte en el día de reposo](#)
6. [Apéndice 5f: La tecnología y el entretenimiento en el día de reposo](#)
7. [Apéndice 5g: El trabajo y el día de reposo — Cómo afrontar los desafíos del mundo real](#)

Decidir guardar el día de reposo

En el artículo anterior establecimos que el mandamiento del día de reposo aún se aplica a los cristianos hoy y que guardarlo es mucho más que simplemente elegir un día para asistir a la iglesia. Ahora pasamos al aspecto práctico: cómo guardar realmente el cuarto mandamiento una vez que has decidido obedecerlo. Muchos lectores llegan a este punto desde un trasfondo que no guarda el día de reposo —quizás católico, ortodoxo, bautista, metodista, pentecostal u otra denominación— y desean honrar el séptimo día permaneciendo donde están. Este apéndice es para ti. Su objetivo es ayudarte a entender lo que Dios requiere, separar la verdad bíblica de la tradición humana y brindarte principios prácticos para observar el día de reposo de una manera fiel, gozosa y posible en la vida moderna.

Sin embargo, es crucial recordar que el cuarto mandamiento no es un deber aislado sino **parte de la santa y eterna Ley de Dios**. Guardar el día de reposo no reemplaza el resto de los mandamientos de Dios; más bien, fluye naturalmente de una vida dedicada a toda Su Ley

El núcleo de guardar el día de reposo: santidad y descanso

Día de reposo y santidad

Santidad significa separación para el uso de Dios. Así como el tabernáculo fue apartado del uso común, así el día de reposo está apartado de los demás días de la semana. Dios modeló esto en la creación cuando cesó de Su obra en el séptimo día y lo santificó ([Génesis 2:2-3](#)), estableciendo el modelo para Su pueblo. [Éxodo 20:8-11](#) nos llama a “recordar el día de reposo” y “mantenerlo santo,” mostrando que **la santidad no es un complemento opcional, sino la esencia misma del cuarto mandamiento**. En la práctica, la santidad significa dar forma a las horas del día de reposo para que apunten hacia Dios: apartándonos de actividades que nos arrastran de nuevo a las rutinas ordinarias y llenando el tiempo con cosas que profundicen nuestra conciencia de Él.

Día de reposo y descanso

Junto a la santidad, el día de reposo también es un día de descanso. En hebreo, שַׁבָּת (shavat) significa “cesar” o “detenerse.” Dios cesó de Su obra creativa, no porque estuviera cansado, sino para modelar el ritmo del descanso para Su pueblo. Este descanso es más que tomarse un respiro del trabajo físico; **se trata de salir del ciclo normal de trabajo y consumo para experimentar la presencia, el refrigerio y el orden de Dios**. Es una pausa deliberada para reconocer a Dios como Creador y Sustentador, confiando en que Él cuidará de nosotros mientras cesamos de nuestros esfuerzos. Al abrazar este ritmo, los creyentes comienzan a ver el día de reposo no como una interrupción, sino como un regalo semanal: un tiempo sagrado para realinear nuestras prioridades y renovar nuestra relación con Aquel que nos hizo.

La singularidad del día de reposo

El día de reposo es único entre los mandamientos de Dios. Está arraigado en la creación misma, santificado antes de que existiera la nación de Israel, y se centra en el tiempo más que únicamente en el comportamiento. A diferencia de otros mandamientos, el día de reposo requiere un acto consciente de apartar nuestras rutinas normales cada siete días. Para quienes nunca lo han practicado antes, esto puede sentirse tanto emocionante como abrumador. Sin embargo, es precisamente este ritmo —salir de lo ordinario y entrar en el reposo señalado por Dios— lo que se convierte en una prueba semanal de fe y un poderoso signo de nuestra confianza en Su provisión.

El día de reposo como una prueba semanal de fe

Esto convierte al día de reposo no solo en una observancia semanal, sino también en una **prueba recurrente de fe**. Cada siete días, los creyentes son llamados a apartarse de su propio trabajo y de las presiones del mundo para confiar en que Dios proveerá para ellos. En el antiguo Israel, esto significaba recoger el doble de maná en el sexto día y confiar en que duraría hasta el séptimo ([Éxodo](#)

[16:22](#)); en tiempos modernos, a menudo significa organizar horarios laborales, finanzas y responsabilidades para que nada invada las horas sagradas. Guardar el día de reposo de esta manera enseña la **dependencia de la provisión de Dios**, el valor para resistir presiones externas y la disposición a ser diferentes en una cultura que valora la productividad constante. Con el tiempo, este ritmo forma una columna vertebral espiritual de obediencia: una que entrena el corazón para confiar en Dios no solo un día a la semana, sino cada día y en cada área de la vida.

Cuándo comienza y termina el día de reposo

El primer y más básico elemento para guardar el día de reposo es saber cuándo comienza y cuándo termina. Desde la misma Torá vemos que Dios estableció el día de reposo como un período de veinticuatro horas de tarde a tarde, no de amanecer a amanecer ni de medianoche a medianoche. En [Levítico 23:32](#), respecto al Día de la Expiación (que sigue el mismo principio de tiempo), Dios dice: “de tarde a tarde guardaréis vuestro día de reposo.” Este principio se aplica también al día de reposo semanal: **el día comienza al atardecer del sexto día (viernes) y termina al atardecer del séptimo día (sábado)**. En hebreo, esto se expresa como מֵעֶרֶב עַד-עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev), “de tarde a tarde.” Comprender este horario es fundamental para honrar correctamente el día de reposo en cualquier época.

Práctica histórica y el día hebreo

Este cómputo de tarde a tarde está profundamente arraigado en el concepto hebreo del tiempo. En Génesis 1, cada día de la creación se describe como “y fue la tarde y fue la mañana,” mostrando que en el calendario de Dios un nuevo día comienza con la puesta del sol. Por eso los judíos de todo el mundo encienden velas y reciben el día de reposo al anochecer del viernes, una tradición que refleja el modelo bíblico. Aunque el judaísmo rabínico desarrolló más tarde costumbres adicionales, el límite bíblico básico de “puesta del sol a puesta del sol” sigue siendo claro e inalterado. Incluso en la época de Jesús vemos que se reconoce este patrón; por ejemplo, [Lucas 23:54-56](#) describe a las mujeres descansando “en el día de reposo” después de preparar especias antes del anochecer.

Aplicación práctica hoy

Para los cristianos que buscan honrar el día de reposo hoy, la forma más simple de comenzar es marcar la puesta del sol del viernes como el inicio de su descanso sabático. Esto puede ser tan sencillo como configurar una alarma o recordatorio, o seguir una tabla local de la puesta del sol. En hebreo, el viernes se llama יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi) —“el sexto día”— y el sábado es שַׁבָּת (Shabbat) —“día de reposo.” Cuando el sol se pone en yom shishi, comienza Shabbat. Al prepararte con antelación —terminando el trabajo, las tareas domésticas o las compras antes del atardecer— creas una transición pacífica hacia las horas sagradas. Este ritmo ayuda a construir consistencia y señala a la familia, los amigos e incluso a los empleadores que este tiempo está apartado para Dios.

Descanso: evitando los dos extremos

En la práctica, los cristianos a menudo caen en uno de dos extremos al intentar “descansar” en el día de reposo. Un extremo trata el día de reposo como inactividad total: veinticuatro horas de no hacer nada más que dormir, comer y leer material religioso. Aunque esto refleja un deseo de no quebrantar el mandamiento, puede perder la alegría y la dimensión relacional del día. El otro extremo trata el día de reposo como libertad del trabajo y permiso para el entretenimiento centrado en uno mismo —restaurantes, deportes, maratones de series o convertir el día en unas mini vacaciones—. Aunque esto pueda sentirse como descanso, fácilmente reemplaza la santidad del día con distracciones.

El verdadero descanso sabático

La visión bíblica del descanso sabático se encuentra entre estos dos extremos. Es cesar del trabajo ordinario para que puedas entregar tu tiempo, corazón y atención a Dios (**santidad = apartado para Dios**). Esto puede incluir adoración, comunión con la familia y otros creyentes, actos de misericordia, oración, estudio y paseos tranquilos en la naturaleza: actividades que refrescan el alma sin arrastrarla de nuevo a la rutina normal ni dirigirla hacia el entretenimiento secular. [Isaías 58:13-14](#) da el principio: apartar tu pie de hacer tu voluntad en el día santo de Dios y **llamar al día de reposo delicia**. En hebreo, la palabra para “delicia” aquí es **אֵנֶה** (oneg): una alegría positiva arraigada en Dios. Este es el tipo de descanso que nutre tanto el cuerpo como el espíritu y honra al Señor del día de reposo.