



Nuestra ansiedad

Charles F. Stanley - Ministerios En Contacto



*Para cada cosa,
un momento,
y en cada cosa,
oración.*



TIEMPOS DE ORACIÓN

CÓMO CAMINAR EN LAS AGUAS DE LA FE

El apóstol Pedro dijo: “Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas” (Mt 14.28). El Señor le pide a Pedro que se una a Él en el agua y, por un momento extraordinario, Pedro lo hace. Pero cuando Pedro mira a su alrededor, el miedo a las circunstancias sobrepasa su fe y comienza a hundirse. Cristo lo saca del mar embravecido y le pregunta: “¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?” (v. 31).

Todos los días Cristo nos invita a acompañarlo en las aguas de la fe, pero con frecuencia permitimos que nuestras dudas, miedos y ansiedades aparten nuestros ojos de Él y se posen en nosotros mismos. *¿Que voy a hacer? ¿Qué pensarán de mí? Me siento tan ... No sé qué hacer ... ¡Ah!*

A medida que estos pensamientos ansiosos se multiplican, podemos buscar respuestas en nuestro entorno, con nuestros amigos y familiares, y en nosotros mismos; o hacer lo que Cristo enseñó a los discípulos: buscar primero a Dios y a su reino (Mt 6.33). En lugar de pensamientos que nos distraigan del que tiene las respuestas, llenamos nuestra mente con preguntas para fortalecer nuestra fe, como: *¿Qué quiere Dios que haga hoy? ¿Qué es lo que quiere de mí? ¿Qué decisiones quiere que tome?*

La cadena interminable de “qué pasaría si” y los peores escenarios posibles desaparecen frente a la soberanía, la guía y el amor de Dios. Es por eso que hemos recopilado este folleto lleno de las enseñanzas del Dr. Stanley acerca de cómo superar la ansiedad. Esperamos que el Señor use este folleto para ayudarle a superar los momentos de miedo y ansiedad en su vida, y le enseñe a caminar en las aguas de la fe con su Salvador.

De sus amigos de

Ministerios En Contacto

MATEO 6.25-34

“Por tanto os digo: No os afanáis 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. Así que, no os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal”.

UN MUNDO DE PROBLEMAS

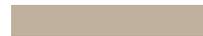
Vivimos en una era de ansiedad. Todos tenemos motivos para preocuparnos y angustiarnos, ya sea que se trate de preocupaciones personales, asuntos familiares, necesidades materiales, problemas de salud, inestabilidad política o conflictos globales. Algunas veces las situaciones críticas causan temor en nuestros corazones, lo que es natural. Sin embargo, gran parte de nuestra ansiedad se debe a problemas cotidianos. Nos llevamos nuestras preocupaciones a la cama, nos levantamos con ellas y las llevamos con nosotros todo el día. Esta no es la forma en que Dios quiere que vivamos. Él puede aquietar nuestros corazones de tal manera que podamos vivir con las tensiones de la vida y aún así experimentar su paz y alegría.

La ansiedad no es solo un problema contemporáneo. También existió para aquellos que vivieron en los tiempos del Antiguo Testamento. El Salmo 37:7, 8 comienza diciendo: “Guarda silencio ante Jehová, y espera en él. No te alteres”. Para cuando el Imperio romano gobernaba el mundo, había muchas razones para estar preocupados. Cuando Jesucristo entró en escena, abordó el tema de la preocupación en su sermón de Mateo 6:25-34. Sus soluciones nos suenan muy sencillas, pero aún así nos resulta difícil aplicarlas.

La ansiedad es una condición en la que la mente es halada en dos direcciones. Esto resulta en un estado emocional de angustia que domina nuestros pensamientos e interrumpe nuestro sueño. Podría ser provocado por las circunstancias actuales o por miedo a lo que podría suceder en el futuro. Es decir, es una reacción a nuestras circunstancias, pero también es una elección. En lugar de ceder a la preocupación, podemos poner toda nuestra ansiedad en las manos de Dios porque Él cuida de nosotros (1 P 5:7).

LAS CAUSAS DE LA ANSIEDAD

En el Sermón del Monte de Mateo 6, el Señor señala por qué a veces cedemos a las preocupaciones y qué podemos hacer para cambiar la manera en que reaccionamos.



1. **SENTIMIENTOS DE INSUFICIENCIA.** Los problemas pueden abrumarnos tanto al punto de hacernos sentir insignificantes e incapaces de hacer algo al respecto. Pero Cristo nos aconseja “mirar las aves del cielo” (v. 26). Parecen pequeñas e insignificantes, sin embargo, Dios asume la responsabilidad de alimentarlas. Nunca las vemos plantando semillas o cosechando. Son totalmente inadecuadas para esa tarea y ni siquiera pueden sostener una azada o una pala. Si Dios se preocupa tanto por ellas, podemos estar seguros de que también será fiel para satisfacer nuestras necesidades.

2. **NUESTRO INTENTO DE CAMBIAR COSAS QUE NO PODEMOS CONTROLAR.** Jesucristo nos recuerda que muchas situaciones están más allá de nuestra capacidad de alteración. “¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?” (v. 27). Cada vez que encontramos circunstancias que no podemos cambiar, la única opción sabia es entregarlas al único que puede manejarlas: Dios. Cuando tratamos de controlarlas, estamos demostrando incredulidad y multiplicando la intensidad de nuestro dolor y frustración.

3. **NUESTRA INCAPACIDAD DE CONFIAR EN DIOS PARA SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES.** Después de explicar cómo el Señor viste a los lirios del campo con más gloria que al rey Salomón, nos exhorta a no preocuparnos por la ropa porque nos proporcionará todo lo que necesitamos (vv. 28–30). Cuando nos preocupamos de que nuestras necesidades no sean satisfechas, demostramos falta de fe en Dios. Parte de nuestro problema es que no sabemos cuáles son realmente nuestras necesidades. A veces la situación puede hacer parecer que el Señor nos ha decepcionado, pero en realidad está supliendo una necesidad que puede que ni siquiera sepamos que tenemos. Aunque el apóstol Pablo sufrió muchos maltratos y dificultades, las Sagradas Escrituras nunca lo registran quejándose de sus circunstancias. Los naufragios y los golpes no fueron tiempos felices para él, pero los soportó con paz interior y confianza porque conocía y confiaba en el Señor.

4. **PRIORIDADES MAL ESTABLECIDAS.** En lugar de enfocarnos en satisfacer las necesidades de la vida, Jesucristo nos dice “buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” (vv. 33). El reino de Dios es su gobierno y autoridad sobre nuestra vida, y su justicia es el carácter de Cristo trabajado en nosotros de tal manera que lo reflejemos. Cuando consideramos que nuestra principal prioridad es reconocerlo como nuestro Señor y Salvador, procurando andar obedientemente en sus caminos, Dios promete darnos todo lo que necesitamos. Él sabe exactamente qué es lo mejor para nosotros, así como también cómo y cuándo brindárnoslo.

5. **ADELANTARNOS AL MAÑANA.** Planear para el futuro es bueno, pero a veces nuestras agendas sobrecargadas nos conducen a una abrumadora sensación de presión y falta de tiempo. Cristo 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 lugar de preocuparnos por nuestras responsabilidades y compromisos, debemos entregar nuestros planes



a Dios. Si nos despertamos cada mañana con nuestros pensamientos enfocados en el Señor, comprometiéndonos a hacer lo que nos diga, podremos pasar el día con paz y alegría mientras lo vemos resolver cada situación.



Para superar la preocupación, debemos adoptar una actitud de alegría y agradecimiento. El apóstol Pablo escribió su carta a los Filipenses desde una fría y húmeda celda romana, sin embargo, hablaba de regocijo. En lugar de estar ansioso, aconsejó a los filipenses que oraran por todo con acción de gracias (4.6, 7). Hay muchas cosas por las cuales podemos dar gracias a Dios, como por ejemplo, que camina con nosotros en tiempos difíciles y nos protege, proporciona lo que necesitamos y siempre cumple sus promesas. Cuando nos enfocamos en estas cosas, la paz de Dios protege nuestro corazón y nuestra mente en Cristo Jesús sin importar nuestras circunstancias.

El llamado de Dios nunca nos lleva a donde la gracia de Dios no pueda sostenernos. Él ha prometido satisfacer todas nuestras necesidades y protegernos con su paz y alegría. La elección es nuestra. Podemos vivir con desconfianza y ansiedad, o confiar en el Señor para que nos provea y cuide. Dios tiene todo el poder para satisfacer nuestras necesidades y la omnisciencia para saber qué es lo mejor. Puede que no sea lo que prefiriéramos, pero sus caminos siempre son correctos, y su motivación es siempre el amor. 

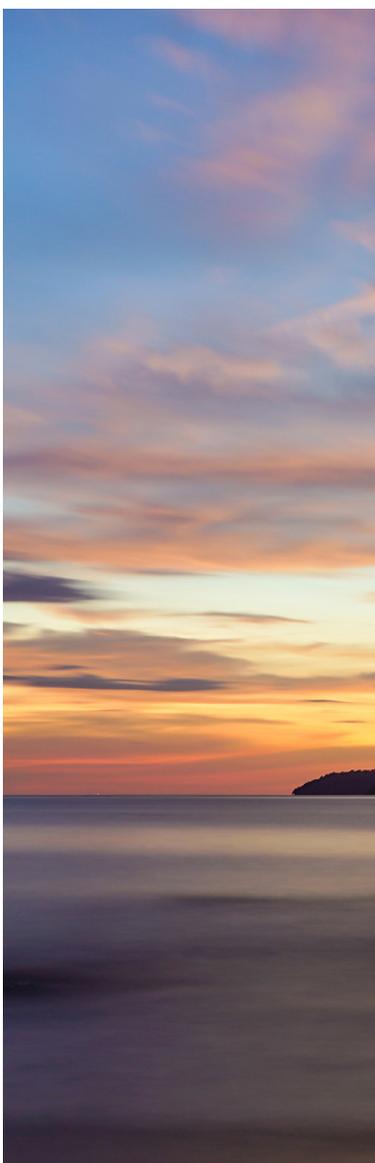
04

FORTALEZA PARA EL DÍA DE HOY

Todos los creyentes necesitan aliento en los momentos difíciles de la vida. Muchas veces, esa fortaleza puede venir de otra persona, tal vez un amigo o simplemente alguien que se preocupa lo suficiente como para involucrarse. Pero otras veces, no hay nadie disponible. Tal vez no haya nadie a su lado frente a un conflicto, o tal vez la situación sea simplemente demasiado personal para compartir con cualquier otra persona y a veces una herida es tan profunda que solo puede ser sanada a solas en la presencia de Dios.

Es por eso que es importante que sepamos alentarnos espiritualmente. Aunque necesitamos compañerismo, el fundamento de la vida cristiana es una relación personal con Dios. Todo

**EN LA MULTITUD DE MIS
PENSAMIENTOS DENTRO DE MÍ,
TUS CONSOLACIONES ALEGRABAN
MI ALMA. —SALMO 94.19**



creyente debe saber cómo encontrar aliento directamente del Señor.

David sabía cómo animarse en el Señor (1 S 30.1-20). Antes de convertirse en rey, David tuvo una pelea con el rey Saúl, quien estaba celoso del éxito de David en la batalla. Seiscientos guerreros se habían alineado con David y se habían establecido en un pueblo llamado Siclag. Un día, al regresar a su hogar, los hombres encontraron su pueblo quemado, su ganado y posesiones robadas, y sus mujeres y niños cautivos por los amalecitas. En su enojo y dolor, los hombres se volvieron contra David, culpándolo por sus pérdidas y comenzaron a hablar de apedrearlo.

David estaba realmente solo. No había nadie que pudiera darle consuelo y consejo. Con su propia casa quemada y su familia secuestrada, podría haber caído en el desánimo y haberse rendido. Sin embargo, este líder tenía una historia con Dios. Había visto la fidelidad del Señor una y otra vez: cuando se enfrentó al rey Saúl, al gigante Goliat y a los guerreros de otras naciones. Entonces David recurrió al Señor para obtener fortaleza (1 S 30.6) y encontró el aliento que necesitaba.

David también le pidió al Señor dirección. Dios le reveló a David que debía guiar a sus hombres y perseguir a los amalecitas y le prometió que sería victorioso (1 S 30.8). Y eso fue exactamente lo que sucedió. David y sus hombres derrotaron a su enemigo y recuperaron a sus esposas, hijos, posesiones y ganado. Debido a que David buscó al Señor para animarlo y guiarlo, Dios lo condujo exitosamente en medio de la prueba. 🌿

05

LA PAZ DE LA PRESENCIA DE DIOS

La vida es difícilmente predecible. Nuestras circunstancias fluctúan constantemente. La gente no está a la altura de nuestras expectativas, pero en medio de los altibajos diarios, tenemos un Dios estable y confiable. Las siguientes son algunas formas en que podemos encontrar paz, fe y esperanza a través de la presencia de Dios durante nuestras luchas diarias.

1. **PERMANECER EN SILENCIO DELANTE DEL SEÑOR.** A menudo, cuando nos encontramos en situaciones difíciles, queremos tomar una decisión rápida para aliviar la presión. Cuando nos tomamos el tiempo de esperar a Dios, la ira, la codicia o el resentimiento que sentimos tienen tiempo de disiparse. Entonces tenemos tiempo para considerar nuestra respuesta en lugar de simplemente reaccionar a una situación estresante.

El Señor quiere que acudamos a Él en tiempos de adversidad. Martín Lutero, uno de los padres de la Reforma Protestante, entendió este principio. Su himno “Castillo Fuerte Es Nuestro Dios” alaba al Padre por ser un refugio fiel y enfatiza la importancia de depender de Él para experimentar la victoria espiritual. Por lo general, cuando no logramos esperar en Dios, tampoco logramos confiar en Él.

2. **PEDIR LA GUÍA DE DIOS.** Busque al Señor cuando tenga que tomar una decisión. No existe una situación demasiado compleja para Dios. Él sabe de antemano qué problemas enfrentará y sabe exactamente cuál es la mejor manera de manejarlos. Cada vez que estemos dispuestos a reconocer nuestra insuficiencia y buscar la guía y dirección de Dios, nos responderá. Mateo 7.7 dice: “Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá”. Si las respuestas tardan en llegar, asegúrese de que su corazón esté limpio y siga buscando la voluntad de Dios. Si caminamos en obediencia, Él es fiel para guiarnos.

BUSQUE AYUDA: SI CONTINÚA LUCHANDO CONTRA PENSAMIENTOS ANGUSTIANTES, NO TEMA BUSCAR AYUDA. BUSQUE LA AYUDA DE UN CONSEJERO, PASTOR O QUIZÁS UN MÉDICO PARA VER SI PUEDE TENER ALGÚN PROBLEMA FÍSICO QUE REQUIERA ATENCIÓN MÉDICA. A MENUDO DIOS TRABAJA POR MEDIO DE LAS MANOS DE OTRAS PERSONAS PARA RESPONDER A NUESTRAS ORACIONES.

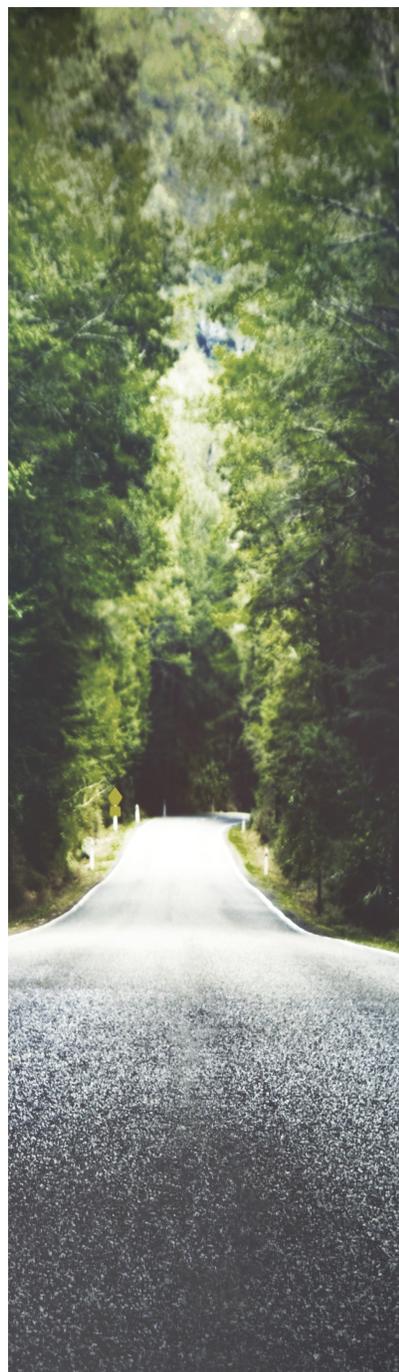
3. **LEER LA PALABRA DE DIOS.** Algunas veces, no podemos sentir ninguna dirección del Señor hasta que leemos su Palabra. Dios puede usar un pasaje que ya usted haya leído muchas veces, o puede conducirle a uno nuevo. Una vez que Dios nos ha revelado su voluntad, debemos ser fieles en obedecer, incluso si no entendemos o no estamos de acuerdo con Él. Con frecuencia cuestionamos el liderazgo de Dios y no obedecemos porque confiamos en nuestras propias habilidades y sabiduría en lugar de confiar en las de Él. El Creador del universo está dispuesto a guiarnos y aconsejarnos, y nuestra responsabilidad es escuchar y obedecer.

4. **RECORDAR LA AYUDA DE DIOS EN EL PASADO.** Una de las maneras más poderosas de animarnos a nosotros mismos es recordar cómo el Señor ha sido fiel con nosotros en el pasado. Cuando me uní a la Primera Iglesia Bautista de Atlanta, surgió un conflicto en la iglesia. La primera vez que sucedió, me escondí en la parte trasera debajo del balcón. Cuando algo similar sucedió años más tarde, me senté al frente junto al púlpito. Recordé cómo Dios me ayudó en la primera batalla, y confié en que Él me daría la victoria otra vez.

Cuando las personas olvidan su historia, cometen los mismos errores una y otra vez. Debemos acostumbrarnos a registrar cómo Dios nos ha ayudado en medio de las dificultades. Enseñe a sus seres queridos a hacer lo mismo. El Padre no cambia. Él fue fiel en ayudarlo a superar pruebas pasadas y lo hará también en las futuras.

5. **OBEDECER A DIOS.** El Señor puede que le pida que haga algo que no tenga sentido desde una perspectiva terrenal. Puede que no sea, económicamente, la opción más rentable. O puede que parezca algo tonto. Pero si buscamos agradecer a las personas en lugar de a Dios, estamos buscando problemas. Por el contrario, cuando elegimos obedecer al Señor, podemos confiar en que Él hará que todas las cosas resulten para nuestro bien. La obediencia siempre trae bendición.

6. **TOMAR TIEMPO PARA HACER LO QUE LE GUSTA.** Es importante disfrutar de la recreación, los pasatiempos y el esparcimiento. A veces, cuando mi corazón está cargado, una tarde de fotografía es justo lo que necesito. Usted podría pensar que no suena muy espiritual, pero sí lo es. Dios quiere que seamos cristianos alegres, personas que se tomen el tiempo para disfrutar de las cosas buenas que nos ha dado. Por supuesto, esto no significa que no experimentaremos dolor. Sin embargo, en medio de nuestras luchas, podemos sentir una alegría subyacente pues sabemos que somos hijos de Dios. Cuando las luchas de la vida le desanimen, dese tiempo para la recreación sana. 





UNA ORACIÓN PARA CALMAR UN CORAZÓN ANSIOSO

QUERIDO PADRE CELESTIAL:

Cuando nos movemos de un lado a otro en los mares de la vida cotidiana, eres nuestra Estrella del Norte, guiándonos y manteniéndonos en curso. Nos guías llevándonos hacia dónde debemos ir y supliendo todas nuestras necesidades. No necesitamos confiar en nuestra fortaleza o sabiduría. No hay manera de que podamos estar lo suficientemente preparados para el futuro porque no sabemos lo que depara, pero Tú sí. En tu Palabra nos recuerdas una y otra vez cómo te preocupaste por tus hijos, y prometes hacer lo mismo por nosotros. Nos has dado a cada uno dones, talentos y deseos especiales, y cuando te seguimos, los usas para tu gloria y propósito eterno. Te damos gracias porque no depende de nosotros, sino de Ti. Tú solo exiges de nosotros fidelidad para que cuando comencemos a mirar los mares ondulantes de la incertidumbre que amenazan con hundirnos, volvamos nuestra mirada hacia Ti, Aquel que calma los mares y nuestros corazones. Amén.

SI DESEA SABER LO QUE SIGNIFICA TENER UNA RELACIÓN PERSONAL CON DIOS POR MEDIO DE JESUCRISTO, VISITE [ENCONTACTO.ORG/CREE](https://encontacto.org/cree). TAMBIÉN PUEDE CONTACTARNOS POR [ENCONTACTO.ORG/CONTACTENOS](https://encontacto.org/contactenos) O LLAMAR AL **1-800-303-0033**.



HAY MÁS

Para disfrutar de más folletos electrónicos de la serie Tiempos de oración, visite

encontacto.org/ore.


En Contacto.

COPYRIGHT © 2021 POR MINISTERIOS EN CONTACTO.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son tomadas de la versión Reina Valera de 1960, Sociedades Bíblicas Unidas, y han sido usadas con permiso.

