

*Yo les daré descanso*

Mateo 11:28–30

Dave Faust

Algunos de los regalos más comunes que se dan en Navidad son ropa y tarjetas de regalo. Las tarjetas de regalo son consideradas y prácticas... pero muchas veces no se usan. Un gran porcentaje de personas tiene tarjetas de regalo guardadas, olvidadas o nunca canjeadas.

**1. Piensa en alguna ocasión en la que recibiste un regalo realmente bueno, pero no lo usaste de inmediato (o nunca). ¿Qué te impidió disfrutarlo?**

Jesús ofrece un regalo que muchos admiran, pero pocos reciben plenamente: *“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y cargados, y yo les daré descanso...”* (**Mateo 11:28**).

La palabra cansados conecta con nuestra realidad. La vida puede sentirse abrumadora, como cargar una mochila invisible llena de ansiedad, arrepentimiento, comparación y miedo. Así como una aplicación drena la batería del teléfono, las demandas de la vida drenan el alma. Cuando alguien siente que está funcionando al 2%, puede ser porque está conectado a la fuente de energía equivocada.

Existen diferentes tipos de agotamiento

- Agotamiento físico, por la actividad constante y la falta de descanso.
- Agotamiento emocional, por la preocupación, el duelo, la responsabilidad o la presión.
- Agotamiento espiritual, por el esfuerzo constante, el servicio excesivo o la carga de la culpa.

**2. ¿En qué área te sientes más “drenado” en este momento: física, emocional o espiritualmente?**

Cuando Jesús dijo estas palabras, sus oyentes vivían bajo opresión política y sistemas religiosos pesados que enseñaban que la aceptación de Dios debía ganarse mediante el cumplimiento perfecto de reglas. Esos sistemas colocaban cargas pesadas sobre las personas sin ofrecer ayuda real.

Hoy nuestras cargas son diferentes, pero siguen siendo pesadas. Sentimos la presión de ser el padre perfecto, el profesional perfecto, el cristiano perfecto. Cargamos culpa por lo que hemos hecho o por lo que no hicimos.

Tal vez estás cansado de ser juzgado por el SPAM:

- Estatus
- Rendimiento
- Apariencia
- Dinero

O quizás has escuchado el término WOMBAT:

- Desperdicio
- De
- Tiempo
- Cerebro
- Y
- Dinero

Si estás cansado de desperdiciar tu vida en cosas que te agotan pero que en realidad no importan, las palabras de Jesús en Mateo 11 son como un soplo de aire fresco. Él dice: “Vengan a mí...” El descanso no se encuentra en un método, un plan o incluso en un lugar, sino en una Persona. La invitación no es primero a la auto-mejora ni a la actividad religiosa, sino a una relación.

### **3. ¿A qué cosas suele acudir la gente en busca de descanso o alivio que al final no satisfacen?**

La invitación de Jesús es para **“todos los que están cansados y cargados.”**

- Cansados: el estrés cotidiano de la vida—trabajo, responsabilidades, rutinas.
- Cargados: cargas más pesadas asumidas por otros o añadidas por las circunstancias.

Algunas cargas se eligen por amor o responsabilidad. Otras son impuestas por expectativas, culpa o miedo. La invitación de Jesús incluye ambas.

Jesús continúa diciendo: *“Lleven mi yugo sobre ustedes, y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallarán descanso para sus almas. Porque mi yugo es fácil, y mi carga es ligera.” (Mateo 11:29–30).*

**“Lleven mi yugo.”** Un yugo era un arnés de madera que unía a dos animales para que compartieran la carga. En la cultura judía, seguir a un rabino se describía como tomar su yugo. Cuando Jesús dice: “Tomen mi yugo,” está invitando a las personas a caminar con Él, a ser discipulados por Él, a compartir la vida y el trabajo con Él. No se trata de tener menos responsabilidades, sino de con quién las llevas.

**“Aprendan de mí... y hallarán descanso para sus almas.”** Aprender de Jesús es permitir que Él nos forme. Todos estamos siendo discipulados por algo o alguien: la cultura, los hábitos, las expectativas o las voces de presión. La pregunta es si Jesús es nuestro principal maestro e influencia.

Jesús es descrito como manso y humilde de corazón. Él no aplasta al débil ni avergüenza al que lucha. El descanso que ofrece va más allá del alivio físico: es descanso para el alma. El alma se refiere a la vida interior: pensamientos, emociones, identidad y paz. Este descanso es la renovación que viene de saber que uno es amado, perdonado y aceptado por Dios.

**“Mi yugo es fácil, y mi carga es ligera.”** La palabra traducida como fácil significa bondadoso o bien ajustado. El yugo de Jesús no es igual para todos. Está diseñado con cuidado, adaptado al llamado, la personalidad y los dones de cada persona. Si la vida se siente aplastante o desalineada, tal vez valga la pena preguntarse si la carga que llevamos realmente viene de Jesús o si ha sido impuesta por otros, por expectativas o por presión propia. Jesús no promete una vida sin desafíos, pero sí promete Su presencia, propósito y fortaleza. Lo que al principio se siente pesado, con el tiempo puede llevar a libertad y alivio.

#### Aplicación y reflexión: vivir hacia lo que permanece

La vida avanza rápidamente: los logros se desvanecen, el reconocimiento pasa. Lo que permanece es una vida arraigada en Cristo. La Escritura nos recuerda que, aunque las circunstancias externas cambian, Dios puede renovar nuestro interior día tras día. El verdadero descanso comienza con la rendición: soltar la necesidad de esforzarse, probar o controlar, y confiar en Aquel que dice: “Yo te sostengo.”

**Desafío: ¿Cuál es el próximo paso que Dios me está llamando a dar para dejar de correr y comenzar a descansar en Él?**

- ¿Qué cargas estoy llevando ahora mismo que Jesús me puede estar invitando a soltar?
- ¿En qué lugares he estado buscando descanso que no pueden ofrecerlo verdaderamente?
- ¿Cómo se vería desacelerar intencionalmente y hacer espacio para acercarme a Jesús esta semana?