



**Iglesia Evangélica Luterana en América**  
La obra de Dios. Nuestras manos.

**Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios**  
**Mensaje semanal en video de la Obispa Presidente de la ELCA, Elizabeth Eaton**  
**16 de octubre de 2020**

Recientemente he estado leyendo sobre los efectos físicos provocados por la ansiedad crónica que estamos sufriendo durante esta pandemia. La presión que sentimos. A la gente se le está cayendo el pelo en manojos. Les está dando terribles dolores de cabeza. No pueden comer. Tienen el estómago alterado. No pueden dormir, o quieren dormir todo el tiempo. Estas son manifestaciones físicas reales. Tenemos que ser conscientes de que nuestras mentes y cuerpos y espíritus están todos interconectados, y prestar atención.

Creo que a veces cuando padecemos este estrés y ansiedad crónicos y estamos experimentando estos dolores físicos reales, es importante que demos un paso atrás cuando estemos interactuando con los demás y no nos apresuremos a atribuir motivos ni a atacar lo que dicen.

Sé que esto es algo de lo que tengo que ser consciente, para no condenar o de alguna manera menospreciar a otra persona sin antes tomar un respiro y decir: 'Tal vez está teniendo un mal día, o tal vez yo estoy teniendo un día verdaderamente malo'.

Y una cosa que podemos hacer cuando estamos en medio de toda esta ansiedad y estrés, cuando estamos sintiendo estrés, cuando la gente nos está estresando y en un momento podríamos decir o hacer algo que no conviene.

Mi director espiritual me dio este ejercicio. Es del Salmo 46. Es el verso "¡Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios!" Y así, uno lo toma por pasos:

¡Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios!  
Quédense quietos, reconozcan que yo soy.  
Quédense quietos, reconozcan.  
Quédense quietos.  
Quédense.  
Quédense quietos.  
Quédense quietos, reconozcan.  
Quédense quietos, reconozcan que yo soy.  
¡Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios!

Aspira y espira eso, querida iglesia, en cualquier momento, de día o de noche, cuando sientas el estrés, y cree que esa promesa es verdadera. Que estés bien, querida iglesia.