

EL EQUILIBRIO EN LAS EXIGENCIAS DE LA VIDA

élder M. Russell Ballard
del Quórum de los Doce Apóstoles



Si nos concentramos en unos pocos objetivos fundamentales, es más probable que podamos enfrentar las muchas exigencias de la vida.

Mis queridos hermanos, desde la última conferencia general he sentido en mi propia vida el poder de las bendiciones del sacerdocio y el de la fe y las oraciones de los miembros de la Iglesia. Durante muchos años he dado bendiciones a otras personas, he ayunado y orado por su bienestar y ejercido mi fe por su recuperación. Hace poco, debido a una grave enfermedad, me tocó ser el recipiente de esa fe, oraciones y bendiciones. Y agradezco, mis hermanos, las oraciones que habéis ofrecido en mi favor.

Uno de mis colegas me dijo que de esta enfermedad sacaría un beneficio, indicando que para todos es bueno que ocasionalmente enfrentemos la adversidad, especialmente si nos lleva a una introspección que nos permita evaluar abierta y sinceramente nuestra vida. Eso fue lo que hice.

La noche anterior a la operación, los médicos me hablaron sobre la posibilidad de que tuviera cáncer. Cuando quedé solo, mi mente se llenó de pensamientos sobre mi familia y mi ministerio, y encontré consuelo en las ordenanzas del evangelio que me unen eternamente a los míos si somos fieles. Comprendí que debía cambiar el orden de prioridades en mi vida si deseaba lograr aquello que tenía más importancia para mí.

A veces necesitamos una crisis en la vida que nos reconfirme cuáles son las cosas que realmente valoramos y atesoramos. Las Escrituras están llenas de ejemplos de personas que tuvieron que pasar por una crisis antes de comprender cómo podían servir mejor a Dios y al prójimo. Si vosotros también os hacéis un examen de conciencia y valerosamente evaluáis vuestro orden de prioridades, quizás descubráis, como yo, que necesitáis equilibrarlo mejor.

Todos debemos llegar a ese autoexamen abierto y sincero, a la percepción de quiénes somos y de lo que queremos ser.

Como casi todos sabemos, enfrentar los diversos y complejos problemas de la vida cotidiana no es tarea fácil y puede trastornar el equilibrio y la armonía que buscamos. Muchas personas que se preocupan por esto hacen grandes esfuerzos por mantener ese equilibrio, pero a veces se sienten abrumadas y derrotadas.

Una mujer con cuatro hijos pequeños dijo: "En mi vida no existe nada de equilibrio. Tratar de criar a mis hijos me consume completamente y no tengo casi tiempo para pensar en nada más".

Un padre joven, sintiendo la presión de tener que mantener a la familia, comentó: "Estoy iniciándome en un negocio que exige todo mi tiempo. Me doy

cuenta de que estoy descuidando mis deberes familiares y de la Iglesia, pero si puedo arreglármelas por un año más, tendré bastante dinero y todo se solucionará".

El estudiante de secundaria dijo: "Oímos tantas opiniones contradictorias que es difícil saber lo que es bueno y lo que es malo".

¿Y cuántas veces hemos oído decir esto?: "Nadie sabe mejor que yo lo importante que es el ejercicio, pero estoy tan ocupado que no tengo tiempo para hacerlo".

Una madre que no tenía esposo dijo: "Para mí es casi imposible hacer todo lo que debo para administrar mi hogar y guiar a mi familia. En realidad, hay veces en que pienso que se espera demasiado de mí. Por mucho que me esfuerce, nunca podré complacer a todos".

Otra mujer, madre de cuatro hijos, explicó: "Tengo una lucha entre la autoestima, la confianza y el sentido de mi propio valor, y la culpabilidad, la depresión y el desánimo por no hacer todo lo que se me dice que debemos hacer para entrar en el reino celestial".

Mis hermanos, todos enfrentamos esta clase de luchas de vez en cuando; son comunes en la experiencia humana. Muchas personas tienen sobre sí serias demandas que provienen de sus responsabilidades cívicas, religiosas, laborales, familiares y hogareñas; mantener todo en equilibrio puede ser un problema serio.

El efectuar periódicamente un examen de los convenios que hemos hecho con el Señor nos ayudará a establecer orden en nuestras prioridades y equilibrio; nos hará ver de qué tenemos que arrepentirnos y en qué cambiar a fin de asegurarnos de ser dignos de las promesas que acompañan nuestros convenios y sagradas ordenanzas. Para ocuparnos de nuestra salvación tenemos que planificar bien y hacer un esfuerzo deliberado y valiente.

Deseo hacer unas sugerencias que espero sean de valor para aquellos que os preocupáis por equilibrar las exigencias de la vida. Son muy básicas y, si no tenemos cuidado, sus conceptos pueden pasarse por alto fácilmente, se necesitan dedicación inalterable y autodisciplina para ponerlas en práctica.

Primero, reflexionad sobre vuestra vida y estableceos un orden de prioridad. Dedicad regularmente unos momentos de paz para pensar profundamente a dónde queréis llegar y qué debéis hacer para lograrlo. Jesús, nuestro ejemplo, muchas veces "se apartaba a lugares desiertos, y oraba" (Lucas 5:16). Nosotros debemos hacer lo mismo de cuando en cuando para renovarnos espiritualmente como el Salvador lo hizo. Anotad diariamente lo que desearíais hacer en el día; y al hacerlo así, lo primero que debéis tener presente son vuestros convenios sagrados con el Señor.

Segundo, estableced metas a corto plazo que podáis alcanzar; metas bien equilibradas; no muchas ni muy pocas, y no muy altas ni muy bajas. Ponedlas en una lista y trabajad por alcanzarlas según su orden de importancia. Al establecernos metas, siempre debemos pedir la guía divina.

Como recordaréis, Alma dijo que habría deseado ser un ángel para poder "hablar con la trompeta de Dios. . . que estremeciera la tierra, y proclamar el arrepentimiento a todo pueblo" (Alma 29: 1). Y luego dijo: " Mas he aquí, soy hombre, y peco en mi deseo; porque debería estar conforme con lo que el Señor me ha concedido ... ¿por qué he de desear algo más que hacer la obra a la que he sido llamado?" (Alma 29:3, 6).

Tercero, toda persona se enfrenta con problemas económicos. Por medio de un presupuesto prudente, evaluad vuestras verdaderas necesidades y comparadlas con lo que queréis tener pero que no es indispensable. Son demasiadas las personas y las familias que han incurrido en excesivas deudas. Cuidaos de las atractivas ofertas de préstamos; es mucho más fácil pedir prestado que pagar lo pedido. No hay ningún atajo que pueda llevarnos a la seguridad económica. No hay ningún plan eficaz para hacernos ricos instantáneamente. Quizás no haya nadie que necesite tanto equilibrio en su vida como aquellos que se dejan convencer de acumular "cosas" en este mundo.

No confiéis vuestro dinero a otras personas sin haber hecho una cuidadosa investigación sobre la inversión que os proponen. Muchos son los que han perdido demasiado por confiar a otros sus ingresos. En mi opinión, jamás lograremos el equilibrio a menos que controlemos nuestra situación económica para que sea estable.

El profeta Jacob dijo a su pueblo: "Por lo tanto, no gastéis dinero en lo que no tiene valor, ni vuestro trabajo en lo que no puede satisfacer. Escuchadme diligentemente, y recordada las palabras que he hablado; y venid al Santo de Israel y saciaos de lo que no perece ni se puede corromper, y deléitese vuestra alma en la plenitud" (2 Nefi 9:51).

Y, por último, hermanos, pagad siempre el diezmo íntegro.

Cuarto, manteneos cerca de vuestro cónyuge, vuestros hijos, parientes y amigos, que os ayudarán a vivir en forma equilibrada.

En un estudio que hizo la Iglesia hace poco, se les pidió a los miembros de la Iglesia mayores que pensarán en un momento en el que hubieran sido muy felices y lo describieran; también se les pidió que describieran un momento en el que se hubieran sentido muy desgraciados. En la mayoría de los casos, lo que había hecho a las personas muy felices o muy infelices eran sus relaciones con los demás. Con una importancia mucho menor, seguían su salud, trabajo, el dinero y otras cosas materiales. Las relaciones con familiares y amigos deben edificarse por medio de la comunicación abierta y sincera.

Mediante una comunicación serena, cariñosa y considerada se pueden mantener un buen matrimonio y buenas relaciones familiares. Recordad que muchas veces una mirada, una guiñada, un gesto o un breve contacto físico pueden decir más que las palabras. El sentido del humor y el saber escuchar son también partes vitales de una buena comunicación.

Quinto, estudiad las Escrituras. Ellas nos ofrecen uno de los mejores recursos que conocemos para mantenernos en armonía con el Espíritu del Señor. Una de las formas en que he logrado mi certeza de que Jesús es el Cristo es el estudio de las Escrituras. El presidente Ezra Taft Benson ha exhortado a los miembros de la Iglesia a que hagan del estudio del Libro de Mormón un hábito diario y un interés para toda la vida. El apóstol Pablo le dio a Timoteo un consejo que es bueno para cada uno de nosotros, cuando le escribió: "Desde la niñez has sabido las Sagradas Escrituras, las cuales te pueden hacer sabio para la salvación por la fe que es en Cristo Jesús.

"Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia." (2 Timoteo 3:15-16.)

Sexto, muchas personas, incluso yo, tienen dificultad para encontrar el tiempo necesario para descansar, hacer ejercicio y relajar los nervios. Si queremos disfrutar de una vida equilibrada y saludable, debemos programar el tiempo en nuestros calendarios. Una buena apariencia física realza nuestra dignidad y aumenta nuestra autoestima.

Séptimo, los profetas han recalcado repetidamente que los miembros de cada familia deben enseñarse el evangelio unos a otros, preferiblemente en la noche de hogar semanal. Si no estamos atentos, esta práctica puede escabullírsenos poco a poco de las manos. Pero no debemos perder esa oportunidad de enseñarnos "el uno al otro la doctrina del reino" (D. y C. 88:77), que llevará a las familias a la vida eterna.

Satanás está siempre tratando de destruir nuestro testimonio. Pero, mientras estudiemos el evangelio y guardemos los mandamientos, él no tendrá poder para tentarnos o perturbarnos más de lo que podamos resistir.

Mi última sugerencia es que oremos a menudo, individualmente y en familia. Los padres deben imponer el orden que se requiere para guiar y motivar a los hijos a unirse en la oración familiar diaria. Por la oración constante y sincera, nuestros jóvenes pueden tomar las decisiones apropiadas para vencer los problemas cotidianos.

El profeta Alma resumió la importancia de la oración con estas palabras: "Sino que os humilléis ante el Señor, e invoquéis su santo nombre, y veléis y oréis incesantemente, para que no seáis tentados más de lo que podáis resistir, y así seáis guiados por el Espíritu Santo, siendo humildes, mansos, sumisos, pacientes, llenos de amor y de toda longanimidad" (Alma 13:28). Cuando estoy en armonía con el Espíritu, me resulta mucho más fácil lograr un equilibrio en todo.

Comprendo, mis hermanos, que a éstas podrían agregarse otras sugerencias. Sin embargo, creo que si nos concentramos en unos pocos objetivos fundamentales, es más probable que podamos enfrentar las muchas exigencias de la vida. Recordad que en cualquier aspecto de la existencia un exceso puede hacernos perder el equilibrio; al mismo tiempo, la escasez en las cosas importantes puede tener el mismo efecto. El rey Benjamín nos aconsejó que todas las cosas se deben hacer "con prudencia y orden" (Mosíah 4:27).

Muchas veces, la falta de dirección y metas puede hacernos perder tiempo y energías y contribuir a desequilibrarnos. Una vida desequilibrada es muy similar a una rueda de automóvil que no está balanceada, lo que hace difícil e inseguro el manejo del vehículo. Las ruedas perfectamente balanceadas hacen la marcha más suave y cómoda. Lo mismo sucede con la vida; nuestra marcha por la existencia mortal es más suave si nos esforzamos por mantener un equilibrio. Nuestra meta debe ser procurar "la inmortalidad y la vida eterna" (Moisés 1:39). Y teniendo esta meta, ¿por qué no eliminar de nuestra vida todo aquello que nos exija y consuma nuestros pensamientos, sentimientos y energías sin contribuir en nada a que la alcancemos?

Agrego un consejo a los líderes: Tened mucho cuidado de que aquello que pedís a los miembros sea algo que les ayude a lograr la vida eterna. A fin de que los miembros de la Iglesia puedan equilibrar su vida, los líderes deben tener presente no requerir de ellos tanto que no les deje tiempo para alcanzar sus metas personales y familiares.

No hace mucho, una de mis hijas me dijo: "Papá, a veces me pregunto si lograré hacer todo lo que debo". La respuesta que le di es la misma que daría a vosotros si me hicierais ese comentario: Haz lo más que puedas cada día. Cumple con lo básico y, antes de que te des cuenta, te inundará una comprensión espiritual que te confirmará que tu Padre Celestial te ama. Cuando se sabe esto, la vida se llena de propósito y significado, lo cual hace que sea más fácil mantener el equilibrio.

Hermanos, vivid cada día con gozo en vuestro corazón. Humildemente testifico que la vida puede ser maravillosa, en el nombre de Jesucristo. Amén.