



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 lleva las cargas que no puedes sostener

LA RESTAURACIÓN COMIENZA CUANDO DEJAMOS DE CARGAR SOLOS



IDEA CENTRAL

La restauración no comienza simplemente cuando entendemos lo que nos ocurre, sino cuando dejamos de cargar solos aquello que nos pesa y lo llevamos a Cristo. Él invita a los cansados, cargados y agotados

a encontrar descanso en Su gracia y cuidado.

DESARROLLO

LA RESTAURACIÓN COMIENZA CON UN PASO

En el artículo anterior vimos que muchas personas viven en alerta constante.

No están necesariamente en peligro, pero su interior sigue reaccionando como si algo malo fuera a pasar.

Reconocer eso es un paso importante.

Pero entenderlo no cambia la situación por sí solo.

Puedes darte cuenta de que estás cansado, tenso, preocupado o a la defensiva... y aun así seguir cargando lo mismo.

Por eso este artículo no se trata solo de entender.

Se trata de dar un paso.

- Un paso hacia Dios.
- Un paso hacia la confianza.
- Un paso hacia Cristo.

Porque la restauración comienza cuando dejamos de cargar solos.

NO PUEDES SEGUIR CARGANDO ESTO SOLO

Intentar sostener todo por tu cuenta te está agotando.

Tal vez has tratado de ser fuerte.

Has intentado controlar tus emociones, tus reacciones, tus pensamientos y hasta lo que otros hacen para no volver a sentir dolor.

Pero por dentro sigues cansado.

No es falta de esfuerzo...

Es que has estado intentando sostener algo que no fuiste creado para cargar solo.

Puedes seguir funcionando por fuera y estar quebrado por dentro.

Puedes cumplir tus responsabilidades, ayudar a otros, sonreír y decir "estoy bien", mientras tu mente sigue luchando en silencio.

Y llega un momento en que necesitas reconocerlo:

- Seguir así no te está funcionando.
- No fuiste creado para sostener esto solo.

CUANDO INTENTAS RESOLVERLO CON TUS PROPIAS FUERZAS

Muchas veces, cuando algo nos duele, intentamos manejarlo como podemos.

- Intentas controlarlo todo para sentirte seguro.
- Tratas de mantenerte fuerte para que nadie note lo que pasa.
- Evitas sentir, porque sentir parece



demasiado pesado.

- Sigues funcionando por fuera, porque la vida no se detiene.

Pero aunque hagas todo eso, por dentro la carga sigue ahí.

Tal vez intentas no pensar, pero vuelves a lo mismo.

Quieres soltar, pero no sabes cómo.

Oras, pero al terminar la oración vuelves a tomar en tus manos lo que le habías presentado a Dios.

Ayudas a otros, animas a otros, escuchas a otros... pero tú sigues cansado.

Y quizás nadie lo nota.

Pero Dios sí.

CRISTO LLAMA A LOS CARGADOS

Mateo 11:28-30 es el centro de este proceso.

Jesús dijo:

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí... porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”.

Cristo no llama a los que ya lo tienen todo resuelto.

Llama a los trabajados.

A los cargados.



A los cansados.

A los que han intentado seguir adelante con fuerzas que ya no tienen.

Este texto no es una frase bonita para repetir cuando estamos tristes.

Es una invitación real.

Jesús no dice:

“Arréglate primero y luego ven”.

Dice:

“Venid a mí”.

Eso significa que puedes venir con tu cansancio, con tu tensión, con tus recuerdos, con tus preguntas, con tus reacciones y con todo aquello que todavía no sabes ordenar por dentro.

Cristo no te pide que finjas descanso.

Te invita a encontrar descanso en Él.

ENTREGAR NO ES IGNORAR

Aquí es importante aclarar algo.

- Entregar no es ignorar lo que pasó.

- Entregar no es hacer como si nada doliera.
- Entregar no es olvidar por obligación.
- Entregar tampoco significa que de un momento a otro dejarás de sentir.

Entregar no es dejar de sentir.

Es dejar de cargar solo.

Es reconocer delante de Dios:

“Señor, esto me pesa más de lo que he



admitido. No sé cómo manejarlo. No quiero seguir reaccionando desde esta carga.

Necesito que tú me enseñes a descansar en ti”.

1 Pedro 5:7 dice:

“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”.

La Biblia no dice que escondas tu ansiedad.



No dice que la niegues.

No dice que la disfraces con una sonrisa.

Dice que la eches sobre Él.

¿Por qué?

Porque Él tiene cuidado de ti.

Eso cambia la manera de ver la carga.

No estás entregándola a alguien indiferente.

La estás llevando a Aquel que conoce tu corazón, tu historia y tus heridas.

DEJAR DE CONFIAR SOLO EN TU CONTROL

Una de las formas más comunes de sostener el peso por nuestra cuenta es intentar controlar todo.

- Controlar las conversaciones.
- Controlar las respuestas de otros.
- Controlar los escenarios.
- Controlar las emociones.
- Controlar lo que podría pasar.

Pero vivir así agota.

Proverbios 3:5-6 dice:

“Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas”.

Este texto no nos llama a vivir sin responsabilidad.

Nos llama a dejar de apoyarnos únicamente en nuestra propia manera de entender y manejar la vida.

A veces creemos que si pensamos en todo lo malo que puede pasar, estaremos más seguros.

Pero muchas veces eso no nos da seguridad.

Solo nos roba paz.

Confiar en Dios no significa que todo será fácil.

Significa que ya no necesitas vivir como si todo dependiera de tu capacidad para anticipar, controlar o defenderte.

LA MENTE NECESITA SER RENOVADA

Cuando una persona ha cargado dolor por mucho tiempo, no solo necesita alivio emocional.

También necesita aprender una nueva forma de pensar.

Romanos 12:2 dice:

“Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento”.

Dios no solo quiere tocar lo que haces por fuera.

Quiere renovar la manera en que interpretas la vida, las personas, los conflictos, el descanso y hasta tu propia historia.

- Tal vez tu mente aprendió a anticipar rechazo.

Dios quiere enseñarte a caminar en confianza.

- Tal vez tu mente aprendió a esperar lo peor.

Dios quiere enseñarte a descansar en su cuidado.

- Tal vez tu mente aprendió a defenderse siempre.

Dios quiere enseñarte que no todo momento es una amenaza.

Esta renovación no siempre ocurre de golpe.

Pero comienza cuando dejas de tratar tus pensamientos como si fueran dueños de tu vida y empiezas a traerlos delante de Cristo.

Elena de White escribió en *Camino a Cristo* que muchos no entienden la verdadera fuerza de la voluntad: la capacidad de elegir entregarse a Dios.

No siempre puedes cambiar por ti mismo lo que sientes, pero puedes decidir poner tu voluntad del lado de Cristo y permitir que Él obre en ti.

Eso es clave.

No se trata de producir transformación con tus fuerzas.

Se trata de rendirte a Aquel que sí puede transformar desde adentro.

LA PAZ DE CRISTO NO ES SUPERFICIAL

Juan 14:27 dice:

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo”.

Jesús no ofrece una paz frágil, basada en que todo salga como esperamos.

Su paz no depende de controlar cada detalle.

No es una paz que niega el dolor.

No es una paz que finge que nada pasó.

No es una paz que obliga a sonreír cuando el corazón está cansado.

Es una paz que comienza a guardar el interior aun cuando todavía hay procesos abiertos.

Cristo no promete que nunca volverás a recordar.

Pero sí puede enseñarte a no vivir dominado por aquello que recuerdas.

No promete que nunca sentirás temor.

Pero sí puede enseñarte a no decidir desde el temor.

No promete que todo será inmediato.

Pero sí promete estar contigo mientras aprendes a descansar en Él.

En *Ministerio de Curación*, Elena de White presenta a Cristo como el verdadero restaurador del ser humano completo.

Su obra no toca solo la conducta visible, sino también la mente, el corazón y la vida interior.

Esto nos recuerda que Dios no busca simplemente que "te comportes mejor".

Él desea restaurarte profundamente.

Esto no se queda solo en entenderlo.

Necesita empezar a vivirse.

PASOS SENCILLOS PARA COMENZAR A SOLTAR

Este artículo sí necesita llevarte a una acción.

No a una acción complicada.

No a una fórmula rápida.

No a una carga más.

A un comienzo honesto delante de Dios.

1. RECONOCE LO QUE ESTÁS CARGANDO

No puedes entregar lo que sigues negando.

Pregúntate con sinceridad:

- ¿Qué sigo cargando?
- ¿Qué recuerdo todavía pesa?
- ¿Qué temor sigue dirigiendo mis decisiones?
- ¿Qué reacción se repite en mi vida?
- ¿Qué estoy intentando controlar para no volver a ser herido?

No necesitas responder perfecto.

Solo empieza con honestidad.

2. PONLO EN PALABRAS DELANTE DE DIOS

A veces decimos "Señor, ayúdame", pero no nombramos la carga.

Habla con Dios de forma clara.

- "Señor, esto todavía me duele".

- “Señor, me cuesta confiar”.
- “Señor, sigo viviendo a la defensiva”.
- “Señor, intento controlar todo porque tengo miedo”.
- “Señor, quiero soltar, pero no sé cómo”.

Dios no se escandaliza por tu honestidad.

Él ya conoce tu corazón.

Pero cuando lo pones en palabras delante de Él, dejas de esconderte.

3. DEJA DE INTENTAR CONTROLARLO TODO HOY

No tienes que resolver toda tu historia en un día.

Pero hoy puedes soltar una forma de control.

- Puedes decidir no anticipar una conversación antes de que ocurra.

- Puedes decidir no responder desde la defensa.
- Puedes decidir hacer una pausa antes de reaccionar.
- Puedes decidir decir: "Señor, no voy a sostener esto con mis fuerzas".

Soltar no siempre se siente fácil.

Pero cada pequeño acto de confianza es un paso.

4. EMPIEZA A CONFIAR EN LUGAR DE ANTICIPAR

La mente que ha vivido en alerta anticipa dolor.

Pero la fe aprende a mirar hacia Dios.

- Antes de imaginar lo peor, detente.

- Antes de levantar defensas, ora.
- Antes de decidir desde el miedo, recuerda la promesa de Cristo.

No se trata de negar la realidad.

Se trata de no dejar que el temor sea quien gobierne tu respuesta.

TAL VEZ HAS TENIDO QUE SER FUERTE POR MUCHO TIEMPO

Tal vez has tenido que ser fuerte por mucho tiempo.

- Fuerte para seguir.
- Fuerte para no llorar.
- Fuerte para no hablar.
- Fuerte para no necesitar a nadie.
- Fuerte para que otros no se preocupen.

Pero hay una fortaleza que termina agotando cuando nace de sostener todo por dentro.

Cristo no te pide que aparentes.

No te pide que tengas todo ordenado antes de acercarte.

No te pide que expliques perfectamente lo que sientes.

Te invita a venir.

Así como estás.

- Cansado.
- Cargado.
- Confundido.
- Defendido.

Pero dispuesto a no seguir igual.

LA RESTAURACIÓN COMIENZA CON UNA ENTREGA HONESTA

La restauración no siempre empieza con grandes cambios visibles.

A veces comienza en una oración sencilla,
dicha con verdad:

“Señor, no puedo seguir cargando esto solo”.

Ese momento puede parecer pequeño, pero
es profundamente importante.

Porque ahí dejas de actuar como si todo
dependiera de ti.

Ahí reconoces que necesitas gracia.

Ahí permites que Cristo entre no solo en tus
creencias, sino también en tus cargas,
temores, recuerdos y reacciones.

La salvación sigue siendo por gracia.

La obediencia, los cambios y la reforma de
vida vienen como fruto de una vida que Cristo
va transformando.

Ningún hábito saludable te hace superior
espiritualmente.

Ningún avance emocional te hace más digno de Dios.

Todo comienza con su gracia.

Y desde esa gracia, Dios empieza a enseñarnos una forma diferente de vivir.

CRISTO TE INVITA A NO CARGAR SOLO



Cristo no te pide que lo tengas todo resuelto.

No te pide que olvides a la fuerza.

No te pide que niegues lo que dolió.

No te pide que finjas paz.

Te invita a venir a Él.

- Te invita a entregarle lo que pesa.
- Te invita a aprender a descansar.
- Te invita a dejar de vivir en defensa y comenzar a caminar bajo su cuidado.

Tal vez hoy no sabes cómo será todo el proceso.

Tal vez todavía hay recuerdos, preguntas y emociones que no entiendes completamente.

Pero puedes dar un paso real.

Puedes dejar de cargarlo solo.

Puedes decirle a Cristo:

“Señor, esto es lo que he estado cargando. Ya no quiero sostenerlo sin ti. Enséñame a confiar. Enséñame a descansar. Enséñame a vivir desde tu paz”.

CIERRE

Y ese puede ser el comienzo de una restauración que no nace de tus fuerzas, sino de la gracia de Cristo obrando en lo más profundo de tu vida.

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
