



"Siete veces al día te alabo..."
Salmo 119:164

*"Bueno es dar gracias al Señor,
y cantar alabanzas a tu nombre, oh Altísimo;
anunciar por la mañana tu bondad,
y tu fidelidad por las noches..."*
Salmo 92:1, 2

*"Tarde, mañana y mediodía me lamentaré y gemiré,
y El oirá mi voz."*
Salmo 55:17

2. Guardar el Sabbat

— detenerse por un período de 24 horas cada semana.

10 Mandamientos Exodo 20:1-17

1. No tendrás otros dioses delante de mí.
2. No te harás ídolo.
3. No tomarás el nombre del Señor tu Dios en vano
4. Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, más el séptimo día es día de reposo para el Señor tu Dios; no harás en él obra alguna... Porque en seis días hizo el Señor los cielos y la tierra, el mar y todo lo que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, el Señor bendijo el día de reposo y lo santificó.

2. Guardar el Sabbat

— detenerse por un período de 24 horas cada semana.

Cualidades del Sabbat Bíblico:

- Detenerse
- Descansar
- Disfrutar
- Contemplar

Antigua Práctica del Silencio/Soledad: Indicaciones

1. Este atento y abierto.
2. Pongase comodo. Relajese. Este quieto
3. Respire profundamente.
4. Cierre sus ojos o mire hacia el suelo.

*Espero al Señor, lo espero con toda el alma;
en su palabra he puesto mi esperanza.*

Salmo 130:5