

DIA 20 –YA ES SUFICIENTE

¿Quién eres tú, gran montaña?

Zacarías 4:7, DHH

El 7 de noviembre de 2020, Chris Nikic se convirtió en la primera persona con síndrome de Down en finalizar el Triatlón Ironman. Nikic nadó 2.4 millas (3,86 km), pedaleó su bicicleta unas 112 millas (180 km) y corrió 26.2 millas (42 km) en dieciséis horas y cuarenta y cinco minutos. “Meta fijada y alcanzada”, dijo al día siguiente. “Es hora de poner una meta nueva más grande”. Chris Nikic es paracaidista. “Sea lo que sea, la estrategia es la misma: ser 1% mejor cada día”, afirmó.

Es fácil usar nuestras debilidades como muletas, ¿no es cierto? Rendirnos a los errores que hemos cometido o a la mala suerte. ¡Trata de seguir el ejemplo de Chris Nikic! Él no usó su síndrome de Down como excusa: ¡lo usó como motivación! Nikic le añadió algo más a la mezcla: **“Yo hice el trabajo, pero los ángeles me ayudaron”**.

¡Me encanta esa mentalidad! Es una mentalidad de crecimiento unida a una mentalidad divina. **Es reconocer el rol que Dios juega a nuestro favor, sin disminuir la responsabilidad personal.** Es orar como si dependiera de Dios, pero trabajar como si dependiera de nosotros. Es hacer lo natural y confiar en que Él hará lo sobrenatural. Es el lugar en donde nuestra determinación se encuentra con la gracia de Dios.

En el año 536 a.C.”

“En el año 536 a.C., un hombre llamado Zorobabel lideró al remanente judío de regreso a Jerusalén para reconstruir el templo que estaba en ruinas. Era una visión de la medida de Dios, pero Zorobabel solo podía ver una pila de escombros. Ahí es cuando se necesita una palabra de Dios, y Zoro la obtuvo: “Esta es la palabra del Señor para Zorobabel: *‘No será por la fuerza ni por ningún poder, sino por mi Espíritu’ —dice el Señor Todopoderoso—*”.² ¿Te puedo contar un pequeño secreto? Dios quiere hacer cosas en tu vida y a través de ti que están fuera del alcance de tu habilidad, recursos, educación o experiencia. ¿Por qué? ¡Porque”

Él sigue siendo el Dios que abre camino en medio del mar.”

Él sigue siendo el Dios que hace detener el sol.

Él sigue siendo el Dios que cambia el agua en vino.

Él sigue siendo el Dios que hace flotar un hacha de hierro.⁴

Dios todavía mueve montañas. ¿Cómo lo hace? ¡Con una fe del tamaño de una semilla de mostaza! No desprecies el día de los pequeños comienzos (o el 1 % de mejora cada día)

Hay un momento en nuestra vida en que llegamos al final de la cuerda. Lázaro estuvo cuatro días muerto, pero nada está acabado hasta que Dios diga que se acabó. **No pongas un punto donde Dios pone una coma.**

A un cierto punto, ya es suficiente. ¿Recuerdas el desafío de ayer? Tienes que dejar de hablarle a Dios de tus problemas y comenzar a hablarles a tus problemas de tu Dios. Lo mismo aplica para las montañas. Así es como cambias el guion y remontas la cometa. **Declaras su bondad:** “el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida”.⁵ **Declaras su fidelidad:** “quien comenzó la buena obra en ustedes, la continuará hasta que quede completa”⁶

Hay un momento en nuestra vida en que llegamos al final de la cuerda. Lázaro estuvo cuatro días muerto, pero nada está acabado hasta que Dios diga que se acabó. No pongas un punto donde Dios pone una coma.

Tengo una obra de arte en mi oficina. Es la primera línea de un poema de Emily Dickinson. Según se dice, ella era una reclusa. Vivía relativamente aislada y casi nunca salía de su habitación. Las amistades que tenía las mantenía por correspondencia. Su mundo físico era increíblemente pequeño, pero su espíritu volaba cuando escribía poesía. Así era como remontaba su cometa. Tres palabras que ella escribió están plasmadas en mi oficina: Habito la posibilidad. Lo admito, soy un eterno optimista. **¿Cómo podría no serlo? Creo en la resurrección de Jesucristo,** y el mismo Espíritu que lo levantó de la muerte mora en mí. **¡Eso significa que todo puede suceder!**

El 23 de diciembre de 2011, estaba haciendo una capellanía para los Vikingos de Minnesota cuando me encontré con Adrian Peterson, el corredor de All-Pro. Recuerdo ese encuentro por dos motivos: uno, el apretón de manos de Peterson. La otra razón es que Peterson tuvo una lesión de rodilla devastadora al día siguiente. Se rasgó el ligamento cruzado anterior y el lateral de su rodilla izquierda. Esa clase de lesiones ha acabado con las carreras de muchos jugadores de la NFL, pero Peterson regresaría para ganar el Jugador Reaparecido del Año y el Jugador Más Valioso la temporada siguiente. Corrió por 2,097 yardas (1,917 m), solo nueve yardas menos que el récord de la temporada de la NFL. **¿Cómo lo hizo? La simple respuesta es “con mucha rehabilitación”.** Él transformó la montaña en llanura corriendo a toda velocidad por las colinas. Adrian Peterson En vez de usar su lesión como excusa, la usó como motivación.

Le preguntaron a su entrenador, James Cooper, en cuánto tiempo creía que Peterson podría llegar a jugar. Cooper contó una historia personal. Siendo él mismo un fanático del entrenamiento personal, estaba compitiendo en el UASTF Masters para atletas de más de treinta y cinco años. Durante la carrera de los cien metros, Cooper sintió, en sus propias palabras, “a ese anciano justo al lado mío”. El anciano era Bill Collins quien, a los cuarenta y seis años, ¡hizo la carrera en solo 10.58 segundos!

Cooper, que era mucho más joven que Collins, quedó tan impresionado por el rendimiento de este, que cambió el guion y ajustó el reloj en un momento decisivo. “Me enseñó que cuarenta no es la edad para rendirse”, dijo James Cooper. Luego subió la apuesta: “Cincuenta no es la edad para rendirse”. ¿Qué quería decir? Que la edad es relativa. Y eso no solo es cierto para atletas como Adrian Peterson o Bill Collins.

Si tomamos el ejemplo de Caleb, ochenta y cinco no es la edad para rendirse tampoco. *“Aquí estoy este día con mis ochenta y cinco años: ¡el Señor me ha mantenido con vida!”*, 9 Sé que esto parece imposible, hablando desde un punto de vista psicológico. Pero no tengo razón para dudar de la afirmación de Caleb. Creo que él podría alcanzar a los ochenta y cinco lo mismo que a los cuarenta.

“La pregunta, por supuesto, es cómo. Hay muchos factores, pero una fracción de nuestra fuerza física es una función de fortaleza mental. Los pensamientos positivos pueden aumentar la fuerza física en un 42%. El tiempo nos pasa factura a todos. La última vez que me fijé, el tiempo estaba invicto. Pero el estrago que el tiempo hace puede variar de una persona a otra, y la mentalidad hace la diferencia en el mundo.

Ya lo he dicho antes, pero déjame decirlo otra vez: todo lo que toleres, eventualmente te dominará. No tienes que tolerar nada menos que la buena, agradable y perfecta voluntad de Dios.¹² No toleres el abuso. No toleres malas actitudes. No toleres una raíz de amargura. No

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

¡Cambiando tu número!

No tienes que someterte a un diagnóstico médico. ¿Lo sabías? Te aseguro que amo y respeto a los médicos; la medicina me ha salvado la vida más de una vez. Pero las autopsias revelan que los doctores diagnostican erróneamente a sus pacientes un 40% de las veces. A pesar de los tremendos avances en la ciencia médica, la tasa de

diagnósticos equivocados casi no ha cambiado en los últimos cien años. E incluso si el diagnóstico es correcto, tampoco tienes que someterte a él.”

“No tienes que someterte a las malas críticas, a las malas notas o a la mala suerte.

No tienes que someterte a las suposiciones o a las profecías falsas.

Cuando Suzanne estaba en la escuela secundaria, su madre le dijo cuánto tenía que pesar. En palabras de la propia Suzanne, “nunca alcancé esa cifra”. Aun corriendo a campo traviesa (cross-country) en la universidad, ella estaba veinte libras (9 kg) encima de ese peso.

El número del peso que su madre le había dado era el de ella. El tema es el siguiente: su madre mide menos de cinco pies (metro y medio) y es de contextura pequeña. Varias décadas más tarde Suzanne pudo amigarse con este simple hecho: “Ese no era el número que debía alcanzar; nunca había sido mi número”. Dejó de someterse a expectativas imposibles de alcanzar y se liberó de ellas. “Hoy en día hago ejercicio, pero no para castigarme, ni para llegar a una meta imposible impuesta por otra persona”. ¿Por qué hace ejercicio? “Me encanta fortalecer los increíbles músculos que “Dios me dio”.

Recuerda: tus hábitos tienen que ser medibles, significativos y sostenibles. Cuando estableces una meta en forma de número, asegúrate de que sea tu número. Ir tras la meta de otro es la receta para la desilusión.

Déjame agregar un ingrediente más a la mezcla. Cuando yo estaba entrenando para correr mi maratón, tenía más de un número en mente. Tenía un número secreto que requeriría mi mejor carrera en mi mejor día. Pero también tenía otra marca que representaba una meta flexible. Yo sabía que eso presionaría un poco mi ritmo y me daría una buena oportunidad de terminar la carrera. Establece una meta flexible y luego apunta al 1 % de mejora diaria. Cualquiera que sea el hábito que estás tratando de formar o quebrar, **¡es hora de ponerte en marcha!**”

¡Ya es suficiente!

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días / Do It For A Day: How to Make or Break Any Habit in 30 Days

Mark Batterson