

## Descansar en medio del estrés

Por: Jim Hohnberger

*"Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré descanso." Éxodo 33:14*

Un conferenciante, mientras explicaba al auditorio cómo controlar el estrés, levantó un vaso de agua y preguntó: **"¿Cuánto pesa este vaso de agua?"** Sus oyentes dieron respuestas que varían desde 20 g hasta 500 g.

El orador escuchó pacientemente todas las mejoras opiniones, respuestas que cualquiera se esforzaba a dar. Tenía toda su atención. Entonces hizo una declaración que nadie olvidaría. Dijo: "El peso absoluto de este vaso de agua no importa tanto como el tiempo que podría intentar sostenerlo. Si lo sostengo por un minuto, eso no es un problema. Si lo sostengo durante una hora, tendré un dolor en mi brazo derecho. Pero si debería intentar a mantenerlo por un día, tendrías que llamar a una ambulancia. **En cada caso, el peso es el mismo, pero cuanto más tiempo lo sostengo, más pesado se vuelve.**"

¿Es realmente posible que sostener una cosa tan pequeña como un vaso de agua podría incapacitar a un hombre adulto y fuerte? Bueno, lo es, pero, ¿quién se aferraría voluntariamente a una cosita como esa hasta que estuviera en una crisis? Bueno, amigos, la mayoría de nosotros lo hacemos cada día. Lo hacemos de forma automática, sin siquiera cuestionándolo. Es nuestro estilo de vida. ¡Y nosotros acabamos entrando en crisis!

Por eso el divorcio es rampante, los jóvenes se rebelan y los amigos se alejan. Los problemas de salud aumentan y se intensifica el crimen. **¿Y qué son estos "pequeños vasos de agua" a la que nos aferramos con tanta tenacidad?**

Ofensas recibidas por parte de otros, conflictos no resueltos, circunstancias desconcertantes, demasiado que hacer en muy poco tiempo, preocupación, ansiedad, técnicas ineficaces de resolución de problemas, malas actitudes, culpa, pensamiento negativo, las necesidades y expectativas de otros . . . y la lista podría continuar y continuar.

Creemos que estos "pequeños vasos de agua" son indispensables, que debemos aferrarnos a ellos, que seguirán terribles consecuencias si los abandonamos. Quizás, hemos tenido la costumbre de llevarlos tanto tiempo que parecen ser parte de nosotros y simplemente aceptamos su presencia y el dolor que acompaña aferrarse a ellos. ¡Y así terminamos en un lío!

¿Bueno, cual es la solución? ¿Debemos vivir nuestras vidas de esta manera - tratando de mantener las apariencias mientras lloramos por dentro? **Eso es una "insensatez", para el hombre que sostiene el vaso de agua, ¿no es así?** Todo lo que el necesita hacer es ponerlo abajo, ¿verdad? ¡Correcto! El necesita ir a la mesa, dejar el vaso de agua sobre ella, abrir su mano y soltarlo, y luego dejarlo ahí. Cuando él hace esto, experimenta instantáneamente alivio. **Y es así de simple con los otros "vasos de agua" que llevamos.** La razón por la que no encontramos alivio es que intentamos gestionarlos nosotros mismos.

Nosotros queremos dirigir nuestras propias vidas, ser a cargo, ser los que tienen el control. Hacemos malabares con esta circunstancia y esa relación mezclada con nuestras actitudes e historia nos está agotando.

Y mientras tanto, Uno que nunca nos dejará ni nos abandonará estará a nuestro lado invitándonos a descansar nuestros "vasos de agua" en sus manos amorosas.

Él nos invita: ***"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga."***

Bastante simple, ¿no? ¡Oh, sí, es simple! Y el resto que se ofrece es tan grande como el Dios que lo ofrece. **Nada es demasiado grande para que Él lo lleve;** porque Él sostiene los mundos y gobierna el universo.

Nada es demasiado pequeño para Su atención; porque Él controla la caída del gorrión y cuenta los cabellos de nuestra cabeza. Él no es indiferente a nuestras necesidades. El Señor es muy compasivo y misericordioso. Está conmovido por nuestros dolores, e incluso la expresión de ellos mueve Su gran corazón de infinito amor.

**No hay capitulo en nuestra experiencia demasiado oscuro para que él lo lea, ni la perplejidad demasiado complicada para que Él la dilucide.** Nuestro Padre Celestial no pasa desapercibido; Él ve nuestras lágrimas, percibe nuestros suspiros, Él nota nuestras alegrías y tristezas. Nosotros no podemos cansarlo; no podemos sobrecargar Su corazón.

Nuestra parte es simple: "Ve" a Él. No nos pide que arreglemos nada, ajustar nada, ni resolver nada. Nos invita venir tal y como somos y colocarnos bajo su conducción.

**El "vaso de agua" todavía está allí, pero ya no lo soportamos solos.** Nosotros entramos en una coalición con Uno quién conoce nuestra fatiga. **El esfuerzo humano comienza a aliarse con el Poder divino. Él dirige; Yo ejecuto.** El lidera; Yo sigo. Él sugiere nuevos pensamientos a mi mente; Yo cambio de canal. Si mi "vaso de agua" es el pensamiento negativo, Dios me dirigirá a tener pensamientos positivos.

Como yo elijo cooperar con Él, Él quita el estrés que yo estoy enfrentando y lo reemplaza con el descanso. Desafortunadamente, **depositando nuestro "vaso de agua" no es una necesidad de una sola vez.**

Es posible que lo hayamos dejado ayer, o incluso hace cinco minutos, ¡pero nos encontramos agarrándolo de nuevo! ¿Cuándo lo estuvimos levantado otra vez? ¡Sucede tan fácilmente, tan automáticamente! **Dominar la acción de asentar nuestros "vasos de agua" es el trabajo de toda una vida.** Todavía estoy aprendiendo.

Por ejemplo, puedo pensar en pocas tareas en la vida que generan más estrés que asumiendo la tarea de construir una casa - especialmente para un alemán fuerte como yo que espero ver que las cosas se hagan puntualmente y a tiempo! La tensión que parece ser parte integrante de un proyecto de construcción ha sido conocida por devastar matrimonios, alejar a los mejores amigos y dividir iglesias. ¡Ahora creo que entiendo por qué!

Comenzamos nuestro pequeño proyecto a finales de primavera. Como "Empowered Living Ministries" crece, hemos sentido la necesidad de una mayor acción de asentar nuestros "vasos de agua" porque no es una oficina de uso único.

Y también, cuando Andrew y Sarah comenzaron a tener su pequeña familia, Sarah deseaba dedicar tiempo completo a la tarea de madre, pasando así para Janell el papel de gerente general. Necesitábamos una oficina lo suficientemente grande para acomodar a nuestro equipo y al creciente departamento de envíos y recepción. **Nuestra búsqueda** de una casa ya construida en un lugar tranquilo **nos llevó a concluir que** Dios quería que comenzáramos con el terreno vacío y construyéramos el que necesitábamos. Empezamos a avanzar en esa dirección y nos sorprendió las puertas que Dios empezó a abrirnos. **Pudimos comprar por un precio razonable tierra que ni siquiera estaba en el mercado.**

Encontramos un plano adecuado, un arquitecto que podría adaptarlo a nuestras necesidades, y un constructor que "resultó estar" disponible ese verano – cuando generalmente a esa altura de la época del año tenía todas las fechas reservadas. Empecé a hacer arreglos para una carretera, para nivelar la ubicación de la construcción, conexión de instalaciones de electricidad, teléfono, agua, alcantarillado, y la construcción de una fundación.

**Las piezas simplemente parecieron encajar en su lugar.** Increíblemente, pudimos programar todas esas tareas en una semana— justo a tiempo para la llegada del constructor que vino de otro Estado. **"¡Oh Dios, realmente estás conmigo! ¡Realmente me estás bendiciendo!"**

Entonces las cosas empezaron a cambiar. Mis nuevos vecinos no estaban contentos de que estuviéramos construyendo justo al lado de ellos y comenzaron a buscar formas de desanimarnos y bloquearnos de seguir avanzando.

Tuve que solicitar y obtener un permiso especial para acercar mi camino de acceso a una carretera del condado.

**Con perseverancia, superamos ese obstáculo.**

Entonces comenzó a llover. "Señor, Tú conoces nuestros planes de construcción. Por favor, has que deje de llover pronto ". Seguía lloviendo. "Señor, ¿me has oído? Si sigue lloviendo, Wayne no podrá poner piedras en la carretera; de hecho, la tierra que acaba de poner en el camino se está saliendo fuera, por el agua, Señor. Se está formando un lodo terrible y costará mucho dinero fijarlo. Y si él no pone la piedra en el camino, la luz, el agua y el alcantarillado no se instalará y no se podrá hacer la fundación de hormigón".

Continuó lloviendo - fuera de temporada, **¡Lluvia que empapó el suelo, penetró en el suelo y retrasó el proyecto!**

"Dios, Tú tienes todos los elementos en Tu mano. Sabes que estamos construyendo este proyecto por el bien de Tu pueblo. Tú sabes lo importante que es la sincronización de todo y si nos retrasamos, pueden pasar varias semanas antes de que podamos ponerlo en marcha de nuevo.

Esta es la ocupada temporada de construcción, Señor. ¿Me estás escuchando?" Continuó lloviendo durante tres largas miserablemente húmedas semanas. Amigos que vivieron allí toda su vida no podían recordar un junio más húmedo.

"¿Por qué, Señor? ¿Me has abandonado? ¿Me has guiado a través del Mar Rojo y luego me abandonaste a vagar en este desierto? Esto me está costando tiempo y dinero. Y estaba en Tu poder evitar todo eso. ¿Me estas castigando? ¿Hice inconscientemente algo que te ofendió? ¿Dónde estás, Dios?

Mientras reflexionaba sobre estos sentimientos inquietantes, el desánimo y la frustración que siempre acompañan estos tipos de pensamientos comenzaron a intensificarse. **¡Estaba estresado!**

"Jim, ¿sabes que eres un pecador?"

"Bueno, sí señor; lo sé."

"¿Sabes que los pecadores necesitan un Salvador? "

"Sí, Dios. Necesito un Salvador cada día. ¡Por eso contaba contigo para detener la lluvia! "

"¿Hubo alguna vez en que abandoné a un pecador?"

"No, Señor."

"Sabes, Jim, aunque estás construyendo este edificio para Mí, **hay algo que me preocupa más que tu tiempo y dinero.** Estoy más interesado en tu carácter".

"¿Mi carácter, Señor? ¿No puede quedarse, en el asiento trasero solo por esta vez?

"No, Jim, no puede. Todo tiene que ver con el carácter. Te quiero tanto que me gustaría que experimentes la libertad de la escoria que todavía se aferra a tu alma en lo profundo de tu interior. Soy minucioso y paciente. No estoy tan interesado en construir con madera de 2 x 4 (pulgadas) y clavos como estoy construyendo pensamientos y sentimientos correctos. **Seguiré permitiendo que las pruebas profundicen más y más a dentro hasta que la escoria se haya ido** y luego puedo poner mi sello en tu frente.

"¿Recuerdas esas dos pinturas sobre las que predicaste?" Mi mente instantáneamente visualizó una cómoda cabaña descansando tranquilamente junto a un lago cristalino. Sin disturbios, sin clamores, sin amenaza.

**Descanso perfecto.** ¿O es solamente una imagen de descanso perfecto?

Con los ojos de la mente pude ver el segundo cuadro. Una cascada turbulenta y tumultuosa que arroja agua y truenos. Apoyado en el abismo hay una rama de sauce. Precariamente unido a la punta de la rama, pero con seguridad, se encuentra un nido de pájaro. La madre pájaro anidaba despreocupada por sus polluelos, sin ninguna preocupación por la aparente falta de seguridad de su posición.

Sé que el primer cuadro representa la imagen del descanso que se encuentra en calmarme y controlar todas mis circunstancias. **El segundo es el descanso prometido por Cristo que es independiente de las circunstancias.** Se todo sobre eso. Lo he predicado. **He aconsejado a otros al respecto. Y aquí estoy yo, intentando casi inconscientemente ajustar mis circunstancias para encontrar descanso.**

*Jim, recuerda que he dicho: "En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo."*

*¿No te gustaría entregarme este pequeño "vaso de agua" y que me dejas llevarlo? "*

Me entregué una vez más a mi Salvador amoroso, cambié el canal de mis pensamientos, y encontré paz en mi Dios. Hudson Taylor, misionero pionero al interior de China, aprendió bien este secreto. A menudo terminaba sus largos días tocando su himno favorito, **"Jesús, estoy descansando, descansando"** sobre su pequeño órgano musical de lengüeta.

Una vez, cuando le llegaron cartas de graves disturbios que amenazaba la vida de sus compañeros misioneros, comenzó a silbar esa familiar canción. Sorprendido, uno de sus trabajadores exclamó: "¿Cómo puedes silbar cuando nuestros amigos corren tanto peligro?" "¿Quieres que esté ansioso y preocupado?" respondió Hudson con calma. "Eso no los ayudaría y ciertamente me incapacitaría a mí para mi trabajo. **Yo tengo solamente el papel de dejar la carga sobre el Señor** y hacer lo que Él me pide que haga ".

La lluvia finalmente cesó y el proyecto siguió adelante. Pero las pruebas no terminaron. Ellos simplemente continuaron asumiendo formas diferentes e inesperadas.

**Encontré mi descanso, ¡más de una vez!** Tuve que encontrarlo una y otra vez sabiendo que mi amado Salvador vio mejor construir primero mi carácter y luego su oficina.

Ese mismo Dios está ahí para ti ¡amigo! Te invita a liberar tus cargas, tus "vasos de agua" - cualquier cosa que es - en Sus manos amorosas. Confía en Él, obedécelo y encuentra **descanso**.