

F. WAYNE MAC LEOD

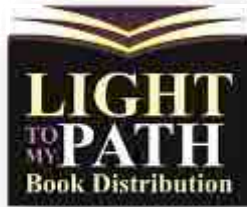
Venciendo la Ansiedad

**Una Mirada Devocional
a Filipenses 4:5-7**



VENCIENDO LA ANSIEDAD

Una mirada devocional al Filipenses 4:5-7



F. Wayne Mac Leod

Light To My Path Book Distribution

Sydney Mines, Nova Scotia, CANADA B1V 1Y5

Venciendo la ansiedad

Derechos reservados © 2018, F. Wayne Mac Leod

Publicado originalmente en inglés con el título: *Overcoming Anxiety*

Traducido al español por Dailys Camejo y David Gomero
(Traducciones Nakar)

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, transmitida en forma alguna, ni a través de medio alguno sin una autorización por escrito del autor.

Las citas bíblicas, a menos que se indique otra versión, han sido tomadas de la Santa Biblia Reina Valera de 1960 (RVR60). Usado con autorización. Todos los derechos reservados.

Correctores del texto en inglés:

Lee Tuson, Diane Mac Leod

Otras versiones utilizadas en este estudio fueron: La Biblia de las Américas (LBLA); La Nueva Versión Internacional (NVI); Reina Valera Actualizada (RVA).

Índice

Prefacio.....	1
1 Introducción y Contexto	3
2 Regocijo, Gentileza y la Presencia de Dios.....	11
3 El afán (o ansiedad).....	17
4 Por nada estéis afanosos.....	31
5 En toda oración y ruego	41
6 Agradecimiento.....	49
7 Sean conocidas vuestras peticiones	59
8 La paz que sobrepasa todo entendimiento	69
9 La paz que guarda nuestros corazones y pensamientos...	77
10 Una palabra para terminar.....	87
Distribuidora De Libros “Light To My Path”.....	93

PREFACIO

Este es un estudio de Filipenses 4:5-7 sobre el tema de la ansiedad. La ansiedad, desde el punto de vista positivo, nos motiva al servicio y nos acerca al Señor en la búsqueda de fuerza y paz. Sin embargo, al mismo tiempo, si no se tiene cuidado, puede despojarnos de nuestro gozo y destruirnos emocional, espiritual y físicamente.

El apóstol Pablo sabía lo que era la ansiedad. Él sufrió mucho por causa de Cristo y llevaba una continua carga en su corazón por el bienestar de los creyentes en las iglesias donde ministraba. En Filipenses 4:5-7, el apóstol brinda algunos principios básicos para lidiar con la ansiedad que viene a nuestras vidas.

No estoy compartiendo nada nuevo en este estudio. Mi objetivo simplemente es reflexionar en lo que el apóstol, inspirado por el Espíritu Santo, nos enseña acerca de una experiencia tan común para todos nosotros. Fácilmente podríamos pasar por alto lo que Pablo aquí nos dice, pero en estos pocos y cortos versículos, él nos provee de la solución que Dios nos da para estos problemas de ansiedad que todos nosotros compartimos.

Mi oración es que el Señor revele estos versículos de una manera nueva para cada lector. Confío en que según leas, medites y ores, puedas ser consolado y fortalecido en tu fe. Los principios aplicados en este estudio no son míos, vienen del mismo Dios según los reveló a Pablo y solo por esa razón, son poderosos. Confío en que el Espíritu de Dios, quien inspiró estas palabras en el apóstol, también las aplique a tu situación a fin de que puedas experimentar la paz que sobrepasa todo entendimiento, acerca de la cual Pablo habla en este pasaje.

Deseo que Dios te bendiga mientras emprendas este breve estudio.

F. Wayne Mac Leod

EL CONTEXTO...

1

INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

... El Señor está cerca. Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. (Filipenses 4.5 b-7)

Antes de comenzar este estudio de Filipenses 4.5-7, vamos a detenernos por un momento a reflexionar en el contexto. Estas palabras se escribieron a la iglesia de Filipo. Eran días difíciles para los cristianos. El apóstol Pablo estaba encarcelado por predicar el evangelio y no sabía cuándo saldría de la prisión, o si nunca lo haría. La iglesia de Filipo tenía una gran preocupación por él. Ellos lo habían respaldado en su trabajo misionero y ahora en su sufrimiento. El apóstol, escribiendo en Filipenses 1:3-5, dice:

Doy gracias a mi Dios siempre que me acuerdo de vosotros, siempre en todas mis oraciones rogando con gozo por todos vosotros, por vuestra comunión en el evangelio, desde el primer día hasta ahora. (Filipenses 1:3-5)

La iglesia de los Filipenses estaba continuamente en el corazón del apóstol y en sus oraciones. Esta iglesia había colaborado de cerca con él en el evangelio. Pablo experimentó esta relación con los filipenses no solo en los buenos tiempos, sino también en las épocas difíciles. Incluso estando prisionero, esta iglesia continuaba bendiciéndole.

En Filipenses 1:12-18 Pablo le recordaba a la iglesia que en estos momentos de dificultades el Señor obraba poderosamente. Su encarcelamiento provocó que muchos asumieran el reto de predicar el evangelio. El ejemplo de Pablo había inspirado a otros. Él también dijo a los filipenses que su arresto trajo consigo que algunos de los guardias conocieran la verdad de Jesucristo. En medio de su sufrimiento, Pablo estaba experimentando la presencia del Señor y Su poder obrando en él.

Ciertamente, el dolor y el sufrimiento que Pablo soportó le hicieron anhelar el cielo. Él no tenía idea de qué le pasaría en la prisión o si lo matarían por su fe en Jesús. Sin embargo, reflexionando sobre esto en Filipenses 1:19-30, Pablo les recuerda a los creyentes que no había nada que temer. De hecho, si moría, para él sería “muchísimo mejor” estar en la presencia del Señor Jesús a quien él amaba

(Filipenses 1:23). Si él permanecía y enfrentaba el sufrimiento de esta vida, sabía que la presencia del Señor y Su poder estarían con él para impulsar a los filipenses en su fe. En la vida o en la muerte, Dios no lo abandonaría, y eso le causaba gran esperanza y regocijo.

Pablo sabía que estos creyentes también enfrentaban dificultades y problemas. No era fácil ser cristiano en esa época. En filipenses 2:1-11, Pablo les apunta hacia Jesús y le recuerda a la iglesia cómo el Señor, aunque era Dios, voluntariamente sacrificó Su vida por ellos; sufrió y murió en la cruz para que tuvieran perdón. Aunque los hombres le dieron muerte, Él se levantó de los muertos y ahora tiene un nombre que es sobre todo nombre. La muerte no pudo derrotarlo. Por medio de Su muerte y resurrección, muchos conocerían la vida. A través de Su sufrimiento muchos obtendrían la victoria.

A partir de su propio testimonio en el capítulo 1 y el ejemplo de Jesús en Filipenses 2:1-11, Pablo se traslada, en Filipenses 2:19-30 al ejemplo de Timoteo y Epafrodito. Estos hombres también estaban experimentando la maravillosa victoria en medio del sufrimiento. En una época donde muchos procuraban solamente sus propios beneficios, Timoteo demostró ser un verdadero siervo al ocuparse desinteresadamente de las necesidades de los demás a expensas de sí mismo. En esto él mostraba el espíritu de Cristo. Epafrodito estuvo enfermo y a punto de morir, arriesgando su vida por la obra de Cristo (Filipenses 2.27-30). Pablo le recuerda a los Filipenses que Dios tuvo misericordia de Epafrodito y salvó su vida y por eso seguiría al

servicio del Reino. La presencia de Dios era evidente en estos dos siervos fieles quienes sacrificaron y sufrieron mucho por la causa del Señor.

Pablo estaba consciente de que uno de los conflictos que enfrentaba la iglesia de Filipo se debía a los falsos maestros que les rodeaban. Éstos trataban de tergiversar el mensaje del Evangelio. Pablo desafió a la iglesia a resistir a estos hombres y sus mentiras, pues ellos los alejaban de Cristo y de la verdad del Evangelio. El apóstol les recuerda a los Filipenses que él estaba dispuesto a perder todo en este mundo por tal de conocer a Cristo y ser hallado en Él (Filipenses 3:8-10). Nada en la vida se compara con Cristo. Ninguna pena o sufrimiento podría quitar el gozo de experimentar a Cristo. Ninguna otra filosofía o doctrina podría compararse con la verdad que se encontraba en Jesús. Cristo era el mayor deleite de su corazón. Con este fin, Pablo se comprometió a proseguir hacia la meta de conocer al Señor (Filipenses 3:14).

En medio de todas las batallas y pruebas de la vida, Pablo experimentó la presencia y el poder de Dios obrando en él. Epafrodito demostró la realidad de Dios en su enfermedad. Timoteo, al sufrir por los filipenses, demostró con gozo el corazón sacrificial y el interés de Dios por ellos. Había algo en la presencia de Dios mayor que todo el sufrimiento y las penas que estos hombres soportaron. Pablo conoció el gozo del Señor a través del encarcelamiento. A medida que enfrentaba la idea de la muerte, lo único que sentía era paz y gozo al saber que estaría en la presencia del Único que lo amaba. La muerte no pudo derrotar a

nuestro Señor, pues Él resucitó victorioso. Lo que Él sufrió trajo salvación y perdón para todo aquel que lo recibiera. El arresto de Pablo, por muy difícil, sirvió para fomentar el Reino de Dios. En todos estos ejemplos existen una maravillosa victoria y esperanza en Cristo.

Podríamos seguir citando un ejemplo tras otro de cómo el pueblo de Dios, al experimentar Su presencia en circunstancias trágicas, superó y venció los ataques del enemigo. Es cierto que muchos de ellos sufrieron cruelmente, pero resultaron victoriosos porque Dios estaba con ellos. La fortaleza del Señor era su gozo y su victoria. La verdad de Dios era su confianza, Él era su consuelo y en Él eran vencedores.

A menudo citamos Filipenses 4:6-7 sin considerar el contexto. Observa las palabras que preceden a este pasaje: “El Señor está cerca”. La versión en inglés *English Standard Version* coloca punto y coma después de esta frase indicando que corresponde al versículo 6. Lo que debemos entender es que la exhortación de Pablo acerca de no estar ansiosos, estaba fuertemente arraigada al contexto de todo el libro de Filipenses y particularmente a la frase: “El Señor está cerca”.

Jesucristo es el centro de estos versículos. Debido a que Él está cerca es que podemos experimentar la realidad a la que Pablo se refiere en los versículos 6-7. ¿Qué esperanza tendríamos si no fuera por Jesús? ¿De qué confianza dispondríamos para enfrentar la muerte si no fuera por lo que Él hizo? ¿Qué seguridad de perdón sentiríamos si no

fuera por la obra de Cristo? Solo por el hecho de que el Señor Jesús está cerca, es que tenemos toda la razón del mundo para vencer la ansiedad. Nuestra esperanza descansa completamente en Él. Las enseñanzas y las ilustraciones de Pablo en todo este libro apuntan a Jesús como nuestra fe y esperanza. Es Su presencia y ministerio lo que nos brinda seguridad y confianza.

A medida que examinemos en los próximos capítulos el desafío de Pablo a esta iglesia, necesitamos entender que lo que está escrito va dirigido a los que han declarado a Jesucristo como su Señor. Aquí Pablo escribía a creyentes. Si tú aún no has reconocido al Señor Jesús como tu Salvador, te desafío a que según leas este libro, te vuelvas a Él y confíes en Su obra, porque solamente en Cristo es que podemos ser verdaderamente libres de la ansiedad a la que el apóstol se refiere en estos versículos.

Dios permita que este estudio te fortalezca, anime y consuele en medio de los conflictos y preocupaciones de la vida que provocan la ansiedad.

Para Meditar:

- ¿Dónde se encontraba el apóstol Pablo cuando escribió esta carta? ¿Qué batalla, en particular, estaba atravesando? ¿Cómo experimentó él el poder de Dios en esos sufrimientos?

- ¿De qué manera el sufrimiento de Jesús hace cumplir el propósito de Dios para nuestras vidas?
- ¿Cómo el sufrimiento de Epafrodito demostró el cuidado y el interés de Dios?
- ¿Cómo el conocimiento de la presencia de Dios consuela y sosiega al creyente? ¿Qué esperanza tendríamos si no tuviéramos esta seguridad?

Para Orar:

- Toma un momento para agradecer al Señor por la seguridad que tienes de Su presencia en tu vida y en tu sufrimiento.
- Pídele al Señor que te ayude a poner sus ojos en Él en medio de tu sufrimiento. Agradécele por la esperanza que Él produce.

2

REGOCIJO, GENTILEZA Y LA PRESENCIA DE DIOS

Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos! Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca. Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. (Filipenses 4: 4-6)

Si queremos entender algún pasaje bíblico, el contexto es de suma importancia. En el capítulo anterior analizamos el contexto de la Epístola a los Filipenses. Ahora lo retomamos para examinar el contexto específico de estos versículos.

Vimos en el capítulo anterior que Pablo había estado hablando con los filipenses sobre algunas de las batallas que ellos experimentaban. A pesar de estas batallas, ellos discernían la presencia de Cristo y Su poder en sus vidas,

porque incluso las tragedias, cuando se colocan en las manos de Cristo, resultan para bien. La muerte se rinde impotente por medio de la obra de Cristo. Las pruebas nos moldean y nos acercan a Él. A la luz de este contexto, el apóstol Pablo dice a los filipenses que se regocijen en el Señor (Filipenses 4: 4).

Podemos ver que el regocijo de ellos no se basaba en las circunstancias de la vida. Todos pasamos por pruebas en este mundo. Pablo no nos está diciendo que él disfrutaba que lo apedrearán ni lo golpearán; tampoco que era feliz al ver cómo la gente rechazaba su mensaje. No obstante, él nos dice que a pesar de estas circunstancias, tenía un Señor Soberano que estaba por encima de todo lo que la vida le presentara. Este Señor sabe todo lo que enfrentamos y se acercará a nosotros en esos momentos para consolarnos y fortalecernos. Así lo hizo con Pablo en la prisión y con Epafrodito en su enfermedad, por eso tenemos gran motivo de alegría. Nuestro regocijo no se basa en nuestras pruebas sino en el Señor quien es mayor que éstas y en Su presencia la cual nunca nos dejará.

Observa también que Pablo dijo a estos creyentes que se regocijaran en el Señor “siempre”. Cuando la vida nos golpea fuertemente, tenemos una de dos opciones: enfocarnos en la desgracia o enfocarnos en Jesús. Si nos centramos en lo que nos sucede, terminaremos desilusionados y desanimados. Y si, por otro lado, tomamos una decisión consciente de mirar al Señor por encima de nuestra prueba y sufrimiento, tendremos gran motivo de regocijo sin importar lo que suceda. Él es Señor sobre todas las

circunstancias de la vida. Él fortalecerá, animará o usará para nuestro bien y para Su Gloria cualquier cosa que suceda. Sabiendo esto, tenemos razón para regocijarnos siempre.

Pablo continúa su exhortación a los filipenses en el versículo 5 en el cual les dice: dejen que su “gentileza sea conocida de todos los hombres.” La palabra “gentileza” puede ser traducida como “afable”, “amable” o “paciente”.

Nuevamente, el contexto se refiere al sufrimiento y a las dificultades de la vida. Cuando la vida nos golpea duramente, debemos responder de una manera afable, amable y gentil.

Es muy fácil dejar de ser amable cuando las cosas no marchan como esperamos. Podemos molestarnos y decir cosas que no queremos; podemos ser controladores y procurar manipular las cosas para satisfacer nuestras necesidades; y podemos reaccionar de una manera que más tarde tengamos que lamentar. Pablo nos dice que en vez de responder de este modo, debemos ser “gentiles”, reconociendo el hecho de que Dios conoce la situación que enfrentamos. Él es mayor que nuestro problema y solucionará las cosas en Su tiempo y a Su modo.

Según Pablo, los creyentes deben dejar que la paciencia, amabilidad y gentileza sean conocidas por todos. De hecho, la gentileza, en tiempos de conflicto, es un testimonio

poderoso al mundo acerca de la confianza del creyente en un Salvador amoroso y atento.

¿Cómo puede el creyente regocijarse en medio de los sufrimientos que se presentan? ¿Qué hace que el creyente pueda reaccionar de un modo gentil en el sufrimiento y en la prueba? Pablo expresa en el versículo 5 que el motivo es que “el Señor está cerca”. Estas palabras se pueden interpretar de 2 formas.

Primero, el Señor está cerca podría interpretarse en el sentido de que Él vuelve pronto. En otras palabras, Él regresa a reunir a sus hijos y llevarlos para que estén con Él siempre. El pecado y la maldad serán eliminados y los creyentes reinaremos con Él por la eternidad en un reino donde ya no habrá más aflicción o sufrimiento. Esta esperanza y confianza son motivo de gran regocijo cuando vienen dificultades a la vida y nos permiten ser gentiles a la hora de tratar con el sufrimiento y la injusticia.

En segundo lugar, la frase “el Señor está cerca” también podría entenderse que no importa lo que enfrentemos, el Señor está cerca y nos sostendrá y protegerá. Esto es lo que el salmista pensaba cuando escribió en el Salmo 23:4:

Aunque ande en valle de sombra de muerte,
No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo;
tu vara y tu cayado me infundirán aliento.

Nuestros corazones pueden experimentar paz y regocijo porque sabemos que el Señor Jesús volverá y lo arreglará

todo. Podemos responder de un modo sensato y gentil a los conflictos de la vida porque sabemos que Jesús está con nosotros y nos guiará y sostendrá sin importar lo que pase. Su presencia será nuestro consuelo, seguridad y deleite, no importa lo que la vida nos presente.

Este es el contexto de Filipenses 4:6-7. Aquí Pablo habla sobre cómo tratar con la ansiedad que llega a nuestro paso. Lo que reflejan estos versículos solo es posible en el contexto de la presencia orientadora y fortalecedora del Señor. El enfoque está en Jesús; Él está cerca. Él es el Salvador victorioso quien soluciona todas las cosas para Su Gloria y para nuestro bien. Él venció la muerte y el infierno, y volverá para establecer Su reino físico; Él nunca nos abandonará, sino que permanecerá a nuestro lado fortaleciéndonos y preparándonos para hacer todo lo que Él quiere.

¡Cuán agradecidos debemos estar hoy por un Salvador que nos ama lo suficiente como para interesarse en cada aflicción o prueba que enfrentamos! ¡Cuánto deberían regocijarse nuestros corazones al saber que Él caminará a nuestro lado a través del valle más profundo y de la montaña más alta! Nada puede separarnos de Su cuidado. Él proveerá todo lo que necesitamos para caminar en victoria. En esto podemos regocijarnos. Este conocimiento nos permite responder de un modo gentil cuando la vida impone su más duro golpe.

Para Meditar:

- ¿Cuál es la diferencia entre regocijarnos en nuestro sufrimiento y regocijarnos en el Señor?
- ¿De qué manera cambia nuestro punto de vista en medio de la aflicción y el sufrimiento cuando ponemos nuestros ojos en el Señor?
- Pablo desafía a los creyentes a que sean gentiles (afables, amables y pacientes) en su respuesta al sufrimiento y a las pruebas en sus vidas. ¿Qué conocimiento tenemos como creyentes que nos permite reaccionar de esta forma?
- ¿Qué consuelo encuentras al saber que el Señor está cerca? ¿Siempre tienes esto en cuenta cuando sufres?

Para Orar:

- Da gracias al Señor porque Él cuida de todos los que le pertenecen.
- Pídele a Dios que te ayude a mantener tus ojos en Él y en Su propósito cuando las cosas se tornan difíciles. Pídele perdón por las veces en que no lograste mantenerle como el centro de tu vida.
- Ruega al Señor que te ayude a ser más paciente y amable en las cosas que atraviesas día a día.
- Agradece que Dios jamás abandonará a quienes le pertenecen. Da gracias por Su presencia en tus pruebas actuales y porque Él solucionará todas las cosas para tu bien y Su Gloria.

3

EL AFÁN (O ANSIEDAD)

Vamos ahora al tema central de este estudio. En los dos primeros capítulos analizamos a la luz del contexto, que el apóstol Pablo les dijo a los creyentes de Filipo que por nada estuvieran afanosos (Filipenses 4:6). Dediquemos un instante para examinar la palabra “afanosos”.

La palabra griega que Pablo usa es “*merimnao*”, que en sentido general podía traducirse como “cuidadoso”; es decir, no debemos prestar cuidado o preocupación excesivos a un asunto. Ésta encierra la idea de estar pensativos o perturbados por algo. Esta palabra se usa muchas veces en el Nuevo Testamento.

Jesús usa la palabra “*merimnao*” cuatro veces en Mateo 6:25-33 cuando dice:

Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el

vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas? ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo? Y por el vestido, ¿por qué os afanáis? Considerad los lirios del campo, cómo crecen: no trabajan ni hilan; pero os digo, que ni aun Salomón con toda su gloria se vistió así como uno de ellos. Y si la hierba del campo que hoy es, y mañana se echa en el horno, Dios la viste así, ¿no hará mucho más a vosotros, hombres de poca fe? No os afanáis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. (Mateo 6:25-33)

Observa lo que Jesús nos relata acerca del afán o ansiedad en este pasaje. En el versículo 27 en la Nueva Versión Internacional, Él nos dice que nuestra inquieta preocupación no añadirá una sola hora al curso de nuestra vida. Solo Dios tiene el control de estos asuntos. La ansiedad se refiere a dar cuidado y preocupación excesivos a algo sobre lo cual no tenemos control; y en lugar de simplemente confiar estos asuntos a Dios, nos afanamos.

La ansiedad, según Jesús, no tiene sentido. Él nos recuerda que las aves del cielo no producen sus alimentos pero son

bien sustentadas. Las flores del campo no hacen sus vestidos pero Dios las hizo más hermosas que cualquier cosa hecha por la mano del hombre. ¿Tendría sentido pensar que un Dios amoroso proveería para las flores del campo y no para Sus propios hijos? La ansiedad, en lo más profundo, se alimenta de la desconfianza.

A menudo, la ansiedad tiene que ver con pensamientos inadecuados y con falta de confianza en Dios. Es una forma de pensar que no toma a Dios en cuenta. En Mateo 6:32 Jesús dijo a Sus oyentes que los gentiles incrédulos se afanaban porque no conocían al Padre. Sin embargo, quienes conocían a Dios podían confiar en Su provisión y protección. La ansiedad sería comprensible para los no creyentes que no tienen a un Salvador amoroso que vele por ellos, pero no es razonable para los que conocen al Dios de amor.

En Mateo 10:19-20 Jesús dijo a Sus discípulos que viene el día en el que serían entregados a las autoridades y puestos a prueba por su fe. En esos días les pedirían cuenta acerca de sus creencias y acciones. Veamos lo que el Señor prometió a sus discípulos cuando esto sucediera:

Mas cuando os entreguen, no os preocupéis por cómo o qué hablaréis; porque en aquella hora os será dado lo que habéis de hablar. Porque no sois vosotros los que habláis, sino el Espíritu de vuestro Padre que habla en vosotros. (Mateo 10.19-20)

Observa que Jesús les dijo a sus discípulos que no se preocuparan acerca de lo que tenían que hablar, porque el Espíritu Santo estaría con ellos en su momento de prueba y Él los guiaría en lo que debían decir. Por esa razón ellos no debían pensar demasiado en su defensa, solo tenían que confiar en Dios y hablar lo que Él les daría. Ellos podían liberar sus mentes de la excesiva preocupación porque Dios prometió darles todo lo que necesitaban cuando fuera el momento preciso.

El apóstol Pedro dijo a sus lectores que echaran toda su ansiedad sobre Dios porque El tenía cuidado de ellos (ver 1 Pedro 5.7). Pedro entendía que existirían problemas en esta vida pero que los creyentes tenían a alguien que los cuidaba y sobre quien podían echar sus ansiedades. Ellos no debían prestar atención y preocupación excesivas a sus problemas; en lugar de ello, debían encomendarse al cuidado del Señor. Él proveería lo que necesitaban y se encargaría de los detalles. Sus mentes podían estar en paz según descansaran en Su propósito amoroso.

En estos versículos vemos que tener afán e interés excesivos por las cosas de esta vida nos muestra que no estamos poniendo nuestra confianza en nuestro Padre Celestial. Existe una ansiedad que proviene de la falta de confianza en Dios y en Su Palabra.

Jesús enseñó que la ansiedad podía impedir que experimentáramos lo que Dios tiene reservado para nosotros. En Lucas 8 Jesús relató la historia de un granjero que sembró su semilla. Una parte cayó entre los espinos que la

ahogaban según crecía. Jesús lo explicó en Lucas 8:14 cuando dijo:

La que cayó entre espinos, éstos son los que oyen, pero yéndose, son ahogados por los afanes y las riquezas y los placeres de la vida, y no llevan fruto. (Lucas 8.14)

La palabra que se traduce por “afanes” en el versículo 14 es la misma que Pablo usa en Filipenses 4:6 cuando se refiere a estar afanosos. Jesús nos dice que estas “ansiedades” (o afanes) pueden imposibilitar que maduremos en nuestra fe. La ansiedad puede impedir que confiemos en el Señor y que caminemos en la plenitud de Su poder; y puede obstaculizar nuestro progreso en la fe o nuestra confianza en las promesas de Dios. Nuestras ansiedades son como espinos que ahogan nuestra confianza en Dios y por esa razón “no llevamos fruto” (Lucas 8:14).

En Lucas 10:41 encontramos a Marta quien se dedicó de a lleno a hacer que Jesús y Sus discípulos se sintieran cómodos. No obstante, en el proceso, se tornó muy ansiosa en su corazón por todo lo que tenía que hacer. Viendo lo que le sucedía a Marta y cómo esta ansiedad comenzaba a controlarla, Jesús le dijo:

“Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria; y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada”.

Mientras Marta estaba ocupada en el servicio, María había escogido sentarse a los pies de Jesús y escucharlo. Jesús no le pidió a Marta que parara de servir pero sí la reprendió por la ansiedad que había llegado a ser la causa de sus celos y actitud negativa hacia su hermana. Esto nos muestra que la ansiedad puede ser la raíz de muchos pecados y debe ser corregida antes de que nos lleve a hacer o a decir cosas que lamentemos.

Marta se sentía abrumada con las responsabilidades. ¿Quién de nosotros no ha estado en una situación donde nos hemos sentido agobiados? En esos momentos tomamos las cosas a pecho y tratamos de buscar la manera de resolver la situación. Sacamos todo lo que podemos de nuestros recursos y pensamientos humanos, lo cual nos conduce a una mayor preocupación y ansiedad en la medida que empezamos a sentir que fallamos en nuestros esfuerzos de mantener las cosas bajo control. Nuestros pensamientos ansiosos comienzan a controlarnos. Marta hizo lo correcto en esta situación. Ella vino al Señor y le habló al respecto. A la verdad, vino diciéndole lo que Él debía hacer, pero al menos acudió al Señor y Él le dio la solución. Le dijo que ella necesitaba descansar en Él y escuchar Su consejo; que debía buscar Su sabiduría y dirección como lo estaba haciendo su hermana María. Todo el afán y preocupación de Marta le impedían escuchar a Dios y seguir su dirección.

Hasta ahora hemos examinado lo que las Escrituras enseñan acerca del efecto negativo de la ansiedad. Las palabras *“merimna”* o *“merimnao”* también se usan para

describir preocupaciones y ansiedades justificadas. Tomemos como ejemplo las palabras de Pablo a los Corintios acerca de si debían casarse. Escribiendo en 1 Corintios 7:32-34 Pablo dice:

Quisiera, pues, que estuvieseis libres de ansiedad. El no casado se preocupa de las cosas del Señor, de cómo agradar al Señor; pero el casado se preocupa de las cosas de la vida, de cómo ha de agradar a su esposa, y su atención está dividida. La mujer no casada, o soltera, se preocupa de las cosas del Señor, a fin de ser consagrada tanto en cuerpo como en espíritu. En cambio, la casada tiene cuidado de las cosas de la vida, de cómo ha de agradar a su esposo. (Versión RVA)

Aquí es bastante interesante el uso que Pablo hace de la palabra “*merimna*” (preocuparse). Aunque él le decía a los Corintios que quería que estuvieran libres de ansiedad, también afirma que el hombre soltero se preocupaba por las cosas del Señor y en cómo ser santos en cuerpo y espíritu. El casado se preocupaba en cómo agradar a su cónyuge. ¿Cómo entender lo que Pablo expresa aquí? ¿Acaso nos está diciendo que no debemos tener cuidado en cómo agradar al Señor o a nuestro cónyuge? ¿Se refiere a que estas cosas nunca deben inquietarnos? Parece ser que la respuesta radica en nuestra comprensión del uso que Pablo da a las palabras “*merimna*” o “*merimnao*” (ansioso o afanoso).

Veamos cómo el apóstol usa “*merimnao*” en 1 Corintios 12:21-25

Ni el ojo puede decir a la mano: No te necesito, ni tampoco la cabeza a los pies: No tengo necesidad de vosotros. Antes bien los miembros del cuerpo que parecen más débiles, son los más necesarios; y a aquellos del cuerpo que nos parecen menos dignos, a éstos vestimos más dignamente; y los que en nosotros son menos decorosos, se tratan con más decoro. Porque los que en nosotros son más decorosos, no tienen necesidad; pero Dios ordenó el cuerpo, dando más abundante honor al que le faltaba, para que no haya desavenencia en el cuerpo, sino que los miembros todos se preocupen los unos por los otros. (1 Co. 12:21-25)

Después de hablar sobre la manera en que Dios ha dado los dones a cada creyente y cómo cada uno es importante, Pablo termina el pasaje con la declaración: “para que no haya desavenencia en el cuerpo, sino que los miembros todos se preocupen los unos por los otros”. La palabra traducida como “preocupen” es la palabra griega “*merimnao*”. En este contexto no cabe duda de que Pablo entendía que este tipo de preocupación era razonable y necesaria. Él está diciendo que el propósito de Dios es que tengamos una profunda preocupación o ansiedad por el bienestar de nuestros hermanos en Cristo. Del mismo modo, la “ansiedad” por agradar al Señor, por vivir una vida santa o agradar a nuestro esposo o esposa es también una “ansiedad” razonable.

En Filipenses 2:20 Pablo habla a la iglesia de Filipo acerca de Timoteo y de su gran preocupación por ellos:

No tengo a nadie más que, como él, se preocupe de veras por el bienestar de ustedes. (NVI)

En este pasaje Pablo está elogiando a Timoteo por su preocupación o “ansiedad” por el bienestar de los Filipenses. Nuevamente el apóstol usa esta palabra “*merimnao*” para referirse a la piadosa y legítima preocupación por un hermano o hermana.

Aún existe otro uso de esta palabra en 2 Corintios 11. En esta porción Pablo habla a la iglesia acerca de su sufrimiento como apóstol y concluye su comentario diciendo:

Y como si fuera poco, cada día pesa sobre mí la preocupación por todas las iglesias. (2 Co. 11:28, NVI)

Observemos la frase “cada día pesa sobre mí la preocupación por todas las iglesias”. Pablo experimentaba diariamente presión y preocupación por las iglesias que estaban bajo su responsabilidad. Esta “preocupación” se traducía como un profundo interés por estas iglesias y su bienestar. Esto impulsaba a Pablo a hacer de manera apasionada todo lo posible para ver que estas iglesias anduvieran como es digno del Señor.

El uso de la palabra “*merimnao*” en las Escrituras nos enseñan tres cosas concernientes a la ansiedad. Primero,

que existe un tipo de ansiedad que proviene de la falta de confianza en Dios y en Su Palabra. La persona que se preocupa de esta forma es incapaz de ver a Dios en las circunstancias de su vida y no puede confiar en Sus promesas.

Segundo, la ansiedad puede impedir que lleguemos a ser todo lo que Dios desea. Es posible que nos volvamos tan ansiosos por nuestros ministerios o posesiones y estilo de vida que no seamos capaces de rendir estas cosas al Señor. También puede ser que estemos tan preocupados que no nos atrevamos a correr el riesgo de confiar en Sus promesas. La fe exhibe cierto tipo de descuido que la ansiedad no puede tolerar. La ansiedad exige que todo sea planeado y organizado pero los caminos de Dios no siempre parecen racionales. Los que batallan con este tipo de ansiedad vacilan y son atrapados por sus afanes y preocupaciones de tal modo que no son capaces de avanzar en el propósito de Dios.

Por último, la palabra "*merimnao*" se usa para describir la legítima preocupación que nos acercará al Señor y a Sus promesas. Ésta se refleja en las enseñanzas de Pablo acerca de la preocupación que debemos tener por nuestros hermanos y hermanas en Cristo. Este es el deseo apasionado y abrumador de agradar al Señor y caminar en santidad, o la pasión de complacer al esposo o esposa de manera piadosa. La ansiedad no siempre es negativa. Puede ser una expresión saludable de nuestra fe, motivándonos a un mayor servicio y confianza en Dios.

Para Meditar:

- ¿Cómo puede la ansiedad entorpecer nuestra confianza en el Señor y en Sus promesas? ¿Alguna vez has experimentado este tipo de ansiedad en tu vida?
- ¿Cómo puede la ansiedad impedir que entremos en el propósito de Dios para nuestras vidas?
- ¿De qué manera puede la ansiedad conducirnos al pecado?
- ¿Existe un tipo de ansiedad que sea saludable para el creyente?
- ¿Cómo podemos reconocer la diferencia entre la ansiedad saludable y la dañina?

Para Orar:

- Pídele al Señor que te libere de cualquier forma de ansiedad que te impida confiar en Su Palabra y en las promesas que Él te ha dado.
- Ora al Señor que te dé mayor preocupación por otros creyentes, por santidad de vida y por llegar a ser todo lo que Él desea que tú seas.
- Ruega a Dios que te perdone por las veces que has permitido que tu ansiedad te controle y te conlleve a pecar.

EL DESAFÍO ...

4

POR NADA ESTÉIS AFANOSOS

...El Señor está cerca. Por nada estéis afanosos... (Filipenses 4.5-6)

En los tres primeros capítulos analizamos el contexto de Filipenses 4:6-7. Ahora examinaremos el pasaje en sí mismo a la luz de este contexto. Pablo comienza desafiando a los filipenses: “Por nada estéis afanosos”.

El afán y la responsabilidad.

Para entender lo que el apóstol está diciendo es importante tener en cuenta el contexto del resto de las Escrituras. Como creyentes estamos llamados a asumir nuestras responsabilidades con seriedad. Tengamos en cuenta lo que Pablo le dijo a Timoteo en su primera carta, capítulo 5, versículo 8:

...porque si alguno no provee para los suyos, y mayormente para los de su casa, ha negado la fe, y es peor que un incrédulo. (1 Timoteo 5:8)

Él dijo algo similar en 2 Corintios 12:14

He aquí, esta es la tercera vez que estoy preparado para ir a vosotros, y no os seré una carga, pues no busco lo que es vuestro, sino a vosotros; porque los hijos no tienen la responsabilidad de atesorar para sus padres, sino los padres para sus hijos. (2 Corintios 12:14, LBLA)

Pablo entendía la importancia de tener responsabilidad por aquellos a quienes Dios ha puesto bajo nuestro cuidado. En el pasaje citado anteriormente él les recuerda a los creyentes la obligación que tienen hacia los miembros de su propia familia.

Lo que es aplicable a nuestra familia física, también lo es a nuestra familia espiritual. Dios habló con mucha severidad a los líderes espirituales en la época de Ezequiel. Ellos habían sido llamados a ser pastores del rebaño pero no tomaron esa responsabilidad con seriedad. Observa lo que el Señor dice a estos pastores espirituales en Ezequiel 34: 2-10.

Hijo de hombre, profetiza contra los pastores de Israel; profetiza, y di a los pastores: Así ha dicho Jehová el Señor: ¡Ay de los pastores de Israel, que se apacientan a sí mismos! ¿No apacientan los pastores a los rebaños? Coméis la grosura, y os vestís de la lana; la engordada degolláis, mas no apacentáis a las ovejas. No fortalecisteis las débiles, ni curasteis la enferma; no vendasteis la

perniquebrada, no volvisteis al redil la descarriada, ni buscasteis la perdida, sino que os habéis enseñoreado de ellas con dureza y con violencia. Y andan errantes por falta de pastor, y son presa de todas las fieras del campo, y se han dispersado. Anduvieron perdidas mis ovejas por todos los montes, y en todo collado alto; y en toda la faz de la tierra fueron esparcidas mis ovejas, y no hubo quien las buscase, ni quien preguntase por ellas. Por tanto, pastores, oíd palabra de Jehová: Vivo yo, ha dicho Jehová el Señor, que por cuanto mi rebaño fue para ser robado, y mis ovejas fueron para ser presa de todas las fieras del campo, sin pastor; ni mis pastores buscaron mis ovejas, sino que los pastores se apacentaron a sí mismos, y no apacentaron mis ovejas; por tanto, oh pastores, oíd palabra de Jehová. Así ha dicho Jehová el Señor: He aquí, yo estoy contra los pastores; y demandaré mis ovejas de su mano, y les haré dejar de apacentar las ovejas; ni los pastores se apacentarán más a sí mismos, pues yo libraré mis ovejas de sus bocas, y no les serán más por comida. (Ezequiel 34: 2-10)

Este pasaje es muy importante para analizar lo que el apóstol nos dice en Filipenses 4:6. Dios llamó a estos pastores a cuidar del rebaño. Esto demandaba atención y preocupación por las necesidades de quienes estaban bajo su cuidado. Debían alimentar a las ovejas que estaban hambrientas y sanar a las enfermas. Dicho llamado

demandaba una inmensa cantidad de energía y preocupación; y Dios no esperaba menos de estos pastores.

Cualquier padre te dirá que diariamente se preocupa en su corazón por sus hijos. Un buen pastor llevará las cargas de su rebaño en su corazón y en sus oraciones. Esto es lo que Pablo dijo a los Corintios en la segunda epístola capítulo 11, versículo 28. Después de hablar sobre todo su sufrimiento por el evangelio, dijo:

Y como si fuera poco, cada día pesa sobre mí la preocupación por todas las iglesias. (2 Corintios 11:28, NVI)

Pablo desafió a la iglesia en Galacia a “sobrellevar los unos las cargas de los otros” (Gálatas 6.2). Él dijo a los filipenses que no velaran sólo por sus propios intereses “sino también por los intereses de los demás” (Filipenses 2:4, NVI).

Dios ha dado a muchas personas deberes y responsabilidades en la vida. Si nos comprometemos con ellas, nos daremos cuenta que a menudo están en nuestra mente. Debemos orar y pensar con esmero en cómo velar por aquellos a quienes Dios ha puesto bajo nuestro cuidado. Esta obligación tiene su precio. La madre que cuida de su hijo enfermo se tornará abatida y cansada. El pastor, preocupado por el bienestar de su iglesia, estará profundamente agobiado. Habrá ocasiones en que nos quejaremos por el peso de las responsabilidades. Fíjate en Jesús, cuyo sudor era “como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra” (Lucas 22:44) a medida que contemplaba lo que

le esperaba en la cruz. El tomar nuestros pecados y morir generaba un gran costo físico y emocional para Jesús; y Él lo experimentó en lo más profundo de Su ser.

Cuando Pablo dijo a los creyentes de Filipo que no estuvieran ansiosos por nada, no quiso decir que debían despreocuparse de sus responsabilidades. Él sabía que ellos tendrían aflicciones y experimentarían estrés emocional. Habría momentos cuando, bajo presión, gemirían en su espíritu al igual que Jesús. Pablo había experimentado esto muchas veces en su vida personal y en su ministerio. Existe un costo que pagar, físico y emocional, por llevar a cabo las responsabilidades que Dios nos ha dado en esta vida.

¿Qué quiso decir Pablo cuando dijo que por nada estuvieran afanosos? Me parece que lo que Pablo les estaba diciendo era que ellos no debían darle más atención y consideración de lo que meritaba a aquello que les causaba sufrimiento, teniendo en cuenta la provisión, protección y dirección de Dios. Vamos a analizar esto con más detalle.

La ansiedad de la que Pablo parece estar hablando aquí es una ansiedad que pierde de vista la realidad de la provisión, protección y dirección de Dios. Los problemas y deberes de la vida se tornan tan grandes que nos parece que el Señor está totalmente ausente. Entonces comenzamos a vivir con la sensación de que todo depende de nuestro propio esfuerzo; a sentir como si nuestro destino ahora estuviera determinado por esta gran nube que nos

envuelve; el resplandor del rostro de Dios se ha ocultado para nosotros; experimentamos una sensación de desesperación, sintiendo que estamos atrapados por nuestro dolor, aflicciones y conflictos; no logramos ver la mano de Dios ni entender Su extraordinario propósito; nos enfocamos en el objeto de nuestra ansiedad y no en el Señor.

Este tipo de ansiedad obstaculiza nuestra confianza en el Señor y no nos deja ver Su presencia. En esta vida experimentaremos grandes preocupaciones y agobios, pero éstos siempre deben ser mitigados con el conocimiento de que tenemos un Dios que está por encima de todo. Él nos ama profundamente y nos cuidará sin importar lo que la vida pueda presentarnos. Cuando comprendemos esta realidad, somos liberados de la excesiva preocupación por los problemas que tenemos por delante. La palabra clave aquí es “excesiva”. En otras palabras, siempre habrá preocupaciones y ansiedades en la vida; sin embargo, el creyente las experimenta considerando la soberanía y el cuidado de Dios y entendiendo que aunque a menudo la vida es rigurosa y nuestras responsabilidades son pesadas, existe un Dios en los cielos cuyo poder y sabiduría están a nuestra disposición. Él viene hasta nosotros y conoce cada dolor y prueba que enfrentamos, proveerá todo lo que necesitamos y nos cuidará en cada circunstancia de la vida.

¿Existe algún precio físico, emocional o espiritual que pagar por ser fieles al llamado que Dios nos hace? Ciertamente lo hay. ¿Tendrán los creyentes que enfrentar pruebas y conflictos en la vida? Seguro que sí. ¿Deben impedirnos esos problemas experimentar la provisión, la

dirección y la fortaleza de Dios? De ningún modo. El creyente no tiene motivo para desesperarse, ni siquiera en medio del estrés más grande de la vida. Nuestro Dios es mayor que cualquier cosa que la vida pueda presentarnos. En medio del profundo dolor y sufrimiento nosotros podemos vivir sabiendo que nuestro Dios aún está en control. Podemos unirnos al salmista y decir:

¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío. (Salmos 42.5)

Veamos lo que el salmista expresa aquí. Él reconocía que su alma estaba abatida y turbada (era un alma ansiosa). Él no estaba exento de batallas emocionales, pero no se quedaba en ese lugar de confusión, sino que volvía sus ojos al Señor, reconociéndole como el Dios de su salvación y su esperanza. Este es el llamado de Dios para cada uno de nosotros hoy.

¿Te estás sintiendo ansioso? ¿Está turbada tu alma? Toma un momento para levantar tu cabeza y mirar al Dios de tu salvación. Reconoce que Él es el Señor de todo. Sométete a Su cuidado y provisión. Confía en Él. Solo podremos aprender a no “afanarnos por nada” cuando miremos a Aquel que es mayor que cualquier problema que la vida nos presente.

Para Meditar:

- ¿Existen preocupaciones y ansiedades lógicas en la vida del creyente? ¿Cuáles son?
- ¿Nuestras responsabilidades y obligaciones en la vida nos causarán estrés o aflicción? ¿Existe un precio físico, emocional o espiritual que pagar por tomar con seriedad las responsabilidades que Dios nos ha dado?
- ¿Qué significa otorgar “excesiva” preocupación o consideración a algo? ¿Cuándo sabemos que nuestra preocupación es mayor que lo que debería?
- ¿Cómo puede la ansiedad impedirnos confiar en el Señor y en Su provisión, protección y dirección?
- ¿De qué manera el conocer la provisión, protección y dirección del Señor nos evita la ansiedad y preocupación excesivas?

Para Orar:

- Pide al Señor que te ayude a tomar con seriedad las responsabilidades y deberes que Él te ha dado en la actualidad.
- Comprométete a ser fiel al Señor en todo lo que Él te ha llamado a hacer sin importar el costo.
- Ruega al Señor que te ayude a nunca perder de vista Su protección, provisión y dirección, aún cuando las cosas en la vida sean difíciles.
- Agradece al Señor que Él nunca te abandona.

LA SOLUCIÓN...

5

EN TODA ORACIÓN Y RUEGO

...sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. (Filipenses 4:6)

En la primera parte de Filipenses 4:6 reflexionamos en el desafío de Pablo: “Por nada estéis afanosos”; y también vimos que es posible. A medida que continuamos en este versículo Pablo comparte con los filipenses algunas ideas prácticas de cómo hacer que este desafío sea una realidad en sus vidas. En esta reflexión contemplaremos el consejo de Pablo a los filipenses sobre la oración y el ruego.

Una cosa es saber que el Señor es un Dios Soberano y Amoroso; y otra es poder descansar en esta realidad cuando los problemas parecen agobiarnos. ¿Cómo podemos lograr que ese conocimiento de Dios aquiete nuestro corazón y nos evite esa preocupación y ansiedad excesivas? Pablo nos dice que una de las maneras de lograrlo es mediante oración y ruego.

La oración

Veamos cómo Pablo habla de las dos cosas en el versículo 6: oración y ruego. Aunque hay mucha semejanza en estas dos palabras, ellas también reflejan dos acciones diferentes de nuestra parte. La palabra griega que el apóstol Pablo usó para oración es “*proseuche*”. Aunque esta palabra se utiliza en el Nuevo Testamento para hablar de la oración en sentido general, también encierra un sentido de adoración. En realidad, en Hechos 16 la palabra se usa para referirse a un lugar de adoración (un lugar de oración).

El sábado salimos a las afueras de la ciudad, y fuimos por la orilla del río, donde esperábamos encontrar un lugar de oración. Nos sentamos y nos pusimos a conversar con las mujeres que se habían reunido. (Hechos 16:13, NVI)

Una vez, cuando íbamos al lugar de oración, nos salió al encuentro una joven esclava que tenía un espíritu de adivinación. Con sus poderes ganaba mucho dinero para sus amos. (Hechos 16:16, NVI)

Observa aquí el uso de la frase “lugar de oración”. La palabra utilizada aquí es la misma que Pablo usa en Filipenses 4:6 cuando nos desafía a no estar ansiosos sino a orar. Aunque los judíos, por lo general, adoraban en una sinagoga o en el templo, no toda la comunidad era lo suficientemente judía como para hacerlo así. Esto significa que aquellos que querían adorar al Señor tendrían que

encontrar un lugar donde pudieran reunirse tranquilamente para hacerlo de una manera más informal. Esto es lo que sucedía en estos lugares de oración.

Pablo desafió a los creyentes de Filipo a que en medio de las batallas y las pruebas que a todos rodeaban, hicieran de este tipo de oración adoradora una parte importante de sus vidas. Analiza por un momento lo que hacían los judíos que iban a este lugar de oración. Ellos detenían su trabajo y actividad diaria e iban a este lugar apacible. Allí, junto a otros creyentes, recordaban a su Dios, meditaban en Sus atributos, exaltaban Su nombre y lo adoraban por lo que Él había hecho; y confiaban en que Él les daría mucho más. Este lugar de oración era un refugio de las preocupaciones de la semana; era un tiempo para colocarse de nuevo bajo la mirada vigilante y la mano misericordiosa de su amoroso Padre celestial.

¿Cómo se aplica esto a lo que Pablo nos dice en Filipenses 4:6? Si queremos vencer y vivir sin preocuparnos y afanarnos excesivamente en medio de las pruebas que vienen a nuestro camino, tendremos que encontrar el momento para ir al lugar de oración y adoración. Será necesario detenernos un momento y sentarnos a los pies del Señor; quitar nuestra vista de la aflicción y alzarla a nuestro soberano y todopoderoso Dios. Debemos mirarle de nuevo y recordar Su presencia y poder. Allí, en ese lugar de oración, necesitamos renovar nuestra confianza en Él y en Su provisión para que nuestros corazones puedan rebosar una vez más de alabanza y acción de gracias a Dios.

¿Está ansioso tu corazón por las preocupaciones que tienes? ¿Te sientes abrumado con las cargas que llevas hoy? Separa un tiempo para ir al lugar de oración. Deja que tu mente y corazón se restauren allí, en la presencia del Señor y en el conocimiento de quién es Él. Recuérdale, alámbale y confía en Él en este lugar. Una vez Martín Lutero dijo:

Si no logro orar dos horas cada mañana, el diablo obtiene la victoria durante el día... Yo tengo muchísimo quehacer y no puedo continuar si no paso tres horas diarias en oración.

Yo no estoy diciendo que todos nosotros necesitamos emplear tres horas diarias orando; sin embargo, lo que quiero decir es que el lugar de oración es un lugar donde podemos encontrarnos con Dios, recordar quién es Él y luego irnos con una mayor confianza en Su cuidado y provisión. Si tú quieres remediar las ansiedades excesivas en tu vida, necesitarás hallar el tiempo para encontrarte con Dios y ser renovado en Su presencia y en el conocimiento de Él. Nuestra forma de adoración y alabanza muestran nuestra perspectiva de las ansiedades.

El ruego

La segunda palabra que Pablo usa aquí es “ruego” que en griego es “*deesis*”. La palabra “*deesis*” se refiere a súplica o petición y ésta viene de una palabra que significa literalmente rogar. Ella encierra el sentido de buscar la bendición o la provisión de Dios en nuestros tiempos de

necesidad. Implica que tenemos una necesidad y vamos a Él para satisfacerla.

Esto nos brinda otra dimensión de lo que Pablo está diciendo acerca de cómo tratar con la ansiedad. El pueblo de Dios no solo debe sacar tiempo para recordar a Dios y meditar en quién es Él, sino que también deben traer sus necesidades a Él y pedirle todo lo preciso para vencer y caminar en victoria. Pablo les recordaba a los creyentes en Filipenses 4:19 que Dios supliría todo lo que ellos necesitaban.

Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús. (Filipenses 4:19)

El consejo de Pablo a los creyentes de Filipo era que fueran al Señor e hicieran sus peticiones. Cuando la vida es difícil y te preguntas cómo seguir adelante, ve a Dios y pídele fortaleza. Cuando necesites hacer decisiones importantes, ve a Dios y pídele sabiduría. Pablo estaba confiado de que el Señor proveería toda la fortaleza y sabiduría necesarias para enfrentar cualquier obstáculo en la vida.

Para nosotros, es relativamente fácil pedirle a Dios aquellas cosas que necesitamos. La petición no es necesariamente una solución a la excesiva ansiedad que sentimos. Yo le he pedido a Dios por asuntos y luego he actuado como si todo aún dependiera de mí. La súplica a la que Pablo se refiere aquí no es el tipo de oración que viene de alguien que tiene todo planificado y simplemente quiere

la bendición de Dios. Como ya hemos dicho, la palabra que Pablo usa aquí viene de la palabra “rogar”. Los que vienen a Dios de esta manera lo hacen como mendigos. Ellos vienen reconociendo que realmente sí necesitan Su provisión y sabiduría pues en sí mismos no la tienen; llegan pidiendo y se van confiando en Su providencia; escogen aceptar lo que Dios les dé en respuesta a aquellas oraciones, lo entiendan o no. Ellos lo reconocen como Señor y se comprometen a caminar en obediencia.

Pablo hace dos sugerencias para tratar con la ansiedad. Primero, encuentra ese lugar de oración y recuerda quién es Dios. Deja que tu corazón rebose de alabanza y adoración a Él por Su soberanía y amoroso cuidado. Segundo, ven a Dios como alguien realmente necesitado y pídele que te provea. Pablo estaba convencido de que Dios supliría todo lo necesario. Nosotros podríamos no entender lo que Dios está haciendo, pero podemos estar seguros que cualquier cosa que Él provea será adecuada para la tarea y con ello vendrá la victoria.

Para meditar:

- Pablo usa dos palabras diferentes en este pasaje para hablar sobre la oración. ¿Cuál es la diferencia entre ellas? ¿Tus oraciones reflejan esto?
- ¿Pasas un tiempo habitual en un lugar de oración? ¿De qué manera, sacar tiempo para meditar en

Dios, te ayuda con la ansiedad excesiva que puedes enfrentar?

- ¿Es posible orar y aún así hacer las cosas a nuestra manera y con nuestra propia fuerza? ¿Cuál es la diferencia entre venir a Dios reconociendo nuestra necesidad y venir a Él para que bendiga nuestro propio esfuerzo y sabiduría?
- ¿Cómo el hecho de conocer que Dios suplirá todas nuestras necesidades nos ayuda a lidiar con la ansiedad? ¿Confías en que Él suple tu necesidad particular de hoy?

Para Orar:

- Pídele al Señor que te ayude para no solo hacer oraciones de petición, sino también para dedicar tiempo a adorarle y reconocerle como Señor y Proveedor.
- Pídele a Dios que te proporcione un tiempo regular para reflexionar en quién es Él y que deje que este consuelo inunde tu vida de adoración.
- Agradece al Señor que Él cuida de ti y que Él es más grande que cualquier problema que te encuentres en la vida.
- Pide al Señor que en tus momentos de ansiedad te ayude a ser capaz de recordar quién es Él y a confiar en Su providencia.

6

AGRADECIMIENTO

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. (Filipenses 4:6)

En el capítulo anterior vimos el consejo que Pablo les daba a los filipenses sobre la oración y ruego, y cómo éstos pueden ayudarnos con la excesiva ansiedad que experimentamos en la vida. Pablo continúa en el versículo 6 recomendando otra solución para la ansiedad—el agradecimiento.

Al inicio es difícil entender cómo alguien pudiera estar agradecido cuando las preocupaciones y ansiedades de la vida lo rodean. Sin embargo, recuerda que en este pasaje el apóstol está hablando a creyentes. Ellos entendían que el Señor, su Dios, era un Dios soberano, el cual era superior a todo lo que pasara en la vida. Ciertamente, muchas cosas terribles suceden en la vida a causa de las malas decisiones, la avaricia o la lascivia. Aunque Dios no tiene la

culpa de estas cosas, Él puede usar lo malo que nos ocurre para nuestro bien.

Analiza el ejemplo de José en el libro de Génesis. Por causa de los celos, sus hermanos lo lanzaron a una cisterna y lo vendieron como esclavo. Aunque ellos intentaron hacerle daño, Dios cambió todo este escenario. Allá, en Egipto, José se convirtió en un hombre muy importante—el segundo al mando bajo el Faraón. Cuando una gran hambre afectó a las naciones en ese tiempo, Dios usó a José para salvar la vida de sus hermanos. Refiriéndose a cómo ellos lo habían vendido como esclavo, José les dijo:

Vosotros pensasteis mal contra mí, mas Dios lo encaminó a bien, para hacer lo que vemos hoy, para mantener en vida a mucho pueblo. (Génesis 50:20)

El mismo principio se aplica a la vida y muerte del Señor Jesús. Hombres malvados lo llevaron a morir en la cruz, sin embargo, Dios escogió usar esa muerte para llevar a cabo la salvación del mundo. Lo que se suponía que fuera para mal, fue usado para bien. Existen otros muchos ejemplos en la Biblia de cómo Dios transformó el mal en bien.

Hebreos 5:8, refiriéndose al Señor Jesús dice lo siguiente:

Y aunque era Hijo, por lo que padeció aprendió la obediencia. (Hebreos 5:8)

Esto nos muestra algo más acerca de las cosas que nos suceden. El escritor de Hebreos nos dice que Jesús, aunque

era el Hijo de Dios, aprendió la obediencia a través de lo que padeció. Dios usa todo lo que enfrentamos para entrenarnos y madurarnos en la fe. Algunas veces las lecciones que aprendemos son muy difíciles. La vida nos golpea muy fuertemente, pero Dios usa estas circunstancias para fortalecernos y quitar de nosotros aquello que nos aleja de Él.

Hace algunos años tuve un accidente automovilístico. Por razones desconocidas perdí el conocimiento mientras manejaba y terminé boca abajo en una zanja, justo a una corta distancia de un gran estanque. Yo no podía volver a manejar mi auto hasta que los doctores descubrieran la razón por la cual perdí el conocimiento mientras conducía. Esto significaba que no podía cumplir los compromisos de estudios bíblicos y predicaciones que tenía. Como resultado, perdí una buena parte de mi ministerio. Fueron momentos difíciles para mí ya que no estaba seguro de lo que pasaba en mi cuerpo; además estaba preocupado al perder tantas oportunidades ministeriales. Recuerdo que en ese tiempo clamé al Señor: “Señor, estoy listo para atravesar por esto, pero no me dejes salir siendo el mismo; enséñame todo lo que deba aprender a fin de que esta prueba no sea en vano”. Este era mi sentir en esos días. Yo quería que Dios usara esa circunstancia para acercarme a Él y hacerme un mejor instrumento para Su gloria.

Esta no es la única ilustración que pudiera contarles. Ha habido muchos otros momentos similares y más difíciles en mi vida. Dios nos conduce por valles profundos a la vez que nos enseña las más grandes lecciones. Nunca seremos

los mismos en la medida en que nos entregamos a Él. Dios nos fortalecerá por medio de las pruebas que enfrentamos.

Dios no solo usa las pruebas que sufrimos para bien y para fortalecernos por medio de ellas, sino que también Él promete estar con nosotros en el proceso. Los amigos de Daniel en Daniel 3 enfrentaron una gran prueba cuando fueron lanzados al horno de fuego ardiendo porque se rehusaron a inclinarse ante la estatua del rey. Estando en medio del horno, ellos experimentaron la maravillosa presencia del Señor (Ver Daniel 3:24-25).

Este pasaje cobró vida para mí mientras servía en la isla de Mauricio en el Océano Índico. Me habían invitado a trabajar con una iglesia que había experimentado graves problemas de división. El trabajo era emocionalmente agotador ya que teníamos que tratar con muchas dificultades. Cada persona tenía su propia perspectiva sobre lo que había causado la división en la iglesia. Para ser honesto, hubo momentos en los que, literalmente, rompía en llanto como resultado del estrés que sentía.

Fue en este tiempo en que recibí noticias de un amigo misionero que estaba trabajando en otro país. Según escuchaba su informe sobre las grandes cosas que Dios estaba haciendo, me vi reclamándole a Dios: “Señor, ¿por qué yo no puedo experimentar este tipo de bendición? Mi amigo te ve obrar de manera maravillosa. Él está como los discípulos en el Monte de la Transfiguración, justo allí en tu presencia, viendo tu gloria.”

Al sentir algo de lástima por mí mismo y a la vez, el llamado de Dios en mi vida, dije: “Señor, mientras él está allá arriba en la montaña, como los tres discípulos en tu presencia, yo me siento atrapado en el horno de pruebas y aflicción”.

Tan pronto como dije estas palabras, el Señor me recordó a los tres amigos de Daniel en el horno y luego sentí que Él habló a mi corazón diciendo: “Wayne ¿tú crees que los tres amigos de Daniel sintieron mi presencia menos que aquellos tres discípulos en el Monte de la Transfiguración?”.

A medida que reflexioné en esto por un momento, me di cuenta de que la presencia del Señor no era menos en el horno que en la montaña. Dios no nos abandona cuando pasamos por el fuego. Podemos experimentar la plenitud de Su gloriosa presencia aún en las peores pruebas. De hecho, algunas veces Su presencia es aún más real en esas circunstancias adversas que en los buenos tiempos.

Hay otra cosa que quiero decir sobre las pruebas y el sufrimiento que experimentamos en la vida. Dios nos concede una victoria definitiva y completa sobre nuestros enemigos. El libro de Apocalipsis lo deja claro. El apóstol Juan nos dice que la bestia y el falso profeta serán lanzados en el lago de fuego (Apocalipsis 19:20) así como el diablo (Apocalipsis 20:10) y la muerte (Apocalipsis 20:14). En la presencia del Señor no habrá más causa de dolor, ni enfermedad, ni muerte. Toda lágrima será enjugada (Apocalipsis 21:4) y viviremos en Su presencia para siempre

(Apocalipsis 21:3). En esta verdad hay gran esperanza y gran motivo de agradecimiento.

Esta era la esperanza de los filipenses. Ellos sabían que Dios podía cambiar y usar cualquier cosa que se les hiciera para dañarlos. Él podía tomar lo que se había planeado para mal y usarlo para su bien. Él los fortalecería por medio de las cosas que sufrían. Dios nunca los abandonaría y ellos podían estar confiados de Su presencia en la más fuerte de las pruebas. Finalmente, Dios vencería a todos los enemigos de los filipenses y los llevaría a Él, donde vivirían durante toda la eternidad en Su Gloriosa presencia.

Andrew Murray resume de un modo estupendo lo que aquí decimos al expresar:

EN TIEMPOS DE PROBLEMAS DIGA:

Primero-

Dios me trajo aquí; es por Su voluntad que estoy en esta situación difícil: en eso descansaré.

Entonces-

Él me mantendrá en Su amor y me dará gracia en esta prueba para comportarme como Su hijo.

Luego-

Él hará de la prueba una bendición, enseñándome las lecciones que Él quiere que aprenda y obrando en mí la gracia que El quiere derramar.

Por último-

En Su bondad Él puede sacarme a flote otra vez—
Él sabe cómo y cuándo.

Diga: Yo estoy aquí—

1. Por designio de Dios
2. En Su cuidado
3. Bajo Su entrenamiento
4. En Su tiempo

¿Qué tiene que ver todo esto con el agradecimiento? La respuesta es bastante clara. Aquellos que saben que Dios usará para bien cualquier prueba que venga a su camino, tienen razón para darle gracias al Señor. Los que entienden que Dios está usando las circunstancias de la vida para fortalecerlos y acercarlos más a Él, tienen gran motivo de gratitud. ¡Cuánto agradecimiento debe llenar nuestros corazones cuando comprendemos que el Señor no nos abandonará, sino que caminará con nosotros por medio de toda prueba violenta! ¡Cuán agradecidos debemos estar al saber que viene el día cuando el diablo, la muerte y el sufrimiento serán desterrados y nosotros estaremos por siempre con nuestro Señor!

El agradecimiento al que Pablo se refiere es un reflejo de nuestra confianza y esperanza en un Dios Soberano que conoce todo sobre nuestras batallas y las usará para llevar a cabo grandes beneficios en nuestras vidas. Solo podemos estar agradecidos cuando entendemos y conocemos a este Dios. El agradecimiento es un reflejo de nuestra fe

en Dios y en Su obra en nuestras vidas. Es una fe basada en la confianza en Su propósito y en Su plan sobre cualquier cosa que venga a nuestro camino.

A medida que venimos a Dios con agradecimiento, reflejamos nuestra confianza en Él y en Su propósito. Reconocemos que Él es Señor sobre todas las circunstancias de la vida. Nuestra confianza brota en agradecimiento a pesar de la oposición que enfrentamos porque sabemos que Él es Señor sobre todas las cosas. El agradecimiento por quien es Dios y por lo que Él hace nos ayuda a lidiar con la excesiva ansiedad que viene a nuestro camino.

Para meditar:

- Haz una lista con cuatro motivos por los cuales podemos estar agradecidos en medio de nuestros problemas y batallas en la vida.
- ¿De qué manera la falta de agradecimiento demuestra falta de fe?
- ¿Cómo el agradecimiento cambia nuestra actitud ante el sufrimiento y las pruebas?
- ¿Podemos experimentar verdadero agradecimiento apartados de Cristo y de nuestro conocimiento de Dios y Su propósito?

Para Orar:

- Pídele al Señor que te ayude a entender completamente de qué manera Él usa el sufrimiento y el estrés en nuestra vida para llevar a cabo Su propósito supremo.
- Toma un momento para analizar algunas cosas que causan tu ansiedad. Agradece al Señor que Él es mayor que esta fuente de ansiedad y que la usará en tu vida para bien. Dale gracias también porque Él caminará contigo en medio de ella.
- Dale gracias al Señor porque Él tiene un propósito contigo y con las cosas que ha dejado que te sucedan. Agradécele que aún cuando estas cosas son el resultado de las malas intenciones del hombre, Dios puede usar lo que ellos hacen o dicen para fortalecerte y acercarte más a Él.
- Pídele perdón al Señor por las veces que refunfuñaste y te quejaste por las cosas que te sucedieron. Pídele que te dé un corazón más agradecido por quien Él es y por lo que Él puede hacer en medio de estas pruebas.

7

SEAN CONOCIDAS VUESTRAS PETICIONES

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. (Filipenses 4:6)

Pablo continúa diciendo en el versículo 6 que en medio de los problemas y las pruebas que pudieran causarnos excesiva ansiedad, los creyentes debían dejar que sus peticiones fueran conocidas delante de Dios. Dediquemos un momento para analizar esta frase y su aplicación a este tema de la ansiedad.

¿Qué significa “dar a conocer algo”? Casi siempre se refiere a decirle a alguien alguna cosa que no sabe. Sin embargo, para Dios este no es el caso, porque ya Él conoce todas las cosas. Mira lo que Daniel dice acerca de Dios.

Y Daniel habló y dijo: Sea bendito el nombre de Dios de siglos en siglos, porque suyos son el poder

y la sabiduría. El muda los tiempos y las edades; quita reyes, y pone reyes; da la sabiduría a los sabios, y la ciencia a los entendidos. El revela lo profundo y lo escondido; conoce lo que está en tinieblas, y con él mora la luz. (Daniel 2:20-22)

Fíjate particularmente en el versículo 22 que Daniel nos dice que Dios “revela lo profundo y lo escondido; conoce lo que está en tinieblas”. De éste y de otros muchos pasajes de las Escrituras entendemos que nada se esconde del Señor. Mateo 10:30 nos dice que Él conoce el número de cabellos de nuestra cabeza. En Jeremías 23:24 el Señor le recuerda a Su pueblo:

¿Se ocultará alguno, dice Jehová, en escondrijos que yo no lo vea? ¿No lleno yo, dice Jehová, el cielo y la tierra? (Jeremías 23:24)

El salmista dijo a sus lectores en el Salmo 94: 11 que Jehová “conoce los pensamientos de los hombres”. Jesús mismo declaró:

Porque nada hay oculto, que no haya de ser manifestado; ni escondido, que no haya de ser conocido, y de salir a luz. (Lucas 8:17)

Lo que debemos ver aquí es que Dios conoce todas las cosas. No hay nada que podamos decirle que ya Él no lo sepa.

¿Qué quiere decir Pablo cuando nos manda a que dejemos que nuestras peticiones sean conocidas delante de Dios? Definitivamente se refiere a que traigamos nuestras peticiones a Dios y se las confiemos a Él. Hay una verdad importante en este pasaje que debemos entender. Aunque Dios conoce todo sobre nuestras necesidades, Él aún espera que las traigamos ante Él; nos pide que las compartamos con Él. Sus oídos siempre están abiertos para escucharnos y anhela bendecirnos, pero a menudo desea que le pidamos.

Hay bendiciones que nosotros nunca conoceremos simplemente porque nunca pedimos a Dios por ellas. El apóstol Santiago nos dice que no tenemos lo que deseamos porque no pedimos (ver Santiago 4:2). Tenemos libertad para traer nuestras peticiones al Señor, o para hacer las cosas con nuestra propia sabiduría y fortaleza. A menudo somos tentados a esto último. Muchas veces hacemos todo lo que podemos con nuestra propia fuerza y sabiduría y solo cuando no resulta, entonces es que venimos al Señor.

Las palabras del popular himno: “¡Oh, qué amigo nos es Cristo!” son muy apropiadas en este contexto:

¡Oh, qué amigo nos es Cristo!
Él llevó nuestro dolor,
Y nos manda que llevemos
Todo a Dios en oración.
¿Vive el hombre desprovisto
De paz, gozo y santo amor?

Esto es porque no llevamos
Todo a Dios en oración.

Observa lo que Joseph M. Scriven escribe en esta primera estrofa de su himno. “¿Vive el hombre desprovisto de paz, gozo y santo amor? Esto es porque no llevamos todo a Dios en oración”. Hay paz para nosotros en nuestro dolor. Hay consuelo para nosotros en nuestro conflicto. No obstante, para conocer esta paz y este consuelo necesitamos traer nuestras necesidades al Señor. En esos momentos Él nos ministrará, pero debemos venir a Él. ¿Cuánto esperamos para hacerlo? ¿Cuántas otras cosas intentaremos antes de, finalmente, doblar nuestras rodillas? Dios quiere consolar, sanar y proveer, pero Él demanda que vengamos a Él y le hablemos sobre esas necesidades.

Dar a conocer nuestras necesidades demanda que confesemos nuestra incapacidad. Esto significa reconocer que no disponemos de lo necesario para enfrentar nuestra situación; y no todo el mundo está dispuesto a admitirlo. Dios nos pide que nos humillemos y le confesemos nuestra necesidad. Nos pide que declaremos nuestra insuficiencia e incapacidad y que vengamos como niños, reconociendo que dependemos de Él y de Su gracia en nuestra situación.

El apóstol Santiago dice a sus lectores que “Dios resiste a los soberbios y da gracia a los humildes” (Santiago 4:6). La soberbia es algo terrible ante los ojos del Señor. Ésta nos despojará de nuestras bendiciones y nos privará de Dios.

Este es el tipo de orgullo que no nos deja pedirle a Dios que nos dé Sus bendiciones y Su dirección. Corremos de aquí para allá en nuestra propia fortaleza y sabiduría. Sentimos que podemos manejar todo lo que la vida nos presenta. Dios no siempre nos detiene, pero como resultado, perdemos muchas bendiciones y privilegios.

Pablo nos dice en este versículo que si queremos conocer la victoria sobre la ansiedad excesiva que enfrentamos en la vida, debemos confesar nuestra necesidad de Dios. Debemos venir a Él y decirle: “Señor, tengo una necesidad. Te confieso que no puedo manejar estos asuntos por mi propia cuenta y necesito tu sabiduría y tu fortaleza. Vengo a ti buscando la solución”. ¡Cuánto Dios se deleita en esta actitud del corazón! ¡Cuánto desea Él ministrarnos cuando venimos ante Su presencia en humildad, haciéndole saber nuestras peticiones!

El apóstol Pablo sabía lo que era venir al Señor en esta actitud. Dios lo humilló al colocar un aguijón en su carne para mantenerlo dependiendo de Él. Pablo no quería ese aguijón y rogaba que Dios se lo quitara. Cuando Dios se negó a hacerlo, Pablo, finalmente, alcanzó una posición donde no solo aceptó su debilidad, sino que se gloriaba en ella porque por ese medio, el poder de Dios se hacía más evidente en su vida.

Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis

debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. (2 Corintios 12:9)

Este aguijón en el cuerpo de Pablo lo mantenía en una actitud humilde y dependiente de Dios. Pablo, a menudo, iba a Dios reconociendo y confesando su necesidad; y es ahí donde Dios quería que él estuviera. En demasiadas ocasiones vivimos la vida cristiana sobre la base de la fortaleza y sabiduría humana y Dios nos está pidiendo que vivamos en Su fortaleza y por Su sabiduría. Aquí en Filipenses 4:6 Pablo nos dice que si queremos experimentar la victoria sobre ese tipo de ansiedad que sentimos en la vida, debemos entender que no somos suficientes para dicha tarea. Necesitamos al Señor, Su bendición y Su dirección. El apóstol nos desafía a confesarle a Dios esa necesidad y a confiar en Su provisión para enfrentar las luchas que nos restan.

Dar a conocer nuestras necesidades no se trata de decirle a Dios algo que Él no sepa; más bien, se trata de confesarle nuestra necesidad. Dios simplemente nos pide que vengamos a Él en humildad, confesando lo que necesitamos y clamando a Él para que nos dé lo que hace falta para vencer. Él derrama Sus bendiciones sobre aquellos que vienen a Él con esta actitud. Él resiste a los soberbios y da gracia a los humildes (ver Santiago 4:6). Este es el desafío que Pablo nos hace en este pasaje. Cuando la ansiedad te abrume, confíáselo a Dios; ven ante Él y cuéntale de tu incapacidad para hacer lo que tienes por delante. Dile cuánto necesitas de Él y de Su gracia; clama por Su ayuda

y Su apoyo, y observa cómo Él se deleitará en responderte y en ministrarte en tu necesidad.

Cuando las ansiedades te abrumen no trates de echártelo todo encima; humíllate ante Dios, confíésale tu necesidad, entrégale tus problemas y observa cómo te responde.

Para Meditar:

- ¿Qué significa dar a conocer nuestras peticiones a Dios? ¿Hay algo que podamos decirle a Dios que ya Él no sepa?
- ¿Por qué crees que Dios quiere que vengamos a Él para confesar nuestra necesidad?
- ¿Hay bendiciones que no recibimos porque no estamos listos para confesar nuestra necesidad o porque somos demasiado soberbios para admitirlas?
- ¿Existen áreas de tu vida que necesitas someter a Dios? ¿Cuáles son? ¿Has estado tratando de hacer las cosas a tu manera sin reconocer tu necesidad de Dios?

Para orar:

- Dale gracias a Dios porque Él conoce todo de ti y que nada se esconde de Él.
- Pídele al Señor que te perdone por las veces que no has sido capaz de confesar cuánto le necesitas.

Pídele que te dé gracia para entender tu necesidad y dársela a conocer.

- Toma un momento para considerar la ansiedad que sientes en tu vida. Entrégasela al Señor y pídele que te dé la sabiduría y la fortaleza para enfrentarla. Confiésale tu necesidad.
- Agradece al Señor que Él está dispuesto a proveer todo lo que necesitamos para vivir en victoria sobre el estrés y las pruebas de la vida.

LA PROMESA...

8

LA PAZ QUE SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento... (Filipenses 4:7)

En los capítulos anteriores vimos la solución que Pablo da al problema de la ansiedad—sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias (ver el versículo 6). Él ahora pone su atención en el resultado: Y la paz de Dios, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Observemos lo que Pablo dice acerca de la paz que resulta de confiar nuestras ansiedades y preocupaciones al Señor. En el versículo 7 el apóstol nos dice dos cosas sobre la paz de Dios:

1. Sobrepasa todo entendimiento
2. Guarda nuestros corazones y pensamientos en Cristo Jesús.

En este capítulo examinaremos la primera de estas dos características de la paz.

Pablo les dijo a los creyentes de Filipo que cuando ellos confiaran sus ansiedades al Señor, tendrían una paz que sobrepasaría todo entendimiento. La palabra griega que se usa para paz se refiere a tranquilidad, descanso, seguridad o prosperidad. Vamos a ver la paz de la cual Pablo habla a la luz de estas palabras.

Tranquilidad

La mente ansiosa es una mente llena de ruido y confusión. Muchas voces gritan allí: “¿Cómo voy a lograr salir de esto?” “¿Qué pensará tal y mas cuál persona?” “¿Realmente Dios cuidará de mí?” Todas estas voces hablan a la vez exigiendo atención. El ruido de estas voces es abrumador y confuso y nos lleva a la preocupación, al estrés excesivo y a las reacciones inapropiadas.

La paz de Dios calmará esas voces y traerá quietud a nuestros pensamientos y corazones. Ésta sosegará las dudas e interrogantes, y en su lugar habrá tranquilidad y calma que provienen del hecho de saber que nuestro Dios está en control de todas las cosas.

Descanso

La mente ansiosa no es solo una mente ruidosa, es también una mente ocupada. Es una mente sobrecargada con esfuerzo y pensamiento. Marta estaba muy ocupada puesto que servía al Señor y a los discípulos. Ella se

encontraba asumiendo más de lo que razonablemente podía. Su mente y su cuerpo estaban ocupados con afán y preocupación excesivos.

¿Cuántas personas se han desgastado mentalmente porque asumen demasiado? Se han ignorado relaciones importantes y se han perdido las prioridades debido a que la ansiedad ha tomado el control. La ansiedad no solo nos impide el descanso sino que nos conduce a un punto donde no tenemos más nada que dar.

La paz a la que Pablo se refiere aquí es libertad para descansar. Esto no significa que me cruce de brazos y no haga nada; no obstante, lo que quiere decir es que mis esfuerzos van acompañados del entendimiento de que Dios cuida de mí y que Él tiene un propósito en lo que estoy enfrentando. Él me llevará y me guiará en lo que debo hacer y me sostendrá si acaso fallo. Puedo descansar en esta realidad. Tengo libertad para dejar que Dios sea Dios y cumpla Su propósito a través de mí. Soy libre para confiar en la fortaleza que Él provee para cada prueba que viene a mi vida. Puedo dormir en las noches porque sé que todo está bajo control. Puedo descansar cada día porque sé que el Señor me guiará y me fortalecerá.

Seguridad

La paz que Dios provee también da un profundo sentido de seguridad. Aquellos que son capaces de encomendar su ansiedad al Señor saben que Él es mayor que cualquier problema o prueba que venga a su camino. Ellos

comprenden que nada está fuera de Su cuidado y control. El pecado no prevalecerá. Finalmente, Satanás será derrotado. El propósito de Dios será cumplido.

¡Cuánta seguridad esto nos brinda! Podemos tener absoluta confianza en nuestro Dios. Él quiere lo mejor para nosotros y hace que todas las cosas sean para nuestro bien y para Su gloria. ¿Quién es más grande que nuestro Dios? Pablo lo expresa así:

¿Qué, pues, diremos a esto? Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros? (Romanos 8:31)

¿Será posible mayor seguridad que ésta? Dios es por nosotros. Él es mi pastor; es mi guardador; es mi escudo. Siempre que esté a mi lado experimento completa seguridad. Vivo con paz en mi corazón.

Prosperidad.

La palabra que Pablo usa en este versículo para paz, conlleva también un sentido de prosperidad. No estoy usando esta palabra en un sentido meramente físico o material. La prosperidad no solo se ve en las bendiciones materiales, también se pone de manifiesto en la salud de nuestras mentes y almas. Observa lo que el apóstol Pablo dijo a los romanos en el capítulo 8, versículo 28 de su carta:

Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados. (Romanos 8:28)

Aquí vemos que Pablo le aclara a los romanos que todas las cosas les ayudan a bien a los que conforme a su propósito son llamados. Cualquier cosa que me suceda Dios la usará para mi bien. Incluso, las dificultades que debo enfrentar serán usadas para moldearme a la imagen de Cristo. Dios, no solo es más grande que los problemas y las ansiedades que enfrento, sino que Él promete usarlas para mi mayor beneficio físico, espiritual y emocional. En esto hay una gran paz y confianza en Dios.

La paz que Dios ofrece es una paz que brinda tranquilidad, descanso, seguridad y por último, prosperidad para los que le entregan sus ansiedades. Aquí hay un detalle importante que debemos plasmar. Aunque Dios nunca cambiará, la paz que experimentamos sí puede cambiar. Observa que el versículo 7 comienza con la palabra “y”. Esta simple palabra conecta el versículo 7 con las verdades que analizamos en el versículo 6. En otras palabras, si seguimos los principios del versículo 6, entonces podemos experimentar la promesa del versículo 7. Encomienda tu ansiedad al Señor “y” la paz de Dios vendrá como resultado. No podemos pasar por alto lo que Pablo dice aquí. No todos los creyentes experimentarán la plenitud de la paz que Dios ofrece, pues no le entregan realmente sus ansiedades sino más bien escogen llevar la carga por sí mismos.

Notemos, sin embargo, que la paz que Dios ofrece a aquellos que le confiaron sus ansiedades, es una paz que sobrepasa todo entendimiento. Déjame decir dos cosas sobre esto.

Primero, la paz que aquí se ofrece sobrepasa el entendimiento en el sentido de que no es una paz de origen humano. Incluso, los incrédulos pueden conocer una cierta medida de paz; pero la paz que Dios ofrece aquí no es una paz humana, sino que es una paz que viene como resultado de la obra del Espíritu de Dios en nuestras vidas.

La segunda manera en que esta paz sobrepasa el entendimiento es que ésta llega en medio de pruebas y confusión. En este caso, el Señor no quita la fuente de ansiedad pues tiene un propósito en nuestra vida. No obstante, lo que Él hace es darnos paz en medio de los problemas que enfrentamos. Al contemplar nuestra vida vemos batallas y aflicciones, pero también experimentamos la paz de Dios en medio de ello. ¿Cómo usted puede explicar esto de forma racional? Todo a nuestro alrededor propicia la ansiedad y aún así, en lo más profundo de nuestro interior sentimos la paz del Señor. No nos desesperamos sino que tenemos esperanza. Esto no tiene sentido para la mente humana; va más allá de nuestro entendimiento.

Pablo nos dice que si encomendamos nuestras ansiedades al Señor en oración y ruego, con acción de gracias; entonces Él, en nuestra situación, nos dará una paz que va más allá de cualquier cosa que pudiéramos entender. Esta paz nos devolverá la tranquilidad y el descanso y nos brindará gran seguridad y prosperidad a nuestras mentes y corazones. ¿Conoces esta paz en la situación que estás experimentando?

Para meditar:

- La mente ansiosa es una mente ruidosa llena de dudas y preguntas. ¿De qué manera la paz de Dios calma ese ruido?
- La mente ansiosa es una mente ocupada, corriendo de aquí para allá ¿Cómo la paz de Dios da equilibrio y sosiego en esta situación?
- Una mente ansiosa es una mente insegura. ¿Cómo la paz de Dios brinda seguridad en esta incertidumbre?
- ¿Se puede perder la paz de Dios en nuestras vidas? ¿Puede el creyente vivir aún con todas sus ansiedades y realmente no conocer la paz que Dios quiere ofrecer? ¿Cuál es el requisito para conocer esta paz?
- ¿De qué manera la paz que Dios ofrece sobrepasa todo entendimiento?

Para Orar:

- Toma un momento para meditar en aquello que te provoca ansiedad. Pídele al Señor que te dé tranquilidad, descanso y seguridad en estas cosas y agrádecele que Él las usará para tu bien.
- Pide al Señor que te perdone por las veces que permitiste que tu ansiedad te agobiara y controlara tus pensamientos y acciones. Dedicar ahora un momento para rendir a Él tus preocupaciones pidiéndole Su dirección y Su paz.

- Dale gracias a Dios porque aunque Él no siempre quita nuestros problemas, aún así nos da paz en medio de ellos.

9

LA PAZ QUE GUARDA NUESTROS CORAZONES Y PENSAMIENTOS

Y la paz de Dios... guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. (Filipenses 4:7)

Ya hemos visto lo que Pablo dijo sobre la paz de Dios que sobrepasa todo entendimiento. El apóstol continúa en el versículo 7 compartiendo otro aspecto de la paz que Dios promete a quienes echan sobre Él su ansiedad. En la segunda parte del versículo 7, él nos dice que esta paz guardará nuestros corazones y nuestros pensamientos en Cristo Jesús.

La palabra “guardar” es un término militar. Esta es la palabra que se usa para hablar de un soldado al que se le ha dado la responsabilidad de velar los movimientos del

enemigo. Su tarea era proteger una ciudad o un campamento de una invasión y mantener a salvo a sus habitantes. El guardia asumía esta responsabilidad con seriedad. Él permanecería alerta toda la noche mientras observaba alguna señal de invasión u hostilidad. Si el enemigo viniera, lo enfrentaría para proteger la ciudad.

Pablo compara la paz que Dios brinda con un guardia militar. La ansiedad es el enemigo que viene a quitar nuestra paz y confianza en Dios. Esta paz no es solo un sentimiento pasivo de tranquilidad o calma; es un soldado que se enfrenta a cualquier cosa que interrumpa nuestro descanso y confianza en Dios. La paz que Dios da nos protege celosamente contra la ansiedad excesiva que nos priva de nuestra confianza en Él.

Nuestra tarea es orar y dejar que nuestras peticiones sean conocidas delante de Dios. Nuestra función es clamar al Señor y reconocer nuestra necesidad. Él responde desde los cielos con Su paz. Esta paz es un regalo que Dios nos da en nuestra ansiedad. Él viene a nuestro auxilio, nos establece Su paz como un guardia para protegernos y defendernos contra el ruido y la confusión que llena nuestras mentes. Esta paz busca agresivamente al enemigo y lo echa fuera.

La paz que Dios da no es algo que tenemos que ganar, ni viene como resultado de nuestro esfuerzo humano. Es el regalo de Dios en respuesta a las oraciones. Existen innumerables tratamientos que se ofrecen para ayudar a las personas a lidiar con el estrés y la ansiedad. Incluso, hasta

los no creyentes pueden aprender técnicas de relajación y cómo controlar el estrés. Aunque estos tratamientos pueden ayudar, esto no es a lo que Pablo se refiere. La paz que Dios da es el fruto de la obra del Espíritu en nosotros. Ésta desafía la lógica humana y no se puede reproducir por el esfuerzo del hombre.

Pablo nos dice en Filipenses 4:7 que esta paz guardará dos cosas. Primero, que guardará nuestros corazones y segundo que guardará nuestros pensamientos. Veamos esto brevemente:

En primer lugar, la paz que Dios ofrece guarda nuestro corazón. Físicamente, el corazón y la mente son bastante fáciles de distinguir, sin embargo no sucede así en el sentido espiritual o emocional. El corazón es el lugar de las motivaciones y las intenciones. Amar a alguien con todo nuestro corazón es amarlo con sinceridad. El Señor, se refirió a esto cuando habló a través del profeta Isaías:

Dice, pues, el Señor: Porque este pueblo se acerca a mí con su boca, y con sus labios me honra, pero su corazón está lejos de mí, y su temor de mí no es más que un mandamiento de hombres que les ha sido enseñado. (Isaías 29:13)

Observa que en los tiempos de Isaías el pueblo de Dios hizo todas las cosas correctas, pero no lo hizo con sinceridad y pureza de corazón. Cuando el Señor nos da paz para guardar nuestro corazón, lo hace para mantener la pureza e integridad de nuestras motivaciones e intenciones hacia

Él. ¡Qué fácil es perder parte de nuestra pasión y sed de Dios en momentos de gran estrés y ansiedad! Ésta (la ansiedad) puede alejar nuestra atención de Dios y hacernos dudar de Su cuidado y provisión. Por último, puede distanciarnos de Dios y hacernos perder algo de sinceridad en nuestro anhelo por Él.

Jesús habla del corazón como el lugar donde guardamos nuestro mayor tesoro.

Porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón. (Mateo 6:21)

Lo que está guardado en nuestro corazón influirá en las prioridades que tenemos en la vida. Cuando un hombre o una mujer atesoran dinero, éste se convertirá en la prioridad de su vida. Cualquier cosa que guardemos en nuestro corazón viene a ser la motivación y el incentivo para lo que hacemos. Sin embargo, hay veces que nuestro tesoro pierde algo de su encanto. Las circunstancias de la vida pueden alejarnos de las cosas que una vez atesoramos. El esposo puede perder algo de pasión por su esposa y su familia porque su enfoque se desvía hacia su trabajo o ministerio. Un creyente puede perder algo de su sed de Dios a causa de las ansiedades y preocupaciones que comienzan a ahogar su pasión.

Dios desea que encomendemos nuestros corazones a Él. Aunque el Señor no impone Su presencia en nuestras vidas, cuando le clamamos en nuestra ansiedad y problema, Él viene a nuestro auxilio. Dios derrama Su Espíritu y nos

da paz. Su paz guarda celosamente nuestros corazones para que no se tornen cansados ni confundidos, perdiendo su atracción y pasión por Él. Allí, en la paz de Dios, nuestros corazones pueden encontrar el descanso que necesitan y también pueden meditar en la hermosura de nuestro Señor y Salvador. Su paz guarda nuestros corazones para preservarlos en amor con Él y en la búsqueda de Él.

En segundo lugar, Dios no solo nos da Su paz para preservar nuestros corazones, sino también nuestras mentes. A menudo la mente se ve como el sitio de nuestros pensamientos. La ansiedad no es algo físico aunque puede causar síntomas físicos. El punto de acceso para la ansiedad es la mente. Es allí donde se pueden sentir sus más grandes impactos puesto que ésta perturba la mente causando estrés y preocupación. La ansiedad distorsiona la realidad de un problema debido a la exageración y la desesperación.

La paz que Dios brinda viene a guardar nuestras mentes contra la falsedad y la confusión que causa la ansiedad. Al igual que un guardia militar, la misma establece su defensa contra la exageración y las mentiras del enemigo; consuela nuestros pensamientos turbados con la verdad de la Palabra de Dios; confronta las mentiras que hemos creído al recordarnos el carácter de Dios y Su cuidado para con nosotros. Esta paz renueva nuestras mentes y nos ayuda a ver nuevamente las cosas desde la perspectiva correcta. Estas ansiedades parecen perder algo de su poder a la luz de quién es Dios y las maravillosas promesas que

nos ha dado. Es el deseo de Dios guardar los pensamientos de nuestra mente a fin de que sean preservados en la verdad de quién Él es.

¡Cuán problemático puede ser este mundo para aquellos que no conocen la verdad acerca de un Dios personal, que cuida y se interesa por ellos! ¡Cuán agradecidos debemos estar porque Dios se interesa por estos pensamientos desconcertantes y establecerá Su paz en nuestras mentes para guardarlas y protegerlas! Su paz nos permite pensar con claridad otra vez y nos libera de las mentiras y exageraciones del enemigo.

Hay un detalle final que necesitamos ver aquí. Pablo nos dice que esta paz de Dios guardará nuestros corazones y pensamientos “en Cristo Jesús”. No podemos obviar este punto. ¿Qué significa para nuestros corazones y pensamientos estar guardados en Cristo Jesús? Hay varios aspectos que debemos aclarar al respecto.

Primero, estar en Jesús tiene que ver con estar a tono con Él y Su propósito para nuestras vidas. La paz que Dios nos da mantiene nuestros corazones y pensamientos a tono con Cristo y Su propósito. Cuando la paz de Dios reina en nuestros corazones somos capaces de humillarnos completamente al plan que el Señor Jesús tiene para nuestras vidas. Es cierto que algunas veces el plan de Dios nos llevará a través de valles profundos y luchas difíciles. Él fue a la cruz y entregó Su vida por nosotros. Él nos llama a tomar nuestra cruz también. ¿Cómo podemos vivir en la realidad de ese mandato y llevar a cabo el llamado de Cristo? Pablo

nos dice que Dios nos da Su paz para guardar nuestros corazones y pensamientos a fin de que podamos continuar caminando en armonía con el propósito por el cual Cristo murió.

Segundo, estar en Cristo tiene que ver con mantener una relación e intimidad con Él. ¡Cuán a menudo las cosas de este mundo procuran alejarnos de una relación de compañerismo con Cristo! Ellas nos distraen y bombardean nuestros pensamientos con otras ideas y atracciones. La paz de Dios guarda nuestros pensamientos y corazones a fin de que encuentren contentamiento en Cristo y le busquen solo a Él. En esa paz encontramos lo que nuestras almas han ansiado. En esa paz encontramos descanso y propósito. Es ahí donde queremos llegar.

Estar en Cristo también tiene que ver con conocer Su capacitación en nuestras vidas. Como una rama extrae su energía del tronco, así también nosotros encontramos nuestra fortaleza y sabiduría en nuestro Señor. Una de las tentaciones para quienes enfrentan la ansiedad es tomar los asuntos en sus propias manos. La ansiedad no es muy paciente; no espera en el Señor sino que avanza basada en la fuerza humana para resolver sus problemas y esto solo nos lleva a más problemas. La paz de Dios que guarda nuestros corazones y pensamientos nos capacita para confiar en Él y en Su obra. Esto nos mantiene en una posición de dependencia de Cristo para cada necesidad. Con la paz de Dios guardando nuestros corazones y pensamientos, nos mantenemos conectados a la fuente de nuestra fortaleza y poder. Podemos descansar en Su

propósito, podemos confiar en Su sabiduría y podemos tener comunión con Él.

La paz de Dios guarda nuestros corazones en Cristo. Es decir, el propósito de esta paz es mantenernos a tono con Cristo, caminando en intimidad con Él y conociendo Su poder para vencer al enemigo. La ansiedad procura distraernos y separarnos de Cristo, de Su provisión y cuidado, mas la paz de Dios nos guardará y nos mantendrá en Él.

Este es el gran plan de Dios para mantenernos a tono con Su propósito, Él da Su paz en respuesta a nuestro clamor para guardar nuestros corazones y pensamientos y mantenerlos en Cristo Jesús. Allí, podemos vivir en seguridad e intimidad. ¡Es mi deseo que podamos conocer esta paz en cualquier situación en la que nos encontremos hoy en día!

Para Meditar:

- ¿Cómo la paz de Dios nos guarda?
- ¿Por qué nuestros corazones necesitan ser guardados? ¿De qué manera la paz de Dios guarda nuestros corazones?
- ¿Por qué nuestros pensamientos necesitan ser guardados? ¿Cómo la paz de Dios los guarda?
- ¿Qué significa ser guardados en Cristo Jesús? ¿Cuáles tentaciones procuran alejarnos de Él?

- ¿Cuál es la diferencia entre la paz que el mundo busca y la paz que viene de Dios para guardar nuestros corazones y pensamientos?

Para Orar:

- ¿Sientes que tu mente y corazón han sido afectados por la ansiedad? Dedicar un momento para pedir al Señor que te dé Su paz para guardarlos en Cristo.
 - Da gracias al Señor por Su gran deseo de preservar tu corazón y pensamientos en Él. Agradece por Su paz que te ha sostenido en tiempos de gran ansiedad.
 - Pide al Señor que te dé victoria sobre las tantas tentaciones de este mundo y que te ayude a caminar diariamente en Su paz para que puedas vencer.
 - Agradece a Dios por la paz y la satisfacción que Él da a tu mente y corazón según descansan en Él.
-

10

UNA PALABRA PARA TERMINAR

Quiero concluir este estudio de Filipenses 4:5-7 con una indicación personal. Hace algunos años a mí me diagnosticaron trastorno clínico de ansiedad, así que este tema me es bastante personal. En muchos sentidos el trastorno no era evidente para la mayoría de las personas que me conocían. Por fuera aparentaba ser muy calmado y sereno; sin embargo, internamente mi mente siempre estaba pensando. Tenía una baja tolerancia para la confusión y me preocupaba por muchas cosas. Las fechas topes me causaban un estrés excesivo. Físicamente, esto me provocaba tensión muscular, problemas estomacales y un leve dolor de cabeza, aunque constante. Por último caía en depresión.

En los últimos años encomendé esta ansiedad al Señor y he visto cómo me ha dado muchas victorias y cómo ha usado dicha ansiedad para Su gloria. La necesidad de luz me ha impulsado en este ministerio de redacción. Las

editoriales dejaron de ponerme plazos porque así me motivaba a rendir más. Esto también me conllevó a ser más disciplinado en el uso de mi tiempo permitiéndome lograr más cantidad de trabajos terminados.

A menudo pienso en Pablo quien le pidió al Señor que quitara el “aguijón de su carne”. Dios se negó a hacerlo y le dijo que Él lo usaría para traer mayor gloria a Su nombre. Pablo dejó de pedir al Señor que le quitara este aguijón y en su lugar comenzó a alabarle por la manera en que Él usaba lo que muchos consideraban que sería un obstáculo para lograr algo tan positivo para la expansión del evangelio.

La ansiedad es parte normal de la vida. Pablo, quien escribió esta carta, habló de la ansiedad que él sentía por las iglesias que atendía. Este indicio de ansiedad en nosotros, a menudo es un medio que el Señor usa para arrojarnos a Su cuidado. Él usará la ansiedad para motivarnos a hacer algo en ciertas situaciones. La ansiedad de Pablo por las iglesias lo conllevó a orar y a escribir cartas dirigidas a situaciones específicas que los creyentes estaban enfrentando.

La ansiedad se presenta de varias formas. Todos nosotros hemos conocido personas que son “apasionadas” por algo. En otras palabras, ellos se interesan muchísimo por cierto asunto y están altamente motivados a hacer algo al respecto. Algunos, tienen una personalidad muy intensa. Otros, se entregan de forma audaz y desinteresada a las cosas que le importan. ¿Cómo fuera la vida sin pasión

y devoción intensa? ¿Cómo sería nuestra iglesia sin un profundo interés o pasión por el reino de Dios? ¿Existe realmente diferencia entre esta pasión, esta intensidad y esta devoción desinteresada, y la preocupación por la justicia y el reino de Dios del cual Pablo habla?

¿Es posible que los padres no sientan ansiedad por un hijo que se enfrenta al mundo por primera vez? ¿Es posible que un pastor no sienta algún tipo de ansiedad por la condición de su rebaño? ¿No nos sentiríamos preocupados por nuestros seres amados que no tienen a Cristo? ¿Puedo ver a mi esposo o esposa que yace enfermo (a) en una cama y no tener pensamientos ansiosos sobre su vida?

¿Acaso puedo esperar ir por la vida sin jamás tener preocupación o sin sentir algún tipo de estrés o tensión? El mismo Jesús clamó en profunda agonía; Su mente estaba angustiada. Analicemos lo que Juan nos dice acerca de Jesús en el capítulo 13 versículo 21:

Habiendo dicho Jesús esto, se angustió en espíritu, y testificó y dijo: En verdad, en verdad os digo que uno de vosotros me entregará. (Juan 13:21, LBLA)

Justo antes de Su crucifixión el Señor Jesús oró a Su padre. Fíjese en Su oración en Juan 12:27

Ahora está turbada mi alma; ¿y qué diré? ¿Padre, sálvame de esta hora? Mas para esto he llegado a esta hora. (Juan 12:27)

Queda bastante claro desde la perspectiva de estos versículos que el Señor Jesús sabía lo que era estar turbado en Su espíritu. El sintió aflicción emocional por lo que iba a pasar.

Pablo no dice que nunca experimentaremos ansiedad en nuestras vidas, sino que no debemos “estar” ansiosos o afanosos. “Estar” ansiosos es ceder ante la ansiedad y dejar que ésta nos controle. “Estar” ansiosos es vivir la vida como si Dios no tuviera el control; es negar la fortaleza y el consuelo que el Señor proporciona y caminar lejos de Su provisión; es estar paralizados por nuestros miedos e incapacitados para caminar en fe.

Pedro nos dice que debemos echar toda nuestra ansiedad sobre el Señor porque Él tiene cuidado de nosotros (ver 1 Pedro 5:7). El hecho de que los creyentes necesitan echar estas ansiedades en el Señor nos enseña que las experimentarán en sus vidas. Sin embargo, lo que Pedro nos dice es que tenemos que tomar nuestras ansiedades y entregarlas al Señor; y en tal situación, confiar en Él y en la capacidad que nos da para salir adelante.

Podemos tener un tipo de personalidad ansioso. Podemos tomar las cosas a pecho y llevar las cargas de otros sobre nuestros hombros. La pregunta es: ¿Qué haremos con estas preocupaciones y ansiedades? ¿Las llevaremos nosotros mismos o las entregaremos al Señor? Para algunas personas el desafío será mayor que para otras. He conocido personas cuya personalidad es tal que parecen que no se preocupan por nada. Algunos parecen adaptarse

fácilmente a cualquier situación mientras que otros pasan momentos de mucha dificultad frente a cualquier tipo de cambio. Aunque nuestra personalidad a menudo es diferente y sentimos cosas de manera distinta, la solución sigue siendo la misma. Debemos tomar nuestras ansiedades y llevarlas al Señor. Debemos aprender a depender de Él sea cual sea la situación que la vida nos presente. Si tienes un tipo de personalidad ansioso, puede que tengas que venir más a menudo al Señor en busca de ayuda. En mi caso, yo tengo que hacerlo con frecuencia durante todo el día. Tengo que orar: “Señor esto es tuyo, ayúdame. Dame paciencia. Déjame confiar en lo que estás haciendo. Ayúdame para no llevarlo yo mismo”. Dios usará esta ansiedad para mantenerte dependiendo de Él. Sin embargo, la clave es que continuemos trayendo estas ansiedades a Él y que confiemos en Su capacitación y en Su paz.

Para nosotros, filipenses 4:5-7 es un recordatorio. Aunque todos experimentamos ansiedad en la vida, no podemos dejarnos vencer por ella. Pablo nos muestra que hay solución. Debemos encomendar estas preocupaciones al Señor a través de la oración, súplica, con acción de gracias. Él promete que la paz de Dios guardará nuestros corazones y pensamientos y los mantendrá en un lugar de profunda comunión e intimidad con Cristo. Quiera Dios que ésta sea nuestra experiencia hoy en día.

Para Meditar:

- ¿Cuáles son las formas en que la ansiedad se manifiesta en nuestra vida?
- ¿Está mal sentirse angustiado o ansioso? Observa lo que Jesús sintió en Juan 12:27 y 13:21.
- ¿Cuál es la diferencia entre sentir ansiedad y estar ansiosos?
- ¿Cuál es la solución de Pablo para la ansiedad?
- ¿Puede Dios usar la ansiedad en nuestra vida para bien? Explica.

Para orar:

- Pide al Señor que te dé gracia para encomendarle tus problemas y ansiedades.
- Agradécele que Él siempre está presente para nosotros y nos sostendrá y nos dará Su paz en cualquier problema en que nos encontremos.
- Pídele a Dios que te perdone por las veces que te has rendido a la ansiedad y no has encomendado tu camino a Él.
- Pide al Señor que use las ansiedades de la vida para acercarte más a Él.

DISTRIBUIDORA DE LIBROS

“LIGHT TO MY PATH”

La distribuidora de libros “Light To My path” (LTMP, por sus siglas en inglés) es un ministerio que se encarga de escribir y distribuir libros y hacerlos llegar a obreros cristianos de bajos recursos en Asia, América Latina, y África. Existen muchos obreros cristianos que viven en países en vías de desarrollo y no poseen los recursos necesarios para obtener formación bíblica o adquirir materiales para estudios bíblicos para sus ministerios y su crecimiento personal. F. Wayne MacLeod es miembro de los ministerios de Acción Internacional y ha estado escribiendo estos libros con miras a distribuirlos gratuitamente o a precio de costo entre pastores necesitados y obreros cristianos de todo el mundo.

Hoy en día miles de estos libros se están utilizando para predicar, enseñar, evangelizar y alentar a creyentes locales en más de sesenta países. Estos libros ya han sido traducidos a varios idiomas, y la meta es que estén disponibles a tantos lectores como sea posible.

El ministerio LTMP es un ministerio basado en la fe, por eso confiamos en el Señor para la provisión de los recursos necesarios y así distribuir literatura que sirvan de aliento y fortalecimiento a creyentes del mundo entero. Te invitamos a orar para que el Señor abra las puertas necesarias y estos libros sean traducidos y luego distribuidos.

Si deseas más información sobre “Light To My Path”, por favor, visita nuestro sitio de Internet en www.ltmp-homepage.blogspot.ca