

# Notas del Sermón

Lecciones prácticas para entender la Palabra de Dios



## El plan de Dios para eliminar el estrés

PASAJE CLAVE: Mateo 14.22, 23 | LECTURAS DE APOYO: Génesis 1.26 | Marcos 1.35 | Romanos 5.7, 8

### INTRODUCCIÓN

**El estrés puede llegar a ser fatal, y además es inevitable.**

La pregunta que debemos hacernos es: ¿Cómo podemos controlarlo? Muchos usan medicamentos, drogas, alcohol, sexo y muchos otros métodos para tratar de escaparse de la ansiedad que sienten. Pero ninguno de estos métodos es efectivo. La solución perfecta proviene de Dios, quien la ofrece gratuitamente a cada uno de sus hijos.

Sé que su solución funciona, pues yo mismo he experimentado sus beneficios. Hubo una época en la que fui hospitalizado en tres ocasiones durante el mismo año como consecuencia del estrés que sentía. Traté de aprovechar cada oportunidad que vino a mi vida, sin darme cuenta de que trataba de hacer más de lo que Dios deseaba. Como resultado de esto quedé exhausto a tal punto que tuve que apartar tres meses para descansar. Pasé seis semanas con mi hijo en una isla mientras me recuperaba. Fue durante ese tiempo que el Señor me enseñó a lidiar con el estrés. La respuesta no la hallará en un frasco de medicamentos, sino en el tiempo a solas que dedique con Dios.

### DESARROLLO DEL SERMÓN

**El Señor Jesús también experimentó estrés.**

En cierta ocasión, después de haber alimentado a una multitud de cinco mil personas, Jesús se alejó de sus discípulos, para pasar tiempo a solas en oración (Mt 14.22, 23). De hecho, podemos afirmar que pasar tiempo a solas con su Padre celestial era algo

que acostumbraba hacer, sobre todo después de haber vivido una situación dramática. Este mismo ejemplo lo vemos en la vida del apóstol Pablo. Después de haber sido salvo, viajó a Arabia para pasar tiempo a solas con Dios. Y es que el tiempo a solas con nuestro Padre celestial es invaluable.

#### El hábito de la comunión íntima

El pasar tiempo con el Señor nos libera del estrés. Estar a solas con Dios no es sinónimo de soledad, pues tomamos voluntariamente la decisión de separarnos de los demás, para así poder estar a solas con nuestro Creador. Sin embargo, la soledad puede ser descrita como un doloroso vacío interno que resulta de sentirnos separados de otros. Es una sensación de abandono y rechazo, pues sentimos que nadie se preocupa por nosotros.

#### Razones para estar a solas con Dios

El Señor desea que pasemos tiempo a solas con Él por dos razones:

- **Para que tengamos comunión.** Dios nos creó conforme a su imagen, pues deseaba relacionarse con nosotros por toda la eternidad (Gn 1.26). De hecho, Dios nos ama tanto, que envió a su único Hijo para que muriera por nosotros y rompiera así la barrera que el pecado había construido (Ro 5.7, 8). Sin embargo, a pesar de todo esto, algunos cristianos aún afirman no tener tiempo para pasar tiempo con el Señor. No se dan cuenta de que no podemos tener un compañerismo íntimo con el Señor si no dedicamos tiempo para estar a solas con Él.
- **Para que estemos preparados.** Dios usa el tiempo que pasamos a solas con Él para prepararnos,

y que así podamos estar listos para lo que nos acontezca. Es por eso que debemos comenzar cada día a solas con el Señor. Recuerden que aunque leer la Biblia y orar sea importante, el propósito de ese tiempo con Dios es el de estar en su presencia. Su deseo es estar a solas con cada uno de sus hijos, pues es de esa manera que se revela a nosotros.

### La mejor manera de estar a solas con Dios

¿Cómo podemos estar a solas con Dios?

- **Al abrir su Palabra para enfocarnos solo en Él.** Este tiempo no debe consistir solo en leer la Biblia y orar, debemos también meditar en su Palabra, y de esta forma orientar nuestra mente hacia el Señor. No se trata de enfocarnos en nuestras necesidades o peticiones. La clave es ser más sensibles a la presencia de Dios.
- **Al eliminar todo aquello que nos distrae.** Para prevenir que nuestra mente se distraiga, debemos encontrar un lugar silencioso y tranquilo. La meta es estar quietos y dar toda nuestra atención al Señor. Mientras disfrutamos de ese compañerismo, nuestras preocupaciones, temores y estrés se alejarán de nosotros y seremos fortalecidos.

### Los beneficios de estar a solas con Dios

Si dedicamos tiempo para estar a solas con Dios, nuestra vida cambiará de las siguientes maneras:

- **Nuestro día será más fructífero.** Si comenzamos cada día con el Señor, Él nos guiará para que podamos ser más productivos al servirle.
- **Estaremos equipados para enfrentar las dificultades que vendrán.** Es durante ese tiempo en el que somos preparados para lo que está por venir, pues su presencia nos da la confianza que necesitamos.
- **El orgullo se alejará de nosotros.** Es al estar en la presencia del Señor, y al contemplar su santidad y perfección, que venimos a comprender el significado de la humildad.

- **Nuestra salud mejorará.** El estrés afecta nuestra salud, pero al dedicar tiempo para estar con Dios nos liberamos de esa ansiedad y nos vemos libres de sus dañinos efectos.
- **Nuestras relaciones interpersonales mejorarán.** Al liberarnos del estrés en la presencia de Dios, nuestras relaciones con los demás serán mejores.
- **Recibiremos paz y gozo.** El tiempo a solas con el Señor producirá en nosotros la paz y el gozo que solo Él puede darnos.
- **Recibiremos la fortaleza del Señor.** Nos dará las fuerzas que necesitamos para lidiar con los problemas de cada día.
- **Confiamos más en Dios.** Descansamos al comprender que nuestro Padre celestial se preocupa por nosotros.
- **Nuestra comunión con el Señor será más estrecha.** Es durante ese tiempo a solas que aprendemos a conocerle más íntimamente.

## REFLEXIÓN

- ¿De qué manera se enfrenta al estrés diariamente?
- ¿En qué difiere el estar a solas con Dios con los otros métodos que existen para combatir el estrés?
- ¿Ha dedicado tiempo para estar a solas con el Señor y poner en sus manos aquello que le produce estrés?

Para adquirir una copia de este mensaje en CD o DVD, visite [encontacto.org](http://encontacto.org) o llame al 800-303-0033.