

Cuando ya no puedes mas

Ven a mí y descansa

Basado en Mateo 11:28-30

UNA OPORTUNIDAD

Cuando ya no puedes más

«Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar».

Mateo 11:28, RVR1960

Hay cansancios que dormir no quita

Hay días en los que el cuerpo está cansado y una buena noche de sueño puede ayudar. Pero existen otros cansancios que parecen permanecer: el cansancio de preocuparte, de intentar que todo salga bien, de aparentar que estás bien, de esperar una respuesta que no llega o de luchar una y otra vez contra los mismos pensamientos.

Puedes dormir varias horas y despertar todavía agotado, porque el problema no siempre está solamente en el cuerpo. A veces el corazón también necesita descanso.

Jesús pronunció una invitación para quienes se sienten trabajados y cargados. No dijo: «Resuelvan primero sus problemas y después vengan». Tampoco pidió que escondieran su cansancio. Dijo: «Venid a mí».

Puedes acercarte tal como estás: cansado, preocupado, confundido, frustrado, con preguntas o con miedo. La invitación comienza con una persona, no con una técnica: comienza con Jesús.

Tal vez has estado cargando demasiado

Hay cargas que forman parte de nuestras responsabilidades. Tenemos trabajo, familia, decisiones, compromisos y problemas que debemos enfrentar. El descanso cristiano no consiste en negar esas responsabilidades ni en abandonar lo que sí nos corresponde hacer.

Sin embargo, también intentamos llevar cargas que nunca debimos cargar solos. Queremos controlar el futuro, resolver la vida de otras personas, anticiparnos a todos los problemas o impedir que alguien se decepcione de nosotros. Poco a poco, el alma se agota.

Quizá últimamente has pensado: «Ya no puedo más». Puede que no se lo hayas dicho a nadie, pero Dios conoce ese pensamiento. Jesús no responde exigiéndote que aparentes más fuerza. Te invita: «Ven a mí».

Jesús ofrece descanso para el alma

Cuando pensamos en descanso, imaginamos dormir, alejarnos del trabajo o tomar unos días libres. Todo eso puede ser necesario y valioso. Jesús, sin embargo, habla también de un descanso más profundo:

«Y hallaréis descanso para vuestras almas».

Mateo 11:29, RVR1960

Es el descanso de reconocer que no tienes que controlar, comprender ni resolver todo hoy. Puedes confiar en Dios, poner delante de Él tus cargas y caminar acompañado.

Esto no significa ignorar los problemas. Significa dejar de vivir como si todo dependiera exclusivamente de ti. Algunas situaciones requieren una acción responsable; otras requieren paciencia, ayuda y la humildad de aceptar nuestros límites.

Hay algo que puedes soltar hoy

Detente un momento. ¿Qué es lo que más pesa en tu mente ahora? No pienses en diez cosas; piensa solamente en una.

Quizá sea una persona, una deuda, un diagnóstico, tu trabajo, tus hijos, tu matrimonio, una decisión, un error o una situación que no puedes cambiar. Ponle nombre y pregúntate: ¿estoy intentando cargar esto completamente solo?

Tal vez hoy no puedas resolver la situación, pero sí puedes ponerla delante de Dios y pedir sabiduría para identificar el siguiente paso.

Acercarse es más que pensar en Dios

Podemos conocer versículos, escuchar predicaciones y afirmar que creemos. Pero Jesús hace una invitación personal: «Ven a mí».

Acercarte puede comenzar con una oración sencilla:

Señor, estoy cansado. No sé qué hacer. Tengo miedo. Ayúdame.

No necesitas palabras perfectas. Dios ya conoce lo que sucede dentro de ti. La oración sincera no resuelve mágicamente cada circunstancia, pero nos coloca delante de Aquel que nos escucha, sostiene y guía.

No tienes que resolver mañana esta noche

Una razón por la que terminamos agotados es que intentamos vivir demasiados días al mismo tiempo. Estamos en lunes, pero nuestra mente ya está resolviendo el viernes. Estamos acostados intentando solucionar conversaciones que todavía no han ocurrido.

Jesús enseñó que cada día tiene su propio afán (Mateo 6:34). Hay cosas que tendrás que enfrentar, pero quizá no tengas que enfrentarlas hoy.

Pregúntate: ¿qué necesita realmente mi atención hoy? Haz con responsabilidad lo que corresponde al día presente y coloca lo demás en las manos de Dios.

El descanso también se aprende

Jesús continúa diciendo: «Aprended de mí» (Mateo 11:29). Descansar también se aprende.

Aprendemos a confiar, esperar y decir no. Aprendemos que no somos indispensables, que no podemos controlar a otras personas y que algunas respuestas necesitan tiempo. Aprendemos que nuestra identidad no depende de cuánto producimos y que Dios continúa siendo Dios cuando nosotros nos detenemos.

Vivimos en una cultura que repite: «Haz más. Produce más. Corre más rápido». Jesús ofrece otro ritmo: ven, aprende de mí y encuentra descanso.

Descansar puede ser un acto de fe

A veces pensamos que tener fe significa hacer más. Sin embargo, hay momentos en los que la fe significa detenernos y decir:

Señor, hice lo que podía hacer hoy. Lo demás lo pongo en tus manos.

El mundo continuará funcionando mientras duermes. Dios seguirá siendo Dios mientras descansas. Reconocerlo no es irresponsabilidad; es humildad.

Haz esto ahora

Busca un lugar tranquilo durante cinco minutos. Si puedes, deja el teléfono a un lado, respira lentamente y habla con Dios con sinceridad.

- 1 Lo que sí puedo hacer hoy. Identifica una acción pequeña, responsable y realista. Hazla.
- 2 Lo que no puedo controlar. Reconoce con honestidad aquello que está fuera de tus manos.
- 3 Lo que voy a entregar a Dios. Nómbralo y ora: «Señor, esto pesa demasiado sobre mí. Te lo entrego».

Una verdad para hoy

No eres débil por reconocer que estás cansado. Incluso las personas fuertes necesitan detenerse, reorganizar prioridades, pedir ayuda, descansar físicamente y establecer límites.

Tu cansancio puede ser una señal que merece atención. También puede convertirse en una invitación a volver a Jesús y recordar que no tienes que caminar solo.

Si hoy solamente recuerdas una cosa

Recuerda las palabras de Jesús: «Venid a mí».

No dijo: «Arréglalo todo», «sé más fuerte» o «finge que todo está bien». Su invitación es acercarte. En Él hay gracia para quien reconoce su necesidad, compañía para quien se siente solo y esperanza para quien todavía no puede ver con claridad el mañana.

Para reflexionar

- 1 ¿Qué es lo que más me está agotando actualmente?
- 2 ¿Qué situación intento controlar aunque está fuera de mis manos?
- 3 ¿Qué responsabilidad necesito compartir con alguien?
- 4 ¿Estoy permitiéndome descansar sin sentir culpa?
- 5 ¿Cuándo fue la última vez que hablé sinceramente con Dios acerca de cómo me siento?

Mi carga de hoy

Hoy me siento cansado por:

Señor, hoy pongo en tus manos:

Una oración para cuando estás agotado

Señor, estoy cansado. Tú conoces las cosas que he estado cargando y sabes cuánto han pesado sobre mí.

Hay situaciones que puedo atender y otras que están completamente fuera de mis manos. Perdóname por las veces en las que he querido controlarlo todo. Hoy escucho nuevamente tu invitación: «Ven a mí».

Aquí estoy. Te entrego mis preocupaciones, mis pendientes, mi futuro y aquello que todavía no puedo resolver. Enséñame a descansar y a confiar. Dame sabiduría para saber qué debo hacer y fe para entregarte aquello que solamente tú puedes manejar.

Trae descanso a mi mente, a mi corazón y a mi alma. Recuérdame que no tengo que caminar solo. Tú estás conmigo. Amén.

Para las próximas 24 horas

No intentes arreglar toda tu vida hoy.

- 1 Ora por aquello que te preocupa.
- 2 Haz lo que realmente te corresponde.
- 3 Entrega a Dios lo que no puedes controlar.
- 4 Descansa y mañana vuelve a caminar con Él.

Nota pastoral de cuidado

Esta lectura ofrece acompañamiento espiritual, pero no sustituye atención médica o psicológica. Si el agotamiento es persistente, afecta tu vida diaria o está acompañado de desesperanza intensa, busca apoyo de una persona de confianza y de un profesional calificado. Si existe riesgo inmediato para tu seguridad o la de alguien más, comunícate con los servicios de emergencia de tu localidad.

Pedir ayuda no contradice la fe. Puede ser uno de los pasos responsables mediante los cuales Dios trae cuidado y acompañamiento.

Antes de cerrar

Quizá alguien necesita escuchar estas palabras. Si conoces a una persona cansada o atravesando una temporada difícil, comparte esta lectura con sensibilidad, sin presionarla y recordándole que no tiene que enfrentar todo a solas.

Lecturas de esperanza - 01

Pequeñas lecturas para momentos de la vida en los que necesitamos detenernos, volver nuestros ojos a Dios y recordar que todavía hay esperanza.

Una lectura. Una verdad bíblica. Un momento con Dios.

Las citas bíblicas identificadas como RVR1960 corresponden a la Reina-Valera 1960. © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988.

Una lectura. Una verdad bíblica.
Un momento con Dios.

unaoportunidad.org