

Transformado en Mi Salud Emocional

Día 22

“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.” Mateo 11:28-30 (NVI)

En la Biblia, la gente vino a Jesús por muchas razones. Algunos vinieron para ser sanados. Otros necesitaban consejo. Muchos llegaron por la vida eterna. Jesús te da otra razón para venir a Él: descanso de tus cargas. Una vez que has venido a Jesús con tus cargas, tienes que ceder el control. Jesús dice, *“Carguen con mi yugo.”*

Un yugo es una herramienta agrícola. Los campesinos juntan a sus bueyes aradores y les ponen el yugo para que vayan en la misma dirección y al mismo ritmo. Cuando ellos están unidos, uno no puede ir más rápido que el otro, ni más lento. Son menos propensos a desviarse de la ruta cuando están trabajando juntos. Cuando la carga está dividida en dos, se puede lograr mucho más.

Jesús está usando un yugo como símbolo de la alianza con Él. Dios nunca pretendió que tu solo soportes tus cargas. Jesús está diciendo, **“Te ayudaré a llevar la carga, no tienes que hacerlo solo. Cuando estés cansado y desgastado, emocionalmente exhausto, déjame llevar tu carga contigo.”**

La invitación de Jesús es, *“aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma.”* El secreto para superar una vida sobrecargada es ir a la única persona que puede dar verdaderamente el descanso para tu alma.

Jesús es el portador de tu carga, tu modelo de vida libre de estrés. Acepta su invitación hoy y encuentra el resto que has estado buscando.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Emocional.

Día 23

“La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden.” Juan 14:27 (NVI)

Alguien ha calculado que hubo 286 años de paz en los últimos 3,500 años de la historia de la humanidad. Es un historial horrible. La paz del mundo es frágil y efímera.

Donde reina el conflicto, también reina el miedo. El miedo y el odio son profundas influencias en ti y en mí. Los científicos especulan que el rencor, el odio, los conflictos y el miedo prolongado realmente alteran nuestro ADN. Cuando falta la paz, estamos fragmentados e imperfectos.

La promesa de Dios es la paz eterna. En sus últimos días en la tierra, Jesús consoló a sus discípulos ansiosos: *“La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden.”* El maestro sabía que sus discípulos estaban lidiando ansiosamente con estas dos realidades: el tocarlo y el hablar con Él estaba llegando a su fin, y su muerte parecía inminente. Jesús les dio la paz eterna para devolverles la estabilidad emocional a sus discípulos vacilantes.

Pero ¿qué es la paz eterna? Según las Escrituras :

- **La paz de Dios es un regalo.** No trabajas por ella, no la ganas, ni te psicoanalizas por ella ni trabajas duro para conseguirla. Sólo la aceptas.
- **La paz de Dios no depende de las circunstancias.** La paz está presente en épocas terribles, horribles, tortuosas. ¿Sabes por qué?
- La paz de Dios, *shalom* en la lengua de Jesús, significa mucho más que la ausencia de conflictos, **¡es la presencia de todas las cosas buenas!**

La conclusión es ¡que se cumpla la promesa de Dios de la paz eterna con Su presencia eterna! Así que *“No se angustien ni se acobarden.”* No te enfoques en la ausencia de paz; céntrate en la presencia de Dios, y la paz vendrá a ti.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Emocional

Día 24

El Señor es mi pastor. . . Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque tú estás a mi lado; tu vara de pastor me reconforta.

Salmos 23:1, 4 (NVI)

Dios siempre estará contigo. Nunca tendrás que ir por la vida solo. No tendrás ninguna experiencia que Dios no vea. Él está caminando justo a tu lado, incluso cuando caminas “*por valles tenebrosos.*” La diferencia para aquellos que siguen a Cristo no es la ausencia de valles tenebrosos, **sino la presencia del pastor.** De hecho, por el pastor, la muerte es ahora sólo una sombra. Ni siquiera la muerte puede separar el amor de Dios. En cada situación, Dios está ahí.

Cuando el pastor camina contigo, lleva una vara, por si acaso necesita darles un pequeño empujoncito para que sigan avanzando. El propósito de la vara no es hacerles daño a las ovejas, sino dirigir a las ovejas. Dios usa su vara para hacerte saber, “¡puedes hacerlo! ¡No te rindas! No te detengas ni renuncies. ¡Yo estoy aquí contigo!”

El pastor puede tratar fácilmente con cualquier amenaza por Su gran poder. Así que no tienes que temer al mal.

No estás solo. Dios está contigo. Él te llevará a través de la vida. Y él te llevará a través de la muerte. Él podrá llevarte a casa sano y salvo. Y habitarás en la casa de Jehová, para siempre.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Emocional

Día 25

El Dios eterno es tu refugio, y sus brazos eternos te sostienen.

Deuteronomio 33:27 (NTV)

A la mayoría de nosotros nos gusta ser abrazados cuando nos sentimos mal. El problema es que no siempre tenemos a alguien que nos abrace cuando lo necesitamos. Estamos seguros de que habrá tiempos difíciles. Hay circunstancias fuera de nuestro control, y las crisis vienen de cualquier parte. El dolor parece más de lo que podamos soportar. Es entonces cuando las cosas se vuelven imposibles, que debemos recordar acudir a nuestro Padre celestial. Él estará ahí, siempre dispuesto.

Dios conoce tu dolor. Te escucha llorar. Cuenta cada lágrima tuya. Y está listo para ayudar. Solo necesitas venir a Él. Él es tu refugio en la tormenta. Con sus brazos poderosos está esperando abrazarte. En ellos encontrarás paz, protección y fortaleza. Y cuando le permitas sostenerte en su pecho, que te abrace, Él estará contigo hasta que la tormenta pase y vuelva la alegría el día de mañana.

Es difícil imaginarse que el Dios que creó el universo está disponible para ti, pero así es.

Su más grande deseo es tenerte junto a Él. Por eso te creó. Así que si piensas que a nadie le importa, y tus pensamientos te llevan a la desesperación, pídele al Señor que te levante. Su misericordia nunca falla. Él no quiere otra cosa que darte ese gran abrazo que tanto necesitas.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Emocional

Día 26

Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús.

Romanos 8:1 (NVI)

Imagina que te pido que escribas todas las cosas malas que has hecho y todo en una tarjeta de 3"x5". No te preocupes, yo no te pediría eso. Además, si todos son como yo, una tarjeta de 3"x5" ¡no tendría el espacio suficiente para todo lo que he hecho mal!, así que, solo imagina que lo haces. Imagínate poniendo esa tarjeta con cada pecado, cada palabra ociosa, cada error estúpido, todo por lo que te sientes culpable, dentro de un gran libro negro. Ahora, cierra el libro.

¿Puedes ver la tarjeta? No. Sigue ahí, pero no la puedes ver. Está dentro de algo más grande, algo mejor. Esa tarjeta está ahí, pero está en algo más. De eso se trata estar en Cristo Jesús. Significa que una vez que ponemos nuestra fe en Cristo, una vez que le pedimos perdón por nuestros pecados, Dios simplemente no los tomará en cuenta nunca más.

Somos declarados no culpables. No porque no hayamos hecho las cosas que están en la tarjeta, sino porque Dios ve a Jesús en lugar de nuestros errores.

Puede ser que estés llevando el peso de algo sobre lo que te sientes terrible. Puede que pienses que Dios te recuerda tus culpas, o busca castigarte por lo que has hecho. Pero ese no es el caso. Jesús perdona nuestros pecados y los quita de nosotros. Cuando Jesús fue a la cruz Él pagó el precio de nuestros pecados, de una vez y para siempre.

No tienes que estar pagando por tus pecados a través de la culpa. No tienes que andar cargándolos nunca más. No tienes por qué vivir avergonzado nunca más.

Si estás en Cristo, estás perdonado.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Emocional

Día 27

El gozo del Señor es nuestra fortaleza. Nehemías 8:10 (NVI)

El secreto de la fuerza radica en la alegría. No es por tu deseo o determinación que eres fuerte. Es por tu alegría. Esto significa que una de las principales razones por las que sientes que no puedes hacer algo o no tienes la fuerza para enfrentar algo, es por tu falta de alegría.

Cuando tienes gozo, entonces eres capaz de encontrar seguridad en la verdad de que Dios tiene un plan, y tienes la fuerza para ese día.

La alegría te da la fuerza para los retos más grandes de la vida. La descripción del trabajo de la Madre Teresa con los enfermos de las calles de Calcuta, se resume en dos simples frases: Deseo de trabajar duro y tener una actitud alegre.

Cuando trabajas duro pero no lo disfrutas, te encontrarás desgastado en la vida, también estarás emocional, física y espiritualmente exhausto.

¿Cómo puedes gozarte? En la doctrina de Westminster se establece que, “El fin principal del ser humano es glorificar a Dios y disfrutarlo a Él por siempre”. La eternidad estará repleta de la alegría humana, personas disfrutando de la presencia de Dios. No tienes que esperar para estar en esa fiesta, puedes elegir hoy disfrutar las bondades y la grandeza de Dios.

Nehemías nos dice, que nosotros elegimos “el gozo del Señor”. El gozarnos no es una forma de intentar tener buenos sentimientos personales, o sobre el mundo alrededor. Hay pocas cosas alrededor nuestro sobre las cuales nos podamos sentir bien. El verdadero gozo y alegría se centra en Dios. El gozo que Dios nos da comienza al enfocarnos sobre quien es Dios.

Sin importar las circunstancias que estés pasando hoy, toma unos momentos para pensar quien es Dios. **Piensa sobre su gracia, poder, perdón y paciencia. Piensa sobre su paz y su amor.** Permite que la alegría fluya al recordar que tu fortaleza depende de quién es Dios y que puedes enfrentar lo que sea hoy.

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Emocional

Día 28

“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana.”

Mateo 11:28-30 (NVI)

En la Biblia, la gente vino a Jesús por muchas razones. Algunos vinieron para ser sanados. Otros necesitaban consejo. Muchos llegaron por la vida eterna. Jesús te da otra razón para venir a Él: descanso de tus cargas. Una vez que has venido a Jesús con tus cargas, tienes que ceder el control. Jesús dice, *“Carguen con mi yugo.”*

Un yugo es una herramienta agrícola. Los campesinos juntan a sus bueyes aradores y les ponen el yugo para que vayan en la misma dirección y al mismo ritmo. Cuando ellos están unidos, uno no puede ir más rápido que el otro, ni más lento. Son menos propensos a desviarse de la ruta cuando están trabajando juntos. Cuando la carga está dividida en dos, se puede lograr mucho más.

Jesús está usando un yugo como símbolo de la alianza con Él. Dios nunca pretendió que tu solo soportes tus cargas. Jesús está diciendo, **“Te ayudaré a llevar la carga, no tienes que hacerlo solo. Cuando estés cansado y desgastado, emocionalmente exhausto, déjame llevar tu carga contigo.”**

La invitación de Jesús es, *“aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma.”* El secreto para superar una vida sobrecargada es ir a la única persona que puede dar verdaderamente el descanso para tu alma.

Jesús es el portador de tu carga, tu modelo de vida libre de estrés. Acepta su invitación hoy y encuentra el resto que has estado buscando.

Cuando fijas tu mente en Dios, Dios renueva tu mente.

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .