20

Un pueblo de esperanza y la paz interior

Neptali Chiquillo

Texto: "También les dijo: El día de reposo fue hecho por causa del hombre, y no el hombre por causa del día de reposo" (Marcos 2:27).

¿Qué es el estrés?

El Estrés es una respuesta física, mental y emocional del cuerpo a una demanda, llamada estresante. Una cantidad de estrés es útil, pero demasiada es dañina.

Tipos de Estrés

Podemos encontrar cuatro tipos de estrés: **en primer lugar**, tenemos el estrés negativo, que puede ser causado por la pérdida de empleo. **En segundo lugar**, se habla del estrés positivo, que puede ser causado por un ascenso en el trabajo. **En tercer lugar**, se destaca el estrés suave, que puede ser el resultado de correr escampando de la lluvia.

Y, por último, encontramos el estrés severo, que puede resultar debido a una enfermedad.

Síntomas de estrés negativo

Los síntomas más comunes del estrés negativo son los siguientes: dolores de cabeza, demasiada ansiedad, pérdida del apetito, comer en exceso, insomnio.

Ciertamente, el estrés es la causa de mucho dolor en nuestros días, se conoce como la enfermedad más común del siglo XXI.

Sin embargo, para manejar el estrés con eficacia, debo identificar la fuente de ella. "Alma mía, ¿Por qué te abates, y te turbas en mí?" (Salmo 43:5).

Técnica para manejar el estrés

Ante la realidad del problema del estrés, nos preguntamos, ¿Cómo podemos hacerle frente al estrés negativo? Les invito a considerar los siguientes factores que nos pueden ayudar a manejar de manera efectiva el estrés:

Primero, estilo de vida: Suficiente sueño, dieta saludable, evitar cafeína, tabaco y alcohol, y el ejercicio regular. "Todo atleta se abstiene de todo... Trato severamente mi cuerpo, y lo someto a disciplina" (1 Corintios 9:25, 27).

Segundo, ejercicio de relajación: realizar respiración apropiada**,** "Huesos secos, oíd Palabra del Señor…Yo

infundiré aliento de vida en vosotros, y viviréis" (Ezequiel 37:4, 5). **Relajar los músculos**. "Pondré tendones sobre vosotros…y viviréis" (Ezequiel 37:6).

Tercero, técnica del reemplazo: Participar de una actividad saludable que desaloje su experiencia de tensión. Reemplace la presión con el placer. "Y cuando el espíritu malo de parte de Dios venía sobre Saúl, David le tocaba el arpa, y Saúl, se sentía aliviado y mejor, y el mal espíritu se apartaba de él" (1 Samuel 16:23).

Cuarto, auto conversación positiva: "Porque tal como piensa en su corazón así es él" (Proverbios 23:7). Cuando recibo un mensaje negativo, tengo la libertad de decidir si lo **¡Fortaleceré** hasta convertirlo en un estresante que me domine o **lo coloco en prisión** y lo vuelvo mi esclavo!

La Ecuación del Estrés: Agente activador + Mi pensamiento = Mi sentimiento y conducta. Yo recibo + Yo pienso = Yo siento.

Un mensaje negativo se convierte en sentimientos negativos sólo cuando pasa a través de una auto conversación negativa (ACN), Pero cuando un mensaje negativo es canalizado a través de una auto conversación positiva (ACP), se convierte en ¡Sentimientos positivos!

"El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos" (Proverbios 17:22).

Quinto, hablar con la gente: Puedo hablar al estresante, si es una persona que está causando el estrés, "Por tanto, si al llevar tu ofrenda al altar, te acuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda ante el altar, y ve a reconciliarte primero con tu hermano. Entonces vuelve y ofrece tu ofrenda" (Mateo 5:22, 23). Hable con alguien que le apoye y brinde ayuda. Un sistema de apoyo sensible ayuda a aliviar el estrés.

"Pero David juró: 'Tu padre sabe claramente que yo hallé gracia ante ti, y dirá: 'no sepa esto Jonatán, para que no tenga pesar. Y tan cierto como el Señor vive y tú vives, que apenas hay un paso entre mí y la muerte" (1 Samuel 20:3, 4).

Sexto, imaginación: David visualizó. Se puso así mismo en una escena imaginaria de relajación para tranquilizar su estrés. "Temor y temblor vinieron sobre mí, y el horror me abruma. Dije: '¡Quién me diera alas de paloma! Volaría yo, y descansaría" (Salmo 55:5, 6).

Y finalmente, meditación espiritual: "Estad quietos, y conoced que Yo Soy Dios" (Salmo 46:10). Jesús utilizó este mecanismo cada mañana, "Muy temprano de mañana, aún oscuro, Jesús se levantó, fue a un lugar solitario, y se puso a orar" (Marcos 1:35). Además, necesitamos meditación espiritual semanal, "Entonces Dios, bendijo el Séptimo día y lo santificó, porque en él reposó de cuanto había hecho en la creación" (Génesis 2:3).

En el hermoso jardín del Edén- libre de tensión y estrés- Adán y Eva se unieron al creador en una celebración Sabática de gozo y paz. ¡Muchos piensan que el descanso Sabático fue dado sólo a los judíos! Adán no era Israelita, por lo tanto, no podía ser judío. Así como el matrimonio y la familia, fue dado a Adán para toda la raza humana.

¡No es judío; es cristiano!

"El Sábado fue hecho para el Hombre" (Marcos 2:27). ¡Así como el matrimonio fue creado para la humanidad, así también el sábado fue creado para los seres humanos! ¡No importa el color o la raza! ¡El Sábado fue hecho para toda la humanidad sin distinción alguna! ¡No importa si eres rico o pobre, no importa tu condición social! ¡El Sábado fue hecho para todos! ¡Si el sábado fue creado por Cristo, en conclusión, el sábado es cristiano!

¡Es un día familiar para la familia de Dios!

¡A disfrutar de la luna de miel! El matrimonio de Adán y Eva fue un viernes, el siguiente día era sábado, el viernes de noche fue la primera noche de su luna de miel, el sábado fue el primer día completo que la pareja pasó junta. ¡Entonces este es un día especial para la ¡Familia Feliz de Dios!

¿Qué día es el sábado de Cristo? Vamos a analizar **el fin de semana de la fiesta de la pascua** en Lucas 23:53 al 24:1.

Eventos:

Cristo crucificado Cristo enterrado Cristo resucitado

Decimos:

Viernes Santo sábado Domingo de pascua

La Biblia dice:

Día de preparación Día de reposo Primer día-semana

El sábado es el día entre la crucifixión de Cristo y su resurrección

De esta forma, observamos claramente que el día que murió Jesús fue el viernes y que el día que descansó en la tumba fue el día de reposo, el cual equivale al día sábado. Jesús permanece en la tumba todo el sábado hasta la mañana del domingo.

Es la prescripción divina para el estrés humano

Receta de Dios para aliviar el Estrés: Durante un día completo, coloco un lado las preocupaciones de la vida, trabajo, estudio, negocios. ¡No hablo y ni siquiera pienso en ellos! ¡Están en las manos de Dios! Mi mente obtiene un festivo semanal, experimenta liberación de la tensión. Después de semejante renovación, estoy listo para enfrentar los desafíos de una nueva semana. Esta renovación llega con la adoración, oración y alabanza.

"Entrad por sus puertas con acción de gracias, por sus atrios con alabanzas. Dadle gracias, alabad su Nombre, ¡porque el Señor es bueno! (Salmo 100:4, 5). "Mucha paz gozan los que aman tu Ley, y no hay para ellos tropiezo" (Salmo 119:165). "Tú guardas en completa paz al que persevera pensando en ti, porque en ti confía" (Isaías 26:3).

¡Dios lo ha escogido! ¡no puedo cambiarlo!

¡Dios ha escogido! No puedo escoger un día de reposo Dios ya ha escogido ¡El 7º día! De la misma forma, no puedo bendecir un día. Solo Dios puede bendecir. ¡Y Él ya lo ha hecho! "El bendijo, no podré revocarla" (Números 23:20). Así como mi esposa es especial para mí, así también el sábado es especial para Jesús.

El sábado pertenece al Salvador

¡Creado por Cristo! ¡El Sábado es cristiano! "Así el Hijo del Hombre es también Señor del Sábado" (Marcos 2:28). ¡Oh, sí! ¡Es especial! ¡20% de los milagros registrados de Cristo fueron hechos en sábado! En ese día, ¡Él se deleitaba aliviando el sufrimiento y disminuyendo el estrés! ¡Paralizado por 38 años, "el hombre tomó su cama y anduvo"! (Juan 5:1-15). ¡El endemoniado fue liberado! "¡Sal de él!" Dijo Jesús (Marcos 1:21-28). Tullida y encorvada por 18 años la mujer fue "liberada" (Lucas 13:10-17). Ciego de nacimiento, el hombre declaró "Estaba ciego y ahora veo" (Juan 9:1-41).

Cristo lo creó, y Él lo guardó, "Y Jesús fue a Nazaret, donde se había criado. Y conforme a su costumbre, el sábado fue a la sinagoga, y se levantó a leer" (Lucas 4:16). Yo te seguiré, mi Salvador.

¡El sábado es una señal de mi amor por Jesús!

"Si me amas, guarda mis mandamientos" (Juan 14:15). "Santificad mis sábados, y sean por señal entre mí y vosotros, para que sepáis que yo soy el Señor vuestro Dios" (Ezequiel 20:20). El matrimonio es una señal de amor y paz entre un hombre y una mujer, de la misma forma, el sábado es una señal de amor y paz entre un hombre o una mujer y Jesús.