

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Resiliente» del autor John Eldredge

Puedes adquirir el libro aquí:
<https://www.editorialunilit.com/resilientes>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



RESILIENTE

RESTAURA TU ALMA AGOTADA
EN ESTOS TIEMPOS TURBULENTOS

JOHN ELDREDGE



*Para Sam y Susie, Blaine y Em, Luke y Liv:
¡El tiempo con ustedes me hace un hombre más resiliente!*

Dios hizo fuerte a su pueblo.

SALMO 148:14, NTV

Contenido

<i>Introducción: No es un momento común y corriente</i>	09
Capítulo 1: Solo quiero que la vida sea buena de nuevo	15
Capítulo 2: ¿Dónde estamos? ¿Qué sucede?	33
Capítulo 3: La fuerza que prevalece.....	53
Capítulo 4: La gloria del Edén, no la desolación....	71
Capítulo 5: La seguridad de la abundancia.....	89
Capítulo 6: Lugares inconversos.....	109
Capítulo 7: El reino sin el Rey	127
Capítulo 8: El pozo profundo dentro de nosotros .	147
Capítulo 9: Tu receta	169
Capítulo 10: ¡Resiste!.....	203
<i>Apéndice: Oraciones</i>	225
<i>Reconocimientos</i>	229
<i>Notas.....</i>	231
<i>Acerca del Autor</i>	239

Introducción

No es un momento común y corriente

Los camellos tienen un talón de Aquiles; por aquí empezaremos.

Sin embargo, su vulnerabilidad está escondida en su legendaria *resiliencia*: estas famosas «naves del desierto» han cruzado mares de dunas desde antes de los tiempos de Abraham.

La resistencia y fuerza de los camellos es de veras impresionante: pueden transportar cargas pesadas a través de leguas de arena ardiente del desierto, pasando semanas sin agua mientras sus compañeros humanos mueren de sed. Aun así, lo peligroso de los camellos es que caminarán miles de kilómetros con una resistencia casi interminable, sin darte el más mínimo destello de que están a punto de desplomarse. Entonces sucede. Como lo dijera el alquimista a Santiago:

Los camellos son traicioneros: andan miles de pasos y no dan ninguna señal de cansancio. De repente, sin embargo, se arrodillan y mueren. El caballo se va

cansando poco a poco. Y tú siempre podrás saber lo que puedes exigirle, o en qué momento va a morir¹.

El alma del ser humano también tiene un talón de Aquiles.

Tenemos una capacidad asombrosa para recuperarnos ante la calamidad y la opresión. Nos recuperamos una y otra vez, y un día descubrimos que no nos queda nada. El alma solo dice: *Se acabó; ya no quiero hacer esto*, y caemos en el desánimo, la depresión, o solo en el vacío del alma.

No querrás empujar tu alma hasta ese punto.

No obstante, *todo* en esta hora que vivimos está empujando a nuestra alma justo hasta ese punto. Alguna gente ya llegó.

Entramos en la pandemia del COVID-19 de 2020 cansados de la locura de la vida moderna. Ahora bien, este libro no se trata de la pandemia, aunque la historia contará que fue la Segunda Guerra Mundial de nuestra generación; la catástrofe global que vivimos. Lo que comenzó en 2020 fue una experiencia mutua de trauma mundial, y el trauma deja su marca: la larga experiencia de pérdidas grandes y pequeñas, toda la alta tensión acerca de las mascarillas, las cuarentenas, las vacunas, el cierre de las escuelas, y la lista sigue y sigue. El periodista Ed Yong recibió el Premio Pulitzer por Reportaje Explicativo por su serie de escritos sobre la pandemia. Esto es lo que descubrió:

Millones de personas han soportado un año de dolor, ansiedad, aislamiento y trauma constante. Algunos se recuperarán sin problemas, pero para otros, los momentos de calma tras la desaparición de la adrenalina y la reanudación de la normalidad pueden ser inesperadamente severos. Cuando por fin puedan exhalar, su aliento

podrá salir como un suspiro. «La gente baja la cabeza y hace lo que tiene que hacer, pero de pronto, cuando se abre una puerta, salen todas esas emociones», me dijo Laura van Dernoot Lipsky, fundadora y directora en The Trauma Stewardship Institute [El Instituto de Administración de Trauma] [...]. «Por muy duro que sea el trauma inicial», afirma, «son las secuelas las que destruyen a las personas»².

Ahora mismo estamos en un tipo de negación global acerca del verdadero costo de estos años difíciles (que no han terminado). Solo queremos que pase y, en la actualidad, nos consolamos a nosotros mismos con un sentido de recuperación y alivio. Sin embargo, amigos, todavía no hemos pagado la cuenta psicológica de lo que hemos atravesado. Nunca le diríamos a un sobreviviente del abuso que el trauma ya pasó y el abuso terminó. Y, sin embargo, esa mentalidad está en juego en nuestra negación colectiva del trauma por el que hemos pasado.

Tenemos que ser más amables con nuestras almas que eso. La negación no sana nada, por eso me preocupa más lo que viene que lo que quedó atrás. En nuestra comprometida condición, nos enfrentamos ahora a algunas de las pruebas sobre las que Jesús nos advirtió a medida que nos acercamos a lo que las Escrituras denominan el «fin del mundo» (Mateo 24:3).

Los tiempos extraordinarios pueden ser emocionantes, pero también tienden a ser exigentes. Nuestro corazón necesitará dirección y preparación. Sería una buena idea tomar en serio la fortaleza del alma durante esos tiempos.

En caso de hayas olvidado cómo fue la pandemia, permíteme refrescarte la memoria. El miedo a la muerte

invadió de repente al mundo, la muerte invisible e imprevisible, la muerte por plaga. En cuestión de semanas nos vimos aislados en varias formas que solo cuarentena y confinamiento; las escuelas, las iglesias y los negocios cerraron las puertas. La economía se tambaleó. En un momento, se nos arrebató todo lo que hacía que la vida fuera alegre y normal y se nos retuvo por muchísimos meses.

Ahora sígueme de cerca. Que de pronto te despojen de tu vida normal; que vivas bajo el temor al sufrimiento y a la muerte; que te bombardeen con noticias negativas, mantenido en un estado de incertidumbre constante sobre el futuro, sin una visión clara de la línea de meta; y perder todo semblante humano detrás de una mascarilla... ¿me permites señalar que este es exactamente el tormento que los regímenes terroristas utilizan para doblegar de manera psicológica y física a los prisioneros?

Amigos, esto ha tenido un efecto traumático, y tenemos que planificar nuestra recuperación y encontrar una nueva capacidad de resiliencia.

«Al menos podemos volver a nuestra vida normal», me dijo un amigo. Sin embargo, eso tampoco es cierto. Sé que *quieres* que sea verdad, pero los eventos se han unido y no permiten que suceda. Nuestro enemigo, el príncipe de las tinieblas, ha ingeniado esta situación para dañar el corazón humano. Creo que nos están preparando para una pérdida masiva de la fe.

Hay esperanza, una gran esperanza. Jesucristo sabía que la humanidad se enfrentaría a tiempos difíciles, en especial a medida que la historia se acelera hacia el fin de los tiempos. Él nos aconsejó sobre cómo vivir durante esos tiempos de prueba, y este es un buen momento para

prestarle atención a lo que dijo. El Creador y Redentor de nuestra humanidad nos ha dado un camino hacia la recuperación y la resiliencia. Seríamos tontos si lo ignoráramos o lo dejáramos para «otro momento». Sin importar lo que piensen sobre los años venideros, creo que todos podemos estar de acuerdo en que sería muy bueno aprovechar una mayor resiliencia del corazón y del alma.

En esta hora no necesitamos inspiración ni historias bonitas. Necesitamos una guía de supervivencia, que es exactamente lo que es este libro. Cada capítulo abre con una historia verdadera de la resiliencia humana contra las peores posibilidades. También encontrarás leyendas de habilidades que te llamen la atención a recursos prácticos para fortalecer el alma y el corazón. Y cada capítulo te atraerá a Jesús mismo, pues necesitamos la resiliencia sobrenatural que encontramos en Cristo. Siempre está disponible; solo tenemos que aprovecharla.

EL AGUA VIVA

En 1946, Wilfred Thesiger emprendió una travesía imposible a través del desolado «Territorio vacío» de Arabia con cuatro beduinos, viajando en invierno a lomos de camellos. Llegaron a un punto desesperado de la odisea cuando las posibilidades eran nefastas. Casi no tenían agua, el próximo pozo estaba más allá de una cordillera de dunas impenetrables, y los camellos ya mostraban señales de desplome.

Todos los odres sudaban y estábamos preocupados por el agua. Durante el día habíamos visto un hilo siniestro y regular de gotas que caían en la arena mientras andábamos, como la sangre que gotea de una herida que no se puede contener [...].

Supongo que estaba débil por el hambre, pues lo que comíamos era una ración de hambre, incluso para los estándares beduinos. Sin embargo, lo que más me molestaba era la sed [...]. Siempre fui consciente de esto. Aun mientras dormía soñaba con arroyos de agua fría como el hielo, pero era difícil conciliar el sueño [...].

Me preocupaba el agua, que la había visto caer hacia la arena, y el estado de los camellos¹.

La primera necesidad del superviviente es el agua. Se puede vivir cuarenta días sin comida, pero solo tres sin agua. El agua es vida; encontrar agua es uno de tus primeros objetivos.

Capítulo 1

Solo quiero que la vida sea buena de nuevo

Devuélvele el brillo a mis ojos.

SALMO 13:3, NTV

El anhelo de que las cosas vuelvan a ser buenas es uno de los anhelos más profundos del corazón humano. Ha dormido en lo más hondo de nuestras almas desde que perdimos nuestro verdadero hogar, pues nuestros corazones recuerdan el Edén.

La mayor parte del tiempo, este hermoso y poderoso anhelo fluye como un río subterráneo debajo de la superficie de nuestra conciencia, siempre y cuando nos consuele alguna medida de bondad en nuestras vidas. Mientras disfrutamos de nuestro trabajo, nuestra familia, nuestras aventuras o los pequeños placeres de este mundo, el anhelo de que las cosas vuelvan a ser buenas parece aplacarse.

Sin embargo, cuando vienen las pruebas y se nos quebranta el corazón, ese anhelo brota a la superficie como una ballena que sale buscando aire, llena de ímpetu y fuerza. Esto es más cierto después de un tiempo de prueba severo, pues durante la prueba estamos ocupados luchando. Entonces, cuando la tormenta se calma, el anhelo de que las cosas sean buenas de nuevo se levanta exigiendo alivio.

La forma en que encaminamos este anhelo, tan crucial para nuestra identidad y la verdadera vida de nuestro corazón, la forma en que lo escuchamos, pero también lo guiamos en direcciones adecuadas o erróneas, esto determina nuestro destino.

El impulso que nos mueve

Dios le ha dado a cada alma humana capacidad e impulso, el deseo primordial de vivir. Esto es tan fundamental para ti como tu propia supervivencia.

El epicentro de nuestro ser es el profundo anhelo de *aspirar* a cosas que nos aporten vida, de *planear* esas cosas, de *apropiarnos* de ellas, de *disfrutarlas*, ¡y de volver a empezar el ciclo mientras aspiramos a cosas nuevas! Este es el deseo esencial de la vida que Dios nos da. Podemos llamar a esta capacidad el Impulso Primordial de la Vida.

El anhelo de que las cosas vuelvan a ser buenas es el grito triste del Impulso Primordial de la Vida en nosotros, como los gritos inquietantes de las ballenas bajo el mar.

Me parece que mientras estemos vivos no podremos nunca dejar de anhelar y desear. Hay ciertas cosas que

sentimos que son hermosas y buenas, y debemos tener hambre de ellas².

Esta hambre les permite a los seres humanos sobrevivir las experiencias más terribles; también nos permite saborear todo lo bueno de este mundo, amar y crear obras de inmensa belleza.

Por mucho tiempo he disfrutado de la poesía de San Juan de la Cruz acerca de la intimidad del alma con Dios. Así que me sorprendió y extrañó descubrir que a este amado hombre, en un momento de su vida, lo encarcelaron y torturaron de manera injusta.

En 1577, como resultado del intento de reforma de la orden de los Carmelitas y su alianza con Santa Teresa [de Ávila], lo secuestraron y encarcelaron en Toledo. Durante ese período de encierro inmoral y tortura fue [...] que milagrosamente compuso alguna de su mejor poesía.

Durante gran parte de los nueve meses que San Juan estuvo en prisión, se le confinó en una celda diminuta; en realidad, un armario sin luz en el que ni siquiera podía mantenerse de pie. Le dejaban hacer sus necesidades en el suelo de esta pequeña celda, y sus pocos restos de comida y agua, se los arrojaban a sus heces y orina. Con regularidad, lo sacaban de su celda y lo golpeaban [...] hasta el punto de dejarlo lisiado para siempre. Durante meses no le dieron ni una muda de ropa para cambiarse ni le permitieron bañarse. Se infestó de piojos y disentería. Lo obligaron a dormir sobre sus propios excrementos³.

San Juan prevaleció y aportó una enorme belleza al mundo a partir de sus calvarios. Dios imbuyó en su Impulso Primordial por la Vida de una resiliencia sobrenatural.

Mucha sed

Nuestro deseo primordial de vivir ha sido golpeado duro durante los últimos años.

No solo es la pandemia. *Antes* del 2020, ya todos veníamos corriendo como ratas en una rueda: adictos a la tecnología, abrumados por las noticias globales, hechos polvo por las tensiones sociales, exhaustos en cuerpo y alma por la locura de la vida moderna. ¿Alguien recuerda? La vida nos *exprimía*. No es que hubiéramos salido de un sabático de tres años cuando entramos en el 2020. Nos prepararon para que nos atropellara la pandemia.

Luego vinieron los repetidos ciclos de miedo, control, desaliento crónico, todas esas pérdidas grandes y pequeñas, el no poder hacer planes para el futuro. Esto estranguló nuestra capacidad de vivir, como una serie de rechazos daña nuestra capacidad de sostener relaciones, o el fracaso crónico que discapacita nuestra capacidad para la esperanza. Empezamos a buscar alivio.

Stasi y yo fuimos dos de los sesenta y dos *millones* de dueños de casa que hicieron renovaciones durante la pandemia, eso es más de las tres cuartas partes de todos los dueños de casa en Estados Unidos, el nivel más alto jamás visto⁴. Pintamos la sala, compramos alfombra y sillas nuevas. Mejoramos el jardín también. Esto fue más que simple aburrimiento o el deseo de cambiar; fue un profundo anhelo

de comenzar *la vida* de nuevo en medio de tanta pérdida e incertidumbre. La moda de la renovación reflejaba algo más profundo: el anhelo de que la vida volviera a ser buena, expresado en pintura y alfombras, jardines y paisajismo.

Sin embargo, durante todo ese tiempo, mientras que Stasi y yo renovábamos nuestra casa, yo sentía que algo no andaba bien. La preocupación por hacer de nuestro hogar algo más bonito hizo que mi mente no fuera a la cantidad de muertos en Nueva York, Londres, París y Nueva Deli, o la acritud despiadada sobre las vacunas. Así que no parecía ser la respuesta. Era bueno; yo lo disfruté. En cambio, no me trajo el alivio que anhelaba.

Hablando de arreglar cosas. Noté que durante la primera mitad del 2021 hice todo tipo de arreglos obsesivos. Desde un grifo goteando hasta una lámpara que había tambaleado por años, todos procuraban mi atención y yo tenía que arreglarlos. Mi alma estaba desesperada por poner las cosas en su sitio. ¿No te has sentido así también?

Entonces, la vida comenzó a recuperar un semblante normal. Volvieron los restaurantes, las películas, los conciertos al aire libre. El mundo salió apurado como el sobreviviente hambriento de un naufragio que sacan del aislamiento y le presentan una cena de domingo. En el verano del 2021, no se podía alquilar un auto, un Airbnb ni un sitio de campamento. Los aeropuertos, las playas y los parques nacionales estaban repletos. Era como las vacaciones de primavera en Miami. El anhelo de que las cosas fueran buenas otra vez era (y es) intenso.

En lo personal, para mí nada era suficiente. No obstante, todas esas comodidades y actividades no le daban a mi alma lo que buscaba con tanta desesperación.

Eso no da resultado

Una de las cosas más notables de los seres humanos es lo resilientes que podemos llegar a ser. El Impulso Primordial de la Vida puede lograr cosas impresionantes. San Juan sacó belleza de sus sufrimientos; Nelson Mandela sobrevivió veintisiete años de prisión y generó el perdón.

Sin embargo, una de las cosas más sorprendentes de los seres humanos es cómo toda esa resiliencia puede desaparecer en un momento.

Un día, los recursos que tenemos para mantener el Impulso Primordial de la Vida se agotan. La madre que durante décadas se vuelca una y otra vez en su familia, y un día se levanta y tiene una aventura con el esposo de su mejor amiga. El ministro que por décadas sirve banquetes de la Palabra de Dios, de pronto decide que ya no cree en Jesús.

Tiene que ver con las *reservas*.

Sacamos de nuestras profundas reservas para soportar años de sufrimiento y privaciones. Entonces, un día el corazón solo dice: *Ya no me importa nada; ya me cansé*. Abandonamos la lucha y nos vamos para encontrar alivio. Me temo que esto es lo que está sucediendo ahora a escala mundial.

Los seres humanos somos resilientes y frágiles de manera imprevisible a la misma vez, como los camellos. Una mejor prueba de lo *realmente* vulnerables que podemos ser es revisar nuestras reservas. Lo que podemos lograr y lo que hemos logrado. ¡Así se hace! No obstante, con cada logro, usas reservas, y aunque pienses que te va muy bien en un día dado, todavía estás quemando preciosos recursos y tu tanque de reservas está precariamente bajo... como el

Una de las cosas más notables de los seres humanos es lo resilientes que podemos llegar a ser. Sin embargo, una de las cosas más sorprendentes de los seres humanos es cómo toda esa resiliencia puede desaparecer en un momento.

goteo constante de los odres de agua en el grupo de Wilfred Thesiger, en medio del desierto.

Este es el ciclo del trauma. Luchamos ante el dolor, y cuando el dolor aminora, vivimos en su negación y salimos en busca del Edén. Cuando nuestros esfuerzos se frustran, surge la ira, la cual es una respuesta común al trauma⁵.

Por eso es que a veces la lucha puede ser engañosa. Las reservas cuentan la verdadera historia.

Durante las primeras etapas de la pandemia, yo reuní a mi pequeño equipo de dieciocho maravillosos santos (todos trabajando en línea) para asegurarme de que estaban bien. Les pregunté acerca de la resiliencia: «¿Cómo anda su fortaleza operativa en estos días? Si en general funcionan al ciento por ciento, ¿a qué nivel funcionan ahora?». Sus respuestas rondaban alrededor del treinta por ciento. La mayoría de los días sentían que funcionaban con solo el treinta por ciento de su fortaleza normal. Esto es lo que hace el trauma.

«Ahora háblenme de sus reservas. Si mañana les golpeará una crisis mayor, ¿qué reservas tienen a su disposición?». Las respuestas oscilaron entre un quince por ciento, ¡y este es un grupo de personas muy resilientes!

Un año después, en el 2021, les hice las mismas preguntas. Aunque las cosas ya habían mejorado algo, no informaron cifras muy altas. ¿Qué tal tus propias reservas? ¿Las has evaluado? Permíteme hacerte algunas preguntas:

- Si otra pandemia arrasara el mundo la próxima semana, alguna nueva amenaza mortal, y nos encontráramos de nuevo en cuarentenas, viviendo bajo la vaga amenaza de sufrimiento y muerte, en un

estado de incertidumbre constante sobre el futuro, sin una visión clara de la línea de llegada, ¿cómo respondería tu corazón a eso?

- O prueba esto: Tu casa o apartamento se quemará mañana, y aunque todos sobrevivirán, perderás todo lo demás. Todas tus pertenencias, archivos, documentos valiosos, preciosos recuerdos familiares. Tendrás que reconstruir toda tu vida. ¿Estás preparado al cien por cien para esa situación?

Como dije, todavía no hemos pagado el precio psicológico de la pandemia por COVID-19. Sacamos de la profundidad de las reservas para luchar, y no estamos en condiciones de resistir más trauma... y mucho menos los asaltos de nuestro enemigo. El trauma te sensibiliza a más traumas y saca a la superficie traumas *pasados*. No te acostumbras; cada nueva crisis no hace más que acumular estrés⁶.

Lo engañoso de la naturaleza humana es que el Impulso Primordial de la Vida es tan persuasivo que somos capaces de sacrificar lo que sea necesario a su favor: la salud, el matrimonio, la carrera y hasta nuestra fe. Luego de un tiempo de trauma y privación mundial, el anhelo se irrita y deambulamos en busca de la vida. Sin embargo, deambular de manera imprudente sin un plan ni un destino claro, a menudo aumenta nuestro sufrimiento en lugar de brindar alivio.

Cuando John Wesley Powell hizo el primer descenso al inexplorado río Colorado a través del Cañón del Colorado en 1869, ni él ni sus colegas tenían idea de la prueba que les esperaba. Rápidos salvajes, caídas inesperadas, remolinos que amenazaban con devorar sus barcas de madera. Después de semanas de esto, algunos del grupo se rebelaron. Contra

todas las advertencias dejaron el río y trataron de encontrar una salida por las tierras de los Apaches.

Nunca más se oyó de esos hombres⁷.

Temo que nos veamos arrastrados a peligros similares mientras buscamos alivio para todo lo que hemos sufrido.

Vuelvan a mí

El éxodo del pueblo de Israel y su travesía a través del desierto de Siná es una de las historias de supervivencia más notables de todos los tiempos. Más de dos *millones* de personas vagaron por una tierra de arena y roca estéril, sin casa, buscando la tierra de la abundancia, el lugar en el que pudieran llamar su hogar. ¿Cuándo será la vida que sea buena de nuevo?⁸

En ese desierto no hay verdaderas fuentes de alimento. El agua es tan escasa como en la superficie de la luna. Una «tierra desolada y llena de hoyos, una tierra de sequía y muerte, donde no vive ni viaja nadie» (Jeremías 2:6 NTV).

Esto es más que un momento en la historia judía. Se registró para nosotros como una de las mayores analogías de la experiencia humana, nuestra travesía de la esclavitud a la libertad, del desierto a la Tierra Prometida. En última instancia, es el precursor de nuestro viaje de salvación, del reino de las tinieblas al reino de Dios.

Es una historia acerca del Impulso Primordial de la Vida, ¿a dónde llevaremos nuestra sed?

Esta es *la* decisión, *la* prueba. Siempre lo ha sido, siempre lo será.

Este Impulso Primordial de la Vida era tan convincente que hizo que miles de esos esclavos rescatados se rebelaran

para volver a la esclavitud en Egipto solo para recuperar sus costumbres conocidas. Preocupante.

«Los cielos están espantados ante semejante cosa y retroceden horrorizados y consternados—dice el SEÑOR—. Pues mi pueblo ha cometido dos maldades: me ha abandonado a mí —la fuente de agua viva— y ha cavado para sí cisternas rotas ¡que jamás pueden retener el agua!».

JEREMÍAS 2:12-13, NTV

La gran alarma que las Escrituras están sonando es que nuestro anhelo para que la vida sea buena de nuevo será *el* campo de batalla del corazón. La manera en que cuidas este precioso deseo, *si* es que lo haces, determinará tu destino en esta vida y en la futura.

Esto se desarrolla en un mundo «pospandémico»: solo queremos a Dios en cierto modo; lo que *de veras* queremos es que la vida sea buena de nuevo. Si Dios parece ayudar, estupendo. ¡Creemos! Si no lo hace... bueno, ya volveremos a Él más tarde, después de perseguir cualquier cosa que creamos que satisfará nuestro antojo hambriento.

La primera etapa de la tormenta que se avecina es la siguiente: todos huimos en busca de vida y alegría después de años de estrés, traumas y privaciones. Sin embargo, no da resultado; *no dará resultado nunca*. Volvemos a nuestra normalidad de lunes a viernes decepcionados, y la decepción se convertirá en desilusión. Y la desilusión nos hace extremadamente vulnerables a nuestro enemigo.

Debemos guiar con amor nuestra sed hambrienta de vuelta a la fuente de la vida.

Nuestro anhelo para que la vida sea buena de nuevo será el campo de batalla del corazón.

La manera en que cuidas este precioso deseo, si es que lo haces, determinará tu destino en esta vida y en la futura.

El Río de la Vida

Mi viejo amigo y editor Brian Hampton me decía: «Pon las galletitas en el estante más bajo». Con esto quería decir: «No hagas que la gente espere hasta el final del libro para recibir la ayuda que le ofreces». Muy bien. Permíteme darte algo, ya que te ayudará en gran manera. Te prometo que lo apreciarás mientras continuamos.

Cuando el corazón y el alma humana experimentan decepción y pérdida un mes tras otro, la muerte se acerca sigilosa. El Dr. Richard Gunderman describe el inicio progresivo de la desilusión como la acumulación de cientos de miles de desilusiones pequeñas, cada una casi indetectable por sí misma⁹. La pérdida de la esperanza y de los sueños asfixia el Impulso Primordial de la Vida.

Sin embargo, ¡nuestro Dios tiene provisión para nosotros!

Lo sé, lo sé... la mayoría de ustedes piensa que lo que necesitan ahora son tres meses en la costa. Paseos por la playa, tomar algo en la terraza, y de todo corazón espero que lo consigas. Pero para la mayoría de nosotros, un sabático en un refugio hermoso no está al alcance. Lo que *sí* está al alcance es el Río de la Vida, Dios mismo, de forma que todavía no le hemos sacado provecho.

Dios quiere poner su vida a tu disposición. Recuerda, Él es el creador de todos esos hermosos lugares a los que te gustaría ir en sabático. Toda esa belleza y resiliencia, toda esa vida, vienen de Dios, ¡y Él quiere darte una medida mayor de sí mismo! La Escritura describe la vida de Dios como un río... un río poderoso, hermoso, interminable, que siempre fluye, que siempre se renueva.

Ezequiel recibió una serie de hermosas visiones, atisbos del reino de Dios que a medida que fluía por el campo, se hacía tan profundo y ancho que no era posible cruzarlo a nado: ¡una imagen de abundancia! Me encanta cómo termina el pasaje: «Donde el río fluye todo vivirá» (Ezequiel 47:9).

Todo vivirá. Esto es lo que queremos: vivir, volver a encontrar la vida en su plenitud.

El apóstol Juan recibió una revelación del reino venidero y la tierra restaurada, y vio el Río de la Vida que corría justo por el centro de la ciudad de Dios:

Luego el ángel me mostró un río de agua de vida, claro como el cristal, que salía del trono de Dios y del Cordero y corría por el centro de la calle principal de la ciudad. A cada lado del río estaba el árbol de la vida, que produce doce cosechas al año, una por mes; y las hojas del árbol son para la salud de las naciones. (Apocalipsis 22:1-2)

Tanta vida fluye de Dios que es como un río poderoso. ¿No es maravilloso? Sígueme ahora. El río de la vida no solo es para después. Jesús fue claro cuando dijo que el río fluye de nuestro interior, aquí mismo, en *esta* vida: «¡Si alguno tiene sed, que venga a mí y beba! De aquel que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior brotarán ríos de agua viva» (Juan 7:37-38).

La poderosa vida de Dios fluye en ti y de ti, y te satura como un río.

Ahora, permíteme resumir. Tenemos la capacidad y el impulso de vivir en nosotros. Es un anhelo precioso, y ha recibido golpes. Dios es «la fuente de la vida» (Salmo 36:9). Tanta vida fluye de Dios que se derrama como un río que nadie

puede atravesar a nado; ¡un brotar sobreabundante de vida!
Esta vida es para que fluya en nosotros y *a través* de nosotros.

Capacidad

RECIBE EL RÍO DE LA VIDA

Para entrar en el Río de la Vida, empezamos por amar a Dios en nuestro anhelo de que la vida sea buena de nuevo. Ahí es donde se deciden las cosas. Casi todos hemos estado buscando alivio en infinidad de esperanzas, planes y sueños sin volvernos primero a Dios. Así que necesitamos entrar en el anhelo, sentirlo, estar presentes en él, y en ese lugar empezar a amar a Dios. Elígelo a Él.

Nuestro primer paso hacia la resiliencia es llevarle nuevamente a Dios nuestro impulso primordial por vivir, y nuestro anhelo porque las cosas sean buenas otra vez; volvemos a Jesús, de todos los otros lugares por dónde hemos estado persiguiendo la vida. Le dejamos que nos rescate ahí, en el anhelo porque la vida sea buena nuevamente. Le pedimos a Dios que nos llene del río de su vida.

Jesús, vuelvo a ti ahora en mi anhelo de que la vida sea buena de nuevo. Te amo aquí, Señor, en los anhelos, deseos y angustias de mi alma. Consagro a ti mi Impulso Primordial de la Vida. Te entrego mi capacidad de aspirar a cosas buenas, planearlas, aprovecharlas, disfrutarlas y seguir aspirando. Te consagro todo lo que vive en mí, Señor Jesús; te entrego mis deseos intensos de que la vida sea buena de

RESILIENTE

nuevo. Te amo aquí. Te amo aquí mismo. Y ahora te pido que el río de tu vida fluya en mí, en mi Impulso Primordial de la Vida y en mi anhelo de que sea buena de nuevo. Abro mi corazón y mi alma al río de la vida. Deja que fluya en mí, a través de mí y a mi alrededor, restaurándome, renovándome y sanándome. Solo tú eres la vida que busco, y recibo tu río en mi corazón y en mi alma; recibo el río de tu vida en mí. ¡Gracias, Dios! Te lo ruego en tu poderoso nombre.

A medida que avancemos en este libro, exploraremos una serie de «gracias sobrenaturales». A tu fe le ayudará saber que tu experiencia con ellas será suave. Aunque las llamemos «sobrenaturales», eso no significa que vengan como un terremoto o un relámpago. Dios es tierno con nuestras almas cansadas; no nos abrumba con su presencia. A medida que practiquemos estas gracias, su fuerza crecerá. Sin embargo, tu experiencia inicial de ellas será suave; esto te ayudará a confiar en lo que experimentas.

Prueba esta sencilla oración, pidiendo el Río de la Vida, durante una semana; ya verás.