



# ¿Puede Dios ayudarme?

Estoy bajo mucho estrés.

## *¿Puede Dios ayudarme con un poco de alivio?*

Una vez asistí a una conferencia llamada “¡Todos completamente estresados y sin donde encontrar alivio!” Me atrajo el título porque describía la forma como me sentía en ese tiempo. Tal vez usted conoce esa sensación.

Una búsqueda en Internet de la palabra “estrés” arroja 344 millones de resultados. Tal vez eso indica que usted y yo no somos los únicos que tienen estrés en sus vidas. Ocasionalmente, cada uno de nosotros tendríamos que decir: “¡Estoy muy estresado!”

El estrés pone un apretón en todos nosotros en una ocasión o en otra. Es natural buscar alivio. Cuando buscamos descubrir justo cuán práctica es nuestra relación con Dios, podríamos ser obligados a preguntarnos: “¿Puede Dios ayudarme con algún alivio?”

Parece como si algunas personas de Palestina hubieran tenido esa pregunta hace cerca de 2.000 años cuando fueron a escuchar a un nuevo predicador llamado Jesús. Jesús, que todo lo sabía, dio una maravillosa respuesta digna de enseñanza, en ese evento que ahora llamamos el Sermón del Monte.

Mateo, uno de los discípulos que estaba con Jesús ese día, registra algunos de los comentarios de Jesús sobre el estrés. Él dijo: “Por lo tanto os digo: No os angustiéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de

beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que el vestido?” (Mateo 6:25). Para aquellos que están angustiados por el dinero para el alimento, Jesús señaló que Dios no deja que las aves tengan hambre. Para otros que están estresados por un vestuario inadecuado, Jesús indicó que Dios no desampara a las flores cuando se trata de su apariencia física. Su punto clave fue comunicado con una pregunta que todavía nos hace hoy en día: “¿No valéis vosotros mucho más que ellas?”

¡Claro que lo somos! ¡La Biblia nos dice que “de tal manera amó Dios al mundo”! (Juan 3:16). Usted y yo estamos incluidos en esa declaración de buenas noticias. Dios mostró su amor quitando el estrés más grande—nuestro pecado que nos separó de nuestro Dios—y poniéndolo en Jesús quien lo lavó por su muerte en la cruz.

Dios tiene el antídoto perfecto para aliviar el estrés. Él pone sus brazos amorosos alrededor de nosotros y dice: “¡Te amo!” Eso alivia el estrés por las finanzas, o por la salud, o por los problemas de tiempo, o por la presión del trabajo ... o por cualquier cosa. El alivio está tan cerca como las promesas de Dios, las cuales fueron escritas para nosotros en la Biblia. Cada semana vemos de forma cercana algunas de esas maravillosas promesas. Venga y comparta con nosotros un poco del genuino alivio contra el estrés.