



FOTO: Adobe

# EL ARTE DE SOLTAR

Filipense 4:6-7

**“No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras viven en Cristo Jesús.”**

Esta reflexión del apóstol Pablo es, quizás, uno de los consejos más necesarios y prácticos que podemos recibir; sin embargo, es también uno de los que más nos cuesta seguir. Vivimos en un mundo donde la presión, el afán y la ansiedad se han convertido en el pan de cada día. Un sistema de hiperproductividad, en el

que descansar parece un lujo inalcanzable, e incluso llegamos a sentir culpa cuando nos detenemos, como si el peso del mundo reposara exclusivamente sobre nuestros hombros.

Nos cuesta soltar la carga porque hemos caído en la trampa de creer que tenemos el control absoluto. **Nos convencemos de que, si dejamos de hacer algo, todo se desmoronará, como si el mundo dependiera de nuestra existencia. Pero nada está más alejado de la realidad: el mundo sigue girando con o sin nosotros. La verdadera madurez, tanto emocional como espiritual, radica en reconocer nuestras limitaciones.** Es la capacidad de discernir entre lo que está en nuestras manos resolver y aquello donde solo Dios puede actuar.

Pablo nos ofrece una alternativa transformadora: la oración como un acto de transferencia. No se trata solo de hablar, sino de depositar nuestras preocupaciones en las manos de aquel que es infalible. **Es reconocer que no somos todopoderosos y permitir que el “Experto” se encargue de lo que nos roba el sueño y la paz.**

Esta es una decisión diaria y consciente: entregar nuestra ansiedad a cambio de su paz. **Pero no es una paz lógica que surge porque los problemas hayan desaparecido; es una paz que “superá todo entendimiento”.** Es decir, es una paz que no tiene sentido bajo ninguna circunstancia. Es la calma en medio de la tormenta,

Esta paz no se basa en tener el control de las variables externas, sino en la convicción profunda de que caminamos junto al único que tiene el poder de transformar cualquier situa-

ción. **Al confiar en su soberanía, nuestra mente y nuestro corazón quedan protegidos. Ya no somos esclavos del “qué pasará”, sino que descansamos en el “quién está conmigo”.**

Que hoy podamos entender que soltar no es rendirse, sino confiar. **Permitamos que Dios haga lo que nos podemos y transitemos esta vida, sabiendo que al final del día, nuestra mayor seguridad no es nuestra capacidad de gestión, sino la fidelidad inagotable del Dios en el que creemos.**

Comprendiendo que, soltar no es un acto de debilidad o de negligencia. **Es reconocer que no somos infalibles ni todopoderosos, y que está bien no tener todas las soluciones. Al final del día, nuestra capacidad de dormir tranquilos no dependerá de cuánto logramos resolver, sino de cuánto logramos confiar.**



# VICKY PINEDO

[princesadedios\\_](https://www.instagram.com/princesadedios_)