



NOTAS DEL SERMÓN

De **En Contacto** con el Dr. Charles Stanley

CONFIANZA EN MEDIO DE LA ANGUSTIA

PASAJE CLAVE: Salmo 46.1-11 | LECTURAS DE APOYO: Génesis 1.1 | Salmo 18.1,2; 68.19 | Juan 10.10; 14.27

► INTRODUCCIÓN

Toda persona enfrenta estrés en la vida.

Puede que estemos pasando por un tiempo de gran caos, como una guerra, un desastre natural o una crisis personal. O quizás solo estemos lidiando con las presiones de la vida. Sin importar cuál sea la situación, tenemos la opción de seguir luchando con nuestras propias fuerzas y que el estrés nos consuma, o podemos decidir poner nuestra fe solo en Dios. El Señor desea fortalecernos, para que confiados en Él podamos avanzar en medio de la angustia.

► DESARROLLO DEL SERMÓN

El Salmo 46 describe a nuestro Padre celestial y su deseo de ayudarnos: “Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones... Jehová de los ejércitos está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob... Estad quietos y conoced que yo soy Dios” (Sal 46.1, 7, 10).

Definamos algunos términos importantes. El estrés es la “presión que sentimos al ser arrastrados en diferentes direcciones”. La angustia es parecida, pero un poco más grave. Consiste en un “estrés que escaló a ansiedad y dolor en el alma”. Nuestra reacción natural ante el estrés y la angustia es dejar de confiar en Dios, para “contender, luchar o aplicar un gran esfuerzo a algo”.

El salmista usa desastres naturales como ejemplos de lo que podemos llegar a enfrentar. Aunque pueden llegar a tener un efecto duradero y terrible, nunca llegarán a ser más poderosos que Dios. Salmo 46.2 describe terremotos que hacen que las montañas caigan al mar y grandes olas que estremecen las costas. El versículo 6 nos dice: “Bramaron las naciones, titubearon los reinos; dio Él su voz, se derritió la tierra”.

El mensaje del pasaje es muy claro: ya sea que enfrentemos una gran calamidad, o que lidiemos con los problemas habituales, Dios es soberano y nos sostendrá.

¿Cuáles son algunas causas de estrés?

- La presión de nuestra sociedad moderna.
- Las consecuencias de nuestras malas decisiones.
- Luchar contra Dios.
- Enfrentarse a las circunstancias.
- Las expectativas idealistas de otras personas.
- Las tensiones laborales.
- Las críticas de los demás.

¿Cómo podemos vencer la angustia?

Sin importar la batalla que enfrentemos, la lucha toma lugar en nuestro interior. Nuestra mente nos dice lo que debemos hacer, pero nuestras emociones nos llevan por otro camino. Nos sentimos tentados a huir de las situaciones que nos estresan, y a veces Dios nos guía a salirnos de algunas situaciones; sobre todo de aquellas que están relacionadas con el abuso y el maltrato. Sin embargo, en otras circunstancias, no podemos escapar, pues la lucha es una guerra interna que nos acompaña todo el tiempo.

Salmo 46.10 nos dice: “Estad quietos, y conoced que yo soy Dios”. En otras palabras, tenemos que dejar de tratar de pelear las batallas de la vida con nuestras propias fuerzas. Más bien tenemos que aprender a descansar en el Señor, quien “cada día nos colma de beneficios” (Sal 68.19). Y, en Juan 14.27, Jesucristo nos habla de esa paz superna que solo Él puede ofrecernos.

En muchos casos, somos llamados a perseverar y a depender de las fuerzas que Dios nos da. Sin importar la causa, Él puede ayudarnos a enfrentar el estrés con paz.

La clave es conocer a Dios

Muchos creyentes profesan conocer a Dios. Y, de cierta manera, es verdad. Han recibido a Cristo como Salvador y han recibido el perdón de sus pecados. Por eso, al morir, irán al cielo. Sin embargo, para disfrutar de paz en medio de la angustia, debemos tener una relación personal mucho más profunda con el Señor. Debemos conocerlo como nuestro Salvador, pero también como nuestro Señor.

¿Quién es el Dios de la Biblia?

El Salmo 46 nos da una impactante descripción del Señor. Él es nuestro amparo, en quien podemos refugiarnos. Es nuestra fortaleza cuando somos débiles. Es “nuestro pronto auxilio en las tribulaciones” (Sal 46.1). Es “el Dios de Jacob”, “nuestro refugio” (Sal 46.7, 11). En estos dos versículos se incluye el nombre de Jehová, o *YHVH*, refiriéndose a que es “absoluto en fidelidad”. También se le describe como “Jehová de los ejércitos [angelicales]” (Sal 46.7, 11). Su deseo es que tengamos una relación personal con Él, quien está preparado para pelear cualquier batalla. En estos mismos versículos, también se usa la palabra *Elohim*, para referirse a Dios, la cual significa “infinito en poder”, y se usa en Génesis 1.1 para hablar del Creador. En otras palabras, podemos depender de Aquél, quien no solo nos creó, sino que también creó el universo.

El Salmo 18 también ofrece una descripción similar: “Te amo, oh Jehová, fortaleza mía. Jehova, roca mía y castillo mío, y mi libertador... mi escudo, y la fuerza de mi salvación, mi alto refugio” (Sal 18.1, 2). El mensaje de estas dos porciones bíblicas es que debemos confiar en el Señor y no enfrentar las dificultades con nuestras propias fuerzas.

¿Cómo podemos conocer a Dios?

- Al pasar tiempo con Él.
- Al descubrir lo que piensa, leyendo la Biblia.
- Al ver cómo obra en su vida y en la de los demás.
- Al reflexionar en cuanto a la manera en que obró en la vida de los personajes bíblicos.
- Al considerar cómo Cristo sintió paz, a pesar de las

dificultades que enfrentó.

- Al ser sincero con nuestro Padre celestial en relación a lo que pensamos y creemos.
- Al dedicar tiempo para escuchar la voz de Dios cuando habla a nuestro espíritu.
- Al ver cómo el Señor nos da la victoria ante las pruebas que enfrentamos.
- Al comprender su manera de obrar, mientras nos disciplina con amor y nos redirecciona hacia su voluntad.
- Al estar convencidos de que lo que la Biblia nos enseña acerca de Dios es cierto.

Nadie puede calmar nuestro espíritu, ni sostenernos en medio de las dificultades como Cristo lo hace. Si Él es nuestro Señor, podemos vivir confiados. Sin embargo, eso no significa que tengamos que vivir en medio de abuso o maltrato, o quedarnos en alguna otra situación de la cual el Señor nos dice que debemos apartarnos.

¿Cuándo podemos tener una mejor perspectiva de Dios?

Nada se refleja en las aguas que son agitadas por la tormenta, pero podemos ver el reflejo del cielo en las aguas quietas de un lago. Es importante que estemos quietos delante de nuestro Creador y que le pidamos que se nos manifieste. Si en verdad desea salir de un estado de inquietud, descanse en el Señor y confíe en que Él se encargará de la situación en lugar de usted. Nuestro Padre celestial le capacitará para vivir con confianza y en victoria; y además, saldrá de la prueba conociendo mejor a Dios y amándolo más.

► REFLEXIÓN

- Tenemos dos opciones: o continuamos luchando ante los desafíos, o escogemos descansar en Cristo, mientras confiamos en sus promesas. ¿En dónde se encuentra hoy en el proceso de aprender a confiar en el Señor ante las situaciones estresantes?
- ¿Puede afirmar que conoce a Dios? Si considera la lista de maneras en la que podemos conocerlo, ¿puede escoger una o dos que han impactado su corazón?

Para adquirir una copia de este mensaje en CD o DVD, visite encontacto.org/libreria o llame al 1-800-303-0033.
Para descargar más Notas del Sermón, visite encontacto.org/notas.

