

GUÍA

3 VERDADES ESPIRITUALES PARA MUJERES CANSADAS

Un primer paso para descansar en Dios



Claudia Sanchez

✦ Antes de empezar...

Si llegaste hasta acá, probablemente estés cansada. No solo del cuerpo, sino del alma.

Cansada de sostener, de intentar, de responder, de ser fuerte...

Quiero que sepas esto:

"Dios no está esperando a que dejes de estar cansada para amarte. Él te sostiene mientras estás cansada."

Dice en Su palabra:

"¿O no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en ustedes, el cual tienen de Dios, y que ustedes no se pertenecen a sí mismos?"

(1 Corintios 6:19, NBL)

Imaginá que estás sentada a los pies de Jesús, como María en Betania.

"... María, que sentada a los pies del Señor, escuchaba Su palabra." (Lucas 10:39, NBL). *Él no te pide que te levantés para servir más. Solo te dice: 'Déjame verte'. Esta guía es ese rincón donde el Señor te invita a sentarte.*

Leé despacio.

Pausá si lo necesitás.

Y permitite descansar en Él.

— Claudia



✨ VERDAD #1

No estás fallando: estás cansada.

Muchas mujeres creen que su cansancio es señal de debilidad espiritual. Durante mucho tiempo nos hicieron creer que una mujer de fe no se cansa, no duda y no se quiebra.

Hasta Elías, el profeta que enfrentó a 450 falsos sacerdotes, huyó al desierto agotado y pidió morir. ¿Sabés qué hizo Dios? No le dio una lista de tareas. Le envió un ángel con pan caliente y agua fresca. Dios cuida de tu cuerpo antes de pedirte algo más, cuida del templo del Espíritu Santo.

“... y anduvo por el desierto un día de camino, y vino y se sentó bajo un arbusto (enebro); pidió morir y dijo: 'Basta ya, Señor, toma mi vida porque yo no soy mejor que mis padres'. Y acostándose bajo el arbusto, se durmió; pero un ángel lo tocó y le dijo: 'Levántate, come'.”
(1 Reyes 19:4-5, NBL)

Jesús nunca dijo que no nos cansaríamos. Es más, nos invitó al descanso:
“Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso.”
(Mateo 11:28)

*Estar cansada no te aleja de Dios.
El cansancio revela que sos humana, y Él ahora está a la puerta de tu corazón:*
“Yo estoy a la puerta y llamo; si alguien oye Mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él y él conmigo.”
(Apocalipsis 3:20, NBL)



Reflexión guiada:

- ¿Qué estás cargando sola hace tanto tiempo?
- ¿Hace cuánto no te permitís parar?
- ¿Qué te exigirías menos, si supieras que Dios no se enoja porque estés cansada?

Ejercicio práctico:

Tomá lápiz y papel. Escribí: 'Hoy entrego a Dios _____'. No importa si es 'la cena desordenada' o 'el proyecto laboral'. Una sola cosa. Después, rompé el papel: es un acto simbólico de entregar.

✦ VERDAD #2

Soltar el control también es confiar

A veces creemos que descansar en Dios significa “hacer mejor las cosas”.

Pero descansar es soltar. No anticipar problemas, no sostener todo solas. Es dejar de demostrar. Es permitir que Él haga, lo que nosotras no podemos...

No tenés que ganarte el descanso. Ya fue comprado en la cruz...

*El control es una cruz que cargás vos sola. Jesús dijo: ‘**Mi yugo es suave**’. ¿Y sabés qué? Un yugo es para dos. Él se pone a tu lado, no detrás exigiéndote...*

"Porque Mi yugo es suave y Mi carga liviana."

(Mateo 11:30, LPD)

Confiar en Dios no es dejar de hacer.

Es dejar de cargar.

Cuando soltás el control, no perdés seguridad. Ganás paz. Como Jesús le dijo San Pablo:

“...Te basta mi gracia, porque Mi poder triunfa en la debilidad.”

(2 Corintios 12:9b, NBL)

Reflexión guiada:

- ¿Qué estás sosteniendo sola hoy que podrías empezar a entregar al Señor?

Ejercicio práctico:

Hoy, elegí una cosa que soltarás:



- Un estándar irreal (ej: ‘La ropa debe estar siempre doblada’).
- Una expectativa ajena (ej: ‘Mi madre espera que la visite todos los domingos’).

*Decíle en voz alta al Señor: ‘**Señor, esto es tuyo**’. Respirá hondo y repetí: ‘**Tu gracia me basta**’.*

✧ VERDAD #3

Cuando no quedan palabras, Dios igual escucha

*Hay días en los que no sabés qué decirle a Dios.
Y pensás que así no se puede orar.
Y la presión por “estar bien”, también agota.*

Pero oración no es decir palabras escogidas, es más. Es estar en la presencia de Dios con el corazón.

*San Juan Crisóstomo decía: **‘Dios no busca oraciones perfectas, sino corazones rotos’**. Si hoy tu oración es un silencio tembloroso, Él lo recibe como incienso (Salmo 141:2).*

***“Dios habla en el susurro, no en el huracán (1 Reyes 19:12). Tu agotamiento puede ser el desierto donde Él te encuentre.”**, como le decían los Padres del Desierto, al silencio interior.*

*Dios entiende silencios, suspiros y lágrimas. En Isaías dice:
“Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas...”
(Isaías 40:29, RVR)*

*Es una promesa, es una afirmación. Dios es fiel.
Si hoy no tenés palabras, respirá y decíle al Señor: 'Señor, acá estoy'. Él escucha más allá de tus palabras:
“...Pon mis lágrimas en Tu frasco (redomo)...” dijo el salmista.
(Salmo 56:8, NBL)*

Ejercicio práctico:

*Sentate 2 minutos en silencio.
Poné una mano en el pecho..., respirá hondo..., exhalá... y decíle al Señor:
‘Señor, aquí está mi cansancio’.
Si las lágrimas vienen, dejalas fluir...
El Señor recoge tus lágrimas,
y te quiere decir: ‘bienvenida Hija amada’.*

Esto también es oración, es un nuevo comienzo.

ORACIÓN FINAL

Señor, hoy no tengo fuerzas para ser la 'mujer virtuosa' del Proverbio 31.

Gracias, porque en mi debilidad, Tu Espíritu intercede por mí como decís en Romanos 8:26. Gracias por recoger todas mis lágrimas de frustración, de cansancio, y de ya no poder más.

Sosteneme, no después de que me reponga, sino aquí y ahora, en este agotamiento. Quita todos mis miedos. Renovame Señor Jesús, como a las águilas, ya no quiero ser igual. Enseñame a depender de vos, a dejarte mis cargas con amor y humildad.

Y que Tu paz, que excede toda lógica y todo entendimiento humano, guarde mi corazón y tu Santo Espíritu me sustente.

Amén.



Si necesitas un paso más...

Si hoy sentiste: "Necesito más que este respiro..." Esta guía es solo el primer paso, para quienes llegaron al límite y quieren salir adelante...

Estoy ansiosa por compartir muy pronto, un camino más profundo hacia el descanso en Dios: el ebook "Cansada, pero sostenida".

Por ahora, dejá que estas 3 verdades te abracen hoy.

¿Preferís esta guía como audio?

 *Aquí te la dejo de Regalo:*

Ingresa a mi nuevo Canal de Youtube [Agua Viva en el Desierto](#) y si te gustó dame un "me gusta", suscribite y compartilo con quienes creas que lo necesitan...

*Con cariño,
Claudia*