

NO TE ESTRESSES

EL ESTRÉS PUEDE COMPARARSE CON UN ARMA QUÍMICA DEL ENEMIGO.



ES SUMAMENTE CONTAGIOSA Y DEBILITANTE A LARGO PLAZO.



DEPENDER DE MÍ ES EL ANTÍDOTO QUE EVITA QUE LOS AFECTE EL ESTRÉS.



SI SE HAN VACUNADO Y TOMAN DOSIS FRECUENTES DE DEPENDENCIA DE MÍ...



POR MUY ESTRESANTE QUE ESTÉ LA SITUACIÓN, NO LOS AFECTARÁ, PORQUE SERÁN INMUNES A LAS TOXINAS DEL ENEMIGO.



NO TE ESTRESSES

Carta de María

DF/MM/MC 3612 XI-2006

SUMARIO

Ocupados pero no estresados.....	3
Es posible vivir sin estrés	4
Acostumbrarse a vivir sin estrés.....	6
¿Qué es el estrés?	8
Evitar estresarse en situaciones legítimamente estresantes.....	9
Depende de ti	10
El espíritu del estrés	11
Estresarse es.....	11
Raíces amargas y de orgullo.....	14
Síntomas de estrés a los que hay que estar atentos	15
Un buen punto de partida: llevar una vida equilibrada.....	18
Reconocer el estrés mental.....	18
Consecuencias a largo plazo del estrés.....	19
El estrés afecta físicamente.....	23
El remedio para el estrés.....	27
Tú decides cómo reaccionas.....	28
Consejos prácticos para combatir el estrés.....	30
Cómo ayudar a quienes son propensos al estrés a cultivar nuevos hábitos.....	34
Más consejos y pautas para combatir el estrés	36
Otras diferencias entre la presión y el estrés.....	38

Queridísima Familia:

El Señor me ha dado el deseo de hablarles del estrés. Es una de esas actitudes que matan la alegría, de las que el Señor quiere que nos libremos. El estrés disminuye el ungimiento y la utilidad, y si no haces nada por detenerlo, acaba también con la salud y roba las fuerzas.

2. En el mundo el estrés es un problema gravísimo. Es culpable de la más profunda infelicidad, de enfermedades y hasta de muchas muertes. Un artículo publicado hace poco asegura que del 75% al 90% de las visitas al médico en los países desarrollados están directa o indirectamente relacionadas con consecuencias del estrés.

3. En la Familia también nos afecta el estrés, si bien, gracias a Dios, en mucho menor

medida que en el mundo, porque tenemos mucha más fe en que el Señor puede sostenernos. La fe es el antídoto del estrés, al fin y al cabo. Tener fe y confiar en que nuestro Marido, que todo lo tiene en Sus manos, hará que todo salga como nos conviene, elimina automáticamente buena parte del estrés que nos toca enfrentar.

4. Confiamos en el Señor en muchos aspectos de nuestra vida. Sin embargo hay otros en que el Enemigo se esfuerza por convencernos de que no tenemos más remedio que preocuparnos, asuntos en los que procura convencernos de que nos toca a nosotros llevar la carga, en lugar de dejársela al Señor y dejar que Él se haga cargo. Porque si permites que esas cargas se posen sobre tus hombros —ya sean cargas físicas, emocionales, mentales o espirituales— a la larga te provocarán estrés. Y algunas personas de la Familia que dieron lugar al estrés durante periodos prolongados cosecharon unas consecuencias devastadoras. En algunos casos les afectó la salud, y en otros les afectó espiritualmente.

5. Al abordar en esta BN el tema del estrés, nos adentraremos en un tema muy amplio. Y no me dirijo sólo a quienes obviamente lo padecen, a los que se ven claramente demacrados y corren de acá para allá como locos, ni a los que andan cortos de paciencia y a la menor presión reaccionan como si llevaran el mundo entero a cuestas.

6. También me dirijo a los que ya han aprendido a mantenerse tranquilos exteriormente pero siguen llevando la procesión por dentro. Me dirijo a los que han perdido la buena costumbre de llevar una vida equilibrada porque consideran que siempre tienen demasiado que hacer, y se creen la excepción a los mandamientos del Señor; a los que no quieren parar de trabajar porque *están seguros* de que todo se irá a pique si ellos no intervienen.

7. Me dirijo a los que no saben decir que no cuando les toca decidir si aceptar más trabajo del que, siendo realistas, son capaces de realizar, y se sienten culpables si se detienen a descansar. Me refiero a los que incluso recortan el tiempo que deberían dedicar a cumplir los requisitos espirituales de la oración y la alabanza y a estudiar la Palabra a conciencia para meter unas horas más de trabajo. Les hablo a los que viven perpetuamente angustiados.

8. El estrés presenta aspectos y manifestaciones muy variados, y estoy convencida de que la mayoría podríamos señalar al menos un par de aspectos en nuestra vida que no están perfectamente equilibrados, aspectos en que hemos perdido perspectiva porque llevamos mucho tiempo arrastrando una carga pesada —ya sea física, espiritual o emocional—, sin detenernos a evaluar si efectivamente mantenemos un buen equilibrio, en lugar de confiar en que el Señor encantado nos aligeraría la carga para que la llevemos sin perjudicarnos. Eso es estrés.

Ocupados pero no estresados

9. Creo que un error muy común es equiparar el estrés con el trabajo duro, o considerar que es inevitable que haya cierta medida de estrés en la vida tan activa que llevamos. No es así; en realidad, no tiene por qué ser así. Puedes ser una persona muy trabajadora pero no propensa al estrés si...

10. • Llevas una vida equilibrada. Si trabajas cuando es hora de trabajar, te diviertes cuando es hora de divertirse y, sobre todo, te ocupas en que el tiempo que dedicas al Señor sea sagrado. Si pasas por una época de mucha actividad y te sientes en la obligación de recortar un poco los ratos de convivencia o esparcimiento, no te olvides de volver a la normalidad cuando acabes las tareas que te obligaban a acelerar la marcha. No sigas en ese ritmo indefinidamente, ni trates de estirarlo solo un poquito más. De lo contrario, te habituarás a trabajar presionado, y no es saludable.

11. • Dejas que el Señor lleve la carga. Te

pones en marcha para avanzar en los trabajos que te encomienda el Señor, y desempeñas tu papel, pero lo mantienes en la perspectiva adecuada. Tu parte no consiste en resolver todos los problemas y hacerlo todo tú: es ser una pequeña pieza de ajedrez y dejar que el Señor lleve las cargas más pesadas.

12. • Manifiestas fe, te ejercitas en la alabanza y confías en el Señor cuando se presentan situaciones estresantes. Así es: hay situaciones que son estresantes, no hay vuelta que darle. La persecución, por ejemplo, es muy estresante. Si uno de tus hijos se te enferma de gravedad, también es estresante. Cuando a tu Hogar le toca pagar el alquiler y aún no han reunido todo el dinero, también lo es. Pero que las circunstancias sean estresantes no significa que tú tengas que estresarte. La forma en que reaccionas a esas circunstancias sigue dependiendo de ti. Y para reaccionar bien y sin estrés a las circunstancias tienes que ejercitarte bien en el uso de las armas espirituales. Si las empleas, te rescatarán y permitirán remontarte, y te ayudarán a ver con los ojos del Señor para tener claras las prioridades y saber qué hacer, sin que te afecte el estrés.

13. • Tienes claros los límites y no tratas de hacer más de lo debido, de lo que es saludable. Eres humilde —o aprendes a serlo—, resistes la soberbia y las tácticas del brazo de carne que te estresan.

14. • Aprendes a ser realista, o si no lo eres, prestas atención a los consejos de quienes lo son, de modo que te hagan de salvaguarda y no acabes innecesariamente en situaciones estresantes para ti y para quienes te rodean. Cuando tus expectativas no son realistas, te expones al estrés.

15. • Aprendes a trabajar mediante el espíritu, a valerte del poder espiritual al que puedes acceder mediante la oración, la alabanza y tus espíritus ayudantes, de modo que estés perfectamente en paz, sabiendo que has hecho tu parte y todo lo demás está en manos del Señor. ¡No puede haber mejor manera de

evitar el estrés!

16. • Dedicas tiempo con frecuencia a detener toda actividad y apartarte del trabajo, no pensar en él ni tratar de seguir trabajando para avanzar un poco más. En esos momentos el Señor te renueva por completo la perspectiva, y así lo pasas bien, te relajas en lo físico, y te recuperas espiritualmente. A la larga, toda carga que llesves por un tiempo prolongado te provocará estrés. Aprende a dejar espiritualmente de lado tus cargas. Si te cuesta parar de trabajar y te sorprendes preocupándote por el trabajo, eso es síntoma de estrés.

17. Al transmitirles estos consejos del Señor, no quiero decir que no deben trabajar con empeño, aunque es posible que a algunos les venga bien trabajar un poco menos, o tal vez deban reevaluar sus prioridades para ver si están concentrándose en lo más importante.

18. Los consejos del Señor en esta BN tendrán un significado diferente para cada uno, dependiendo de sus costumbres, sus puntos fuertes y flacos, los causantes del estrés en su vida, su mentalidad, sus circunstancias y otros factores. Lo que les quiero decir, y lo que les quiere decir el Señor, es que deben aprender a deshacerse del estrés. Cada uno tendrá que averiguar qué significa eso para él, qué le provoca estrés y cómo puede evitarlo.

19. En algunos casos significará dejar algunas ocupaciones y detenerlo todo para tomarse ese descanso que tanta falta les hace. En otros, supondrá aminorar la marcha. En otros más, quizás suponga realizar cambios interiores de envergadura, o cambiar de mentalidad, mientras que el trabajo no se vea afectado. O puede que signifique aprender a hacer lo que quiera el Señor que hagas en vez de lo que tú quieres o piensas que debes hacer. En todo caso, sea lo que sea que Él te indique —qué maravilla—, verás que siempre te lo repone con creces si le das prioridad a Él y le eres obediente. ¡Ponlo entre la espada y la pared!

Es posible vivir sin estrés

20. Las causas del estrés son muy numerosas. Pero más que de la presión que pueda derivar de un plazo o fecha de entrega de un trabajo, buena parte proviene de adoptar mentalidades negativas. Por ejemplo, preocupación, temores o inquietudes, tener expectativas poco realistas, presionarnos innecesariamente, el orgullo, querer ser el centro de atención; todas estas y muchas otras son todas actitudes negativas que contribuyen a generar estrés.

21. Por favor no vayan a desanimarse cuando lean lo que aconseja el Señor. Nos hace falta a todos. Él emplea un lenguaje bastante descriptivo cuando desenmascara lo que hay a la raíz del estrés, para que nos demos mejor cuenta de lo importante que es que nos libremos de él. Sin embargo desde ahora les aviso que lo hace por amor, y no para que les parezca que los está castigando. Es muy directo en estos mensajes porque quiere librarnos del lastre tan terrible del estrés y las desventajas que acarrea. Lo que pasa es que quiere que todo lo que hagan por Él, hasta el más mínimo esfuerzo, dé fruto duradero. Su yugo es fácil y Su carga ligera, y les está dando la fórmula para que vuelvan a poner la vida bajo el yugo y la carga de Él, en lugar de bajo otros fardos pesados que llevan tiempo pensando que Él desea que lleven.

22. No les voy a decir que les será fácil deshacerse del estrés que los aqueja. Tendrán que hacer algunos cambios, ¡y les costará, porque los cambios de hábito y mentalidad son los que más cuestan! Sin embargo, todos debemos darnos cuenta de que por mucho trabajo que debamos realizar para el Señor, por muy blancos que estén los campos para la siega y muy pocos que sean los obreros, quien lleva la batuta es el Señor. Él conoce el plan maestro y sabe lo que hay que hacer. Él creó el mundo, nos trajo hasta este punto y si de veras le queremos ser útiles y eficaces, tendremos que hacerle caso.

23. Cada vez que nos disparamos por ahí con nuestros propios planes e iniciativas, tratando de arreglarlo todo o hacer más de lo que

es **Su voluntad, terminamos metiendo la pata.**

Acabamos haciéndonos daño a nosotros mismos y a otros. Y muchos de ustedes están haciéndose daño a sí mismo y a los demás al permitirse vivir estresados. Al estresarse, su unguimiento disminuye, su salud resulta perjudicada y la relación con sus seres queridos y colaboradores se pone tirante. No se vuelven más eficientes, sino menos.

24. Yo misma he sido testigo de casos en que varias personas terminaron presentando cuadros graves de enfermedades que, según el médico, no tenían causas físicas. Casos concretos en que el Señor nos reveló que la raíz de esas enfermedades era el estrés. Un estrés que venía de tiempo atrás. Tras haber convivido con el estrés durante largos periodos de tiempo, acabaron por sentir sus efectos. Cometieron el error de no mantener su vida, su trabajo y sus preocupaciones dentro de los límites que nos impone el Señor para llevar una vida saludable. Y cuando uno se acostumbra a vivir así, tarde o temprano su cuerpo y su espíritu empiezan a cosechar los efectos de ese estrés con el que conviven y de descuidarse físicamente. Esos hermanos que ahora luchan por recuperarse, a menos que el Señor obre un milagro, podrían pasar mucho tiempo con mala salud, o tal vez quedar así de por vida.

25. El estrés afecta el cuerpo y le impide combatir las enfermedades, es decir, repararse solo, y así mantenerse saludable y en forma. Estoy sumamente preocupada por ustedes, amados, porque sé que muchos son propensos al estrés. Están permitiendo que el estrés los acose porque no se dan cuenta de lo dañino que es, y los está perjudicando.

26. Son personas muy dedicadas y con mucho empuje. Ven que los campos están maduros y listos para la siega. Se les parte el corazón cuando ven las necesidades de sus ovejas, sus hijos y los jóvenes. La Palabra los espolea y quieren hacer tanto como puedan por el Señor. Quieren rendir al máximo para nuestro Esposo. Pero tienen que darse cuenta de que lo mejor que pueden hacer por Él —lo máximo, lo óptimo— es comprender que no tienen que hacerlo todo, que no

es necesario que anden estresados, y mantenerse dentro de los lineamientos que el propio Señor nos ha dado para llevar una vida saludable.

27. Yo sé lo difícil que es. Tanta pasión, motivación y entrega como albergan es una fuerza poderosa. Sin embargo, el equilibrio que los mantendrá bien encaminados se encuentra en una fe grande y una firme confianza en que Él lleva las riendas y el momento que Él señale para actuar es el momento óptimo, lo cual supone un enorme esfuerzo por parte de ustedes y adoptar un método que les permita echar sus cargas sobre los fuertes hombros del Señor en lugar de empeñarse en llevarlas a cuestas por su cuenta. Se reduce a tener temor del Señor y ser obedientes. Nadie les pidió que llevaran ustedes mismos esas cargas.

28. Puede que hasta ahora no se hayan dado cuenta de que es posible librarse del estrés. Tal vez pensaban que era la cruz que tenían que llevar por el Señor, o parte del precio que les tocaba pagar por estar tan ocupados, o por tener un trabajo tan exigente, o haber aceptado el llamado de ser discípulos. No es así. Es posible llegar a ser todo lo que el Señor quiere y hacer todo lo que Él pide sin estresarse. Mi oración es que por medio de los siguientes mensajes de nuestro Esposo que les voy a pasar lleguen a comprender más claramente este tema, y hagan lo que sea necesario para erradicar el estrés de su vida.

29. Algunos de los consejos del Señor son de índole práctica, otros son espirituales, y tanto unos como otros son necesarios. Tendrán que hacer algunas modificaciones físicas, y probablemente también tengan que ganar algunas victorias espirituales y realizar algunos ajustes en cuanto a puntos de vista. ¡Pero valdrá la pena! Por su salud física y espiritual.

30. (Jesús:) «Venid a Mí, todos los que estáis trabajados y cargados, y Yo os haré descansar. Tomad Mí

yugo sobre vosotros y aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque Mi yugo es fácil y ligera Mi carga.» (Mat. 11.28-30)

Acostumbrarse a vivir sin estrés

31. (Jesús:) El estrés es una plaga del Enemigo, creada para agotarte, robarte el gozo de servirme y volverte menos útil en Mi Reino, y, en última instancia destruirte por completo y sacarte del todo de Mi servicio. Aunque toda persona afronta el estrés, hasta quienes son parte del mundo, es algo que el Enemigo emplea con gran destreza para atacar a Mis esposas. Es una táctica que casi siempre le da resultado con ustedes, que le brinda los resultados que busca, porque es fácil para personas tan bien intencionadas, trabajadoras, fieles y dedicadas como ustedes caer en su trampa.

32. El Enemigo sabe que cuando están ocupados —como todos en la Familia— es fácil caer en el estrés, y por eso lo emplea para tentarlos con frecuencia y empeño, y quienes por naturaleza son más propensos son los que caen con más facilidad.

33. Pensarán que el estrés no es sino una consecuencia de tener mucho que hacer o ser muy trabajador, pero no es así. El estrés es una mentalidad, una actitud, algo con lo que se puede escoger convivir, o por el contrario, no tolerar. Se parece a la actitud negativa: se puede elegir entre ser negativo y no serlo. Quizás consideres que tengas todas las excusas del mundo para ser una persona negativa, pero igual tienes capacidad para remontarte y llevar una vida positiva. Con el estrés pasa lo mismo. Aunque tengas razones muy legítimas para justificarte cuando andes estresado —que hay mucho que hacer, que te presionan... lo que sea—, si tomas decisiones acertadas, puedes remontarte y llevar una vida equilibrada, confiada y feliz.

34. Yo soy el espíritu mismo de la paz, la

calma, el descanso, la alegría y el equilibrio. Todas estas cosas se te quitan cada vez que te entregas a los sentimientos de estrés que te manda el Enemigo. Te pones frenético en lugar de estar en paz; inquieto en lugar de tranquilo; te la pasas acelerado en vez de descansar cuando lo necesitas; tiendes más a la ira y la tristeza en vez de exhibir Mi gozo; llevas una vida desequilibrada.

35. Estas cosas no te suceden solo porque trabajes mucho, ni porque haya mucho que hacer. Las manda el Enemigo, por medio del estrés, que invade tu vida con sentimientos negativos. Puedes trabajar mucho y aun así conservar la dicha, la paz y la serenidad interior que doy. Puedes tener una larguísima lista de asuntos pendientes y seguir dando ejemplo del gozo del Señor. Por supuesto que puedes.

36. El estrés es como cualquier otro hábito: puedes cultivarlo o eliminarlo. Si te das el lujo de entregarte a esa sensación, con el tiempo se volverá costumbre. Al principio solo te estresarás por algo grande o cuando haya mucho ajetreo, pero con el tiempo empezarás a estresarte también por asuntos de menos envergadura. Irás cambiando tu mentalidad y reacciones tranquilas, positivas, optimistas y de alabanza por actitudes tensas, y con el tiempo se irán volviendo parte de tu personalidad.

37. Pero no tiene por qué se así, amor Mío. Al igual que con cualquier otra mala costumbre, se puede superar hasta eliminarla. Al principio supondrá un gran esfuerzo, pero cuanto más vayas reemplazando esas reacciones y pensamientos cargados de tensión por otros positivos, tranquilos y de alabanza, se volverá más fácil.

38. Aprender a confiar y manifestar una actitud de alabanza se parece a tantas otras cosas que estás aprendiendo en tu vida a Mi servicio. Te mando que albergues pensamientos positivos en lugar de negativos. Te pido que me alabes en lugar de entregarte al desaliento y la desesperanza. Te enseño a convertir tus pensamientos en oraciones. Te aconsejo que abandones tus pensamientos carnales y adoptes Mi mentalidad. Todo eso que ya estás aprendiendo a hacer

está reemplazando tus reacciones, pensamientos y mentalidad naturales por algo sobrenatural, y eso es exactamente lo que debes hacer cuando te asalten pensamientos o sensaciones de estrés. Haz un gran esfuerzo para convertir esos pensamientos y sensaciones en otros de alabanza, que denoten confianza y plena fe. Es necesario que reconozcas el estrés cuando te ataca y lo conviertas de inmediato en algo positivo.

39. Probablemente pensarás que es muy fácil decirlo. Y no te falta razón. Pero difícil no quiere decir imposible. A los que se han acostumbrado a albergar pensamientos negativos les cuesta mucho volverlos positivos, de la misma manera que a quienes se han acostumbrado a albergar preocupaciones, inquietudes y sensaciones de agobio les costará mucho convertirlos en actitudes que denoten fe. Pero recuerden que en todos los casos, en cada situación, cuentan con Mi asistencia.

40. No solo puedo, sino que quiero facilitarles toda situación si me dan la oportunidad de obrar. Soy más que capaz de convertir a una persona estresada en un ser tranquilo y relajado. No hay nada imposible para Mí, y si colaboran conmigo, haré el milagro. Aunque no sea un milagro instantáneo, con el tiempo se transformarán en nuevas criaturas, incluso si siguen llevando la misma carga y realizando el mismo trabajo. Eso sí, lo harán con una mentalidad muy diferente, y con unas excelentes costumbres nuevas.

41. Ponte a pensar en la clase de persona en que te gustaría convertirte. Piensa en los cambios que quieres que efectúe en tu vida. Piensa en el nuevo tú, de aquí a unos meses o años; cómo te gustaría conducirte, reaccionar y pensar. Y luego concéntrate en esa imagen mientras colaboras conmigo para que juntos hagamos esos cambios en tu vida. Concéntrate en aquello en lo que quieres convertirte.

42. Y no te conformes con metas que supongan cambios mínimos; ¡pide cambios importantes! Decide que se te conozca como una persona paciente y alegre que transmite confianza e irradia fe y serenidad, aun en medio

de la tormenta, en medio del ajetreo, y conviértete en esa nueva criatura. Puedes desechar tu viejo hombre y adoptar una mentalidad enteramente nueva aunque lleves mucho tiempo bajo el estrés. En realidad, cuanto más radical sea el cambio que me pidas, más me deleitaré en el proceso de transformación.

43. El estrés no es una realidad con la que haya que convivir. No es inevitable. Es algo que puedes erradicar de tu vida. Algo que puedes superar. Aunque sea más fuerte que tú, no es más fuerte que Yo. Soy el arma más poderosa que existe contra el estrés, ¡el erradicador del estrés! Soy tu mejor Amigo y tu mayor ventaja en la lucha que libras contra el estrés. Soy lo contrario del estrés. Aborrezco el estrés. Haré todo lo que pueda, si cuento con tu ayuda, para que no exista en tu vida.

44. Lo único que consigue el estrés es entristecerte, debilitarte espiritual y físicamente, desmoralizarte, robarte las fuerzas, desanimarte y acabar con tu utilidad. No solo eso; hace que resulte difícil convivir contigo. A nadie le hace bien vivir con alguien que se pasa el día estresado, porque le afecta negativamente.

45. Combate el estrés como si fuera la peste, porque eso es, ni más ni menos. Trátalo como a una enfermedad, y haz cuanto esté en tus manos para deshacerte de él, porque si no te irá carcomiendo y debilitando. Se infiltrará poco a poco en tu vida, sin prisa pero sin pausa. Al principio te crearás capaz de tenerlo a raya pero la verdad es que no podrás, y con el tiempo te robará hasta la última gota de energía y te dejará hecho una piltrafa, sin fuerzas e incapaz de hacer nada por nadie. Así que, no cedas al estrés, Mi amor. No le des lugar en tu vida. Toma cada día decisiones que lo mantengan alejado.

46. Adiéstrate en reconocer el estrés y deshacerse de él. Transforma cada pensamiento o sensación de tensión en una sensación de confianza o una alabanza, y síguelo adelante. ¡Haz que tu vida le resulte tan incómoda al estrés que pierda el interés en visitarte! ¡Deshazte por completo de él, y ya verás qué diferencia!

—¿Cuánto pesa este vaso de agua?

Las respuestas oscilaban entre los 20 y los 500 gramos. El conferenciante repuso:

—El peso neto en realidad no tiene importancia —repuso el conferenciante—. Lo que importa es cuánto tiempo se sostenga en la mano. Si lo sostengo por un minuto, no será ningún problema. Si lo sostengo por una hora, empezará a dolerme el brazo. Si lo sostengo un día entero, tendrán que llamar una ambulancia. En todos los casos, el peso será el mismo, pero cuanto más tiempo lo sostenga, más pesado se volverá.

¿Qué es el estrés?

47. (Jesús:) El estrés es una presión que se ha vuelto demasiado pesada o se ha prolongado por demasiado tiempo. La presión en sí no tiene nada de malo. La presión existe en todas las esferas de la vida, y estará presente siempre que haya trabajo y movimiento, pero eso no significa que tenga nada de malo. Imaginen un balde atado al cabo de una soga: por muy ligero que sea, si se lo baja hacia el fondo del pozo la cuerda sentirá la presión. La presión en sí no es perjudicial; la soga hace su trabajo. Es útil.

48. Ahora bien, si el balde pesa más de la cuenta, la presión comienza a exceder la capacidad de la soga para sostenerlo. Un balde demasiado pesado romperá la soga al instante, y se acabó; pero la mayoría de las veces no es así: lo que suele suceder en la vida es que el balde que atamos a la soga no es lo bastante pesado para que ésta se rompa de inmediato, pero sí lo es para cargarlo durante periodos muy prolongados. Y así, a medida que el balde cuyo peso se excede de lo recomendable se balancea de un lado a otro al extremo de la cuerda, la presión se convierte en estrés y con el tiempo eso hace que las hebras de la cuerda se vayan desgastando hasta que por

fin se rompe.

49. Por eso, cuando piensen en el estrés, recuerden que la presión del trabajo que les encomiendo —y la que traen consigo las responsabilidades de la vida— y el estrés son muy diferentes. La presión hasta puede ser buena, sobre todo si los impulsa a acudir a Mí, los obliga a echar diligentemente sus cargas sobre Mí y los espolea a crecer, volverse más flexibles y modificar las costumbres que quiero que alteren.

50. El estrés se da cuando algo se excede de lo conveniente y se prolonga más de lo deseado. Y lo malo es que en muchos casos la carga que acaba por generar esa negativa tensión no se excedía de lo que Yo sé que podían soportar, sino que la forma en que decidieron llevarla hizo que se volviera demasiado pesada.

51. Sé exactamente lo que cada uno de ustedes es capaz de soportar. Por eso les encargo tareas y deberes que no sobrepasan esa capacidad. La clave está en encontrar la forma de satisfacer Mis expectativas sin ceder al estrés. Que les diga que son capaces de algo no significa que puedan hacerlo con cualquier método. Hay una manera correcta de hacerlo y otra indebida. Háganlo como es debido y se ajustarán a su capacidad; háganlo incorrectamente, y se estresarán.

52. Les doy un ejemplo práctico: Supongan que les doy una jarra con agua y les pido que la lleven a otro sitio. Sé que son capaces de cargarla siempre que la sostengan cuidadosamente del asa con una mano. Así no les costará mucho llevarla a su destino. Pero, ¿qué pasaría si se empeñaran en llevarla sobre la palma de la mano con el brazo totalmente extendido, o sosteniéndola con tres dedos por encima de la cabeza, o decidieran llevarla con dos dedos junto con un montón cosas más? Si se les cansan los brazos o pierden el equilibrio y la jarra se cae y se hace pedazos, ¿quiere decir eso que se les había pedido demasiado pensando que serían capaces de cargarla? ¿O significa que sí eran capaces de cumplir la tarea sin contratiempos, pero la abordaron con imprudencia, y por lo tanto, fracasaron?

53. Es muy importante que esto cale bien:

cómo abordar cada tarea que les encomiendo con prudencia, valiéndose al mismo tiempo de Mi fortaleza y dependiendo de ella. Viven tiempos atareados y muchas veces se los llama a llevar pesadas cargas y hacer y ser mucho para Mí. A veces, cuando miran la carga de trabajo que tienen por delante, les parece imposible hacerlo todo sin estresarse, por la sencilla razón de que hay tanto que hacer. Entonces optan por hacerlo estresándose, pensando que no hay otra opción.

54. Sin embargo, amores Míos, al hacerlo así invalidan Mi Palabra que dice que pueden hacerlo todo en Mí y que no los dejaré ser tentados más allá de lo que puedan soportar (Fil. 4:13; 1 Cor.10:13). Cuando se estresan, me dan a entender que en realidad no creen que haya una manera segura y eficaz de hacer lo que les he encomendado y que seguramente debo de haber faltado a Mi promesa dándoles demasiado trabajo. A ver, los que sufren de estrés, mediten un poco en eso. ¿De veras creen que no soy fiel a Mi Palabra? ¿O pueden confiar en Mí, y creer que si algo es Mi voluntad abriré un camino, aunque aún no lo hayan encontrado?

55. Les prometo que siempre hay una manera segura, saludable y eficaz de cumplir todo lo que les haya pedido. Nunca son necesarios el estrés y las tensiones negativas. Claro que también deben cuidarse de no permitir que otros les echen encima yugos o cargas que no procedan de Mí, porque si lo hacen la carga será excesiva. Pero si se cuidan de eso, y solo aceptan lo que les confirmo que se ajusta a Mi voluntad, tendrán la certeza de que en ningún caso les será necesario acudir al estrés.

56. Quiero aclararles eso de entrada y explicarles muy claramente que el estrés no es inevitable, ni tienen por qué aceptarlo como si fuera una opción. Muchos sufren de estrés, y no es necesario. Quiero que lo sepan, porque conforme les hable más del tema necesito que tengan fe en que sea cual sea el estrés con que convivan, puedo librarlos. Siempre doy una salida, y tengo la solución a todos los problemas.

57. Sin embargo, para entender la necesi-

dad de encontrar una solución, tengo que hablarles primero del problema y desenmascarar los diversos tipos de estrés que hay, a fin de que los reconozcan y empiecen a resistir ese ardid del Enemigo. En realidad, el estrés en sí no es el truco del Enemigo. El estrés es una característica humana, algo que es parte de su naturaleza y que el Enemigo explota constantemente con vistas a hacer daño y arruinar a quienes procuran hacer el bien. Le resulta fácil manipular esa tendencia tan humana a estresarse. Por eso, ándense con cuidado y córtenle el paso cada vez que los tienta a estresarse.

Evitar estresarse en situaciones legítimamente estresantes

58. (Mamá:) Pregunté al Señor si el estrés era evitable, ya que hay muchas situaciones que son legítimamente estresantes. Por ejemplo, si se tiene un jefe o supervisor que exige demasiado y no mantiene un buen equilibrio; o si se tiene demasiado trabajo; o si a alguien le toca encarar tremendas dificultades tanto en el plano laboral como en el personal y todo le cae al mismo tiempo. ¿Es posible evitar el estrés en situaciones así?

59. (Jesús:) La forma en que manejas lo que te ponen sobre los hombros depende enteramente de ti; nadie puede escoger por ti. Se parece a cómo les pido a todos que sean guardianes de sus hermanos, sean amorosos y se ayuden mutuamente a obrar bien; pero al fin y al cabo, lo que deciden hacer queda entre ustedes y Yo. Cuando comparezcan ante Mí no podrán echar la culpa a otros de las malas decisiones que hayan tomado ustedes, las que los desviaron de Mi voluntad, por mal que otros los trataran.

60. Ahora bien, si alguno no es responsable, como no lo sería un principiante en Mi servicio, ahí sí hay oportunidades en que responsabilizo a otros de las acciones del primero. Pero una vez que se convierten en hombres y mujeres en Mí, cuando ya se vuelven discípulos maduros, son también responsables de propias acciones, tanto

de la influencia que ejercen en los demás como de la forma en que reaccionen a la influencia de otros en ustedes.

61. El estrés no proviene de Mí. Es el espíritu del mundo, el espíritu de orgullo, el espíritu del hombre carnal, el espíritu de la prisa, el apuro, la tensión, el brazo de carne. Y uno puede decidir si cede a ese espíritu de estrés. Por mucho ajeteo que haya, por muy intensas que sean las circunstancias, puedes optar por permitirme que lleve las cargas en tu lugar. Puedes combatir con tus armas espirituales. Puedes aprovechar las oportunidades que te doy de descansar y renovarte. Y con Mi fortaleza puedes seguir adelante hasta el final de la batalla.

62. Algunas batallas son largas y agotadoras, y se sale herido de ellas. Pero eso es muy distinto a permitir que los invada el estrés. Habrán visto lo poco que hace falta para que algunos se pongan tensos, mientras que otros parecen capaces de soportar inmensas cargas. Estresarse no tiene casi nada que ver con la cantidad de trabajo que tengan que hacer, sino con lo que decidan y con que dejen o no que los afecte.

63. Yo comprendo que es muy fácil decirlo. Pero la formación que les estoy dando ahora es parte de un curso avanzado, amores Míos, porque en los tiempos tenebrosos que se avecinan se pondrán a prueba como nunca sus nervios y sus sentidos. Y si aún no han aprendido a resistir el estrés ni a echar sobre Mí sus cargas y sacar fuerzas de Mí, aun en circunstancias estresantes, a medida que los tiempos se pongan más difíciles, se encontrarán cada vez más y más tensos, y a la larga no lo podrán soportar.

64. Por eso es necesario, por no decir indispensable, que aprendan a resistir el espíritu de estrés. Y tienen capacidad para hacerlo. Pase lo que pase a su alrededor, por muy ocupados que se encuentren, por importante que sea el trabajo que desempeñen, tienen la opción de resistir el espíritu del estrés, y en lugar de ponerse tensos concentrarse en Mí, seguir pidiéndome que los ayude a mantener el debido orden de prioridades y continuar nutriéndose de Mis fuerzas. Solo cuando

recurren a sus propias fuerzas, como el velocista en una maratón, se les agotan las reservas, se quedan sin fuerzas y acaban por ceder al estrés.

65. El estrés quita sensibilidad espiritual, trastrueca la perspectiva, con frecuencia tiene sus raíces en la soberbia y no lleva buen fruto. No ayuda a llevar mejor la carga. El estrés jamás de los jamases procede de Mí. De modo que pueden optar por resistirlo. Cuando se sientan tensos, ¡pueden darse cuenta de que no tienen por qué estarlo, sino que pueden hacer algo! ¿Amén?

66. (Jesús:) Para obtener victorias en tu vida y aprender a dejar que Yo obre por intermedio de ti, primero tienes que aceptar que nadie hay más culpable que tú del estrés que experimentas. Es fácil echar la culpa a las circunstancias: a algún problema, a los errores o debilidades de otros, a las exigencias familiares, tus batallas personales, las iniciativas locales de la Familia, la falta de recursos o de personal, el exceso de trabajo o de responsabilidad, y otros factores. Si bien todos esos son muy legítimos hasta cierto punto, tú eres el único culpable de dejarte estresar por las circunstancias. Quizás el hecho de que estés estresado se deba a tu actitud, a que no te fijes límites realistas, o a que no emplees las nuevas armas; puede deberse a que no confíes en Mí, o a tu personalidad, a que no me des el primer lugar ni eches sobre Mí tus cargas, o a tu orgullo. O tal vez a todo eso a la vez.

Depende de ti

67. (Jesús:) La mentalidad que suelen tener los que padecen estrés es la siguiente: «Es que el trabajo me exige demasiado; no tengo otra salida». Lo cierto es que sí tienes una salida, porque lo que dispuse para ti es que lleves una vida

equilibrada y encuentres un justo término medio en todo. Si pierdes ese equilibrio y prefieres echar la culpa al trabajo, eso significa que has perdido de vista el objetivo y lo que haces para Mí no está respaldado por la debida motivación; quiere decir que te apoyas demasiado en el brazo de carne.

68. El estrés no es parte de la responsabilidad; es un espíritu que uno permite que lo posea hasta que acaba por deshacer el equilibrio de la vida que lleva. Es un ataque del Enemigo que tiene por objeto privar de la felicidad, evitar que se progrese espiritualmente de manera sostenida y que se lleve para Mí fruto que permanezca. El estrés, si no se lo detecta y elimina a tiempo, lleva a transitar por la senda del agotamiento y las crisis nerviosas, todo lo contrario de a la salud espiritual y la felicidad.

El espíritu del estrés

69. (Jesús:) El espíritu del estrés es ni más ni menos eso: un espíritu. Tienes que aprender a reconocerlo, resistirlo, reprenderlo con el poder de las llaves, obedeciéndome y disponiéndote a hacer de Mis prioridades las tuyas. Solo así no influirá en tu vida.

70. Al espíritu del estrés le encantaría privarte de todas tus energías y robarte la felicidad. El espíritu de estrés procurará quitarte el gozo del Señor. Tratará de empujarte y motivarte por medio del orgullo a esforzarte siempre más, a «terminar solo este trabajo y luego volver a la normalidad, recobrar el equilibrio».

71. Amores Míos, no es Mi voluntad que convivan con el estrés, así que cuando empiecen a sentirse estresados, sepan automáticamente que es algo que no proviene de Mí. Si quieren contar con Mí plena bendición, protección y unguimiento, tendrán que detenerse en ese mismo momento, detectar de dónde procede ese estrés, y recuperar un justo equilibrio como Dios manda.

Estresarse es...

72. (Jesús:) Les voy a pasar unos datos acerca del estrés que tal vez no hayan tomado en cuenta:

73. ▶ El estrés es orgullo. Se da cuando uno pretende cargar sobre sí mismo la responsabilidad y la presión de lo que hay que hacer, lo cual no es sino una compensación carnal y humana, en vez de apoyarse en la ayuda y el poder que ofrezco para hacer el trabajo bien. Se da cuando alguien se cree más capaz de lo que es y se niega a aceptar que tiene limitaciones. También se da cuando la persona se siente insegura o culpable porque en el fondo piensa que no da la talla, o que otros hacen más que ella, y por lo tanto se esfuerza de más hasta pasarse de la raya. Todas estas son manifestaciones del orgullo, y no son las únicas.

74. ▶ El estrés es temor. Ya sea que tengas mucho o poco que hacer, si tienes miedo de que no puedas hacerlo, o temes el qué dirán, de ti, tu trabajo o tus métodos, y dejas que alguno de esos temores se adueñe de ti, acabarás estresándote.

75. A veces las personas que tienen menos experiencia y no están acostumbradas a asumir muchas responsabilidades se estresan más que quienes llevan mucho tiempo cargando más peso. Esto ocurre porque con frecuencia los que tienen más experiencia ya aprendieron en algún momento a reconocer sus limitaciones y aceptar que no pueden hacerlo todo, y también se dieron cuenta de que es natural cometer algunos errores y no alcanzar todas las metas que se fijan. Digamos que ya se enfrentaron a esos fantasmas que tanto miedo dan y lidiaron con ellos en su momento, y no les tienen más miedo.

76. Mientras que el que está acostumbrado a saber manejar su pequeña carga sin mayor inconveniente, el que nunca dejó de cumplir un plazo ni jamás metió la pata en su trabajo, o nunca se vio en una situación en que le tocara reevaluarlo todo y modificar sus prioridades o su forma de vida, por lo general teme que le pasen esas cosas, que en realidad no tienen nada de temible.

77. (Jesús:) Tu vida debería rebosar de dicha y suponer tantos retos que cada vez que te toque cumplir un plazo seas capaz de manejarlo bien y con actitud de confianza y plena fe.

78. ▶ El estrés es querer ser el centro de atención. Cuando solo te concentras en lo que tienes que hacer tú en lugar de tomar en cuenta las necesidades del «cuerpo de creyentes» de tu Hogar, tu zona o la Familia en general, tienes más propensión al estrés. Mientras que si consideras que tanto tú como el trabajo que desempeñas son parte de un todo, y tomas también en cuenta las cargas de otros, por lo general estarás en mejores condiciones de lidiar con las presiones de tu vida y ver lo inútil e insensato que es vivir estresado. O al menos serás consciente de que los demás también llevan cargas pesadas, y te resultará más fácil no sentirte víctima de las circunstancias, actitud que suele causar estrés en muchos.

79. ▶ El estrés es hacer las cosas por tu cuenta. Se da cuando uno no comparte la carga con otros y se niega a delegar o trabajar en equipo. Casi siempre llega un momento en todo trabajo o ministerio en que uno puede escoger entre trabajar con otros o por su cuenta.

80. Los que prefieren trabajar por su cuenta tienden a estresarse más. Mientras que quienes trabajan con otras personas, aunque sea en cierta medida, suelen ser menos propensos. ¿Por qué? Porque cuando se colabora con otra persona, cuando hay comunicación y las dos se mantienen al tanto de los progresos que van realizando, eso ayuda a verlo todo más claro y tenemos una perspectiva más equilibrada del panorama general.

81. Además, cuando uno sabe que otros están al tanto de sus obligaciones y de los retos que estas suponen, se siente más apoyado, al menos espiritualmente, y en algunos casos también en lo físico, con lo que es más fácil eludir el estrés.

«Dos son mejor que uno» (Ecl.4:9). Eso se aplica prácticamente a todos los aspectos de la vida.

82. ▶ El estrés es no orar lo suficiente, no planificar bien ni evaluar las cosas como corresponde. El estrés se da cuando uno asume responsabilidades que no le corresponden. Lo cual no significa que quienes tengan la tendencia a estresarse no deban ofrecerse nunca para hacer algo que técnicamente no les corresponda o más de lo que señala el deber.

83. No obstante, la persona prudente sabe que tiene límites, y aprende a conocerlos y a no extralimitarse. Cuando le piden que tome un trabajo más del que ya tiene, evalúa la solicitud en oración, y luego, si ve que pueden absorber una tarea más, la acepta. O, tal vez se da cuenta de que la única forma de poder cumplirla es delegar otra de sus ocupaciones y ve la forma de reacomodar las cosas. Y cada vez que se le pide que haga algo, o que pidan voluntarios, si se da cuenta de que físicamente no le es posible ofrecerse pues de hacerlo se vería demasiado presionada, sencillamente dice que no. Pero en ambos casos viene bien consultar con los pastores, y escuchar con actitud abierta su opinión.

84. Como en todo, es cuestión de equilibrio, y habrá situaciones en que todos tengan que ponerse manos a la obra y colaborar cuando surja alguna situación urgente, aparte del nivel de estrés que estén experimentando en ese momento. Pero aunque los pillara algo sobrecargados, Yo siempre les salgo al encuentro y por lo general lo hago indicándoles qué otra tarea pueden relegar para más adelante o postergar por un tiempo a fin de poder incluir un nuevo factor en la ecuación.

85. ▶ El estrés es falta de enfoque. Es frecuente cuando se trata de hacer demasiado al mismo tiempo, cuando en realidad no todo es necesario ni hay por qué hacer tanto. Tal vez uno lo haga porque se siente un poco inquieto o porque no tiene suficiente paciencia o perseverancia, porque le cuesta concentrarse en algo durante periodos prolongados, o quizás su fuerte no es

la organización y tiene que aprender a planificar mejor las tareas.

86. ▶ **El estrés es ser desconsiderado.**

Cuando uno es propenso al estrés, con frecuencia pone sobre las personas que le rodean cargas que no les corresponden porque ya tienen suficiente. Cuando alguien se pasa el tiempo hablando de lo mucho que tiene que hacer o lo mucho que tiene que esforzarse, o siempre anda tenso e irritable; cuando llega tarde a las citas con frecuencia y casi siempre se ve obligado a pedir a alguien en el último momento que le eche una mano porque abarcó más de lo que podía apretar o no empezó el trabajo a tiempo, denota desconsideración para con quienes lo rodean.

87. ▶ El estrés es una onda de obras, y es vanidad. Algunos piensan, consciente o inconscientemente, que son más trabajadores que el resto del Hogar, o que su contribución es más valiosa por el solo hecho de andar estresados. En algunos casos, esto se debe a que han visto el mal ejemplo de otros que también andan estresados, y les parece que tienen que encajar en el grupo. A veces no es más que un deseo de impresionar o hacer que los demás se fijen en que uno efectivamente está trabajando mucho. Pero la verdad es que nadie admira a una persona que vive estresada, y peor aún, nadie disfruta de su compañía, porque emana tanto estrés que muchas veces estresa a quienes los rodean.

88. Me parece que con eso queda claramente sentado que el estrés es nocivo y que tiene mucho más que ver con lo espiritual que con las circunstancias. Algunos de por sí son más propensos al estrés que otros. A veces, como expliqué anteriormente, el estrés se debe a la falta de experiencia o a que uno no conoce aún bien sus limitaciones. En muchos casos también es consecuencia del temor, que suele tener sus raíces en el orgullo.

89. Se mire por donde se mire, no hay vuelta que darle: el estrés es malo y está li-

gado a muchas cosas tenebrosas. En lugar de aconsejarles que traten de eliminarlo, otra forma de decirlo sería: no sean orgullosos, temerosos, ególatras, independientes, necios, desconsiderados y vanidosos. ¡Quizás así lo entiendan mejor!

90. Visto desde un ángulo positivo, el que está cercano a Mí y es humilde, el que ora antes de tomar decisiones y es abnegado, el que trabaja en unidad con los demás, tiene más probabilidades de ser una persona que, aunque tenga mucho que hacer —tal vez demasiado— no viva estresada.

91. Los que dependen de Mí y de Mi Espíritu y lo demuestran dedicando tiempo a la Palabra, a alabarme y amarme, y a presentarme sus peticiones y necesidades en oración, con fe, contando con que les responda y ayude, no se apoyarán en el brazo de carne. El que tiene presentes sus carencias y limitaciones y se humilla en Mí presencia, se apoya en Mí y confía en que lo ayudará a hacer todo lo que tenga que hacer, en lugar de pensar que tiene que hacerlo todo solo o de preocuparse por no ser tan veloz, inteligente o talentoso como otro, sobre todo cuando no es capaz de mantenerse al ritmo de los demás y hacerlo todo a la perfección, no será una persona temerosa y en consecuencia no se estresará con facilidad.

92. Una persona que trabaja arduamente pero planifica bien su trabajo y evalúa en oración si puede absorber los cinco trabajos extracurriculares que acaban de presentarse, y ve si le conviene aceptar uno solo y confiar en que el Señor encontrará a otras personas para que se ocupen de los otros cuatro, no se derrumbará bajo el peso del estrés. Quien se programa bien el tiempo, con prudencia y oración, y se concentra en las prioridades, no adquirirá la costumbre de inundar a los demás a último momento de más tareas y de paso estresarlos a todos. Los que cuando tienen demasiado que hacer son capaces de admitirlo y pedir ayuda antes de que sea tarde, y no tienen inconveniente en trabajar con otros o en delegar si tienen en quién hacerlo, se las arreglan para mantener bien bajos los niveles de estrés.

93. Para mantener el estrés a raya hay

que llevar una vida espiritual saludable y mantener el espíritu limpio, haciendo lo que proporciona fe, alabanza, optimismo, humildad, amor y generosidad a la vida; y combatiendo las cualidades naturales pero perniciosas que son el orgullo, el temor, el egoísmo, el egocentrismo y la independencia. Cuando me abres tu vida a Mí y a los demás, y cuando tú y quienes trabajan contigo cumplen el mandamiento de las Escrituras que los insta a «sobrellevar los unos las cargas de los otros» (Gál.2:2) —no necesariamente reemplazando al otro en su trabajo, sino manifestándole comprensión y apoyo, mostrándose abiertos al diálogo y orando los unos por los otros—, estarán dando importantes pasos para combatir el estrés.

94. Los niveles de estrés son muy personales, pero el ambiente en que se vive influye. Es importante que cada uno ore, escudriñe su corazón y me pida que le indique qué puede hacer o dejar de hacer para evitar el estrés.

95. Asimismo, es importante que como Hogar —o como equipo, si están trabajando juntos en algo— cobren conciencia de su nivel conjunto de estrés y pongan de su parte para no estresarse los unos a los otros. ¡Y que nadie espere que los demás se encarguen de que reine un ambiente relajado y agradable si él mismo se presta fácilmente al estrés! Exigirá un esfuerzo colectivo crear un clima laboral en que reinen la unidad, el amor y la humildad, en que los niveles de estrés sean muy bajos, o mejor aún, inexistentes. Es posible. Muchos ya lo están logrando en bastantes lugares.

96. Desgraciadamente, no se está logrando en otros lugares y son muchos los que viven con estrés, y es muy posible que tú, o alguien que conozcas o con quien trabajes, o quizás todo tu equipo tengan estrés. Pero pueden vencerlo —y tendrán que vencerlo—, porque el estrés desde luego no es saludable. Está repleto del negativismo y las tinieblas del Enemigo, y se opone diametralmente a algunos de los principios más esenciales del cristianismo como la fe, la humildad, la alabanza y el amor. De modo que deberán combatirlo de la misma manera que

combaten al Diablo, porque viene del Diablo.

97. No tienen por qué adoptar el estrés como forma de vida, sea cual sea el puesto que ocupen o cuánto tengan que trabajar. Es que sencillamente no hay ni tiempo ni lugar para el estrés. Aprendan a no darle lugar. Yo puedo enseñarles a combatirlo —quiero enseñárselo—, y lo haré si se muestran abiertos y deseosos. Si toman la decisión de llevar una vida libre del estrés y están dispuestos a dejarme que los ayude, si están dispuestos a obedecer los consejos que les dé, podrán hacerlo y lo lograrán.

98. (Jesús:) Lo que tienen que hacer es darse cuenta de cuál debería de ser su nivel normal de estrés. Y yo se lo diré ahora mismo, les explicaré cuál debe ser, exactamente, ese nivel: ¡nivel cero! ¡No debe de existir en sus vidas ningún estrés! Nada. ¡Ni hablar!

Raíces amargas y de orgullo

99. (Jesús:) El estrés se manifiesta de muchas maneras distintas. Hay tensiones físicas que afectan negativamente al cuerpo aun cuando no se trabaje en exceso, como cuando se trabaja sentado en una silla incómoda o con zapatos apretados. También está el estrés que se da por exceso de trabajo y por abusar del organismo, como cuando se trabaja durante muchas horas sin detenerse de tanto en tanto a descansar, cuando no se duerme lo suficiente, no se hace ejercicio, no se sigue un régimen alimenticio adecuado, y cosas así. Está también el estrés mental, cuando uno no deja de preocuparse por lo que podría suceder y analiza todas las posibles consecuencias. Por ejemplo, si los padres se preocupan por sus hijos, o un pastor por determinadas situaciones problemáticas que surjan en el Hogar o la zona en que vive. Otra variedad es el estrés emocional, en que la persona es zarandeada emocionalmente por una serie de sentimientos y le cuesta hacerles frente. Y por último, está el estrés espiritual, en que la perso-

na considera inalcanzables las metas que le he trazado como discípulo y se deja presionar más de lo recomendable. Esto sucede porque aplica incorrectamente Mis consejos o no los lleva a la práctica como corresponde, o bien se fija metas personales poco realistas. (Para más consejos sobre este tema, remítanse a la BN *Lecciones de liderazgo, 2ª parte*, CM 3385, BN 982, y a una BN que pronto publicaremos.)

100. El caso es que a la raíz de todas estas distintas manifestaciones del estrés siempre están presentes factores de orgullo y temor. Pueden tener las mejores intenciones del mundo y no estar haciendo nada malo exteriormente. Puede que estén trabajando mucho porque saben que otros están esperando a que ustedes terminen su tarea, o bien para asegurarse de que todo marcha bien o para mantener la seguridad, o lo que sea que les preocupe. Pero si sus acciones les suscitan emociones negativas o impiden que lleven una vida equilibrada, no les quepa duda de que en el fondo algo anda mal: quizás estén dejando que el orgullo sea el que imponga sus metas y estén tratando de proteger su reputación, o tal vez tengan miedo a algo. Uno de los miedos más frecuentes es la preocupación subconsciente de que Yo no cumpla las promesas que les hice para que todo salga como ustedes esperan.

101. Estoy seguro de que ninguno de ustedes quiere que esas raíces de orgullo y temor se adueñen de su vida ni dicten sus acciones, y seguramente estarán preguntándose dónde está el límite entre la presión y el estrés, y en qué momento lo que en un principio fue un sincero interés o preocupación por algo se convirtió en motivo de estrés. Es una buena pregunta, porque del uno al otro solo hay un paso. Si les pido que encuentren ese equilibrio, aunque entiendo que en cierto sentido es como caminar por una cuerda floja, es porque sé que son los mejores y tienen las competencias necesarias para lograrlo.

102. Si no los considerara tan valiosos y no fueran tan importantes para Mí, Yo mismo me esforzaría por guardarlos de toda situación que pudiera estresarlos. Pero no es

ese el llamado que les he hecho, hijos Míos del Tiempo del Fin. Los he instruido y fortalecido espiritualmente más que a nadie, y por eso les pondré cargas pesadas y los retaré a llevarlas. Les pediré que se exijan al máximo para Mí, aunque eso suponga encontrar el delicado equilibrio entre Mí presión y el estrés, que no procede de Mí.

103. Si de veras me quieren ser útiles, no puedo concederles una vida desahogada y de lujos. Tengo que exigirles más esfuerzo, más entrega, para ver si le sacan un poco más de jugo y valor al servicio que me brindan. Los he llamado a ser profesionales entregados de lleno, hasta las últimas consecuencias y sin reservas. Pero claro, uno de los riesgos del oficio es que el Enemigo siempre tratará de impulsarlos a hacer un poco más de lo que les conviene o de lo que quiero. Y como he decidido no intervenir y no llevarme sus cargas, para no inutilizarlos, es Mi deber advertirles y proporcionarles las herramientas para que derroten el estrés cuando se presente.

Síntomas de estrés a los que hay que estar atentos

104. (Jesús:) Siempre que haya grandes responsabilidades y tareas exigentes, experimentarán cierta medida de presión. En la vida de ustedes y su servicio a Mí siempre hay tanto que hacer y cumplir que, si no se cuidan mucho de atender a sus necesidades físicas y espirituales, pueden ser presa del estrés. En resumidas cuentas, el estrés no precede de Mí, sino que es un espíritu de prisas y temor del que el Enemigo pretende valerse para poner trabas espiritualmente y evitar que me sirvan como quiero.

105. Naturalmente, cuando las tareas son exigentes es inevitable que haya presiones para cumplir las demandas y lograr lo que se proponen, pero la presión y el estrés son dos cosas distintas. Una medida razonable de presión de la buena puede motivar en el trabajo, plantear ciertas metas y garantizar que se cumplan los objetivos. Pero cuando esa presión comienza a filtrarse a los demás aspectos de tu vida al punto en que comienza a robarte la ale-

gría y a desbaratarlo todo, te metes en terrenos peligrosos. Cuando llegas a ese punto, lo que en un momento fueron atributos positivos y un poco de presión, comienzan a volverse negativos, y la vida empieza a dejarse consumir y motivar por una serie de exigencias externas.

106. Es vital que aprendan a identificar algunos de los síntomas que revelan la presencia del estrés, ya que en muchos casos se cuela de manera subrepticia. Los siguientes puntos denotan falta de equilibrio. Si identifican uno de ellos aisladamente, no significa necesariamente que padezcan de estrés, pero sí que por algún lado hay un desequilibrio. Y cuando ese desequilibrio se prolonga por mucho tiempo, es por lo general un buen indicador de que hay estrés. Habrá momentos en que haya cierto desequilibrio, porque a veces es necesario concentrarse en un aspecto para ganar una batalla determinada. Pero una vez concluida, toca esforzarse por que todo vuelva a la normalidad.

107. Con demasiada frecuencia Mis hijos se vuelven adictos al ungimiento o el impulso que sienten cuando se encuentran en medio del ajetreo de alguna campaña. Y no es que esa campaña no obedeciera a Mi voluntad: fui Yo quien los llamé a librar esa batalla, y gracias a su cooperación, sumisión y sacrificio se obtuvieron grandes logros. Pero luego, cuando llega el momento de detenerse, aminorar la marcha, adoptar una actitud humilde y esperar a Mi señal, quieren seguir con el ritmo anterior para avanzar más. Y es precisamente en ese momento cuando se les acaba Mi ungimiento y surge el estrés.

Algunos síntomas frecuentes del estrés:

108. • Dar demasiada importancia al trabajo, tanta, que no seas capaz de mantener el debido equilibrio en los demás pilares de tu vida: el aspecto espiritual, el personal, el familiar y el de la vida comunitaria. [Se habla más del equilibrio en *Preparación de equipos ganadores, 6ª parte*, CM 3586, BN 1169.] (Eso no significa necesariamente que cada vez que tengan que sacar adelante alguna labor y redoblen la marcha sea

síntoma de estrés. Lo que es señal de estrés es que permitan que ese ritmo se prolongue indefinidamente y no vuelvan a la normalidad.)

109. • Descuidar o acortar con frecuencia tus ratos de comunión conmigo porque no tienes más remedio que empezar a trabajar más temprano para ocuparte de los asuntos urgentes del día.

110. • Distrarte con facilidad cuando dedicas tiempo a la Palabra porque tienes demasiados asuntos de trabajo en la cabeza.

111. • Acostumbrarte a no atender a las necesidades físicas, como hacer ejercicio, dormir suficientes horas, fraternizar con otros o alimentarte bien, a fin de dedicar más tiempo a trabajar.

112. • Desanimarte o sobrecargarte con facilidad cuando te parece que no avanzas tanto como deberías en el trabajo, y permitir que ese desaliento te complique la debida organización de tus prioridades laborales.

113. • Responder o decidir con apresuramiento.

114. • Acostumbrarte a no dedicar el tiempo necesario a orar con relación a cada asunto; sorprenderte dando respuestas automáticas a las preguntas que te hacen sin haber orado a conciencia, para quitártelas de encima cuanto antes.

115. • Darles vuelta en la cabeza a los problemas que se presentan y buscar las soluciones en lugar de orar; es algo que pasa mucho. Acostumbrarte, sin darte cuenta, a cargar sobre ti los problemas en lugar de encomendármelos a Mí y hacer tu parte intercediendo en oración.

116. • Pensar que tienes que estar constantemente en movimiento. Que para ti sea la excepción a la regla hacerte a un lado para permitir que Yo obre tras bastidores mientras tú te dedicas exclusivamente a orar y a confiar en que lo solucionaré todo.

117. • Perder objetividad en el trabajo. No mantener el debido orden de prioridades, y como consecuencia adoptar la tendencia a considerarlo todo urgente o importante. Que te cueste saber cuándo es hora de parar o decidir qué relegar o qué puede esperar hasta más tarde.

118. • Sorprenderte respondiendo de manera cortante a las personas con las que te comunicas, o pasando por alto las necesidades de los demás porque «no tienes tiempo».

119. • Relegar los asuntos de naturaleza espiritual, pensando que no son tan prioritarios como el trabajo.

120. • Menospreciar o criticar a los que a tu juicio no logran tanto en el plano laboral como lo que tú consideras que logras, y competir a ver quién hace más. O criticar interiormente a quienes a tu parecer no avanzan en su trabajo tan rápido como tú.

121. • Exigirte tanto físicamente que acabes fatigándote o agotándote.

122. • Que te cueste admitir con toda franqueza cuánto trabajo eres capaz de absorber sin desmoronarte bajo la carga.

123. • Recurrir con frecuencia a una modalidad carnal de trabajo en vez de obrar mediante el espíritu.

124. • Sorprenderte con frecuencia inventando excusas en lugar de asumir la responsabilidad de los resultados de tus decisiones.

125. • Aceptar más trabajo del que buenamente puedas hacer.

126. • Aceptar participar en labores o asumir obligaciones futuras sin antes calcular a conciencia lo que supondrán, jactándote de ocuparte de muchos asuntos al mismo tiempo.

127. Aparte de estos síntomas, hay ciertas señales de alerta que indican que el estrés está alcanzando niveles peligrosos y llegando a extremos en que, si no se andan con cuidado, podrían caer fácilmente en un *surmenage* o sufrir una crisis nerviosa. Esas señales no indican automáticamente que haya estrés —puede que las causas sean otras—, pero pueden ser indicativas de que se está llegando al límite:

128. • No dedicar suficiente tiempo a estar conmigo, y pasar demasiado tiempo trabajando. O incluso cuando se dedica el tiempo exigido a la Palabra para cumplir, no detener espiritualmente la marcha, sino dejar que la mente siga trabajando

y estar impaciente por que termine la cita conmigo para reanudar el trabajo.

129. • Estar acosado por el desaliento y la desesperación, ya sea en el trabajo o en otros aspectos de la vida.

130. • Estar descontento con el llamado y las obligaciones que se tienen.

131. • Considerar una molestia que los demás le pidan ayuda a uno, sentirse contrariado con quienes necesitan que se les dedique tiempo.

132. • Hacer del trabajo un dios, al punto de no permitir que nada más cobre prioridad sobre él.

133. • Avasallar a los demás con los propios planes sin detenerse antes a orar y a consultarles, y culpar a otros de las consecuencias de las decisiones que tomamos, en lugar de admitir que la culpa la tiene nuestra actitud precipitada.

134. • Experimentar altibajos intensos que lo dejan a uno desgastado y lo vuelven muy inestable emocionalmente.

135. • Acostumbrarse a culpar a otros del propio atareamiento y de la presión a la que se está sujeto.

136. • Insomnio o sueños perturbadores o demasiado activos que lo dejan a uno cansado y no le permiten recuperar fuerzas debidamente.

137. • Agotamiento físico extremo.

138. • Irritabilidad.

139. • Actitud negativa.

140. • Criticar la Palabra o no apoyar las iniciativas de los pastores, pensando que las ideas propias son mejores.

141. • Falta de salud por no llevar una vida equilibrada.

142. • Incapacidad para apartarse del trabajo y determinar en qué dirección se va, y enojarse cuando otros sugieren que se aminore la marcha o se equilibre mejor la vida.

143. • Enojarse conmigo cada vez que las cosas no salen como uno esperaba; echarme la culpa diciendo que no velo como es debido de uno o de sus seres queridos.

144. (Jesús:) Si algo te aqueja o está adueñándose de tus pensamientos —por las noches o en cualquier momento—, podría estar relacionado con el estrés. Algunos suelen decir que están estresados por algo cuando en realidad quiere decir que se están preocupando por algo, o que sienten temor, cuando no adoptan Mi mentalidad. Derrochan energías sin llegar a ninguna parte, y esto por lo general suele darse cuando ya han hecho todo lo humanamente posible y siguen sin ver los resultados deseados; entonces dejan encendido el motor mental sin darse cuenta de que están desperdiciando en vano sus valiosos recursos.

145. Es un mecanismo destructivo, amores Míos. Si dejan encendido su motor por demasiado tiempo sin reponer el aceite de Mi Espíritu Santo, que es lo que les brinda la calma y organización mental que necesitan, experimentarán el tan temido *surmenage* o ataque de nervios, que les aseguro es algo que nadie quiere vivir en carne propia.

Un buen punto de partida: llevar una vida equilibrada

146. (Jesús:) Algo que ayuda mucho a reconocer y superar ciertos tipos de estrés es llevar una vida equilibrada. Para que haya equilibrio, debe haber ciertas restricciones; aprender a medirse y disciplinarse en ciertas cosas los ayudará a evitar el estrés.

147. El estrés tiene mucho que ver con extralimitarse al punto de atentar contra la salud o preocuparse demasiado por medirse en todo. Para superar el estrés, hay que estar agradecido por esas restricciones y aprender a no salirse de los límites de lo saludable, sabiendo que así se alcanzará el equilibrio.

148. Pasen revista a su vida, y díganme si

está equilibrada. ¿En qué consiste llevar una vida equilibrada? En vivir como indica la Palabra, tomando conciencia de que «todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora». Repasemos brevemente los elementos de una vida equilibrada, según la Palabra:

- Al menos una hora y media al día de tiempo bien aprovechado conmigo.
- Media hora diaria de oración intercesora.
- Horas de trabajo dedicadas a Mi obra.
- Momentos de entretenimiento y aseo.
- Tiempo dedicado a tu pareja, a tus seres queridos y a quienes conforman tu matrimonio mayor.
- Ratos de convivencia, de estrechar vínculos y de fortalecer tu equipo ganador.
- Ratos con los niños, sobre todo si tienes hijos.
- El tiempo que dedicas a cuidar de tu templo, que incluye ejercicio, alimentarte debidamente, dormir suficientes horas, e incluso momentos de intercambiar afecto o tener relaciones sexuales, si se aplica.

149. Todos estos elementos, cuando se hacen en el momento y lugar debidos, contribuyen a una vida equilibrada. Son también los primeros blancos contra los que asestará un golpe el estrés para derribarlos y apoderarse de ese aspecto de su vida. Si encuentran que muchas veces no tienen tiempo para tan saludables hábitos, eso quiere decir que están dejando que algo los haga traspasar los límites de lo recomendable y se están adentrando en la zona del estrés.

Reconocer el estrés mental

150. (Jesús:) Pregúntense con toda franqueza cuánto se preocupan por las cosas que escapan a su control. Tienen que preguntarse si verdaderamente son capaces de cerrar la tienda por completo, apagar el motor, relajarse y descansar en Mis brazos. Cuando dedican tiempo

a leer la Palabra, ¿dejan completamente de lado las preocupaciones y asuntos del día? Cuando se juntan con otras personas para relajarse, compartir ratos de esparcimiento o de intimidad sexual, ¿dejan de pensar en cuánto trabajo tienen o en sus preocupaciones y problemas? Y cuando duermen, ¿es su sueño tranquilo y profundo, o accidentado y se despiertan con pensamientos que los alteran?

151. Si no disfrutan de esos momentos totalmente libres de preocupaciones, cargas y demás, lo más probable será que estén experimentando cierta medida de estrés, ya sea mental, emocional o espiritual. Están pensando demasiado, esforzándose demasiado, y tienen que aprender a relajarse y confiar más en Mí. Cuando llegan al punto en que no son capaces de disfrutar de algo ni de concentrarse en el momento porque los asaltan pensamientos y preocupaciones por lo que no están logrando en el trabajo, o por lo que pudiera llegar a pasar, o lo que pueda salir mal, es un indicio de que algo anda mal, y tienen que darse cuenta de que lo más probable es que estén experimentando estrés.

152. Mi Espíritu es tranquilo y apacible, activo pero al mismo tiempo tranquilo; nada que ver con esa sensación de apremio, prisa, nerviosismo, tensión e intranquilidad, esa sensación de tener un nudo en el estómago que tantos de ustedes se permiten. Cuando uno está en sintonía con Mi Espíritu y me deja que lo posea plenamente, trabaja todo lo que puede para Mí pero lo hace dentro de los límites de lo razonable, y se ciñe a las restricciones que le garantizan una vida equilibrada. Y cuando llega el momento de cambiar de marcha, terminan lo que están haciendo y lo dejan totalmente en reposo.

153. Cuando están en Mi Espíritu y Mi Espíritu mora en ustedes, hacen todo lo que les indico y me confían lo demás, aun cuando falta mucho para terminarlo. Cuando están en Mi Espíritu aceptan gustosos las restricciones que les sirven de salvaguarda, y se dan cuenta de que lo que pueden hacer tiene sus límites, pero no les importa. Están contentos con el hecho de

tener limitaciones en cuanto a talentos, horarios y demás, porque saben que eso es lo que les asegura una vida equilibrada, y me alaban por ello. También se alegran de su incapacidad: su incapacidad de ser omnipresentes y omniscientes o de saber lo que les depara el futuro, pues eso los obliga a depender más de Mi poder, y a abrir su vida a los seres de la quinta dimensión que en los días que se avecinan pueden llegar a ser su salvación.

Consecuencias a largo plazo del estrés

154. (Jesús:) Entre las metáforas que más se emplean para referirse al estrés están la sog a que se rompe por lo más delgado y un elástico demasiado estirado. Tanto una como otro terminan rompiéndose. Se desbarata lo que se esperaba y no sirve para nada. Eso es ni más ni menos lo que hace el estrés cuando se lleva al extremo: te deja totalmente inutilizado y ya no sirves para nada.

155. Lo que se rompe varía de una persona a otra, y también depende del tipo e intensidad del estrés. Pero no es de extrañar que vengan aparejados problemas de salud, o incluso un colapso físico total, por haberse esforzado en exceso, mucho más de lo aconsejable.

156. La carne tienes sus limitaciones, y si se extralimitan, las conocerán. Además, si se apoyan en eso, si recurren a ello cada vez que se les vienen encima las presiones, cuando la carne les falle será tarde para volver atrás y se sentirán perdidos, confundidos y a la deriva, sin saber cómo salvarse. Todo aquello de lo que dependían para llegar al final del día y alcanzar sus metas se habrá desvanecido, y se quedarán sin piso.

157. Por eso, para salir adelante es necesario contar con algo más que sus fuerzas físicas o resistencia mental y aguante. Tienen que cultivar la costumbre de emplear Mis fuerzas y de descansar en Mí, de manera que cuando sus fuerzas no les basten, tengan en qué apoyarse. En realidad ya están aprovechando esa tremenda e inagotable reserva, y se han acostumbrado a

apoyarse en Mí.

158. A estas alturas ya todos conocen las causas del estrés y saben que viene de obrar en el brazo de carne, ni más ni menos. Cuando sintonizan con Mi canal, les recuerdo que deben andar despacio, medirse, tomárselo con calma y descansar en Mí, y les recuerdo también que Mi yugo debería ser fácil y Mi carga ligera. Cuando su trabajo y sus métodos no encajan en esos criterios, la culpa es de ustedes y el yugo que llevan también es suyo; por eso se sobrecargan.

159. Lo que es nacido de la carne es carne, y toda la carne tiende a la corrupción, al menos en el mundo en que viven en el presente. Es de esperar que sus fuerzas físicas vayan disminuyendo poco a poco —tal vez tan gradualmente que ni lo noten—, irán reduciéndose de forma paulatina hasta que cuando desaparezcan, cuando envejezcan, estén demasiado viejos para que les importe, o quién sabe, tal vez Yo llegue antes, o lo que sea. Pero no siempre es así.

160. Aunque se sientan muy fuertes, alerta y dueños de la situación, la situación puede cambiar de la noche a la mañana. Por no prestar atención a un problema más de salud, por saltarse un rato más de Palabra, por no dormir un par de horas más, de pronto pueden pasar de llevar las riendas de su organismo y sus acciones a tener que dedicarse enteramente a cuidar de su cuerpo averiado, de su carne que está sujeta a tantas anomalías y caprichos, muchos de los cuales serán la lamentable consecuencia de los descuidos que ustedes mismos se permitieron.

161. De modo que no se acostumbren a esperar que se les den muchas advertencias. No olviden que a diferencia de los autos de carrera que están perfectamente afinados, ustedes no tienen una aguja que indique que se están pasando de revoluciones. La vida no es tan previsible, y si se pasan de los límites que les advertí que respetaran, se encontrarán en terreno pantanoso, en tierra de nadie, y podrán desmoronarse cuando menos se lo esperen.

162. Puede que aguanten bastante tiempo a ese ritmo vertiginoso, y hasta empiece a pa-

recerles normal. Pero les aseguro que si aún no han tenido averías graves, eso no significa que nunca las vayan a tener. Por el contrario, cuanto más tiempo lleven pasados de revoluciones, más posibilidades habrá de avería, y con cada día que pasa, más oportunidades tienen de descomponerse del todo y quedarse sin ninguna potencia. ¡Así que cuidado!

163. Tal vez en su caso no se presente como un problema de salud. Las consecuencias negativas del estrés que padecen algunos se manifiestan más bien por el lado espiritual, y en cierto sentido eso es mucho más grave, porque puede llegar a apartarlos de Mi servicio y hacer que aterricen en territorio del Enemigo. De la misma manera que hace falta esfuerzo y disciplina para que el organismo se conserve saludable y responda bien, también hacen falta disciplina y autodominio para llevar una vida espiritual saludable, sobre todo la vida recia, ardua y plagada de batallas del discípulo.

164. Hay que esforzarse para emplear las armas espirituales, amar al prójimo, convivir armoniosamente y andar por fe y no por vista, aparte de estar constantemente en guardia contra el Enemigo, resistir sus dudas, dar preferencia a los demás, morir diariamente y todas las demás exigencias de su vida que no solo cuestan sino que exigen bastante esfuerzo espiritual. ¿Qué les parece que sucedería si el estrés los dejara tan agotados mentalmente y terminarían con tan pocos recursos que perdieran sus facultades mentales y se volvieran incapaces de hacer el esfuerzo que se requiere para mantenerse espiritualmente con vida?

165. ¿Acaso piensan que si su ánimo se cansa hasta desmayar podrán seguir haciendo todo lo que exijo a un discípulo, y hacerlo de buen talante y como corresponde? ¿Piensan que si se exceden obrando en la carne, transgreden las medidas espirituales de seguridad y comienzan a perder la cabeza, seguirán siendo capaces de tomarlo todo por fe o tener el unguimiento y la paciencia para correr la carrera? No lo creo. Por lo general, una vez que se tiene un colapso

mental también se ven afectadas sus fuerzas espirituales, sobre todo porque cuando uno sufre una crisis, ya sea física o nerviosa, prácticamente en todos los casos se debe a que ha habido un grave descuido de lo espiritual, y por lo tanto el espíritu no estará en condiciones de mantenerlo bien encaminado.

166. Abandonar la Revolución no es totalmente imposible cuando se llega a ese estado. Aceptar las mentiras del Enemigo es algo a lo que uno se vuelve sumamente susceptible cuando le debilita la mente. Perder el amor al prójimo y volverse duro, poco cariñoso e intratable también son consecuencias de una crisis así. Cuando pasa eso, es común tirar la toalla en espíritu y no volver a combatir activamente en el frente.

167. Cuando uno baja la guardia y acaba por dejar caer por completo su escudo, el Enemigo aprovecha para derrotarlo. Lo más probable es que le arranque todo vestigio de fe y le hiera tan gravemente el espíritu que lo deje sin poder espiritual alguno, sin energías, sin posibilidades de hacer nada ni por Mí ni por los demás. O quizás intente convertirlo en un enemigo, volverlo un traidor contra sus hermanos; que no se limite a abandonar, sino que también cometa una traición.

168. No les estoy diciendo que si dan lugar al estrés en su vida traicionarán a la Familia. Les presento diversas circunstancias que se podrían dar si permiten que el estrés alcance niveles peligrosos. Lo que pueda suceder cuando cada uno llegue a ese punto de quiebre es tan variado como personalidades hay, ¡y espero que nunca tengan que averiguar qué pasaría en su caso! Pero ninguna de las posibilidades que les he mencionado son de descartar. Si sueltan su escudo, vayan a saber qué tratará de hacerles el Enemigo.

169. Todos los sistemas del organismo están diseñados para trabajar juntos y fortalecerse mutuamente. Llevar una vida espiritual saludable debería motivarlos a hacer lo que les toca cada día, como trabajar para Mí, vivir para los demás, cuidar de su cuerpo y demás. De igual manera,

estar físicamente en forma contribuye a la salud mental y espiritual, porque es más difícil vivir en el espíritu o hacer progresos para Mí cuando el cuerpo falla y está débil.

170. Sin embargo, como explicó David en la Carta Crisis, cuando uno descuida y echa a perder uno de esos sistemas por sobrecargarlo, los demás también pueden llegar a estropearse. Todos se afectan mutuamente, y en casos extremos, tirarse abajo uno de los sistemas puede llegar a dañarlos a todos. Puede ser una reacción en cadena. Y puede ser muy difícil pronosticar en qué momento surgirá una crisis, o cuál de los sistemas se verá afectado: si el mental, el físico o el espiritual; eso sí, tengan la certeza de que si dejan que el estrés avance sin hacer nada para detenerlo, al menos uno de los tres colapsará, siquiera en parte.

171. El estrés empeora más cada vez si no se toman medidas para evitarlo. Es como lo que dijo David de los odres viejos: o bien uno avanza y se renueva constantemente, o empieza a resbalar hacia abajo y termina envejeciendo. O se vive, o se muere; no hay término medio.

172. Con el estrés es igual. O se vive equilibradamente o no. Si no hay equilibrio, la consecuencia es el estrés, y ya no es cuestión de que pueda suceder algo malo, sino de cuándo sucederá. Una vez que el estrés hace su aparición, solo hay dos posibilidades: o se toman medidas para disminuir los niveles de estrés hasta volver a la normalidad, o viene la crisis.

173. Dependiendo de lo grave que sea el estrés y de cuánto tiempo lleve la persona albergándolo, puede suceder pronto o a largo plazo. Su personalidad y los puntos fuertes y flacos con que los he dotado también pueden desempeñar un papel importante. En todo caso, no les quepa duda de que si no rectifican, aun el estrés que parece más inofensivo puede aumentar vertiginosamente hasta llegar al punto de crisis.

174. Es una pena perder algo que uno no tenía por qué perder si tan solo hubiera reducido el nivel de estrés y confiado más en

que Yo me ocuparía de todo. Es una lástima que se vea perjudicada la vida espiritual de las personas y que pierdan la motivación y no sigan avanzando como antes, o que les dé alguna enfermedad grave que las ponga en desventaja físicamente, o que pierdan sus facultades mentales y ya no puedan pensar, concentrarse, motivarse o hasta levantarse por la mañana. Y todo eso es consecuencia de los excesos. Se los creó para mantener un equilibrio, no para estresarse.

175. Da igual cuál sea el motivo del estrés, lo que importa es que el estrés está presente, que hay algo en su vida en lo que no están aceptando Mi ayuda, algo que no me están dejando que les levante de sus hombros, o que no me están entregando, algo que se empeñan en resolver por su cuenta, por sus propias fuerzas. No tiene por qué estar necesariamente relacionado con el trabajo. Puede que se estén preocupando demasiado por sus hijos, o que estén estresados por asuntos personales, o por cuestiones espirituales. Tal vez tengan expectativas poco realistas de lo que pueden lograr en algún terreno.

176. Sea cual sea el tipo de estrés al que sean propensos, los resultados son siempre los mismos: algo falla. Es una verdadera pena, y podría resultar irónico que acaben haciendo justo lo contrario de lo que querían. Se ponen tensos porque quieren que mejore la situación, al menos según lo que ustedes consideran que es mejor; es decir, hacer más avances, alcanzar más metas, lograr más. Pero cuando se esfuerzan demasiado, al final salen perdiendo mucho más de lo que hubieran conseguido si hubiesen ido despacio, confiando en Mí y ciñéndose a Mis directrices para llevar una vida equilibrada. Es una lección muy elemental, como la fábula de la liebre y la tortuga.

177. Entiendo lo tentador que puede ser seguir dale que dale, hacer un poco más, descuidando las necesidades del cuerpo, de la vida y del espíritu. Puede volverse adictivo, como una droga, pensar que se puede andar a ese ritmo por un poco de tiempo más, hasta alcanzar cierta meta, y ya se podrá disminuir la marcha

después para estar otra vez a salvo.

178. En algunos casos se saldrán con la suya. Les parecerá que sirvió para cumplir cierto cometido. Pero deberían saber que nunca es lo que Yo les tenía destinado, lo óptimo. Nunca se consiguen los mejores resultados cuando no se trabaja a Mi manera. Nunca se lleva tanto fruto como si se contentaran con hacer lo mismo mediante Mi Espíritu, cuando Yo lo considere oportuno y sin insistir tanto para hacerlo como a ustedes les parece que se debe.

179. Es más, si se acostumbran a trabajar con esa actitud tan carnal, se volverán adictos a ella y se los comerá vivos, los niveles de presión se volverán cada vez más altos y el tiempo que se permitan obrar de esa manera también aumentará. Cuando menos se lo esperen, se acostumbrarán a exceder el límite de velocidad hasta que les parezca lo normal, y entonces sí que se verán en graves aprietos.

180. Amores Míos, es que tienen que prestarme atención. ¿Cómo es que no pueden ser más listos y conducirse como Mis tortugas? ¿Por qué no pueden ir lento pero seguro, apoyándose en Mis fuerzas y cumpliendo lo que les pido sin sentir siempre la necesidad de pisar el acelerador a fondo? Se sienten tan útiles para Mí cuando se disparan como liebres, pero al final terminan desmoronándose, y quedan caídos y confundidos mientras las tortugas avanzan hasta cruzar la meta.

181. Es mucho más prudente ir despacio. No me tienten; eso es lo que dice Mi Palabra, y es lo que tienen que obedecer. No insistan en presionar para ver hasta dónde pueden llegar. No quiero que nadie tenga que averiguar qué significa perder los estribos. No quiero que tengan que mirar atrás y lamentarse: «Ojalá hubiera...» Es una decisión que pueden tomar cada día: relajarse, dejar que Yo me ponga al timón, bajar las revoluciones, y descansar en Mí mental y espiritualmente, confiando en Mí para todo. Escojan bien, Mis amores. Se alegrarán de hacerlo.

182. (Jesús:) Amados, entiendan que servirme y vivir para Mí no es una mera cuestión de supervivencia. No consiste en presionar hasta ver dónde están sus límites. No significa acumular logros. Significa darme a Mí primer lugar. Consiste en hacer unas cuantas cosas nada más, pero hacerlas como Dios manda. Quiero que el concepto de hallar descanso se vuelva parte de su vida, en lugar de que lo consideren un breve respiro entre épocas estresantes.

El estrés afecta físicamente

183. (Jesús:) El primer lugar donde se manifiesta el estrés, donde se afecta o se rechaza, es el espíritu. Si el espíritu acepta el estrés, éste comienza a afectarte. Ya no te sientes tan feliz como antes ni manifiestas el gozo del Señor. Tu perspectiva de la vida se va volviendo cada vez más sombría y te ahogas en un vaso de agua. Es fácil que te impacientes con los demás. Puede que adoptes una actitud negativa y critiques a los demás por no comprender o preocuparse por la carga tan pesada que llevas.

184. Una vez que tu espíritu da cabida al estrés en lugar de rechazarlo o negarle la entrada, de permitir que se instale, la perspectiva empieza a nublarse con la neblina que el estrés va formando delante de los ojos.

185. El estrés es un espíritu de pesadumbre; es todo lo contrario a Mi gozo. Cuando andas estresado, tu espíritu siente como si llevara un lastre; no descansa en Mí; no disfruta de las fuentes de vida, alegría y libertad. Se encuentra nublado y manchado por la bruma y la neblina del espíritu de pesadumbre.

186. Es decir, que si bien los frutos más inmediatos del estrés se manifiestan en el espíritu, a la larga será el cuerpo el que resulte más afectado por el estrés. El cuerpo responde

al espíritu. Cuando el espíritu está feliz y lleno de gozo y amor, el cuerpo reacciona de la misma manera. Se siente feliz y lleno de emociones buenas y positivas. Cuando el espíritu está tenso, también afecta al organismo, porque el cuerpo reacciona al estrés.

187. Muchas veces el cuerpo procura compensar los efectos negativos del estrés. Pero cuando ese estrés es de larga data o se ha vuelto un modo de vida, como sus efectos a largo plazo son acumulativos, tarde o temprano fallará el organismo o alguna de sus funciones a causa del cansancio que arrastra de tantos años de estrés. En realidad es más fácil deshacerse de los efectos del estrés sobre el espíritu que de los estragos que causa en el organismo. Y hay muchos que cargan con las prolongadas consecuencias de haber convivido con el estrés durante tantos años.

188. Las preocupaciones, el temor, el estrés, la ira y las actitudes negativas son emociones y sensaciones nocivas, y el cuerpo y su funcionamiento responden de modo negativo a esas sensaciones negativas. Con el tiempo, si uno permite que esas sensaciones negativas echen raíces en su espíritu, las repercusiones físicas serán inevitables y la salud se verá afectada.

189. ¿Cuáles son las manifestaciones físicas del estrés? Son tan diversas como la multitud de cuerpos que he creado. Cada persona tiene alguna debilidad física ya sea hereditaria o resultante de su forma de vida. Cuando a eso se suma la emoción negativa del estrés, muy a menudo es justamente esa debilidad la que se ve afectada, la que recibe el golpe.

190. Hay toda una gama de resultados físicos negativos relacionados con el estrés crónico: trastornos digestivos, dolores de cabeza, insomnio, tics nerviosos, dolores inexplicables, arritmia, dificultad para respirar; hasta los eczemas y afecciones cutáneas o la pérdida del cabello pueden, en algunos casos, ser manifestaciones físicas del estrés. Esas manifestaciones son bastante obvias y

fáciles de notar, pero también hay afecciones internas que pueden llegar a ser mucho más graves, sobre todo si se las deja desatendidas por mucho tiempo.

191. Algunas personas que son muy nerviosas por naturaleza, o que se ponen tensas con facilidad, han ocasionado tanto daño a su cuerpo que ya es casi irreparable. Tanto, que aunque se sometieran a importantes transformaciones espirituales y dejaran sus malos hábitos y actitudes, si no hago un milagro, siempre llevarán en el cuerpo las señales de los años de estragos que les ocasionó el estrés.

192. Los que aún están jóvenes y apenas están dándose cuenta de que una vida de estrés puede arruinar el organismo aún tienen una buena oportunidad de cambiar. No solo por el bien de su espíritu y para evitar el daño que puede causar el estrés al espíritu, sino también por el bien del cuerpo. De hecho, es indispensable que efectúen los cambios necesarios si quieren llevar una vida saludable y libre de enfermedades. Porque incluso cuando logren deshacerse del estrés que afecta el espíritu, puede que tome tiempo que sanen sus efectos sobre el organismo.

193. Y si ya tienes tus buenos años, nunca es tarde para cambiar con el poder de las llaves. Pídeme que te diga qué medidas puedes tomar para eliminar el estrés en tu vida. Pregúntame exactamente qué quiero que cambies en tu forma de vida, y te lo indicaré. Así como nunca es tarde para amar, tampoco lo es para experimentar un cambio radical, reemplazar los malos hábitos que te estresan con buenas costumbres que te ayuden a recuperar el equilibrio. Todo es posible para quienes creen y empuñan las llaves con precisión y plena fe.

194. Hay varios tipos de estrés que pueden afectar negativamente el espíritu y el cuerpo: el estrés físico, el emocional, el mental y el espiritual, y debes evitarlos todos sin falta. Las diversas formas de estrés influyen de maneras diversas a cada persona, y también hay mucha diferencia en la forma en que cada

persona define el estrés, o la claridad con que reconoce cómo la afecta.

195. El estrés físico puede deberse a exceso de trabajo, a trabajar demasiadas horas seguidas, o a que uno se vea obligado a hacer un gran esfuerzo físico para terminar alguna labor y no se detenga a descansar entre medio. Pasar noches seguidas en vela, no hacer suficiente ejercicio, no descansar bastante, o descuidar el cuerpo de esas u otras maneras puede ocasionar estrés. Este estrés tiene síntomas físicos inmediatos, y muchas veces sus consecuencias se notan en el cuerpo. Uno empieza a sentirse cansado o enfermo, o le da jaqueca, cansancio extremo o algo así. Las enfermedades también pueden causar estrés físico.

196. El estrés emocional puede provenir prácticamente de toda situación que afecte las emociones. El estrés emocional puede llegar a ser nefasto para el organismo si se permite que se prolongue por mucho tiempo. Un periodo prolongado de tristeza o dificultades emocionales, como cuando se sufre un desengaño amoroso, si no se resuelve o trata con el poder limpiador de la alabanza, la fe y las fuerzas para remontarse, también afecta el cuerpo.

197. El estrés mental probablemente sea el más peligroso de todos, porque abarca la actitud que se tiene hacia la vida y la perspectiva de ella, cosa que por lo general define aquello que acaba por afectar negativamente mediante el estrés. El nivel de estrés varía mucho de una persona a otra. A algunas no las afecta tanto como a otras, y hay quienes se estresan prácticamente con cualquier cosa. Todo lo que la mente procesa y cataloga como negativo produce estrés mental, y no se limita al espíritu sino que también afecta el cuerpo. Las emociones negativas y los pensamientos y suposiciones negativas tienen consecuencias negativas en la mente y el cuerpo y pueden generar estrés mental, el cual afecta mucho al organismo y la salud.

198. El estrés espiritual se da cuando tratan de hacer de una vez lo que les pido como discípulos o, por el contrario, no hacen

nada y luego les remuerde la conciencia y se sienten presionados por no estar haciendo los progresos que saben que podrían si dieran cada día los pasos necesarios. Les he dado muchísimos consejos sobre el ámbito espiritual, los he instruido en el empleo de las armas espirituales y les he indicado qué deben hacer para que aumente su eficacia como discípulos, pero recuerden que no les exijo por encima de lo que pueden. No exijo perfección. No pretendo que mejoren al mismo tiempo en todos los sentidos. Les paso la información para ayudarlos, no para sobrecargarlos. Cuando se imponen metas que no son realistas, eso se presta al estrés. Cuando no dan pasos firmes para avanzar y luego tienen que matarse de estudiar para el examen, dan lugar al estrés. La clave está en progresar poco a poco y de manera sostenida, consultarme a cada paso qué deben hacer, ahora mismo, hoy, y avanzar poco a poco en vez de dejar que el Enemigo los condene por lo que no están haciendo.

199. El estrés afecta a cada persona de una manera distinta. A algunas las acelera y las hace sentirse importantes, mientras que otras se ponen taciturnas y se deprimen cuando están estresadas. No todos experimentan las mismas sensaciones; la verdad es que depende de cada uno, y también de la etapa de la vida que esté atravesando; depende también de lo que lo esté estresando y de muchos otros factores. Eso sí, el estrés no tiene ni una pizca de beneficioso. Es negativo se mire por donde se mire. Los sentimientos negativos pueden afectar negativamente al cuerpo haciendo que responda de manera negativa y se den enfermedades físicas y respuestas fisiológicas negativas.

200. Conclusión: No le den lugar. ¡No se lo permitan! No dejen que el estrés les afecte el espíritu y el cuerpo. Manténganse en guardia en espíritu contra el estrés para que no se infecte y comience a afectarles negativamente el organismo. No den lugar a enfermedades y problemas de salud por convertirse en unos neuróticos que se ponen tensos con cualquier

cosa. No se vuelvan terreno fértil para las enfermedades por verlo todo con pesimismo. Den a su organismo lo que necesita protegiendo su espíritu de ataques.

201. Al Enemigo lo que más le interesa es destruir. Y no se conforma con destruir el espíritu, sino que también quiere destruir el cuerpo. Si se las arregla para destruir tu cuerpo, habrá logrado sacarte de la guerra y no serás un peligro para él.

202. Con mucha frecuencia, uno de sus objetivos principales es afectar tu espíritu mediante el estrés y sus efectos negativos, porque sabe bien las consecuencias que tendrá en tu organismo. Hasta se valdrá de cosas aparentemente buenas para ocasionarte tensión, como la labor que desempeñas para Mí, tu necesidad de hacer progresos espirituales y de realizar las tareas que te asigno, tu relación con los demás, etc. Entrégame tus cargas. Descansa en Mí y deja que lleve tu yugo. Esfuérzate por llevar una vida equilibrada. Dale a tu cuerpo lo que le hace falta para estar contento y funcionar bien.

203. Tu cuerpo necesita relajarse, sentir felicidad, dicha y amor para funcionar bien. Quienes no dan a su cuerpo lo que necesita no son tan saludables como los que lo hacen. Mantén al Enemigo a raya combatiendo diligentemente contra sus ataques de estrés.

204. Y si sientes estrés, ¡libérate de él! Transforma tu vida y comienza a vivir como Dios manda para que tu cuerpo esté a salvo de los efectos negativos del estrés. Si has enfermado es porque te has permitido aceptar el estrés por demasiado tiempo, pregúntame cómo puedes cambiar tu vida. Clama a Mí con fervor para que te libere del estrés y de sus efectos perniciosos.

205. Soy el Gran Médico. Soy capaz de curarte. Quizás tome tiempo, y aunque tendrás que hacer cambios drásticos en tu vida para obtener esa curación, te la daré si me obedeces y sigues paso a paso los planes que te trazo.

«Cual es su pensamiento en su corazón, tal es él» (Pro.23:7).

Por el Dr. Richard Schulze, reconocida autoridad en curación natural y por medio de hierbas medicinales. Tomado de su libro *Common Sense Health and Healing*

Es una maravilla vivir. Cada día al despertar me doy cuenta de lo valioso que es estar vivo y lo mucho que valoro la vida.

Estas dos extraordinarias afirmaciones terapéuticas no se me ocurrieron espontáneamente. No las aprendí en el colegio ni de la televisión o el cine; tampoco en la letra de alguna canción popular. Puedo asegurar que tampoco las aprendí de mis pacientes. Es más, si el lector oyera los comentarios degradantes de sí mismos de la mayoría de mis pacientes y conociera sus pensamientos derrotistas y negativos, seguramente se preguntaría cómo es que siguen vivos.

Imagine cómo se tiene que defender el sistema inmunológico ante el ataque constante al que se ve sometido. Si le parece que la bacteria asesina, la enfermedad del legionario y las gripes malignas son perniciosas, le sorprenderá enterarse de que las investigaciones médicas y científicas han concluido que el enemigo más temido para el organismo no son los microbios sino los pensamientos y las palabras de cada día. Es más: hay un nutriente de efectos terapéuticos más eficaz que las vitaminas, los minerales, las enzimas, los jugos naturales y las hierbas medicinales. El AMOR.

El cerebro trabaja constantemente, todos los días del año y a toda hora, no cierra por fiesta ni se toma vacaciones. De entrada, es la computadora que dirige el organismo, y regula prácticamente cada una de las funciones del metabolismo y su equilibrio químico. Desde el sistema nervioso hasta la actividad sexual pasando por miles de actividades más de las que el lector no

tiene ni idea, el cerebro es el que manda, y está constantemente creando, guiando, regulando, equilibrando y manteniendo todo el organismo a cada momento del día.

Por si esto fuera poco, el cerebro procesa todos los pensamientos. Si usted decide mover el brazo o la pierna, caminar, correr, sentarse, comer o hablar, el cerebro debe primero dar la orden y el cuerpo la ejecuta. Para ello, el cerebro y sus células o neuronas, al igual que toda célula y órgano del cuerpo, necesita nutrirse y eliminar desechos. También necesita nutrientes para producir sustancias químicas. El cerebro precisa de esos nutrientes para producir un sinnúmero de sustancias químicas. Es más, cada vez que el lector tiene un pensamiento, su cerebro produce una sustancia específica.

La ciencia ha descubierto que cuando se tiene un pensamiento el cerebro produce sustancias que abren lo que se podría llamar una ventana. Cuando el pensamiento concluye, la ventana se cierra. Por ejemplo, cuando ve a la persona de sus sueños y siente amor, esa sensación increíble que le recorre el cuerpo no es otra cosa que una sustancia química. Cuando se excita sexualmente se debe a que el cuerpo ha liberado otra sustancia química, y cuando ese desgraciado se le cruza de pronto con el auto sin esperar, y en ese momento al lector le gustaría tener consigo una pistola de rayos láser en el volante para desintegrar a ese sujeto, esa ira que siente, ese ácido corrosivo que aparece en el sistema circulatorio o el estómago, esa sensación, es otra sustancia segregada por el cerebro.

Esas sustancias segregadas por el cerebro se llaman neuropéptidos. La biología lleva años realizando investigaciones en este campo. Lo que sabemos hasta ahora es que cuando se tiene un pensamiento, el cerebro produce sustancias que afectan a la persona, y lo que ésta siente es la producción

y asimilación de esos neuropéptidos.

El cuerpo está compuesto de billones de células: glóbulos sanguíneos, células epiteliales, células hepáticas, neuronas. Podría decirse que somos un conglomerado de células, al menos en un sentido fisiológico.

La membrana celular que envuelve cada célula está compuesta de grasas, proteínas y colesterol. Regula la entrada y salida de diversas sustancias. De hecho, muchas sustancias presentes en el torrente sanguíneo, como las vitaminas o los aminoácidos, tienen un puesto asignado en la membrana celular donde se conectan y descargan. Hasta los linfocitos tienen esas mismas estaciones de descarga en sus membranas. Y es aquí donde se pone inquietante la cosa:

La ciencia médica hizo un descubrimiento trascendental en la última década que ha pasado prácticamente inadvertido. Ya sabía que las células del sistema inmunológico, como todas las demás, tienen estaciones de descarga en su membrana para asimilar diversas sustancias. Lo que se descubrió fue que en la membrana de cada uno de los linfocitos que defienden el cuerpo de bacterias, virus, hongos, parásitos y cáncer —de hecho, de TODA enfermedad— hay un punto concreto de carga que recibe los NEUROPEPTIDOS.

¿Qué le importa al sistema inmunitario

lo que se piensa, por qué da importancia a los pensamientos? ¿Es que no tiene suficiente con tantos microbios como hay presentes en el ambiente y la proliferación exponencial del cáncer? ¿Le es indispensable entrometerse en nuestra vida y monitorear las conversaciones privadas que sostenemos con nosotros mismos?

Eso no es todo. Ya hemos visto que el sistema inmunológico se pasa el tiempo escuchando nuestros monólogos interiores mientras que ninguna célula ni órgano ni ningún otro aparato del organismo monitorea a otro si no está preparado para responder a la información que obtiene.

El sistema inmunitario no solo escucha, sino que reacciona al diálogo emocional. Es esto lo que afirma la ciencia médica: que las células que defienden el organismo tienen puntos concretos de recepción de neuropéptidos, las sustancias que produce el cerebro con cada pensamiento. Y que la respuesta de esas células a los gérmenes patógenos varía dependiendo de que se fortalezca, se debilite o deje de funcionar totalmente a causa de esas sustancias. La respuesta del sistema inmunitario está condicionada por los pensamientos.

Todo lo que hacemos tiene consecuencias físicas, y por lo que se ve, también lo que pensamos.

El remedio para el estrés

206. (Jesús:) ¿Cómo se evita el estrés? El estrés no es lo mismo que la presión o el atareamiento. Tener mucho que hacer no es en sí estrés. El estrés es la reacción del cuerpo a la presión, y es una reacción que se puede regular.

207. ¿Han reparado en que algunos, cuando se encuentran en medio de una emergencia se ponen como locos, pierden la cabeza y muchas veces se hacen daño a sí mismos o a otros, mientras que otros mantienen la calma y

la concentración, y en muchos casos no solo se las arreglan para superar esas situaciones angustiosas o de peligro sino incluso para salvar a otros? No es que su cuerpo sea distinto al de los demás. Entonces, ¿cómo es que reaccionan de una forma tan diferente?

208. Evitar el estrés es en gran parte resultado de la forma en que cada uno adiestra la mente, cómo la enseña a catalogar las diversas situaciones que se presentan. La fe, poner la Palabra por obra, optar por la humildad y pasar-

me las cargas continuamente hacen que se vaya formando una nueva mentalidad. Con el tiempo, harán que la mente no reaccione mal a los factores y emociones negativos, la tensión y la presión en cualquier circunstancia, sino que al contrario, se concentre en lo positivo, en las soluciones, las necesidades ajenas y sobre todo, en Mí, que soy el único que tiene todas las soluciones.

209. Cada día uno refuerza las medidas de protección contra el estrés de miles de maneras cuando emplea las herramientas de la fe, la obediencia y la humildad, y se esfuerza por dejar sus preocupaciones en Mis manos mediante la oración y la alabanza. Así, cuando surgen situaciones que fácilmente pudieran volverse estresantes, ya la mente no reacciona con estrés y, por lo tanto, no afecta al organismo. En vez de eso, para lidiar con la situación recurre automáticamente a los patrones de pensamiento que le son más familiares. Cualquiera que cuente con las herramientas que le he dado está en situación de hacerlo.

Tú decides cómo reaccionas

210. (Jesús:) A continuación les doy un ejemplo sencillo de una situación estresante y diversas maneras de reaccionar a ella: vas tarde a una cita y de pronto te ves en un embotellamiento, o bien por culpa de un embotellamiento estás a una hora de distancia de donde debes estar en media hora.

211. Una manera segura de estresarse sería no hacer caso de los límites naturales, por ejemplo, conducir con exceso de velocidad, e incluso meterse a contramano, adelantar subiéndose a la acera y haciendo chirriar los neumáticos al adelantar o saltarse los semáforos en rojo. Aunque recorras en media hora lo que normalmente te habría tomado una, aumentan drásticamente tus posibilidades de sufrir un accidente o buscarte un lío, porque cuando se conduce así se infringen las normas de tráfico y se corre el riesgo de destrozarse el vehículo, hacerse daño y, lo que es peor, hacer daño a otros. Siempre se termina pagando las consecuencias de ese estrés.

212. Otra opción sería no infringir ningun-

na norma ni hacer nada peligroso en lo físico pero torturarse mentalmente todo el camino. Te tomas la hora entera en llegar a tu destino, pero la tensión mental y la preocupación son tan tremendos que acabas hecho un manojo de nervios. No piensas en otra cosa durante toda esa hora entera ¡¡sino en que vas a llegar tarde!! Te preocupas por lo que puede pasar, por las consecuencias que te acarrearán, por fallar a otros y por lo que pensarán de ti. Te preocupa también que no se vayan a fiar más de ti, y te preocupa el error que cometiste, y acabas preocupándote tanto que terminas enfermándote.

213. Analicemos la tercera posibilidad, siguiendo con el ejemplo del automóvil —Mi versión— y viendo la forma en que debería reaccionar una persona equilibrada que no se sujeta al estrés: Otra vez estás en un auto muy lejos del sitio al que te diriges y sabes que llegarás por lo menos media hora tarde. Antes que nada, oras. Me presentas tu petición y me explicas que sabes que llegarás tarde y que te parece importante llegar a tiempo. Así, habrás hecho todo lo que puedas y lo dejarás en Mis manos.

214. Y si Yo sé que es indispensable que llegues a tu cita a tiempo, soy capaz de mover montañas y el tránsito para quitar de en medio todo obstáculo a fin de que llegues a tiempo, o demorar la reunión haciendo que los otros también lleguen tarde. Una vez que has puesto la situación en Mis manos, ten la certeza de que si de verdad es importante la solucionaré.

215. También está el «¿Y si no...?» ¿Y si no lo soluciono y permito que llegues media hora tarde? La persona equilibrada que no cede al estrés aceptará que haré que redunde en bien. Tendrá en cuenta que puedo tener otro plan. ¿Y qué es lo que le permite pensar de esa manera? ¡Alabar, ni más ni menos! Te pasas todo ese tiempo en el auto alabándome porque sabes que escribo derecho con renglones torcidos y me agradeces lo bueno que soy por permitir esa situación.

216. Aunque no sepas por qué la permití, como me conoces y sabes muy bien que te amo y que todo lo hago por tu bien, supones que habrá

una buena razón y me das las gracias, entiendas o no por qué lo permito. Esa clase de alabanza acarrea gran cantidad de bendiciones y milagros Míos.

217. Así que, habiendo orado y alabado, dejas de pensar en el asunto y te niegas a preocuparte un momento más hasta llegar a tu destino sano y salvo. Hasta la pasas bien en el trayecto conversando con tu compañero, o tal vez aprovechando para orar unos momentos o repasar unos versículos, o aprovechando el tiempo de otra manera. Y al final, cuando llegas, en lugar de estar frenético y apurado, te encontrarás tranquilo y proyectarás un espíritu equilibrado totalmente sujeto a Mi Espíritu. Entonces lo arreglo todo y te ayudo a lograr el doble de lo que te proponías en la mitad del tiempo, porque estás sintonizado conmigo y así el día resulta de lo más provechoso.

218. O tal vez te pierdas la reunión y te parezca una gran pérdida. Pero como confiaste en Mí y me alabaste, cumplo Mi Palabra que dice que «todas las cosas ayudan a bien», y al final llegas a la conclusión de que nunca te quito nada sin darte a cambio algo mejor. Te presento alguna circunstancia más provechosa de la que buscabas inicialmente y te das cuenta de que se logró una victoria de una aparente derrota.

219. Habrá situaciones en que cuando te encuentres en un atolladero sientas remordimiento porque en el fondo sabes que si vas a llegar tarde es por tu culpa. Quizás no habías consultado conmigo antes de salir y saliste disparado, o se te olvidó consultar el plano para ver la ruta más corta. O te quedaste dormido. Las razones pueden ser muy variadas.

220. En fin, aún en ese caso lo correcto sería no dejarse dominar por el orgullo poniéndose tenso para compensar el error cometido. Sería mejor reconocer humildemente ante Mí: «Uy, si lo hubiera hecho a Tu manera, no habría pasado esto», añadir a la lista mental de tareas pendientes que convendría preguntarme más tarde qué enseñanzas quiero que saques de la situación y tomar las medidas que dije, empezando por la oración,

la alabanza y todo lo demás, hasta terminar con una tremenda victoria potenciada por las llaves y el poder que da adoptar Mi mente.

221. Entonces, amores Míos, ¿qué escogerán? Pueden escoger entre la primera opción —si llegan a su destino— pero corren el riesgo de accidentarse, matarse, destrozarse el vehículo, y probablemente terminen presos. Con la segunda opción llegarían a la hora esperada (¡tarde!) y desesperados y tan plagados de dudas y temores que no serían de ninguna utilidad, y probablemente más sintonizados con el Enemigo que conmigo. También llegarían a la hora esperada en el tercer caso (igual de tarde), pero recargados del poder celestial del que se llenaron mediante la oración y la alabanza. No estarán frenéticos sino tranquilos y sintonizados conmigo; serán vasijas ideales para Mi uso.

222. Todo depende de ustedes. Las circunstancias son las mismas, no cambian; lo único que cambia será la forma en que las encaren, que decidan estresarse o tener fe. Una resulta en una victoria con el poder del Espíritu; las otras dos terminan en una derrota para ustedes y una victoria para el Enemigo. ¡Por favor, escojan bien!

223. (Jesús:) Si tiendes a caer en el estrés, tendrás que hacer un esfuerzo monumental por cambiar tu modo de vida para eliminarlo. Te recomiendo que invoques con frecuencia las llaves de la perseverancia y la humildad, porque las dos te harán mucha falta.

224. En algunos casos tal vez sea necesario que efectúes cambios radicales en tu vida, ya sea dejando de lado ciertas tareas, admitiendo que necesitas ayuda, superando alguna manía, triunfando sobre el complejo de inferioridad o haciendo cualquier otra cosa Yo te indique.

225. En algunos casos tendrás que aprender a confiar en Mí sin reservas.

Eso no significa decirme que confías en Mí y luego salir corriendo con el bebé en un brazo y el laptop en otro a ver cómo lo solucionas. Quiere decir confiar en Mí de la misma manera en que, como discípulo, lo haces cuando necesitas que te libere de un ataque del Enemigo o te sane de una enfermedad grave o crónica.

226. Invócame pidiendo milagros antes de estresarte, no cuando la presión del trabajo esté a punto de colapsarte. Soy el Dios de los milagros en todos los aspectos de tu vida.

Consejos prácticos para combatir el estrés

227. (Jesús:) Amados, Yo miro el corazón y veo lo mucho que desean complacerme, ¡y ay, cómo me complacen! Cuando los observo, no puedo menos que sonreír y dar gracias a Mí Padre por ustedes.

228. Han renunciado a todo por Mí. Han renunciado al orgullo, a sus hábitos mundanos, a todo lo que tienen, una y otra vez. Me demuestran amor a diario de tantas maneras... Me aman íntimamente, apacientan Mis ovejas, cuidan de Mis hijos, se entregan a los demás, procuran obedecer en todo, emplear las armas espirituales y mucho más.

229. No se imaginan lo contento que estoy con ustedes, y lo encantado que estoy de que hayan aceptado el reto de conformar el ejército del Tiempo del Fin que tanto necesito. Los amo, les estoy agradecido y los necesito muchísimo. Sin embargo, ese estrés que experimentan algunos les está robando la alegría, las energías, el tiempo que deberían dedicarme y la salud; les está afectando el espíritu e interfiriendo en su trabajo. Por lo astuto que es, se nota claramente que es un ataque despiadado del Enemigo, y un aspecto al que tendrán que prestar atención si quieren llegar hasta la meta. Aprendan a depender más de Mí y echar sus cargas sobre Mí rechazando el estrés.

230. Sé que el Enemigo les gritará al oído para que piensen: «¡Se acabó! ¡Mamá y Peter nos mandan una montaña de trabajo, toda una serie de exigencias que cumplir, consejos para la guerra espiritual que debemos poner en práctica, ¿y ahora nos dicen que no nos estresemos?! ¡Imposible!» Pues aunque les parezca lógico y cierto, cada vez que oigan la palabra *imposible*, sepan que es una señal de alerta que indica que lo que piensan no proviene de Mí.

231. El Enemigo tratará de impedir que acepten estos consejos con todas sus fuerzas, porque sabe bien que cuando los lleven a la práctica la estrategia que aplicaba hasta ahora contra ustedes ya no le servirá, quedará frustrada. Sabe que ahora que están entregándomelo todo y esforzándose por ser los mejores y más obedientes discípulos que puedan, ya no le funcionarán sus tácticas de transigencia, letargo y división. Están reposicionándose y poniéndose a la ofensiva, así que está probando una nueva táctica: ver si consigue que se estresen para desgastarlos mental, espiritual y físicamente, para tener por donde asestarles un golpe bajo cuando estén débiles.

232. Muchos están atrapados en la cinta sin fin del estrés, y ya perciben sus efectos. Saben muy bien que no los ayuda a ser más eficientes en su servicio a Mí, y también son conscientes de que les impide sacar el máximo partido a sus armas espirituales; puede que hasta se den cuenta de que está comenzando a desgastarlos, y no saben qué hacer para salir de ese círculo vicioso. Así que les daré a continuación una serie de consejos prácticos y espirituales que los ayudarán. Entiendan bien que aunque tomará tiempo, esfuerzo y concentración ponerlos en práctica, sobre todo al principio, a la larga les facilitarán enormemente la vida.

233. 1) El primer paso consiste en aceptar que el estrés y una vida de tensión son peligrosos, y que como mínimo obstaculizará el servicio que me prestan, pero en el peor de los casos lo arruinará por completo si siguen cruzados de brazos. No solo es peligroso para su vida

espiritual, sino también para su salud espiritual y mental. Es del Diablo, ni más ni menos, y por ningún motivo deben darle cabida.

234. Si les parece que aún no han captado del todo ese concepto, estudien el tema en Mi Palabra. También podrían hacer un estudio que no estuviera basado en la Palabra sobre los efectos que tiene el estrés a largo plazo, si se lo confirmo en profecía y los ayuda a captar todo esto más claramente.

235. Este paso de aceptación y de darse cuenta de lo peligroso que es el estrés es un paso que no pueden omitir, porque si no lo entienden bien no tendrán la motivación para perseverar y hacer su parte con miras a reemplazar sus malos hábitos de vida. Invoquen las llaves del entendimiento y pídanme que los ayude a captarlo de manera que cale bien.

236. Pidan oración si la necesitan. Pídanme que les ayude a detestar el estrés, a tenerle aversión. Pídanme que les hable de las consecuencias que ya están pagando en carne propia y las que pagarán si siguen dándole cabida.

237. Una vez que hayan dado ese paso, estarán listos para plantarse firmes contra esa táctica del Enemigo. Habrán empezado bien, pero les queda mucho camino por recorrer. Deberán superar muchos obstáculos, y ganar muchas victorias. Habrá llegado el momento de dar pasos prácticos y espirituales con frecuencia para librar la batalla, que no ha terminado.

238. 2) Pregúntenme cómo se manifiesta el estrés en su vida y cuáles son las señales de peligro. Si quieren que les ponga nota en esta asignatura, podrían pedirme que los califique en una escala del uno al diez, en la que uno equivaldría a plena confianza en Mí, emplear al máximo las armas espirituales, tanto en la vida privada como en el trabajo, y diez a vivir totalmente estresados, obrando siempre en la carne y en rumbo directo a una crisis nerviosa o a la enfermedad.

239. Luego pueden esforzarse para reducir poco a poco ese nivel hasta llegar a la zona segura. No pretendo que cambien en todos los

aspectos de la noche a la mañana, pero sí espero que se esfuercen por colaborar conmigo para que juntos bajemos esas cifras y que tomen medidas cada vez que vuelvan a subir.

240. Podrían compararlo con tener la presión alta. Quienes sufren de presión alta tienen que medírsela con frecuencia y tomar medidas para cuidarse, para no tener problemas de salud más graves. Pregúntenme con qué frecuencia es aconsejable consultarme por su nivel de estrés, y pónganse algún recordatorio.

241. 3) Dense cuenta de que si tienen la debilidad de permitir que las circunstancias los presionen hasta convertirse en estrés, lo cual es malo para la salud y es peligroso, libran una batalla a largo plazo en la que tendrán que estar dispuestos a establecer un cronograma de citas conmigo para verificar su estado y prestar suficiente atención al problema si quieren mantenerse saludables de cuerpo y alma.

242. No digo que no conseguirán mantener bajo el nivel de estrés en su vida, y tampoco me propongo desanimarlos. El estrés es como el orgullo. El orgullo proviene del Diablo, y también el estrés. De vez en cuando recaerán y experimentarán una medida de estrés, pero lo que espero es que se comprometan a reducirlo al mínimo, a combatirlo, a mantenerlo muy bajo y no aceptarlo en su vida. Entender eso debería animarlos para no preguntarse qué andará mal con ustedes y cómo es que no consiguen una victoria definitiva para no tener que preocuparse más del asunto.

243. Es como el orgullo, o como dedicar todos los días tiempo a la Palabra: una batalla a largo plazo que hay que estar dispuesto a librar si de verdad se quiere mantener el estrés a raya. Consultar con frecuencia conmigo para ver cómo están y obedecer los consejos concretos que les dé no solo garantizará un nivel bajo de estrés, que estén dentro de unos parámetros seguros, sino también que no vuelvan a aumentar.

244. 4) Transmitan a sus pastores los consejos que les dé, y cuéntenles también lo que

les pesa y cómo se sienten, y pidan oración, ayuda, apoyo y consejo. Aunque no sean ellos los más disponibles para ayudarlos en ese sentido en su vida diaria, pueden orar por ustedes, preguntarles cada tanto cómo les va, ayudarlos a encontrar soluciones y darles unas medidas preventivas eficaces.

245. En esta batalla conviene aprovechar el arma de la hermandad. Dos son mejores que uno, y sobre todo al principio, cuando estén aprendiendo a reconocer y reducir al mínimo el nivel de estrés, necesitarán la ayuda de alguien que sepa analizarlo, ayudarlos, orar por ustedes y brindarles el apoyo que necesitan.

246. 5) Dense cuenta de que el estrés es una adicción, y de que al principio, cuando comiencen a tomar medidas para deshacerse de él tendrán síndrome de abstinencia. El Enemigo se esforzará por suscitarles sentimientos de culpa, les dirá que están descansando demasiado, decepcionando a sus compañeros de trabajo; que no se están entregando al máximo y les dará muchos otros pensamientos más por ese estilo. Todo para que sigan cautivos de ese pesado yugo, duro y desgastador. Cuanto más tiempo hayan convivido con el estrés, más intenso será ese sentimiento y más falta les harán el apoyo y la ayuda de sus pastores.

247. 6) Escojan unas cuantas promesas de las llaves que puedan memorizar y empléenlas para plantarse firmes, y averigüen qué espíritus ayudantes pueden ayudarlos en este sentido. Preparen todo eso en alguno de sus ratos de Palabra y ténganlo siempre a mano para cuando tengan que combatir el estrés y la presión: ya sea antes de sentarse a leer la Palabra, hacia el final del día cuando necesiten descansar, cuando les pida que dediquen tiempo a sus niños o a otros y les parezca que en vez de eso tienen que trabajar, o cuando más los asalten esas sensaciones.

248. 7) Tómense de tanto en tanto cinco minutos de descanso a lo largo del día. Tendrán

que preguntarme cuántos descansos tomar y a qué hora. La idea es que la mente y el espíritu reposen totalmente del trabajo por unos minutos para restablecer la conexión con Mi Espíritu.

249. Al principio les costará mucho, pero le asestará un golpe durísimo al estrés. Por mucho que les parezca que los perjudica, no es así; al contrario, los ayudará. Cuando combatan esos sentimientos que no proceden de Mí, en general lo mejor que pueden hacer es lo contrario de lo que quisieran. Y esto se aplica a los sentimientos de estrés, en concreto cuando les parece que no tienen más remedio que seguir trabajando.

250. Apártense del trabajo. Muchas veces el sitio más conveniente adonde retirarse por unos momentos es su habitación o un baño. No solo es un buen lugar porque pueden pasar unos minutos a solas, sino porque no sentirán la presión de que otros se pregunten por qué no están trabajando.

251. Cinco minutos pueden parecer una eternidad cuando se va a toda marcha, pero en realidad es muy poco tiempo. Empiecen dedicando un minuto a alabarme. Tendrán que calmarse y entrar al templo a aspirar un par de bocanadas del aire fresco de Mi Espíritu. A continuación, pídanme que les hable y les dé alguna perspectiva celestial, y quédense ahí hasta el final de los cinco minutos.

252. Verán que puedo tranquilizar su espíritu, inspirarles soluciones y dar más impulso a su trabajo. También conviene practicar a dejar de lado el trabajo y los pensamientos relacionados con este, o los de sentirse responsables del trabajo.

253. A medida que vayan mejorando y les resulte más fácil tomarse esas pausas de cinco minutos, encontrarán que también les será más fácil dejar de lado los pesos relacionados con el trabajo y detenerse a buscar Mi rostro en los ratos que dedican a la Palabra, a amarme íntimamente y a la convivencia, y cosas así. Al principio puede venirles bien tener a mano una cita breve y contundente que puedan repasar unas cuantas veces para concentrarse si les cuesta mucho pensar de inmediato en motivos para alabarme.

Ejercicios desestresantes de cinco minutos

254. (Jesús:) Se pueden hacer muchas cosas para desestresarse, y hacerlas con frecuencia puede resultar fundamental para mantenerse a flote y no hundirse bajo el peso del estrés y el trabajo. Aquí tienen algunas:

1) Dense una breve ducha caliente y relájense mientras lo hacen.

2) Salgan al jardín por unos minutos. Respiren hondo y relájense.

3) Pónganse ante una ventana por unos minutos y contemplen Mi creación: las montañas, el cielo, los árboles...

4) Levántense del escritorio y alábenme por unos minutos.

5) Escuchen una canción de alabanza o de amor a Jesús.

6) Pasen un rato con los niños. Son sencillos y alegres, y siempre levantan el ánimo.

7) Levántense a comer una fruta o una merienda.

8) Prepárense una bebida refrescante, y deténganse a tomarla o llévensela a su escritorio y bébansela allí.

9) Levántense del escritorio y hagan unos cuantos ejercicios sencillos de estiramiento.

10) Acuéstense en la cama por unos minutos y piensen únicamente en Mí.

255. 8) Esfuércense por concentrarse más en Mí y en los demás. Hasta podrían guardar constancia de los ratos extracurriculares que pasan conmigo y con otros para mejorar un poco cada día. Serán esos momentos a lo largo del día cuando se detienen a decirme que me aman y pasar un rato conmigo los que perduren. Serán esos momentos en que se detienen a dar un abrazo a un niño o animarlo por algo lo que cambie su vida para mejor. Serán esos momentos en que optan por

escuchar o ayudar a uno de sus hermanos en vez de seguir trabajando los que refuercen la unidad y hagan descender Mi plena bendición sobre su Hogar, su trabajo y su vida personal.

256. El amor es una fuerza poderosa, y cuando dedican un rato a amar, su corazón se sintoniza automáticamente con el Mío y no queda un resquicio por el que se pueda infiltrar el Enemigo por medio del estrés o de alguna otra táctica.

257. 9) Pídanme a Mí, a sus espíritus ayudantes y a los demás que les avisen cuando empiecen a obrar apoyados en el brazo de carne o a estresarse. Y cuando les avisen, deténganse cuanto antes y reprendan al Enemigo. Digan lo que quieran, siempre y cuando lo reprendan y tomen la decisión de apartarse del estrés y no dar cabida a esa estrategia del Enemigo.

258. 10) Tómense unos momentos para organizarse y pedirme que defina sus prioridades. Los ayudará muchísimo. Cuando no están organizados ni tienen claro lo que deben hacer, es mucho más difícil mantener la calma y confiar en Mí. Si la organización no es su fuerte, hagan un estudio de la Palabra, pídanme un espíritu ayudante que les eche una mano, fíjense a ver si alguien del Hogar puede ayudarlos, y pónganse a la ofensiva. Programen ciertas horas para ocuparse en actividades que los impulsen a progresar paso a paso de manera sostenida en vez de ir de emergencia en emergencia u ocuparse de asuntos que se presentan a última hora.

259. Si ya se han organizado, tómense unos momentos para reevaluar sus prioridades, y decidan (asesorándose conmigo y con otros, por supuesto) qué es lo más importante, qué puede esperar hasta más tarde, y qué no es necesario hacer.

260. 11) Inviertan más en sus vigilias de oración y sáquenles más partido. Derrámenme el corazón en oración y liberen el poder del Cielo para que trabaje por ustedes. Así verán milagros. Pónganme a prueba, pongan a prueba Mi poder,

pongan a prueba el valor de las armas espirituales dependiendo plenamente de ellas.

261. 12) Pidan oración para liberarse del estrés, y vuelvan a pedirla cada vez que lo necesiten.

262. (Jesús:) ¿Tienes miedo de que si tú mismo no lo haces, nadie lo hará? Tal vez pienses que no se hará, y que eso es más importante que hacer ejercicio hoy o que dedicar tiempo a tus hijos. Pero, ¿te parece que denota confianza en Mí?

263. Te he pedido que lleves una vida equilibrada, que des a todo la debida prioridad, pero si te crees una excepción a la regla por la importancia de tu trabajo, lo más probable será que le estés dando más importancia de la que Yo mismo le doy. Porque Yo jamás te sacrificaría en el altar del estrés solo por trabajar un poco más.

264. Saltarse el ejercicio un par de veces no será el fin del mundo, pero acostumbrarte a desbaratar el equilibrio de tu vida por favorecer los logros que puedas obtener está mal; es traspasar los límites establecidos y adentrarte en la zona de peligro, lo cual acabará por perjudicarte.

Cómo ayudar a quienes son propensos al estrés a cultivar nuevos hábitos

265. (Mamá:) Como dijo el Señor al hablar de superar la susceptibilidad, si lo que pretendes es cultivar nuevos hábitos para aprender a descansar más en Él, confiar más, alabar más y no tener tanto estrés, la victoria no consiste en enseñar a los demás cómo deben tratarte, sino en aprender a reaccionar bien independientemente de las circunstancias o de la influencia de quienes te rodean. Con todo, si puedes facilitárselo a los demás, debes hacerlo.

A continuación les paso unos consejos de nuestro Esposo para ayudar a quienes desean cultivar nuevos hábitos con relación al estrés.

(Jesús:)

266. 1) La comunicación es fundamental.

Los que son propensos al estrés suelen serlo también a las preocupaciones, y tienden a suponer lo peor si no se les explica todo bien. Así que si sabes que alguien se estresa con facilidad, desvívete por explicárselo todo con la mayor claridad posible. Si le pides que haga algo pero no le dices dónde está en la escala de prioridades, lo más probable será que le dé más importancia de la que en realidad merece, y en consecuencia le imprima más urgencia de la necesaria. Por tanto, se afanará más y querrá hacerlo de inmediato, cuando en realidad se podía hacer a un ritmo más pausado. O, si no le dejas claro que lo que le parece un asunto personal en realidad no lo es, lo más probable será que suponga lo peor y se estrese más que si se le hubiera explicado bien.

267. 2) Ten en cuenta sus inquietudes y preocupaciones, y no le quites importancia.

A veces lo que necesita la persona que está estresada es que otro identifique el problema, y eso hace que la presión disminuya mucho. Algunos se estresan porque les parece que son los únicos que se preocupan por el asunto y que están haciendo algo, y por eso se sobrecargan. Pero si eres capaz de identificar el problema, o de reconocer que existe, y ya sea orar al respecto con la persona u ofrecerle alguna ayuda o lo que venga al caso, puede que la ayudes a quitarse un peso de encima de manera que le resulte más fácil desembarazarse en espíritu y confiar en que todo está en Mis manos.

268. 3) A veces las personas se estresan cuando no tienen suficientes cosas que hacer, cuando no se les confían suficientes tareas, y se ahogan en un vaso de agua porque les parece que deberían estar más ocupadas, o hacer más. Es que desean sentirse necesarias. Quieren tener la

sensación de que su contribución es importante. Esto hace que se estresen por pequeñeces o que exageren. Si tuvieran más que hacer y les pareciera valioso su aporte, no se estresarían tanto por cosas que en el contexto general son minúsculas.

269. En algunos casos, el estrés obedece a la necesidad de reconocimiento, ánimo y aprecio, y muchos pueden estresarse cuando les parece que nadie valora su trabajo o que los demás no se dan cuenta de lo mucho que le cuesta hacerlo. No siempre es así, pero con frecuencia para ayudar a quienes tienen propensión al estrés a efectuar cambios en su vida hay que empezar a ayudarlos a cobrar más conciencia del panorama general. A veces, lo que necesitan es intervenir en situaciones externas a su entorno inmediato; otras veces, lo que se debe hacer es resaltar la parte que hacen, procurando al mismo tiempo que tomen conciencia de lo que hacen los demás. Si se consideran parte del equipo en lugar de miembros independientes, habrá menos posibilidades de que caigan en el estrés.

270. 4) Por supuesto, la alabanza y la oración hacen maravillas. La alabanza hace descender Mi poder en toda situación, y la oración contribuye mucho a aliviar el estrés porque consiste en ponerlo todo en Mis manos, donde tiene que estar. Emplear esas dos armas en su trato con personas propensas al estrés puede ayudar a dejar entrar la luz.

271. 5) Se darán casos en que tengan que acercarse a la persona estresada y decirse sin pelos en la lengua, porque todos ustedes son guardianes de sus hermanos, y saben que, en el fondo, la persona desea hacer las cosas bien, pero el estrés le impedirá rendir al máximo. Es más, el estrés hará que todo le salga mal. De modo que, para ayudarla, les tocará decirle con diplomacia que está un poco tensa y ofrecerle ayuda mediante la oración o lo que venga al caso.

272. Cuando alguien está en pleno proceso de cambio y en campaña para liberarse del estrés, lo más importante es animarlo

por los progresos que esté haciendo. Sobre todo cuando se ve que está llevando bien una labor o iniciativa, con prudencia y espíritu de alabanza, cuando reacciona con optimismo o se muestra flexible y se esfuerza por adaptarse a los demás. Agradézcanle lo mucho que se esfuerzan. Agradézcanle lo mucho que contribuye. Agradézcanle la labor tan fantástica que realiza y que permita que me sirva de él. Demuéstranle que no hay motivo para estresarse a fin de hacer una labor de primera y de que los aprecien.

273. 6) A veces las personas se estresan porque les preocupa hacer bien su trabajo. Tal vez les importe demasiado quién se vaya a llevar el reconocimiento o estén francamente preocupadas por las repercusiones de sus errores, y por eso se esfuerzan más de lo necesario. En algunos casos, lo que les hace falta es que otro les eche una mano para no sentir que llevan la carga solas. Si ofrecen ayuda en un caso así, no dejen de cumplir lo que ofrecen. De lo contrario, solo conseguirían reforzar en la persona la mala costumbre de estresarse y tratar de hacerlo todo sola.

274. 7) Que a los demás les resulte fácil pedirles ayuda. Algunos se estresan porque no les gusta pedir ayuda. Cuando alguien que tenga esa tendencia te pida ayuda, date cuenta de lo mucho que le debe de haber costado y reacciona lo mejor que puedas. Puedas o no absorber más trabajo en ese momento, animalo por haberte pedido ayuda y mira a ver cómo puedes ayudarlo o dirigirlo a quien pueda ayudarlo, si tú no puedes.

275. 8) Ayúdalo a organizarse mejor. A veces, los que son propensos al estrés lo son porque no calculan bien el tiempo que toma hacer las cosas, y necesitan ayuda para administrarse mejor el tiempo. Cuando una persona que tiende a dejarlo todo para el último momento acepta una labor importante, si no trabaja mano a mano con otra que sepa administrar bien el tiempo y pueda ayudar a avanzar a un ritmo razonable, acabará estresándose.

276. Como dice la canción, «trabajando juntos nos irá mejor», porque la ayuda de otro aliviará enormemente la tensión, no solo a la persona en cuestión, sino para todos los que, de lo contrario, habrían tenido que terminar ayudando en el último momento. Claro que hay imprevistos inevitables, pero conocer las fortalezas y debilidades de cada uno en cuanto a administrarse el tiempo puede evitar muchas situaciones estresantes.

277. 9) Anima a tus compañeros de trabajo a decirlo con toda tranquilidad cuando se sientan sobrecargados, y estudien juntos la manera de solucionarlo, ya sea delegando más, repartiendo mejor la carga o acudiendo a Mí para que les indique qué deben dejar a un lado o alterar. Esto es importantísimo. Muéstrense dispuestos a reevaluar las prioridades, lo que consideraban crucial, para ver si en realidad es indispensable o puede dejarse para otro momento. No obliguen a nadie a aceptar más de aquello para lo que tenga la fe; de lo contrario terminará estresado.

278. Si ven que alguien se estresa con facilidad, pregúntele si prefiere que le encomienden las tareas de una en una. A algunos no se les da muy bien trabajar en varias cosas a la vez, y aunque lo ideal sería que aprendieran a diversificarse un poco más, tal vez al principio sea mejor ayudarlos o fijarles ciertas cautelas, como sería en este caso no asignarles más de una tarea a la vez.

279. 10) Haz todo lo que esté en tus manos por dar a todos la oportunidad, con la mayor frecuencia posible, de desconectarse del trabajo y las presiones y tomarse ciertos periodos —aunque no sea más que unas horas, de preferencia un día entero— para descansar sin tener que preocuparse de nada. Una pausa así puede hacer maravillas para renovar la motivación; mejora ostensiblemente el estado de ánimo y aumenta la productividad, eso sin hablar de lo beneficioso que es para la salud. Realmente vale la pena el sacrificio de conceder a tus seres queridos ese tiempo con cierta frecuencia,

y reporta ventajas al trabajo. (Los Estatutos exigen un día libre cada dos semanas. Si pueden organizarse de tal manera que todos puedan descansar un día por semana, naturalmente es lo ideal. Y si además pueden organizarlo de modo que en ese día de descanso la persona no tenga absolutamente ninguna obligación, mejor aún.)

Más consejos y pautas para combatir el estrés

280. (Jesús:) Piensen en un campesino.

Comprendo que la analogía que haré a continuación puede resultarte un poco extraña con relación al estrés, ya que en general la vida rural no conlleva mayores tensiones. Pero presten atención.

281. El agricultor trabaja todo el año. Está bastante ocupado, y hay varios factores que le exigen tiempo: los que le dictan las estaciones y otros más imprevisibles, como tormentas o alteraciones climáticas.

282. Tratemos de adentrarnos en su mente.

Él sabe que es dueño de la tierra que labra y posiblemente tenga que trabajarla de por vida. Sabe que cada año tendrá que sembrar ciertas verduras o cereales. También sabe que deberá hacerlo en determinadas épocas del año para que se desarrollen bien con vistas a la cosecha.

283. ¿Qué pasaría si echara un vistazo al calendario y pensara que, como anda mal de dinero, lo mejor sería sembrar todos sus campos por segunda vez para obtener dos cosechas de trigo, por ejemplo? ¿O si decidiera sembrar otra vez aunque está a punto de llegar el invierno y ya pasó hace tiempo la época de cosecha?

284. ¿Verdad que sería absurdo? Una pérdida de tiempo.

285. ¿Cómo se identifican con ello? Tienen que hacer más como el agricultor en cuanto a previsión, aprender a planificar con antelación, y hacer planes en función del futuro. En ciertos círculos de la Familia este factor no se toma en cuenta en la vida diaria.

286. Saltar de una cosa a otra sin saber qué será lo próximo tiene su lado emocionante, pero no es manera de establecer una obra duradera.

No es la forma en que la cosecha se siembra y recoge a su debido tiempo. Así no se produce fruto de calidad.

287. Al igual que el agricultor, tengan en cuenta el año que tienen por delante y, con Mi asesoría, hagan planes con antelación. Empiecen a pensar en lo que viene, preguntarme qué necesitarán llegado el momento, fijarse metas claras y determinar qué les hará falta para alcanzarlas. Y luego pónganse manos a la obra elaborando un plan. Es hora de analizar lo que tienen que hacer y calcular en consulta conmigo cómo lo lograrán.

288. Pocos son capaces de proyectar su trabajo. Puede que haya algunos. Pero la nuestra es una Familia muy activa y tenemos todo un mundo que conquistar, de modo que nadie puede tomárselo con demasiada calma. Lo importante es cómo hacer ese trabajo. La perspectiva del trabajo es importante. Y también la forma de realizarlo.

289. (Jesús:) Estresarse nunca es el mejor método. El estrés procede del Enemigo. El estrés ocasiona daños a la salud y al espíritu. El estrés es el medio por el que el Enemigo pretende que desvíes los ojos de Mí y mires las olas. Los efectos del estrés nunca son positivos.

290. Aunque estés entre la espada y la pared o haya mucha presión, el estrés no te ayudará a hacer mejor tu trabajo ni a sentirte más satisfecho de lo que hayas logrado cuando termines. El estrés es asesino, es una enfermedad como cualquier otra dolencia terminal, Mis amores. El estrés provoca afecciones cardíacas, enfermedades nerviosas, *surmenage* y tensión entre las personas. El estrés mata.

291. El estrés es lo que hace el Enemigo con vistas a que el trabajo que realizas para Mí acabe matándote. Sabe bien que si no logra disuadirte de que trabajes para Mí, puede que consiga que te estreses tanto y te mates trabajando hasta que acabes por colapsar antes de hacerlo todo, lo cual le reportaría una victoria.

292. El estrés es todo lo contrario de remontarse por encima de las circunstancias. El

estrés es la toxina que se acumula en el organismo cada vez que tratas de trabajar por tus propias fuerzas. El estrés en ningún caso proviene de Mí, siempre procede del Enemigo. El estrés es muy distinto a la presión. La presión es la fuerza necesaria para realizar algo, mientras que el estrés es la arena que se cuele entre los engranajes para dificultar el trabajo y desgastar el espíritu.

293. (Jesús:) ¿Cómo se libra uno del estrés? Lo primero que debes hacer es pedirme que te ayude a detectarlo, que te dé un diagnóstico para luego recetarte la cura. Pídeme que te indique cómo caes en la trampa de estresarte por el trabajo. Averígualo preguntándome qué reacciones debes cambiar para dejar de estresarte. Y pídeme que te trace un plan factible para no dar cabida al estrés.

294. (Jesús:) El estrés es consecuencia de decidir obrar por las propias fuerzas. Si se mira desde esa perspectiva, está bastante claro. La forma en que uno lidia con las presiones de la vida determina si se estresa. Siempre hay presión, y según cómo se encare se experimentará o no estrés. Si te parece que tienes que hacerlo todo por tu cuenta o tienes temor al fracaso, y por eso trabajas a toda máquina por tus propias fuerzas sin darme oportunidad de ayudarte, prácticamente estarás rogándole al estrés que se adueñe de tu vida.

295. (Jesús:) Lo contrario del estrés es remontarse sobre las circunstancias y dejar que sea Yo quien obre. El estrés por lo general trae consigo lo que a tu modo de ver son errores de otros. Porque, claro, si los demás no hubieran cometido errores, no te habrías estresado, ¿verdad? Si todo se hubiese hecho conforme a lo planeado, no tendrías estrés, porque lo tendrías todo claro y sabrías qué hacer.

296. Lo que pasa es que permito que las cosas salgan aparentemente mal y se cometan errores para obligarte a buscar Mi rostro y averiguar cómo proceder. Podría haber trazado un derrotero sencillo que no te separara sorpresas

ni desafíos inesperados, pero en ese caso tu vida sería demasiado prosaica y aburrida.

297. En lugar de eso, dispuse retos y cambios. Creé un entorno que cambia constantemente para que siempre afrontes nuevos desafíos y cambios emocionantes y puedas así llevar una vida feliz y plena de satisfacciones. Si te pones a analizar las cosas que hasta ahora habías tildado de malas o de errores y las consideras retos que te pongo para que seas feliz, esquivarás el estrés que tan a menudo acompaña a las circunstancias que te parecen malas.



298. (Jesús:) Si ves que te estás acostumbrando a reaccionar a las presiones diarias poniéndote tenso, pregúntame por qué, y cómo quiero que reacciones. Si es una trampa del Enemigo, te indicaré cómo esquivarla, o cómo pasar por encima sin dejarte atrapar por las reacciones nocivas del estrés.

299. El primer paso es determinar tu perspectiva del reto que se presenta. Si consideras que las presiones que imponen las circunstancias son positivas y parte de Mi plan, tus reacciones serán positivas y podrás acudir a Mí para averiguar cómo afrontar el desafío sin agobiarte.

Otras diferencias entre la presión y el estrés

300. (Jesús:) Yo sé lo ocupados que están en su vida a Mi servicio, y también lo difícil que puede ponerse la situación cuando los asalta el estrés. No obstante, amados Míos, cada vez será peor a medida que nos adentramos en el Tiempo del Fin. Cada vez les será más necesario ver los sucesos y los desafíos que surjan con los ojos de la fe y no dejarse vencer por el estrés. De lo contrario, harán cortocircuito y se les fundirán los plomos, a la larga experimentarán una sobrecarga espiritual y su organismo pagará los platos rotos.

301. Si les ha surgido algo que pueda ocasionarles estrés, es muy probable que Yo les esté dando la oportunidad de remontarse y superar la presión y el estrés que algo así les hubiera ocasionado en circunstancias normales y

concentrarse en Mi rostro, pedirme instrucciones y llevarlas a la práctica mediante Mi Espíritu. Así lograrán vivir por el espíritu y no por la carne.

302. Todo depende de cómo se cumple Mi voluntad. Pueden salir disparados de Mi presencia y trabajar a mil revoluciones por minuto por su propio espíritu y acabar agotados. Y pueden actuar mediante Mi Espíritu y estar siempre bien reabastecidos de energía e inspirados. Aunque de la primera forma cumplan Mi voluntad, se desgastarán y acabarán agotados.

303. En el ámbito espiritual no existe el estrés. Todos estamos ocupados y existen presiones que nos impulsan a hacer lo que tenemos que hacer mediante el espíritu, pero no hay estrés en nuestra vida. Nos fijamos un límite y comprendemos que, en el espíritu, cuando se obra mediante Mi poder, se pueden cumplir las metas como Dios manda sin que nuestro espíritu termine desgastado.

304. Les voy a repasar y resumir los puntos que acabo de enumerar:

Estrés = muerte, exceso de trabajo, enfermedad, tensión y colapso. El estrés no tiene nada de positivo.

La presión sabiamente manejada mediante el poder de Mi Espíritu = resultados, retos, tareas cumplidas, motivación y relación estrecha conmigo.

305. La presión impulsa a la acción. Si permites que te impulse hacia Mí, que te motive a invocar Mi ayuda, en ese caso es buena. Si dejas que te estrese, el fruto será negativo aunque la presión en sí no tenga nada de malo. Lo importante es cómo reaccionas a la presión; eso es lo que determina el resultado.

306. Nunca falta la presión en tu servicio a Mí porque es urgente concluir la tarea. Acuérdate del campesino: aunque tiene la presión de sembrar y cosechar en determinadas épocas, no se agobia por eso. La presión es una realidad en su trabajo, pero el estrés no.

307. La presión en sí no tiene nada de malo. La presión puede motivar, inspirar, lanzar desafíos e impulsar en la dirección debida para

cumplir Mi voluntad. La presión es una fuerza positiva en tu vida, de modo que no te preocupes si ves que Mi Espíritu te está presionando para hacer tu trabajo. Lo malo no es la presión.

308. Recuerda lo que dijo Pablo: «El amor de Cristo me constriñe» (2Cor.5:14). Esa aseveración no tiene nada de relajada ni evoca pereza. Su amor a Mí lo presionaba a hacer lo que Yo quería. En resumidas cuentas, que la presión no tiene nada de malo; es algo bueno que está presente en la vida y los motiva a realizar la tarea.

309. (Jesús:) No es necesario que te pongas a analizar si lo que experimentas es presión o estrés. Debes dejar que todo síntoma de estrés se vuelva una señal automática de que es hora de correr a reposar en Mis brazos. Que la más mínima punzada de estrés te empuje hacia Mí. Y cuando estés en Mis brazos te daré la fortaleza que necesitas para hacer lo que te pido. Si de verdad aceptas Mi voluntad y deseas obtener los consejos y aportes de tus pastores y compañeros de trabajo, te indicaré claramente lo que quiero que hagas y qué quiero que dejes en Mis manos o en las de otros sin preocuparte. Esta sencilla fórmula te ayudará a eliminar toda tensión que no proceda de Mí, y te dejará claro lo que es Mi llamado y Mi tarea para ti, que en algunos casos trae aparejada un poco de presión, pero es una presión positiva que te mantiene cerca de Mí, te motiva a depender de Mí y me permite obrar grandemente por intermedio de ti, mucho más que cuando decides actuar por tu cuenta.

310. Volvamos al tema del estrés. Cada vez que te estresas, es como si levantarás la montaña de lo que tienes que hacer y forcejearas bajo su peso en lugar de darte cuenta de que hay una manera mucho más inteligente de hacerlo sin

desgastarte y agotarte espiritualmente.

311. Muchas veces viene de que no tienes un plan coherente que te permita lidiar adecuadamente con las presiones. El estrés puede llegar a convertirse en una forma de vida y una adicción. Puede hacerte creer que estás trabajando arduamente, y eso puede estimular el orgullo; es una reacción muy natural.

312. Ponte a pensar en la forma en que dirijo a la Familia. ¿Acaso la impulso a apoyarse en las reacciones naturales? ¿Los insto a volverse más terrenales y carnales? ¿A obrar mediante el brazo de carne y por su cuenta? ¿O les estoy abriendo los ojos cada vez más a lo que logra Mi poder? ¿No les brindo soluciones? ¿No les he dado respuestas para ayudarlos a lidiar con las presiones? Echen un vistazo a algunas de las cosas que les he revelado últimamente: plena posesión, emplear las llaves, depender de Mí, valorar la fortaleza de la debilidad, la ayuda espiritual, el poder mental del Cielo.

313. Analizando lo que acabo de enumerar, podrán deducir hacia dónde los llevo, que es en dirección contraria al estrés. Aunque no se hayan dado cuenta, el camino que les vengo trazando no está plagado de estrés y tensión. Es un camino difícil de recorrer y lleno de obstáculos y tareas, pero no es un camino estresante.

314. ¿Cómo se puede prevenir el estrés? Adoptando de todo corazón una actitud de dependencia total de Mí, la cual se consigue empleando todas las armas espirituales que les he dado. He ahí la solución que los ayudará a cumplir Mi voluntad sin estresarse. Así se evita que el estrés se cuele en su vida: plena posesión y dependencia de Mí, negarse a obrar con el brazo de carne, y hacer el trabajo con Mi ayuda.

315. Todo se reduce a una cosa: «¿Será posible?», te preguntas. «Con tanto como hay que hacer, no puede ser así de simple. Seguramente habrá alguna fórmula complicada para librarse del estrés, si es que es posible.»

316. Pues sí, amados, todo se reduce a una cosa: depender de Mí. Más claro no se lo puedo poner. Lo que los volverá inmunes al estrés será

dependen de Mí y de Mi Espíritu. Se puede hacer de mil maneras, porque hay muchas formas de demostrar y comprobar este principio, pero básicamente consiste en lo que acabo de explicar.

317. Qué fácil, ¿no? Cuando enfrenten una tarea humanamente imposible, no tienen más que apoyarse en Mí y en Mi poder, y al apoyarse sacarán fuerzas. La solución es depender totalmente de Mí y pedirme la fortaleza que necesitan y que haga los milagros pertinentes. No hay otra solución ni antídoto más eficaz contra el estrés.

318. El estrés puede compararse con un arma química del Enemigo. Es sumamente contagiosa y debilitante a largo plazo. Depender de Mí es el antídoto que evita que los afecte el estrés. Si se han vacunado y toman dosis frecuentes de dependencia de Mí, por muy estresante que esté la situación, no los afectará, porque serán inmunes a las toxinas del Enemigo.

319. Ya ven, la solución no puede ser más sencilla. No es fácil de poner en práctica, no se lo voy a negar, porque están acostumbrados a apoyarse en sus propias fuerzas y pensar que son ustedes mismos los que tienen que hacerlo; no están tan familiarizados como deben con el arte de la dependencia.

320. Y aun cuando se disponen a poner en práctica estos consejos en su vida, a veces se les olvida vacunarse y ponerse una inyección de Mi poder, y al rato comienzan a sentir los efectos del arma química. Tropicizan y caen. Pero a medida que vayan aprendiendo a depender más de Mi poder y Mi fortaleza, comprenderán la gran diferencia que va de obrar por sus propias fuerzas a hacerlo con Mi poder.

321. Probablemente pensaban que la solución al estrés era muy complicada. Pero en el plano espiritual las soluciones no son complicadas. Mis soluciones son simples, y por eso esta respuesta es así de simple.

322. Lo que derrota al estrés es la dependencia de Mí. Esa es la verdad pura, simple e irrefutable. El antídoto es la dependencia. Más sencillo, imposible; pero no siempre es fácil llevarlo a la práctica. Hay que perder una serie de

hábitos mentales y espirituales. Hay que sustituir con reacciones espirituales las carnales que están vigentes. Superar malos hábitos y cultivar otros que sean buenos.

323. Cuesta trabajo borrar las viejas fórmulas, los métodos automáticos que llevan años empleando porque los tienen muy inculcados en la mente y la psiquis. Pero con las llaves, hasta loro viejo aprende palabras nuevas. Así aprenderán el arte de la dependencia.

324. Si me lo permiten, puedo reescribir los archivos antiguos de su mente. Puedo abrirles los ojos para determinar cuándo, cómo y por qué se estresan, y si me preguntan, puedo también enseñarles a reaccionar de maneras enteramente nuevas para eliminar todo vestigio de estrés en su vida.

325. Vivir para Mí resultará cada vez más complicado conforme nos acercamos al fin, a la hora en que se enfrentarán el Cielo y el Infierno en la Tierra, pero eso no significa que su vida se vaya a volver más tensa. Significa que deben cambiar su manera de reaccionar y cumplir Mi voluntad. Hará falta que emprendan un nuevo rumbo que elimine el estrés en su vida. Puedo y quiero transformarlos. Quiero reprogramarlos para que aprendan a emplear Mi poder y dejar que Mi Espíritu actúe en ustedes en vez de ponerse frenéticos y tratar de hacerlo todo por su cuenta.

326. No obstante, el camino que les pido que recorran es humillante. Supone ser plenamente conscientes de que ustedes no pueden hacerlo solos, y tienen que admitir sus debilidades y aceptar Mi fortaleza. Mi camino, el arte de la dependencia, no los glorifica a ustedes.

327. La dependencia me glorifica. No se ganarán los laureles por haber hecho su labor, de modo que es poca la gloria que obtendrán; pero Mi camino es el mejor, y es el mejor método. Eso sí, supone sacrificar los deseos de gloria o reconocimiento por parte de los hombres. La dependencia humilla, es la solución, y una solución eficaz.

328. La clave es la dependencia. ¡La clave es la dependencia!