

Matutina para JÃ³venes | Martes 06 de Junio de 2023 | Apenas unos segundos

DescripciÃ³n



Apenas unos segundos

Bienaventurado el hombre que soporta la tentaciÃ³n, porque cuando haya resistido la prueba, recibirÃ¡ la corona de vida que Dios ha prometido a los que lo aman. Santiago 1:12.

Cuando pensamos en las tentaciones, nos imaginamos momentos sumamente complicados en los que tenemos una inmensa lucha interior y todo adquiere dimensiones espectaculares. Hay tentaciones de este tipo pero la mayoría no son así. Muchas de estas tentaciones comienzan con cuestiones aparentemente intrascendentes, poco pensadas. Cuestiones que tienen que ver más con las emociones y las reacciones que con otra cosa. Eso sí, son el origen de problemas mayores. ¿No se han preguntado alguna vez por qué tuvieron esa mala respuesta, o esa mirada despectiva, o ese comentario maledicente? Se nos escapó, fue instintivo, casi sin querer. Puede que fuera así pero, con esas reacciones, nos dejamos llevar por la ira, el orgullo o la envidia. ¿Qué difícil es reaccionar adecuadamente ante pequeños detalles que minan nuestra moral!

Hoy te propongo un método para, con la ayuda del Señor, enfrentarte a estas situaciones. Lo vamos a llamar el "Método de los 5 segundos". Y se llamará así porque solo precisas cinco segundos para llevarlo a la práctica. Los especialistas en la mente humana han descubierto que solo son necesarios cuatro segundos de espera para que controlemos las emociones y no que ellas tomen las riendas de nuestra vida. Yo, por si acaso, te doy un segundo más.

Solo tienes que respirar tranquilamente cuatro segundos ante algo que te enerve o te moleste. En ese tiempo nos daremos cuenta de si estamos reaccionando de forma acorde con lo que son nuestros ideales y manera de enfrentar el mundo. Un segundo más te dará la oportunidad de tomar una decisión que responda a los valores de un cristiano.

Vivimos tiempos acelerados y tomarse un momento para reflexionar no solo será sano en tu vida espiritual sino en el equilibrio de todo tu ser. Detenerte no implica retrasar las cosas sino hacerlas con un ritmo adecuado.

Inspirar profundamente (no solo aire sino también el Espíritu) te aportará perspectiva. Darle tiempo al Señor para que nos recuerde quiénes somos y cuál es nuestra misión en este mundo no solo nos ayuda a resistir sino, además, genera en nosotros un carácter propicio para el mundo venidero.

Y después de cinco segundos, actúa. Actúa como el Señor te aconseja. Actúa con pureza, para que tu corazón esté sano. Actúa con caridad, para que el corazón de los demás también lo esté. Actúa con coherencia, para que el corazón de Dios se sienta orgulloso de ti.