

Notas del Sermón

Lecciones prácticas para entender la Palabra de Dios



Cómo manejar la ansiedad

PASAJE CLAVE: Mateo 6.25-34 | LECTURAS DE APOYO: Salmo 37.7, 8 | Romanos 8.32; 10.13

Filipenses 4.4-7 | 1 Pedro 5.7

INTRODUCCIÓN

Vivimos en tiempos de ansiedad.

Ya sea como consecuencia de problemas personales, o familiares, o necesidades financieras, o enfermedades, o cambios en las leyes gubernamentales, o dificultades mundiales, todos tenemos razones para preocuparnos y afanarnos. En ocasiones las situaciones críticas producen temor en nuestro corazón. Sin embargo, la mayoría de nuestras ansiedades están relacionadas con los problemas cotidianos. Nos vamos a dormir con nuestras preocupaciones, nos despertamos con ellas, y las seguimos arrastrando durante todo el día. Pero esa no es la manera en la que Dios desea que vivamos. El Señor ha equipado nuestro corazón de tal manera que podamos disfrutar de su paz y gozo, a pesar del estrés que venga a nuestra vida.

DESARROLLO DEL SERMÓN

La ansiedad no es un problema exclusivo de nuestros tiempos.

También fue un problema para los que vivieron en la época del Antiguo Testamento. Salmo 37.7 dice: “Guarda silencio ante Jehová, y espera en Él”. En la época en la que el Imperio romano controlaba el mundo, existían muchas razones para sentir ansiedad. Jesús se refirió a este problema de la ansiedad en el mensaje que predicó en el sermón del monte en Mateo 6.25-34. La solución que dio fue bastante sencilla, pero nos cuesta trabajo ponerla en práctica en nuestra vida.

La ansiedad es una condición en la cual la mente se siente atraída a seguir dos caminos. Esto trae como resultado un estado emocional que domina

nuestros pensamientos y nos quita el sueño. Puede ser producido por circunstancias del presente, o por temores de lo que podría llegar a suceder en el futuro. Es básicamente una reacción a la dificultad que enfrentamos, pero debe ser vista también como una opción. En vez de permitir que la preocupación nos abrume, podemos depositar toda nuestra ansiedad en el Señor, pues Él se preocupa por nosotros (1 P 5.7).

Las causas de la ansiedad

En Mateo 6, en el sermón que Jesús predicó, destacó qué es lo que puede llegar a causarnos ansiedad, y cómo podemos responder de la manera correcta.

- **Sentimientos de incompetencia.** Los problemas pueden llegar a ser tan abrumadores que nos hagan sentir insignificantes e incapaces de poder vencerlos. Pero Jesús nos exhorta a “mirar a las aves” (v. 26). A pesar de que son pequeñas y frágiles Dios las alimenta. Las aves no siembran ni siegan, pues no han sido creadas para hacer tal cosa. Y si el Señor se preocupa de esa manera por ellas, podemos estar seguros de que hará lo mismo con nosotros.
- **El deseo de cambiar aquello que está fuera de nuestro control.** Jesús nos recuerda que algunas circunstancias están fuera de nuestro control. “¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?” (v. 27). Cada vez que enfrentemos situaciones que no podemos cambiar, la opción más sabia es entregarlas al único que puede lidiar con ellas, a Dios. Pero al tratar de cambiarlas solo demostramos incredulidad y sufrimos mucho más.
- **Nuestra desconfianza hacia el único que puede proveer para nuestras necesidades.** Después de mencionar cómo Dios viste a los lirios del campo con más gloria que la que tuvo Salomón, Jesús nos

exhorta a no preocuparnos por la vestimenta, pues proveerá lo que necesitamos (v. 28-30). Si pensamos que nuestras necesidades no serán satisfechas, demostramos falta de fe en el Señor. Parte del problema es que no sabemos cuáles son nuestras necesidades. Puede que en ocasiones sintamos que nuestro Padre celestial nos ha fallado, pero lo que en realidad ha sucedido es que ha suplido para nuestras necesidades. El apóstol Pablo nunca se quejó de las dificultades y problemas que tuvo que enfrentar. De seguro que el naufragio y los azotes no fueron motivos de alegría, pero resistió todo eso con paz y confianza, pues sabía que el Señor le sostendría.

- **Prioridades incorrectas.** En vez de tratar de alcanzar lo que creemos necesario, Jesús nos dice que debemos “buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” (v. 33). El reino de Dios se refiere a la autoridad y dominio que tiene sobre nuestra vida. Y su justicia está relacionada con el carácter de Cristo reflejado en nosotros. Si nuestra prioridad es vivir en obediencia a Jesús, quien es nuestro Salvador y Señor, Él suplirá para todas nuestras necesidades, ya que sabe lo que es mejor para nosotros.
- **El preocuparnos por el futuro.** Es bueno planificar para el mañana, pero en ocasiones nuestras cargadas agendas nos hacen sentir ansiosos. Jesús nos dice: “Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal” (v. 34). En vez de permitir que la ansiedad llene nuestra vida, debemos poner en las manos de Jesús todos nuestros planes. Si despertáramos cada mañana comprometidos a hacer lo que nos ha ordenado, podríamos vivir cada día con paz y gozo, mientras vemos la obra del Señor en nosotros.

Para vencer las preocupaciones debemos adoptar una actitud de gozo y gratitud.

Pablo escribió la carta a los filipenses desde una oscura y fría celda. Sin embargo, el tema principal de la misma es el gozo. En vez de vivir llenos de ansiedad, les advierte a los filipenses que debían

orar con acción de gracias (4,6, 7). Hay mucho por lo que podemos agradecer al Señor. Está a nuestro lado en los tiempos difíciles, nos protege, provee para nuestras necesidades y siempre cumple sus promesas. Cuando ponemos nuestra mirada en esto, la paz de Dios guarda nuestra mente y corazón sin importar la dificultad que enfrentemos.

El llamado de Dios nunca nos lleva a donde su gracia no pueda sostenernos.

Dios ha prometido suplir para cada una de nuestras necesidades y guardarnos con su paz y gozo. Está en nuestras manos elegir. Podemos vivir con desconfianza y ansiedad, o confiar en que el Señor nos protegerá y suplirá todo lo que necesitamos. Solo Él tiene el poder necesario para hacerlo. Puede que no nos dé lo que nos gusta, pero sus caminos son mejores y su amor es lo que le motiva.

REFLEXIÓN

- ¿Qué situaciones le producen ansiedad? ¿Tiende a preocuparse por lo que enfrenta en el presente, o le afana lo que pueda venir en el futuro?
- Revise las cinco causas de ansiedad que hallamos en Mateo 6.25-34. ¿Con cuál de ellas se identifica? ¿Cómo puede aplicar las recomendaciones que Jesús le da para vencer esa preocupación?
- ¿Cuál cree que sean las consecuencias físicas, emocionales y espirituales que experimentan los que sufren de ansiedad? ¿Por qué afirmamos que la ansiedad es una demostración de incredulidad o desconfianza en el Señor?
- ¿Qué cambios debe hacer en su estilo de vida para poder verse libre de ansiedad?

Para adquirir una copia de este mensaje en CD o DVD, visite encontacto.org o llame al 800-303-0033.