

# Día 7

## UNA REFLEXIÓN SOBRE LA NATURALEZA Y SU DISEÑO

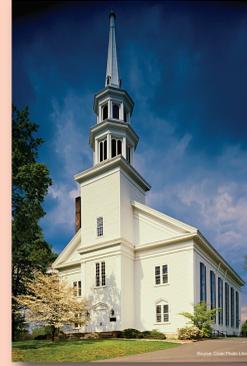
### El Sábado Fue Hecho Para el Hombre

Dios pensó en nuestro beneficio cuando constituyó el sábado como día de descanso. Las investigaciones recientes muestran que en cinco ciudades de todo el mundo los habitantes viven vidas más largas y más felices que el resto del mundo. Estas ciudades incluyen:

- Ikaria, Grecia
- Loma Linda, California, USA
- Nicoya, Costa Rica
- Okinawa, Japón
- Cerdeña, Italia

A pesar de que estas ciudades son muy diferentes culturalmente, tienen algunos elementos en común que son clave en la longevidad y buena salud de estas personas.

Uno de estos elementos es la práctica de un día de descanso. El tomar 24 horas de descanso, dejando de lado las obligaciones laborales, tiene un impacto directo positivo en la salud. Dios lo sabía y nos dio el sábado con el fin de hacernos más felices y sanos.



### El Sábado Fue Hecho Para Recordarnos la Creación

La palabra «sábado» proviene del hebreo *Shabat*, que significa «descanso» o «cese».

# שבת שלום

*Shabat* recuerda directamente la Creación Bíblica de 6 días como se describe en el Génesis. Se trata de un enlace directo a nuestra creación y a Aquel que nos creó.

# זכור את יום השבת לקדשו

### El Génesis Nos Muestra que el Creador es Único

La historia hebrea de la Creación es muy diferente a las historias de la creación que se encuentran en otras culturas.

En la mitología griega los dioses actúan como niños pequeños luchando constantemente entre sí.

En la mitología nórdica la creación se produce como resultado de una guerra y surge del cuerpo sin vida de un gigante.

En la mitología babilónica ocurre una batalla violenta y el mundo es creado a partir de un ser muerto.

¡Qué diferente es la historia del Génesis! Dios se mueve con toda tranquilidad, sin fanfarria y sin batalla en torno a Él. Simplemente habla, y el mundo y todas sus criaturas aparecen en su lugar.

A diferencia de los otros dioses, que sólo están preocupados por sus propios intereses, Dios crea teniendo en mente a los seres humanos.



### El Creador es el Proveedor Perfecto

Los seis días de la Creación que se describen en Génesis muestran a Dios como el gran proveedor de la creación:

- Día 1: Una fuente de energía.
- Días 2 y 3: Todos los materiales necesarios (suelo, agua, oxígeno, etc).
- Día 3: Vegetación que proporciona alimento: hay suficiente.
- Día 4: La Luna y el Sol que dan luz a la Tierra.
- Días 5 y 6: Diversidad de la vida.
- Día 6: Se nombra un administrador para colaborar con Dios en el mantenimiento de la creación pura y sana.
- Día 7: Descanso; hay paz, no hay violencia o muerte.

Y sobre todo lo que necesitamos para vivir, Dios creó la belleza que nos rodea y nos recuerda a Él.



Así quedaron terminados los cielos y la tierra, y todo lo que hay en ellos. Al llegar el sábado, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido. Dios bendijo el sábado, y lo santificó, porque en ese día descansó de toda su obra creadora.

-Génesis 2:1-3