

**“Un buen cambio” - Pr Jim Sprengle - Adviento entre semana 3
15 de diciembre de 2021**

- I. **Mateo 11: 28–30** - leído anteriormente
- II. **¿Qué tan pesada es tu mochila ?**
 - a. Hace unos años, la gente empezó a notar lo pesadas que eran las mochilas para los escolares.
 - i. Todos los libros necesarios para las clases debían llevarse a casa, y los estudios confirmaron que los niños cargaban demasiado peso.
 - ii. “Investigaciones recientes han determinado que los niños no deben cargar más del 10 al 15 por ciento de su peso total en su mochila. En el *New York Times* se formuló una pregunta de seguimiento sobre qué pasará con el desarrollo de la columna vertebral de los niños que sobrepasan el límite del 15 por ciento. Los expertos respondieron: "Afectará la postura y puede provocar un dolor de espalda grave".¹
 - b. ¿Qué carga llevas en la espalda?
 - i. ¿Es más que el máximo del 15 por ciento?
 - ii. ¿Cuáles son los efectos de llevar estas cargas a lo largo del tiempo?
 - c. No sé ustedes, pero para mí, llevar una carga es un motivo de orgullo... en otras palabras, si puedo llevar una carga con gracia y dignidad, parece mejor así.
 - i. "Oh, ¿te robaron el coche?" - Sí, pero no es gran cosa, cosas así simplemente suceden
 - ii. "Siento mucho que sus hijos tengan Covid" - Bueno, probablemente todos lo recibirán tarde o temprano, estarán bien
 - iii. "Oh, Dios mío, tu casa se quemó" - ah está bien, tenemos un cobertizo en la parte de atrás en el que podemos vivir ...
 - d. Tal vez haya experimentado algunas cargas pesadas y se sintió obligado a llevarlas por su cuenta.
 - i. Cuántos de ustedes tienen un ser querido con problemas de salud que les preocupan profundamente, pero cada vez que alguien les pregunta cómo van las cosas, les dice que todo está bien.
 - ii. Algunos de ustedes pueden tener un hijo o un familiar que está luchando con las drogas ... o las relaciones ... o con su fe en Jesús ... y simplemente lo guardan como un peso de plomo en la mochila de su vida.
 - iii. Tal vez tenga un problema de salud, depresión, pecado personal o luchas propias y ponga una sonrisa para los demás, pero en el fondo no es divertido.

- e. En todas estas cosas, podemos gastar gran parte de nuestra energía emocional en hervir y preocuparnos ... y, sin embargo, Dios quiere que compartas estas cargas.
 - i. ¿Por qué, oh, por qué insistimos en agarrar estas cargas con fuerza en lugar de abrirnos y dejarlas ir?
 - ii. Simplemente pruebe este ejercicio como ejemplo ... agarre ambas manos con fuerza y sienta cómo aumenta el nivel de estrés en su pecho ... luego, abra las manos y exhale, ¿nota cómo eso cambia sus sentimientos?
 - iii. A menudo nos aferramos con fuerza a nuestras cargas y problemas, pero Dios quiere que los compartamos con Él ...
- f. Escuche 1 Pedro 5: “ Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que él los exalte a su debido tiempo, echando [cargando] todas sus inquietudes [preocupaciones] en Él, porque Él se preocupa [por] ustedes. ” (1 mascota 5: 6-7)
 - i. Con demasiada frecuencia, nuestro orgullo se interpone en el camino de dejar ir.
 - ii. No somos humildes cuando intentamos gestionar todo por nuestra cuenta.

III. **Jesús dice ven a mí con tu pesada carga ...**

- a. Por supuesto, Jesús está hablando de las personas que han sido abrumadas por la ley religiosa y de las muchas regulaciones que se espera de ellas para estar bien con Dios.
- b. Sin embargo, en el panorama general, Jesús señala que tenemos un lugar definido al que ir ... un lugar definido para liberar nuestras cargas y cansancio.
- c. Primero, Jesús dice: "¡Ven aquí!"
 - i. Es suave ... pero es un mandato para llevarle el peso a Él.
 - ii. Deja la actitud ... deja el orgullo y el ego ... y ven aquí.
 - iii. Deténgase con el, "Tengo esto ..." y venga aquí.
- d. Una vez que superamos el orgullo y nos acercamos a Jesús, Él dice: "Te haré descansar". (frente a 28)
 - i. Integrado en la propia creación es el 7 ° día de descanso
 - ii. Ninguno de nosotros estaba destinado a ir sin parar, y ninguno de nosotros puede llevar una carga pesada para siempre ... al menos sin ayuda.
 - iii. ¿Puedes usar el descanso?
 - 1. Puede que no necesite descanso físico, pero ¿qué pasa con su mente y espíritu?
 - 2. A veces, estas cargas pueden superar con creces el peso del trabajo físico y la energía.
- e. Jesús luego dice que tome Su yugo - o sea atado a Él ... y aprenda.

- i. Estar unido a Jesús es estar conectado con él y estar dispuesto a aprender.
- ii. En muchas tradiciones, unirse a un maestro determinado significaba que confiabas en él para guiarte y guiarte por el camino y las enseñanzas correctas.
- iii. A través de la fe, confiamos implícitamente en Jesús como nuestro guía y líder ... y Él continúa enseñándonos incluso hoy a través de Su Palabra.
- iv. No solo eso, sino que estar unidos en yugo nos ayuda a soportar más.
 - 1. Leí acerca de caballos de tiro que arrastran mucho peso, y esta cita es interesante: "Cuando se trata de jalar una gran cantidad de peso, es mejor hacerlo juntos. Asumiría que si un caballo es capaz de jalar 6,000 libras, entonces un par igual puede jalar 12,000 libras. Sin embargo, en realidad podrían jalar más de 18,000 libras, ya que los caballos pueden jalar más juntos que separados individualmente. En realidad, emparejar caballos mejora su capacidad de carga ".²
 - 2. Entonces, estar en yugo a otra persona es una gran ventaja para llevar una carga ... pero eso se multiplica sin medida cuando se trata de estar en yugo con Dios mismo.

IV. Suave, humilde, reposo, tranquilo, ligero ... (Mateo 11: 29-30)

- a. Estas son las palabras que Jesús usa en relación con él.
- b. Cuando estamos unidos a Jesús, Él toma todas las cargas pesadas y las hace mucho más manejables.
- c. Sin embargo, no quiero ninguna confusión aquí hoy, porque la primera conexión que tenemos con nuestro Dios es cuando Él viene a nosotros ...
 - i. El Espíritu Santo, a través de nuestro bautismo y la Palabra de Dios, obra un milagro llamado fe ... y por gracia podemos recibir todos los tesoros y la herencia que Dios tiene para ofrecer: ¡perdón, vida y salvación!
 - ii. Por gracia, Jesús fue a la cruz ... para que todo ese orgullo, esa falta de confianza en Él, ese obstinado aferrarse a las cosas, pudiera ser perdonado y quitado.
 - iii. No hacemos algún tipo de trato con Dios y aceptamos aceptarlo en nuestras vidas; Él hace todo el trabajo de llevarnos a la fe.
- d. ¡Y sin embargo, a través de ese don de fe, se abre una vida completamente nueva de opciones espirituales, emocionales y físicas!

V. En la fe, tenemos opciones para llevar las cargas ... o cambiarlas ...

- a. A medida que se acerca la Navidad y los problemas parecen agrandarse, podemos aguantarnos y luchar por nosotros mismos ... o hacer un buen intercambio.

- i. Mediante la fe, podemos compartir la carga con nuestro Señor.
 - ii. Mediante la fe, podemos compartir la carga con nuestros hermanos cristianos.
 - iii. A través de la fe, podemos apoyarnos en Jesús, depositando nuestras ansiedades, nuestras preocupaciones en Él.
- b. Las pruebas y los problemas no desaparecerán, ¡pero la paz que obtenemos al compartir la carga es increíble!
 - i. Aligera la carga con la decisión de compartirla ... por más difícil que sea soltar las cosas, es algo piadoso.
 - ii. Toma esas cargas y pesos pesados y vuélvete a Jesús, donde recibirás libertad, descanso y paz, ¡ese es un trato bastante bueno! Amén.

¹ Valerie Lavigne, DC, "Recomendaciones de límite de peso en el uso de mochilas para niños en edad escolar", JCCPOnline (consultado el 19/11/20); C. Claiborne Ray, "Mochilas pesadas en la espalda pequeña", *The New York Times* (13/10/14)

² <https://horseyhooves.com/how-much-weight-can-a-horse-pull/>