

**Encontrar la paz
dentro del caos**

Con todo lo que sucede en el mundo, las personas responden con miedo o enojo. No se dan cuenta de que la confianza es una tercera opción. El miedo o la ira no traen paz a nuestras vidas. Entonces, ¿cómo se ve la confianza? ¿Y eso nos traerá paz?

La crisis o el caos nos amenaza. Trae la amenaza de pérdida: pérdida de valor, pérdida de privilegios, pérdida de seguridad, pérdida de poder. Nuestra respuesta instintiva a la amenaza es el miedo, que a veces puede manifestarse como enojo cuando retrocedemos contra lo que nos amenaza. Las personas que están enojadas también tienen miedo, aunque es posible que no lo veas. Algo que ellos aprecian está siendo quitado o está en riesgo de serlo. Por ejemplo, considera a aquellos que están enojados porque sienten que sus derechos están en peligro. Detrás de su ira está el miedo a perder esos derechos. ¿Cómo podemos evitar experimentar miedo cuando los eventos mundiales nos perturban?

Demasiado apegado a los resultados

Parte de nuestro problema es que estamos demasiado apegados a los eventos y resultados. Cada resultado es personal para nosotros. Hacemos eventos sobre nosotros, incluso si están sucediendo muy lejos en Washington DC o en otros lugares. Cuando hacemos esto, invertimos demasiado en eventos externos y nos preparamos para ser sacudidos por las sorpresas de la vida. Llevamos las cosas que nos molestan, manteniéndolas cerca para que podamos volver a visitarlas a menudo y molestarnos nuevamente. Es mejor mantener un control sobre los eventos. Cuando nos mantenemos demasiado apretados, somos menos capaces de adaptarnos a lo inesperado. Esfuérzate por no estar vinculado a resultados específicos al tener una actitud de que cualquier resultado será manejable.

Como parte del control de la vida, necesitamos tener un búfer, una forma de filtrar los eventos para mantenerlos al alcance de la mano. Recuerda que no todo lo que escuchamos es verdad o sobre nosotros. Trata de no tomar las

cosas al pie de la letra, pero mantenlas a distancia y estúdialas desde múltiples ángulos. Luego, cuando hayas terminado, colócalas en el estante. Si los ingieres, los haces parte de tu ser. Ingerir un evento es bienvenido cuando está convencido de que agrega valor a tu vida. Cuando tu bienestar no depende de las circunstancias exteriores, puedes crearlo desde su vida interior, derivando de la profundidad y riqueza de tu relación contigo mismo y con Dios.

Manejando nuestros pensamientos

Causamos gran parte de nuestra angustia por lo que nos decimos sobre nuestras circunstancias. Los etiquetamos y juzgamos como malos y, por lo tanto, respondemos a nuestra evaluación negativa de ellos, no a las circunstancias reales, que no tienen una valoración intrínseca. Al hacerlo, creemos lo peor y aumentamos nuestro estrés y preocupación. Haríamos bien en administrar nuestros pensamientos. Evita etiquetar las cosas como "terribles". En su lugar, usa etiquetas como "manejable" o "bien". Realiza un inventario regular de tus pensamientos. Decide cuáles vale la pena conservar y descarta el resto. La mayoría de los pensamientos no nos sirven. Te encontrarás descartando los mismos pensamientos negativos una y otra vez. Quédate así, verás que se convierte en una práctica habitual y tu vida mental se vuelve tranquila. Un amigo incorpora una acción con este ejercicio mental en el que gira ambas palmas hacia abajo como si tirara algo a la basura.

Dios es más grande que las circunstancias

En algún momento, debes decidir si Dios es más grande que tus problemas o al revés. Si decides que Dios es más grande, ¿cómo podrías cambiar tus pensamientos y comportamiento para reflejar esa creencia? Cualquier problema que tengas es manejable para Dios. Dios no solo es más grande que tus problemas, sino que tiene la imagen más grande en mente. No pretendo conocer el panorama general, excepto que al final, Dios resolverá las cosas para mi alma. Mi alma tiene mayor valor para Él que mis circunstancias porque es mi alma la que perdura. Todo lo demás pasará. Entonces confiamos

nuestras almas a Dios, esperando que Él las mantenga seguras hasta el final. Como confío en Dios, creo que estaré bien, pase lo que pase. He aprendido a no confiar en Dios para un resultado específico, pero confío en que Dios me permitirá aceptar cualquier resultado con su ayuda. Dios dice en Ezequiel 18: 4: "He aquí, todas las almas son mías". Mi confianza es que Él cuidará de mí porque le pertenezco.

La confianza conduce a la paz

Cuando confiamos, podemos experimentar la paz. Defino la paz como una confianza en Dios que desafía las circunstancias. Descansamos en Dios y encontramos satisfacción en Él. Creo que tal confianza surge al cultivar una relación con Él, al crecer para comprender Sus acciones y su carácter, y al aprender a confiar en esa relación de amor. Esta vida interior nutrida por Dios se convierte en la piedra angular de nuestras vidas exteriores.

En mi libro, *Four in the Garden*, Creator da un preciado consejo: *"Intenta quedarte en el presente. Habitar en el pasado o en el futuro te robará la paz. Solo en el presente, donde hacemos nuestra morada, nos encontraremos a nosotros y a la paz que damos"*. Dios existe en todo momento, pero su presencia y actividad ocurren en el momento presente, y ahí es donde nos encontramos con él. No lo encontraremos en nuestros pensamientos sobre el pasado o el futuro. Experimentamos la paz de Dios cuando nos mantenemos presentes y nos enfocamos en la realidad de Dios en ese momento.

Suave y pesado

Lucha por ser como una roca en un río de rápido movimiento. El agua pasa corriendo, pero la roca no ha sido perturbada. ¿Eres resbaladizo como una roca lisa? ¿O los eventos se te pegan? Si eres pegajoso, pídele a Dios que te quite los bordes afilados. Él puede enviar corrientes más fuertes en respuesta a su oración. ¿Eres lo suficientemente pesado como para permanecer en el lugar? ¿O te lavas río abajo? Nuestro "peso" depende de nuestra relación con

Dios. Mateo 7: 24-25 describe a una persona que sigue las enseñanzas de Cristo como una casa construida sobre un lecho de roca que puede soportar los torrentes furiosos. Si estamos centrados en Dios, entonces Dios se convierte en nuestra ancla cuando las corrientes intentan barrernos.

El papel de la gratitud

Filipenses 4: 6-7 dice: *"No te preocupes por nada, pero en todo por medio de la oración y la súplica con acción de gracias, haz que tus peticiones se hagan conocer a Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará sus corazones y mentes en Cristo Jesús "*. Confiar nuestras preocupaciones a Dios con acción de gracias es la clave de la paz. La gratitud es un elemento importante ya que repele la ansiedad. Sin ella, nuestras oraciones están contaminadas de miedo y preocupación.

Cuando estaba postrado en cama después de mi lesión en la espalda, pasé mucho tiempo procesando mi situación, tratando de hacer las paces con él y mi futuro, ya que tenía pocas esperanzas de mejorar. Una mañana, mientras yacía en la cama, me encontré agradeciendo a Dios en voz alta por "rodearme de amor y cosas buenas". Sorprendido por esta declaración, me detuve y consideré si era cierto. Dios había sido amable al mostrarme su amor a lo largo de mi vida y enviarme cosas buenas a mi manera. Me di cuenta de que mi lesión no había cambiado eso. Todavía tenía el amor de Dios y muchas cosas buenas mientras reflexionaba sobre mi situación actual, aunque desesperado. Ese momento de gratitud me trajo una gran paz y confianza de que todo estaría bien, aunque no podía ver cómo sería.

El Salmo 112 describe a una persona que venera a Dios. El versículo siete dice: *"No necesita temer un mal informe, porque su corazón está inquebrantable, ya que confía en el Señor"*. Cuando confiamos en Dios, nuestros corazones son inquebrantables. Todos los malos informes que escuchamos en las noticias no necesitan crear temor en nosotros porque Dios es más grande que las circunstancias y permitirá que nuestras almas aguanten. Pon tu confianza en

Dios. Le perteneces a él. Él cuidará de ti.

Si le gustan los artículos de inspiración como éste, visite
<http://www.rickhocker.com/articulos.html>

Rick Hocker

Autor de *Cuatro en el Jardín*.

Ganador del premio Readers' libro internacional favorito.

Una fantasía espiritual sobre el poder transformador de la confianza.

Disponible en impresión y libros electrónicos en todas las tiendas en línea.

Correo electrónico: rick@rickhocker.com

Sitio web: www.rickhocker.com

Amazon: www.Amazon.com/DP/0991557700

Facebook: www.facebook.com/RickHockerAuthor