

FASE DE EVALUCION – TU ALMA

Hola, mi nombre es Tony Miranda. Ahora que ya has hecho la evaluación, quiero tomar unos momentos para repasar algunos elementos importantes para tener un alma sana. Tener un alma sana es un componente esencial para cumplir el ministerio que Dios te ha confiado. Especialmente en lo que se refiere al evangelismo, las razones porque para servir a otros, debemos estar saludables en todos los aspectos. Y esto incluye nuestro ser completo, el área física, emocional y espiritual. Las agendas saturadas, exigencias poco realistas, estrés personal y familiar, guerra espiritual. En fin, las luchas diarias de ser pastor o líder de ministerio hacen que muchas veces nos sintamos vacíos. Y encima de todo, la cultura en la que vivimos se ha impregnado con nuevas tensiones que afectan a la iglesia local. Por ejemplo, la división política, la atención racial y todos los temas físicos emocionales relacionados con la pandemia han añadido toda una nueva dimensión a los ataques, a la salud de nuestro ser. En noviembre pasado estaba visitando Israel apoyando diferentes iglesias y a sus líderes a lo largo de todo el país. Cuando estaba en la ciudad de Tiberíades en la región de Galilea, la ciudad estaba teniendo un evento llamado Ironman. Esta es una carrera de triatlón de largas distancias que consiste en natación, en ciclismo y en correr. Así que me quedé a ver el evento. Me tocó ver muy de cerca algunos de los competidores que se esforzaban al correr, al competir en estas disciplinas. Para este evento, vienen participantes de muchas partes del mundo. Al ver estos atletas, en ese momento, pensé que la vida cristiana puede compararse a una carrera de resistencia en un sentido. El mismo apóstol Pablo hacía esta comparación en algunas de sus cartas. En estos eventos se ve una gran variedad de competidores. Por ejemplo, aquellos que parecen fuertes durante toda la carrera y aquellos que parecen tambalear por el esfuerzo físico. Es interesante notar que en estas competencias, cuando se cruza la meta, algunos competidores simplemente se tiran al suelo porque ya no pueden resistir ni un segundo más, pero lo lograron y cruzaron la meta. Para mí, esta es una gran ilustración, no solo de la vida cristiana en un sentido general, sino también de lo que sucede a muchos pastores y líderes en el ministerio. Parece que el ministerio a veces sea como una carrera de resistencia. Queremos recorrer toda la distancia y queremos terminar bien. Sin embargo, en algún punto del camino, las presiones y el estrés acumulado han vaciado nuestro ser y estamos funcionando casi vacíos, o sin energías. Entonces, la pregunta que surge hasta este momento es: "¿Cómo prevenimos que la vida y la fuerza se vayan de nuestro ser?". Y si ya estamos liderando con nuestra alma agotada, ¿cómo comenzamos el proceso de restauración de la salud del alma? Primero que nada, déjame decirte que lo que voy a compartir no es nada complicado. Después de escuchar los siguientes minutos, quizás digas: "Pero si yo ya sabía eso", y está bien, de hecho me alegra que así sea. El tema es

que todos necesitamos oír esto una y otra vez para que nos obliguemos a poner atención a la salud de nuestra propia alma. Así que comencemos. La escritura con la que quiero comenzar es el Salmo 23. David confiesa algo muy esclarecedor que a menudo no notamos, pero que es absolutamente esencial para la salud de nuestra alma. ¿Recuerdas cómo comienza el Salmo 23? Jehová es mi pastor, nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará. Confortará mi alma. Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre. Tan sólo en el tercer versículo, vemos cuatro palabras que no debemos olvidar. Él conforta mi alma. Nuestro gran Dios es un restaurador de almas. La restauración es su trabajo y él siempre la ejecuta correctamente. Así que aunque hablamos aquí acerca de tres elementos de una alma sana, recuerda que la restauración de las almas es un trabajo que le corresponde a Dios. Los elementos que voy a mencionar solo nos ayudan a escuchar, a aprender y a recibir la restauración que solo Dios nos puede dar. Estos elementos son el ritmo, la alimentación y el descanso. El ritmo de tu vida es importante. Y seamos sinceros, muchos de los ministros y pastores vivimos en un ritmo incesante, pero quiero animarte a hacer lo siguiente. Niégate rigurosamente a la tentación de apresurarte. Conócete a ti mismo y a los detalles de tu propia vida. Encuentra un ritmo de trabajo sano en la vida. Niégate rigurosamente a la tentación de apresurarte. ¿Sabías que la prisa es enemiga del alma? Nos deja sin energía. Con frecuencia nos despertamos apagando el despertador dos o tres veces, nos levantamos tarde y tenemos un sin fin de actividades a lo largo de todo el día. Al final de ese día, nos apresuramos para poder hacer todo lo que teníamos agendado, cierto? Tuvimos algunas interrupciones y puede ser que sintamos que no hicimos nada bien. Lo hacemos día tras día, y eso agota nuestra alma. Debemos negarnos a hacer eso. Debemos tomar el control para tener un ritmo de trabajo que no sature nuestra alma. Sabes, los corredores de distancias largas conocen todo acerca de su ritmo y velocidad. Saben exactamente a qué ritmo deben correr cada día para poder correr bien, pero también para poder terminar la carrera. Debemos conocer eso en nuestro día a día. Conócete a ti mismo y los detalles de tu propia vida. Este es el segundo principio esencial para tener un buen ritmo. Lo que he visto en las vidas de los pastores es que sabemos más de lo que les sucede a otros pastores que lo que sabemos acerca de lo que ocurre a nuestra propia alma. Debemos poner atención a los detalles de nuestra propia vida. Día con día, evaluar en dónde nos encontramos, qué estamos haciendo, cómo lo estamos viviendo y a qué ritmo estamos haciendo las cosas para que podamos mantener un alma sana, será de gran beneficio. Y el tercer principio que podemos encontrar es tener un ritmo sano en la vida. La vida de un pastor puede tener un ritmo muy apresurado y poco saludable. Hay todo tipo de interrupciones. Por lo tanto, tenemos que planear bien para tener un ritmo de trabajo sano en nuestra propia vida. El segundo ingrediente esencial es la alimentación del alma. Una alimentación espiritual sana tiene tres elementos críticos.

La oración, el estudio bíblico y el servicio. Pensemos por un momento en corredores de distancias largas o de carreras de resistencia, por ejemplo. Estos atletas conocen todo sobre su alimentación. Como su ingesta de calorías, por ejemplo, es fundamental para que ellos puedan terminar bien la carrera. Ellos saben cuánta cantidad de agua deben de tomar cada día. Y es tan importante mantener todo lo que tenga que ver con su alimentación vigilado. Porque si no le pones combustible a tu cuerpo, no llegarás al final de la carrera. Lo mismo es verdad para nosotros como pastores y ministros. Y como mencioné, nuestros tres elementos de alimentación espiritual es la oración, el estudio bíblico y el servicio. Algunos elementos de una buena alimentación es la oración. Simplemente habla con Dios. Quédate a solas y ora en voz alta. Número dos, escucha a Dios en el estudio bíblico y la lectura de la palabra. ¿Te acuerdas del Salmo 23? Él restaura mi alma. Número tres, sírvete a Dios. Cumplir con tu llamado es alimento para el alma, en particular cuando lo preceden una alimentación abundante de oración y de estudio bíblico. Lo primero es hablar con Dios. Quédate a solas, ora en voz alta, hazlo día con día. Me he dado cuenta de que orar en voz alta es tan importante para mí. No porque al hablar audiblemente le ayude a Dios a escuchar, sino porque me ayuda a no distraerme. No sé si a veces estás orando, y mientras te encuentras orando, tu mente está pensando en otra cosa, que no es hablar con el señor. Orar en voz alta te da la energía para concentrarte y no distraerte. En lo personal, orar en voz alta me ayuda a mantenerme enfocado mientras hablo con el señor, mi salvador y el Dios de mi vida. Y luego escucha a Dios a través del estudio de su palabra. Debemos leer la biblia, pero no como una obligación o para preparar una prédica, sino solamente para que Dios nos hable y escuchemos de su voz. Cuanto más expuestos estemos a la palabra, Dios nos hablará más y más. El tercer elemento de la alimentación es servir a Dios. Cumple tu llamado. Ese es el alimento para el alma. En particular cuando lo preceden una alimentación abundante de oración y de estudio bíblico. ¿Recuerdas de qué trata Juan Capítulo 4? Cuando Jesús está fuera de la ciudad de Sicar, los discípulos vienen a Jesús después de que él habla con la mujer samaritana en el pozo de agua de Jacob. Ellos le ofrecen alimento, a lo cual Jesús contesta: "Yo tengo un alimento que ustedes no conocen". El alimento era que él hacía la voluntad de su padre. Y así, el servir a Dios es alimento para nuestro ser. Finalmente, el tercer elemento es el descanso para nuestra salud del alma. Te daré algunas claves para tener algo de descanso. Y te diré por qué es tan importante. Otra vez, pensemos en las carreras de resistencia, en aquel triatlón. Por ejemplo, en la ruta de bicicleta y en la de correr, hay ocho estaciones más o menos cada milla, cada una de ellas. Durante la carrera les dan algo de tomar y algo de comer. Los corredores toman un breve descanso y vuelven a correr. Saben que deben de tomar descansos periódicos, y estos son sumamente importantes para poder terminar bien la carrera. Nosotros debemos hacer eso también. Así que estos son algunos elementos claves. Elementos claves del

descanso: trabaja duro, descansa con frecuencia, sal al aire libre y muévete, desconéctate de las redes sociales y ahuyenta la ansiedad con la oración. Número uno, trabaja duro. Esto no es una excusa para ser perezoso. Trabaja duro, sí, también, pero toma descansos, que ese es el punto 2. Descansa con frecuencia. Necesitamos descansar y tomar de vez en cuando un receso. Esos breves descansos estratégicos que pueden ser diariamente, a la semana, al mes, y al año, son de mucho beneficio para nuestra alma. Sal al aire libre y muévete un poco. Sal de todos los, de la rutina de todos los días. Y mira la belleza de la creación de Dios. Quédate con alegría de poder tener un tiempo a solas con Dios en un lugar abierto. Y finalmente desconectarte de las redes sociales. También de nuestros teléfonos, de computadoras, de tabletas. Todo eso a veces nos vuelve locos y agotan la energía de nuestra alma. Y por último, ahuyenta la ansiedad con la oración. Cada vez que la preocupación, el miedo y la ansiedad dominen en tu corazón, detente y ora. Y recuerda que el rey de gloria está a cargo de tu vida. Hermanos, escúchenme. Tenemos una encomienda tan poderosa de llevar el evangelio al mundo. Necesitamos guardar y proteger nuestras almas para tener la energía para hacer lo que Dios nos ha llamado hacer. Es mi oración que Dios te bendiga mientras vives tu llamado y que Dios te sustente con su poder y con su gracia.