



www.cristovienepronto.org
Email: info@cristovienepronto.org
Staunton, VA – U.S.A.
Cristo Viene Pronto Ministries

📖 Ministerio Cristo Viene Pronto Ministries

🔗 <https://chat.whatsapp.com/KHeYUhc3F854V5zHbleJii>

✦ Cristo da paz donde la mente vive en alerta

CUANDO VIVIMOS SIEMPRE EN ALERTA



IDEA CENTRAL

Algunas personas no solo reaccionan a situaciones difíciles de manera puntual; viven en un estado constante de tensión, preocupación o defensa. Aunque por fuera todo parezca estar bien, por dentro pueden experimentar una sensación continua de

alerta que afecta su mente, su cuerpo y su descanso.

DESARROLLO

CUANDO LA ALERTA SE CONVIERTE EN UNA FORMA DE VIDA

En el artículo anterior vimos que algunas reacciones actuales pueden tener raíces en experiencias pasadas que aún no han sido procesadas.

No siempre reaccionamos solo a lo que está ocurriendo hoy. Muchas veces reaccionamos a lo que eso despierta dentro de nosotros.

Pero ahora necesitamos mirar algo más profundo: hay personas que no solo reaccionan en momentos puntuales, sino que viven con una sensación continua de tensión, preocupación o defensa.

Hay personas que no están en peligro, pero viven como si lo estuvieran.



Todo parece estar bien por fuera.

Cumplen sus responsabilidades, hablan con otros, trabajan, sirven, sonríen y siguen con la rutina.

Pero por dentro no hay descanso.

La mente no se detiene.

El cuerpo está tenso.

El corazón está esperando que algo malo suceda.

No siempre se nota.

A veces la persona parece fuerte, responsable o muy cuidadosa.

Pero en su interior vive con la sensación de que no puede bajar la guardia.

Y eso cansa más de lo que muchas veces reconoces.

CUANDO LA MENTE NO DESCANSA



Estar en alerta no es solo preocuparse de vez en cuando.

Es sentir que siempre hay algo que vigilar, algo que anticipar, algo que controlar.

- Te cuesta relajarte.
- Te cuesta confiar.
- Te cuesta descansar sin sentir culpa.
- Te cuesta disfrutar el momento porque tu mente ya está pensando en lo que puede salir mal.

Isaías 57:20 dice:

“Los impíos son como el mar en tempestad, que no puede estarse quieto”.

Aunque el texto habla de una condición espiritual, también nos muestra una imagen clara: una vida interior agitada, sin quietud, como un mar que no logra reposar.

Así puede sentirse una mente cargada.

Por fuera todo puede estar en calma, pero por dentro hay olas constantes: pensamientos, temores, recuerdos, sospechas, preguntas y escenarios imaginarios.

Y entonces no vives el presente con libertad.

Lo vives preparado para defenderte.

SEÑALES DE QUE ESTÁS VIVIENDO EN ALERTA

Tal vez esto se nota en cosas pequeñas, pero repetidas.



- Te sobresaltas fácilmente. Alguien entra de repente, escuchas un ruido fuerte o recibes un mensaje inesperado, y tu cuerpo reacciona como si hubiera una amenaza.

- No logras relajarte. Aunque estés en casa, aunque el día haya terminado, aunque nadie te esté exigiendo nada, sientes que deberías estar haciendo algo o preparándote para algo.
- Piensas constantemente en lo que puede salir mal. Antes de una conversación, ya imaginaste la discusión. Antes de una decisión, ya pensaste en el fracaso. Antes de confiar, ya calculaste cómo te podrían herir.
- Duermes, pero no descansas. Te acuestas cansado, pero la mente sigue activa. El cuerpo está quieto, pero por dentro sigues resolviendo, recordando, anticipando o preocupándote.
- Evitas situaciones por tensión interna. No porque necesariamente sean peligrosas, sino porque algo dentro de ti siente que no podrá manejarlas.

Y poco a poco, esta forma de vivir empieza a parecer normal.

No estás viviendo en peligro... pero tu interior sigue reaccionando como si lo estuvieras.

Esto no es normal, aunque te hayas acostumbrado.

LA MULTITUD DE PENSAMIENTOS POR DENTRO

La Biblia no presenta la mente humana como algo superficial.

Dios conoce la carga que pueden producir los pensamientos cuando se multiplican dentro de nosotros.

Salmos 94:19 dice:

“En la multitud de mis pensamientos dentro de mí, tus consolaciones alegraban mi alma”.

La frase es muy real:

“La multitud de mis pensamientos”.

Hay momentos en que no es un solo pensamiento.



Son muchos.

Uno detrás de otro.

Y aunque nadie los escucha, por dentro hacen ruido.

- "¿Y si vuelve a pasar?"
- "¿Y si me fallan?"
- "¿Y si no puedo?"
- "¿Y si me rechazan?"
- "¿Y si pierdo el control?"
- "¿Y si todo termina mal?"

Cuando la mente vive así, la persona puede estar presente físicamente, pero ausente emocionalmente.

Está en la conversación, pero pensando en lo que puede salir mal.

Está en casa, pero sintiendo que algo amenaza su paz.

Está con personas que la aman, pero no logra sentirse segura.

La Biblia no niega esa realidad.

Pero muestra que, aun en medio de esa multitud de pensamientos, Dios tiene consolaciones para el alma.

Eso no significa que todo se resuelva de inmediato.

Significa que Dios no es ajeno al ruido interior que muchas personas cargan en silencio.

TU INTERIOR APRENDIÓ A MANTENERSE LISTO

Cuando una persona ha vivido experiencias dolorosas, su interior puede aprender a mantenerse preparado, como si algo malo fuera a pasar.

- Tu cuerpo aprende a estar en alerta.
- Tu mente anticipa peligro.
- Tu conducta se vuelve defensiva.

No necesitas estar frente al mismo problema para sentirte amenazado.

A veces basta una frase, una mirada, una demora, una corrección o un silencio para que algo dentro de ti se active.

Elena de White escribió:

“La relación que existe entre la mente y el cuerpo es muy íntima. Cuando uno está

afectado, el otro simpatiza” (Ministerio de Curación, cap. “La cura mental”).

Esto nos recuerda que lo que ocurre en la mente no se queda solo en los pensamientos.

Puede afectar el descanso, la energía, la manera de hablar, la forma de reaccionar y la disposición para relacionarse con otros.

Por eso, cuando vives preparado para defenderte, no solo lo sientes emocionalmente.



También lo cargas en el cuerpo: cansancio, sobresalto, impaciencia o dificultad para descansar.

Tu interior aprendió a mantenerse listo, como si algo malo fuera a pasar.

Pero no fuiste creado para vivir en tensión constante.

CUANDO EL TEMOR SE INSTALA POR DENTRO

Hay personas que no lo llaman temor.

Dicen:

- "Soy precavido".
- "Yo pienso mucho las cosas".
- "Así soy".
- "Prefiero estar preparado".

Y sí, hay una prudencia sana.

Pero no todo lo que llamamos prudencia viene de la paz.

A veces viene del miedo.

Salmos 55:4-5 describe una experiencia interna intensa:

“Mi corazón está dolorido dentro de mí, y terrores de muerte sobre mí han caído. Temor y temblor vinieron sobre mí, y terror me ha cubierto”.

La Biblia no es indiferente al temor interno.

No lo trata como una exageración sin importancia.

Reconoce que el corazón puede estar dolorido, cubierto de temor, cargado por dentro.

Esto puede parecerse a lo que viven muchas personas cuando no logran bajar la guardia.

Aunque todo esté bien, no se sienten tranquilas.

Aunque nadie las esté atacando, se defienden.

Aunque no haya una amenaza real, viven como si tuvieran que protegerse.

Y cuando esto se vuelve costumbre, la persona empieza a decir:

“Yo soy así”.

Pero no siempre es verdad.

A veces no eres “así”. A veces aprendiste a vivir así.

PENSAMIENTOS QUE MOLDEAN LA VIDA DIARIA

Lo que una persona piensa constantemente termina influyendo en cómo vive.

Si siempre piensas que algo malo va a pasar, te preparas para defenderte.

Si siempre esperas rechazo, interpretas muchas cosas como rechazo.

Si siempre temes ser herido, te cuesta abrir el corazón.

Si siempre anticipas conflicto, respondes con tensión aun antes de que el conflicto exista.

En *Mente, Carácter y Personalidad*, Elena de White presenta que los pensamientos influyen profundamente en la vida, el carácter y la conducta.

Lo que ocupa la mente de manera continua termina dando forma a la experiencia diaria.

Esto no significa que debas culparte por cada pensamiento que aparece.

Significa que necesitas reconocer qué pensamientos están dirigiendo tu manera de vivir.

Porque una mente en defensa produce decisiones en defensa.

- Te alejas antes de que alguien se acerque demasiado.
- Respondes fuerte antes de escuchar bien.

- Controlas detalles porque temes que algo se salga de tus manos.
- Te cuesta recibir amor porque sospechas que después vendrá dolor.

Así, poco a poco, la vida se convierte en una defensa constante.

DORMIR NO SIEMPRE ES DESCANSAR

Una persona puede dormir varias horas y aun así despertar cansada.

Puede cerrar los ojos, pero no soltar la carga.

Puede acostarse en la cama, pero seguir peleando batallas en la mente.

Salmos 127:2 dice:

“Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar... pues que a su amado dará Dios el sueño”.

Este texto nos recuerda que Dios no diseñó la vida humana para una carga interminable.

El descanso también es parte de la confianza.

No se trata solo de acostarse.

Se trata de poder descansar en la seguridad de que la vida no depende completamente de nuestras fuerzas.

Pero cuando una persona vive esperando lo peor, le cuesta recibir ese descanso.

Siente que, si se relaja, algo puede salir mal.

Siente que, si deja de controlar, todo se puede caer.

Siente que, si baja la guardia, alguien la puede herir.

Y entonces duerme, pero no descansa.

Se detiene, pero no reposa.

Está quieta por fuera, pero inquieta por dentro.

Dios no creó tu mente para vivir siempre anticipando peligro.

Tampoco creó tu corazón para estar defendido todo el tiempo.

Hay un descanso más profundo que simplemente cerrar los ojos.

LA PREOCUPACIÓN NO DEBE GOBERNAR

Este estado no se resuelve solo intentando calmar la mente.

Necesita una dirección más profunda.

Filipenses 4:6-7 dice:

“Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”.

Este pasaje no niega que existan preocupaciones.

Tampoco condena a la persona que se siente cargada.

Más bien muestra una dirección: lo que pesa por dentro necesita ser llevado delante de Dios.

La ansiedad, la preocupación y el afán no fueron diseñados para gobernar el corazón.

Cuando toman el control, la mente pierde claridad, las emociones se agitan y las decisiones nacen desde la tensión.

Por eso la Biblia habla de una paz que guarda el corazón y los pensamientos.

No una paz superficial.

No una frase bonita.

Una paz que Cristo da y que comienza a ordenar por dentro lo que la preocupación ha desordenado.

Esto no significa que la persona dejará de sentir de un momento a otro.

Este artículo todavía no está cerrando el proceso.

Pero sí necesitamos reconocer algo:

Vivir siempre en defensa no es el diseño de Dios para sus hijos.

NO ES NORMAL VIVIR SIEMPRE DEFENDIDO

Tal vez te cuesta bajar la guardia.

Quizás cuando alguien se acerca demasiado, te incomodas.

Cuando una situación cambia, te tensas.

Cuando alguien guarda silencio, imaginas lo peor.

Cuando recibes una corrección, sientes ataque.

Cuando algo sale diferente a lo esperado, tu mente corre hacia el peor escenario.

Y aunque todo esté bien, no te sientes tranquilo.

Puede que hayas vivido así por tanto tiempo que ya lo consideras parte de tu personalidad.

Pero no todo lo que se vuelve costumbre es parte del diseño de Dios.

Esto no es normal, aunque te hayas acostumbrado.

No fuiste creado para vivir en tensión constante.

Fuiste creado para vivir en comunión con Dios, con una mente guiada por su verdad, un corazón sostenido por su gracia y una vida que no tenga que responder siempre desde el miedo.

La salvación no se obtiene por tener una mente tranquila ni por controlar todas las emociones.

La salvación es por gracia, en Cristo.

Pero cuando Cristo entra en la vida, también empieza a tocar las áreas donde hemos vivido cargando solos, defendidos, tensos y agotados.

DIOS NO QUIERE SOLO CORREGIR TUS REACCIONES

Dios no mira únicamente lo que haces por fuera.

Él ve lo que estás cargando por dentro.

Él ve cuando sonríes, pero estás cansado.

Ve cuando sirves, pero estás en tensión.

Ve cuando aparentas calma, pero por dentro no descansas.

Ve cuando dices "estoy bien", pero tu mente no deja de luchar.

Y no te mira para condenarte.

Te mira para llamarte a una vida más profunda que la simple supervivencia.

Porque este estado no se resuelve solamente tratando de "calmarte".

Tampoco se resuelve fingiendo que nada pasa.

El primer paso es reconocerlo delante de Dios con honestidad.

- "Señor, estoy viviendo en defensa".
- "Señor, me cuesta descansar".
- "Señor, mi mente no se detiene".
- "Señor, no quiero seguir reaccionando desde el temor".

Ese reconocimiento no es debilidad.

Es una puerta abierta para que Dios empiece a mostrar lo que necesita ser entregado.

NO PUEDES SEGUIR CARGANDO SOLO



Entender esto no es suficiente.

Reconocer que vives en alerta es importante, pero no basta con saberlo.

Porque si sigues cargando solo, la mente seguirá intentando controlar, el cuerpo seguirá preparado para defenderse y el corazón seguirá esperando el próximo golpe.

Muchas personas no solo reaccionan de vez en cuando; viven día tras día en un estado constante de alerta.

- Están cansadas, pero no se detienen.

- Tienen sueño, pero no descansan.
- Quieren confiar, pero se protegen.
- Quieren paz, pero siguen cargando lo que nunca entregaron completamente.

Y aquí se abre la siguiente pregunta:

¿Qué hacemos con todo eso que hemos cargado por tanto tiempo?

CIERRE

En el próximo artículo veremos que la restauración comienza cuando dejamos de cargar solos.

No cuando negamos lo que pasó.

No cuando fingimos estar bien.

No cuando nos exigimos ser fuertes.

Sino cuando empezamos a llevar a Cristo aquello que nos mantiene en defensa, tensión y temor.

Cortesía de Cristo Viene Pronto Ministries.

Si deseas recibir más contenido o unirte al grupo, puedes hacerlo aquí:

 <https://chat.whatsapp.com/KHeYUhc3F854V5zHbleJii>

www.cristovienepronto.org
