

# ALIVIANDO EL CAN SANCIO



Sentir cansancio es algo normal, este puede ser físico, emocional, mental e incluso espiritual y definitivamente debemos darnos el tiempo para renovar nuestras fuerzas y no rendirnos ante él, ya que este puede afectar nuestras relaciones personales, familiares, laborales, con Dios e incluso entorpecer nuestros propósitos y metas.

Todos hemos sentido cansancio, pero eso no debe impedir que terminemos lo que empezamos. Soy una persona que practica running, como amante de este deporte sé que si comienzo a correr no puedo detenerme de golpe por muy cansada que esté, ya que eso puede afectar el corazón, no es bueno para el cuerpo pasar de la actividad física a detenerse de inmediato, lo recomendable es mantenerse en movimiento e ir desacelerando hasta que el organismo logre volver a un estado de calma y reposo.

Así como detenerse bruscamente ante el cansancio físico no es saludable, tampoco lo es para el cansancio emocional, espiritual o mental.

Dice en Filipenses 3:12-14 “No es que ya lo haya conseguido todo, o que ya sea perfecto. Sin embargo, sigo adelante esperando alcanzar aquello para lo cual Cristo Jesús me alcanzó a mí. Hermanos, no pienso que yo mismo lo haya logrado ya. Más bien, una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús.

Descansa, pero no te detengas, correr la carrera con Jesús nos ayuda a no desmayar. El Apóstol Pablo, aun estando preso por predicar el evangelio, escribió cartas para motivar a las personas. Viviendo en una cárcel no creo que su cansancio haya sido físico, pero sin duda debe ser mental y emocionalmente agotador estar encarcelado injustamente, pero aun así no dejó de motivar a las personas, de interceder por ellas para no desanimarse. Dice en Gálatas 6:9 que no nos cansemos de hacer bien, porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.

Ante el cansancio, encontramos en Mateo 11:28-29 una promesa de la que podemos apropiarnos, Jesús dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”.

Entrega tus cargas a Jesús y descansa en él y permítele renovar tus fuerzas.



**JENNIFER  
CAICEDO**

 **jennipaoc**