

Cómo deshacernos de las preocupaciones

Filipenses 4:8-9

Filipenses 4:8-9 (LBLA)

⁸ “Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo digno, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo honorable, si hay alguna virtud o algo que merece elogio, en esto medita.

⁹ Lo que también habéis aprendido y recibido y oído y visto en mí, esto practicad, y el Dios de paz estará con vosotros”.

La gente se inquieta por todo, desde su seguridad en el empleo, hasta las elecciones. Para muchas personas, y tal vez usted sea una de ellas, la ansiedad está tan estrechamente entretejida en su vida, que han aprendido a vivir con ella cada día.

Tratamos la ansiedad como una emoción inofensiva, cuando en realidad puede ser perjudicial. La preocupación oscurece nuestra manera de pensar, divide nuestra atención y nos priva de concentración. Para complicar las cosas, el cuerpo puede reaccionar a la presión prolongada sobre la mente. El estrés puede manifestarse físicamente mediante dolores de cabeza, hipertensión, e incluso ataques al corazón.

Tener una vida de agotamiento físico y mental no es lo que el Señor desea para nosotros. El reto que tenemos es llevar cautivos todos los pensamientos de ansiedad (2 Corintios 10:5) y sustituirlos por los que agradan a Dios, para pensar en lo puro, justo y bueno.

2 Corintios 10:5 (LBLA)

⁵ “Destruyendo especulaciones y todo razonamiento altivo que se levanta contra el conocimiento de Dios, y poniendo todo pensamiento en cautiverio a la obediencia de Cristo”.

La mejor manera de deshacernos de la preocupación es sustituyéndola con algo positivo, con las Sagradas Escrituras en nuestra mente. Dios tiene algo que decir en cuanto a todo lo que nos preocupa. ¿Se siente débil o incompetente? **“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”** (Filipenses 4:13 LBLA).

¿Teme que su cheque del sueldo no le alcance para la renta, la ropa y la comida de este mes? **“No os afanáis ... vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas”** (Mateo 6:31-32).

Mateo 6:31-32 (LBLA)

³¹ “Por tanto, no os preocupéis, diciendo: “¿Qué comeremos?” o “¿qué beberemos?” o “¿con qué nos vestiremos?”

³² Porque los gentiles buscan ansiosamente todas estas cosas; que vuestro Padre celestial sabe que necesitáis todas estas cosas”.

Jesús dijo que el afán no aporta nada (Mateo 6:27 LBLA) ²⁷ “¿Y quién de vosotros, por ansioso que esté, puede añadir una hora al curso de su vida?”. De hecho, perdemos tiempo y energías pensando en las preocupaciones, en vez de robustecer nuestra confianza en el Señor.