

# EL MENSAJERO

AÑO 21 · NÚMERO 1062 · DOMINGO 12 DE DICIEMBRE DE 2021

## Libera el estrés

«Y en el séptimo día completó Dios la obra que había hecho, y reposó en el día séptimo de toda la obra que había hecho.»

— GÉNESIS 2:2

**C**uántas veces hemos dicho en un arranque de desesperación: «el tiempo no me alcanza». Hay demasiadas cosas por hacer: ganarse la vida, realizar una vocación, alimentar las relaciones, ocuparse de los hijos, hacer ejercicio, limpiar la casa, y aun tratamos de mantener la salud mientras nos ocupamos de todo ello e intentamos seguir fieles y cariñosos al mismo tiempo. Tenemos un límite ¡y las demandas parecen ser tan grandes y el tiempo tan corto!

Aquellos que sienten que el tiempo no les alcanza no están solos. Cada vez hay más reportes que indican que las horas de trabajo y el estrés se incrementan; además, disminuyen los momentos para descansar y pasar el tiempo con la familia.

A la vez, todos somos bombardeados con mensajes que nos invitan a gastar más y, por consiguiente, a trabajar más.

Constantemente hacemos malabares con la escuela, el trabajo, la familia, los amigos...

Además, pensamos que si nos alejamos de esas cosas por un segundo, todo se puede venir abajo. Bueno, no estamos solos en esto. Jesús también conoció a alguien en esta misma situación: la pobre afanosa Marta. Solo imagina lo que pasaba por la mente de esta mujer en el momento en que trataba de preparar la cena para Jesús: hornear el pan, poner el mantel, arreglar la fruta... Además, seguro estaba pensando: «Y María no viene a ayudarme; claro, sabiendo que estoy en la cocina trabajando, y ella ahí sentada, escuchando a Jesús...».

Marta estaba muy ajetreada. Salió rápido de la cocina y se quejó ante Jesús: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude» (Lucas 10:40). Ella estaba cegada por su propio quehacer.

María, por su parte, sabía que Jesús era más que un invitado: era el Hijo de Dios y ella era su fiel seguidora. Así que, ¿qué importaba si la cena estaba un poco atrasada? María sabía que eso no importaba, ya que mientras Él estuviera hablando, ella estaría escuchando. ¿Cocinar o escuchar a Jesús? Parece que no hay que quebrarse mucho la cabeza para obtener la respuesta, pero Marta no lo veía de esa manera. Jesús tuvo que detenerla para atraer su atención: «Marta, Marta, tú estás preocupada y molesta por tantas cosas; pero una sola cosa es necesaria, y María ha escogido la parte buena, la cual no le será quitada» (Lucas 10:41-42). Marta se había estado perdiendo el regocijo de estar compartiendo con Jesús. Esa era la única

cosa que ella necesitaba, y la única cosa que podía hacer que todo lo que ella hiciera valiera la pena.

Jesús no le dijo que lo que estaba haciendo estaba mal. Cocinar, servir y limpiar no son cosas malas, como tampoco lo son el ir a la escuela, trabajar, atender a la

familia, salir con los amigos. De hecho, todas estas cosas son muy buenas, tan buenas que siempre llenan nuestra agenda.

Jesús le dijo a Marta que la decisión de María era mejor. Estaba bien que Marta cocinara, pero esa comida iba a durar hasta el momento en que la comieran. La experiencia de María de escuchar a Jesús le iba a durar para toda su vida.

Obviamente tenemos muchas cosas que hacer, pero no todas ellas van a afectar el resto de nuestras vidas.

Además, quizá nunca consigamos terminar nada si todo el tiempo nos preguntamos: «¿Es esto lo mejor que puedo estar haciendo en este momento?».

Continúa en la Pág. 2

## En Breve



### Deja que Dios lleve tus cargas

Pon en las manos de Dios con un corazón sincero a tu familia, tus preocupaciones, tu futuro, tus limitaciones, tu orgullo, tus esperanzas y temores, y Él se encargará de llevar el control de tu vida y darte la paz que solamente Cristo puede dar.

### Esperemos en Dios

Que nuestra esperanza esté siempre puesta en Dios. Como dice en su Palabra: «Y tú vuelve a tu Dios, practica la misericordia y la justicia, y espera siempre en tu Dios» (Oseas 12:6).

LAVID  
EN CRISTO



HOGARES

Hogares La Vid se está llevando a cabo de manera virtual.

Busca el grupo adecuado para ti en:  
[www.lavid.org.mx/grupos/hogares-lavid/](http://www.lavid.org.mx/grupos/hogares-lavid/)

Del Viñador

# Que tu vida se llene de gozo

«Al de firme propósito guardarás en perfecta paz, porque en ti confía.»

— ISAÍAS 26:3

**T**odos nos hemos sentido decepcionados en algún momento; de hecho, sería raro que pasemos una semana sin experimentar algún tipo de desánimo. Son muchos los cristianos que van por la vida devastados. Eso sucede porque no han aprendido a lidiar con el problema.

La voluntad de Dios no es que uno viva el día de hoy —ni cualquier otro día— desalentado, devastado u oprimido. Tan pronto como uno se sienta desalentado, debe resistir al enemigo y poner su esperanza y confianza en Jesús; así, uno puede vivir en su paz y su gozo.

Parte del ministerio de Jesús en la tierra era ir bajo la unción del Espíritu Santo liberando a los oprimidos. Este mismo poder está disponible para nosotros hoy en día. A través de Jesús, podemos batallar contra los intentos del enemigo de abrumarnos y reprimirlo; si no, él tratará de destruirnos.

Cuando el enemigo nos ataca, debemos mantenernos espiritualmente sintonizados, de tal manera que podamos discernir lo que está tratando de hacer y echarlo atrás. Con el poder que Jesús nos dejó disponible, no le queda otro remedio más que salir corriendo. Deuteronomio 30:19 nos enseña que tenemos una alternativa: «Al cielo y a la tierra pongo hoy como testigos contra vosotros de que he puesto ante ti la vida y la muerte, la bendición y la maldición. Escoge, pues, la vida para que vivas, tú y tu descendencia». El gozo y la felicidad nacen de adentro.

Cada día podemos escoger entre estar llenos de miseria o tener el gozo del Señor. Podemos escoger ya sea si vamos a escuchar al enemigo y permitirle que nos haga sentir miserables, o si lo vamos a resistir para vivir en la plenitud de vida que Dios ha provisto para nosotros.

Necesitamos tomar el Reino de Dios —la riqueza, paz y gozo que se mencionan en Romanos 14:17—. Tan pronto te sientas desanimado, detén al enemigo. Debemos pelear la «buena batalla de la fe» (1 Timoteo 6:12) en nuestra lucha diaria contra él, así como en nuestra mente y corazón.

He aprendido seis estrategias que necesitamos usar para derrotar al enemigo de nuestras almas:

- 1. Piensa con empuje y dinamismo.** No te sientes a esperar a que tus problemas desaparezcan. Planifica y haz una estrategia —igual que para una batalla— sobre cómo derrotar al enemigo.
- 2. Ora fervientemente.** Hebreos 4:16 nos instruye a acercarnos al trono de Dios confiada y audazmente. No seas tímido con Dios. Confía y dile lo que necesitas.
- 3. Habla sin temor.** 1 Pedro 4:11 nos dice: «El que habla, que hable conforme a las palabras de Dios; el que sirve, que lo haga por la fortaleza que Dios da». Como hijos de Dios, debemos tener una voz espiritual contra las fuerzas del mal.
- 4. Da en abundancia.** La manera en que damos es la manera en que recibimos (lee Lucas 6:38). Ninguna ofrenda es muy pequeña ni muy grande. Da como Dios da.
- 5. Trabaja atentamente.** Todo lo que hagamos debe ser con esfuerzo y empeño (ve Eclesiastés 9:10). No afrontes las tareas con temor y deseos de escapar; deja que el Espíritu termine la labor.
- 6. Ama incondicionalmente.** Como hijos de Dios, debemos amar a los demás como Dios nos ama, y eso significa de una forma sacrificada.

Tú puedes aprender a defenderte contra la desilusión al enfocarte en Dios, meditando en sus promesas, confesando su Palabra, así como presentando tu situación ante Él. No importa lo que hayas perdido o lo mal que te sientas, tienes la capacidad de dirigir tus pensamientos hacia lo positivo o lo negativo. Haz un inventario de lo que has dejado, no de lo que has perdido. Esto hace que mantengas su mente en el presente, donde Dios está.

Recuerda: Jesús se llamó a Sí mismo el «Yo Soy», no el «Yo era» ni el «Yo seré».

Él está aquí para ti. ¡Hoy es el día en que puedes tener gozo!

— JOYCE MEYER

**Últimos mensajes grabados...**

Estos son los títulos de los últimos cinco mensajes, que están disponibles en CD.

- |          |   |
|----------|---|
| 5/11/21  | <b>¿Por qué no puedo cambiar?</b><br>Rodolfo Orozco   |
| 28/11/21 | <b>La llave para la felicidad</b><br>Rodolfo Orozco   |
| 21/11/21 | <b>Un clamor de arrepentimiento</b><br>Rodolfo Orozco |
| 14/11/21 | <b>¿Qué ve Jesús en ti?</b><br>Rodolfo Orozco         |
| 7/11/21  | <b>Una fe persistente</b><br>Rodolfo Orozco           |

## Libera el estrés

Continúa de la Pág. 1

¿Cuánto tiempo dedicamos a orar en el día? ¿Puedes relajarte lo suficiente como para disfrutar un buen libro o un buen paseo por el campo? ¿Hay tiempo en tu día para leer la Biblia y un tiempo de quietud? ¿Hay tiempo dentro de toda tu actividad en que te puedas encontrar a solas con Dios?

La vida no se hizo para que fuera un motivo de estrés. Es bueno detenerse y bajar el ritmo. Jesús dijo: «Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar» (Mateo 11:28).

Deja todo. Respira profundamente y descansa un rato. Nunca perderás el tiempo que pases escuchando a Jesús.



DIRECTOR

**Rodolfo Orozco**  
rorozco@lavid.org.mx

**Oficinas de La Vid**  
8356-1207 y 8356-1208  
Auditorio La Vid

## EL MENSAJERO

Boletín Informativo

**Rodolfo Orozco**  
Consejo Editorial

**Patricia G. de Sepúlveda**  
Edición y diseño

**Diana Díaz de Azpiri**  
Colaboradora editorial

E-mail:  
elmensajero@lavid.org.mx

### MIÉRCOLES

- **Familias La Vid**  
8:00 - 9:00 pm  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
lavid.org

### JUEVES

- **Reunión de jóvenes**  
Reanuda el 13 de enero

### VIERNES

- **Xion - Reunión de adolescentes**  
Reandan el 14 enero
- **Reunión de profesionistas**  
8:15 - 9:15 pm  
Presencial (sin registro)

### DOMINGO

- **Reunión general**  
11:00 am  
Presencial (con registro)  
www.lavid.org.mx/en vivo  
Facebook Live:  
lavid.org
- **Tiempo para niños**  
12:15 pm  
www.lavid.org.mx/en-vivo  
Facebook Live:  
@TiempodeSembrarLaVid

### UBICACIÓN

Miguel Alemán #455  
La Huasteca  
Santa Catarina, N. L.  
C. P 66354