



## Matando la ansiedad

### Gracia extravagante, Parte 3

*Filipenses 4:6-7*

#### El peligro de la ansiedad

Años atrás alguien me envió un artículo. Este pertenecía al manual del Cuerpo de Paz del gobierno de los Estados Unidos, escrito particularmente para sus voluntarios que trabajaban en la selva del Amazonas. Traté de verificarlo – y solo pude encontrar el hecho de que evidentemente fue parte en un manual a principios de 1970.

Este artículo entrega a los voluntarios, 10 puntos para recordar en caso de que sean perseguidos por una anaconda.

Busqué anaconda en mi enciclopedia, y encontré que esta es una de las serpientes más grandes en todo el mundo.

Una anaconda adulta puede alcanzar longitudes de más de 9 metros y pesar hasta 130 kg o aún más.

Si está en peligro de ser tragado por una anaconda – que, a todo esto, se alimenta de cocodrilos y cerdos pequeños – aquí hay 10 puntos para recordar.

- Punto #1: no trate de escapar; la serpiente es más rápida que usted.
- Punto #2: acuéstese sobre el suelo, ponga sus brazos a sus costados, y sus piernas juntas.
- Punto #3: recoja su barbilla.
- Punto #4: permanezca quieto mientras la serpiente lo roza y se sube encima suyo (lo está midiendo).
- Punto #5: después de que la serpiente lo haya examinado, comenzará a tragarlo, comenzando

por sus pies – permanezca quieto y permita que la serpiente trague sus pies y tobillos.

- Punto #6: tenga en mente que esto puede tardar bastante.
- Punto #7: no entre en pánico.
- Punto #8: cuando la serpiente lo haya tragado hasta sus rodillas, lentamente saque su cuchillo y suavemente deslícelo hasta borde interior de la boca de la serpiente; luego; rápidamente corte hacia arriba, cortando la cabeza de la serpiente y acabando con su vida.
- Punto #9. Asegúrese de tener un cuchillo
- Punto #10: mantenga afilado su cuchillo.

Solo leer estos 10 puntos harían que cualquier voluntario del Cuerpo de Paz piense dos veces antes de ir al Amazonas.

La verdad es que vivimos en un mundo tan peligroso espiritualmente, mentalmente, y emocionalmente como un voluntario del cuerpo de Paz en el Amazonas.

Tenemos muchísimas cosas por las cuales preocuparnos en la jungla de nuestras vidas.

Lo que puede consumirlo no va a ser probablemente una anaconda, sino algo muy capaz de tragar su gozo y valor y confianza... es una serpiente mortal llamada ansiedad.

La verdad es que es más rápida que usted – puede alcanzarlo prácticamente en cualquier momento, día o noche. Puede deslizarse alrededor de su corazón y mente, y empezar a medirlo – y no está simplemente

interesada en mordisquear por aquí y por allá – quiere tragarlo por completo.

## Jesús y la ansiedad

No es de sorprenderse que el Señor trató este tema en su famoso sermón del Monte – de hecho, él invirtió más versículos en el tema de la ansiedad y preocupación que en cualquier otro tema.

Cuando Mateo copió el manuscrito del sermón del Señor en su evangelio, las personas estaban viviendo en condiciones increíblemente difíciles; el agua era escasa, la comida era una adquisición diaria; el trabajador promedio era pagado al final de cada día, en vez de semanal o mensualmente. Las personas tenían que encargarse de sus necesidades un día a la vez; lo cual es la razón por la que el Señor enseñó a orar “danos hoy nuestro pan de cada día.”

En aquellos tiempos no se podía guardar comida– no había refrigeración para mantener fresca la leche u otros productos perecibles. El gobierno no proveía seguros sociales o beneficios; no habían hospitales públicos o farmacias; el trabajador promedio pagaba hasta 40% de sus ingresos en impuestos

Y Jesucristo predicó – no se preocupen... no dejen que la ansiedad los consuma... miren las aves del cielo. Si su Padre celestial los cuida, ¿acaso no los va a cuidar a ustedes? (*Mateo 6:25*)

En otras palabras, si Dios tiene el poder para crear su vida, él tiene el poder para encargarse de su vida.

Y si, los tiempos han cambiado, pero las personas no. Podremos tener sistemas de refrigeración y algunos beneficios, farmacias y otras cosas más... pero la capacidad de preocuparse por mil cosas no ha cambiado.

Un autor escribió, “las preocupaciones ensombrecen nuestro futuro; la ansiedad trabaja como ladrones en las esquinas oscuras de nuestros pensamientos que roban nuestra paz y secuestran nuestro gozo.”<sup>1</sup> Bien dicho.

Cada cristiano – joven o anciano – está en riesgo. Los cristianos no son inmunes a la ansiedad simplemente porque han sido vacunados eternamente por la gracia salvadora.

Más que nunca, usted necesita estar alerta al sutil peligro de la ansiedad; y permítame ser tan honesto como Jesucristo lo fue cuando agregó en su sermón acerca de la preocupación que cada día está lleno de males. (*Mateo 6:34*).

Nunca lograremos dominar a esta serpiente; nunca vamos a vivir más que ella; nunca seremos capaces de correr más rápido que ella... esta nos persigue cada día – algunos días más persistentemente que otros.

Nadie puede domar la ansiedad...lo que hay que hacer es matarla una y otra y otra vez. Cuando piensa que se fue ya definitivamente... aparece otra vez.

La ansiedad es como las malezas en mi patio... ¿imagine qué? Aparecieron otra vez... qué alegría.

Ahora, si hubo alguien sobre el planeta tierra que tenía una excusa para preocuparse habría sido el Apóstol Pablo. Mientras él escribe a sus amigos en Filipos, lo podríamos haber perdonado si hubiera escrito, “La ansiedad me está comiendo vivo... nunca me habría esperado nada de esto; les había pedido a ustedes y a todas las otras iglesias que oraran para que pudiera eventualmente llegar a Roma y ser refrescado espiritualmente y ser de bendición en las iglesias en Italia... pero Dios no respondió mi oración como yo quería. Ahora estoy encadenado a guardias romanos todos los días y al mismo tiempo, las iglesias aquí en Roma me han abandonado. Estoy consumido por la ansiedad acerca del futuro... mi gozo y mi paz han sido tragadas vivas.”

## El mandato bíblico sobre la ansiedad

Sin embargo... si abre su Biblia en esta carta a los Filipenses en el *capítulo 4, versículo 4, verá que Pablo escribe: Regocijaos en el Señor Siempre, otra vez digo, Regocijaos. Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca.*

Que su resolución sea estar gozoso... que su reputación sea de un caballero o una dama... y no olvide – el Señor está cerca.

Y luego, Pablo arroja este enorme mandamiento – *versículo 6. Por nada estéis afanosos.*

*¡No se afane por nada!* Esta no es una opción para los cristianos que son más tranquilos que otros – para creyentes que no son tan emocionales o susceptibles al estrés.

Este es un mandamiento para todo creyente. Y lo primero que encontramos en este mandamiento es algo que Pablo dice que todos debemos hacer. Dejar de afanarnos, dejar de preocuparnos.

Y nuevamente, no hay escapatoria para este mandamiento. Si traducimos esta frase literalmente,

diría: “*bajo ninguna circunstancia se preocupen por alguna cosa.*”<sup>iii</sup>

La palabra que Pablo usa aquí para afanarse significa ser tirado desde diferentes direcciones. En otras palabras, nuestras esperanzas nos tiran en una dirección y nuestros temores en otro; nuestro entendimiento de la Escritura nos tira hacia un lado y nuestros corazones nos tiran hacia otro lado.<sup>iii</sup>

En un sentido, la palabra afanarse da la idea de ahogarse – de sofocarse. Podríamos pensar en la ansiedad y el afanarse como una estrangulación mental... literalmente estar atado con ansiedad.

Pablo, quizás más que nadie, sabía que el afanarse no ayuda a nadie. El afán y la ansiedad sofocan su fe; ahogan su alabanza; disminuye su confianza y valor. Nunca lo edifica – solo lo destruye. Y no le ayuda para nada en el día a día.

Si llegara a pasar lo que a usted tanto le preocupa, el afán no lo habrá preparado para aquello; y si no llega a pasar, el afán le habrá robado el gozo en el camino.

Vance Havner, un antiguo evangelista de Carolina del Norte – ahora con el Señor – lo puso en lenguaje cotidiano cuando dijo, “la preocupación es como una silla mecedora – le da algo que hacer, pero no lo lleva a ninguna parte.”<sup>iv</sup>

Todos sabemos eso, ¿no es cierto? Ya sabemos que la preocupación, el afán y la ansiedad son inútiles y destructivas... incluso nos pone del lado del enemigo que nos dice que Dios no está realmente interesado en nosotros; que no vale la pena confiar en Dios... que estamos por nuestra propia cuenta... y que mejor es que empecemos a preocuparnos.

Todos sabemos esto acerca del afán... y los creyentes Filipenses probablemente lo sabían también. Algunos de ellos quizá escucharon personalmente al Señor predicar acerca del tema del afán años atrás.

Y la mayoría de los devocionales y sermones prueban el punto que el afán es peligroso; la Biblia nos ordena a que la detengamos. Y nosotros, como cristianos, debemos decidir hacer un mejor trabajo eliminando la ansiedad de nuestras vidas la próxima vez que empiece a tragarnos hasta las rodillas.

Sacaremos nuestro pequeño cuchillo y la mataremos – le pondremos fin al asunto.

El afán es quizás el ladrón más grande de gozo para el cristiano – pero el simple hecho de decirnos a nosotros mismos que vamos a dejar de preocuparnos, no

necesariamente va a cambiar el asunto. Y eso es porque el afán es un problema interno.<sup>v</sup>

La batalla no tiene nada que ver con las circunstancias de la vida; no está robando nuestro gozo porque nuestra vida está peor que la de alguien más; no es porque tenemos más problemas o desafíos que otra persona.

Mire a Pablo – confinado; sus oraciones respondidas de forma totalmente diferente a lo que él quería; bajo arresto domiciliario; en camino a una corte con un emperador parcial en su juicio. Él prontamente sería sentenciado a muerte – y él es el que nos está diciendo que dejemos de preocuparnos.

Okay Pablo... vamos a tratar de dejar de preocuparnos... de hecho, vamos a esforzarnos aún más... ¡Muchas gracias por este versículo! Pero, un momento, hay otro problema. Eso no es lo único que dice acerca de la preocupación y el afán.

## **Las armas bíblicas contra la ansiedad**

Note la siguiente frase – *Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.*

Pablo comienza con este imperativo negativo, no se afanen por nada; y ahora continúa con este imperativo positivo – oren por todo.<sup>vi</sup>

Él no solamente nos dice que debemos dejar de hacer algo, él también nos dice que debemos empezar a hacer otra cosa. Y debemos hacer ambas.

Déjeme preguntarle algo – ¿cuál ala del avión es absolutamente necesaria? ¿La izquierda o la derecha? Ambas son absolutamente necesarias.

Si queremos matar la ansiedad y el afán, no solamente dejamos de hacer algo, tenemos que empezar a hacer algo también. De hecho, tenemos que hacer las dos cosas, o si no, ¡nunca lograremos volar!

**Así que, esto es lo que dejamos – el hábito de afanarnos. Y esto es lo que comenzamos a hacer – la práctica de la oración.**

Ahora Pablo usa tres palabras aquí para la misma práctica de hablar con el Señor

### **● La primera palabra es oración**

Esta palabra es el término general para hablar con Dios. Puede tomar lugar en cualquier momento. Pero tenga en mente que esa oración es exclusiva para los cristianos.<sup>vii</sup>

Todas las otras oraciones son simples ejercicios de piedad con palabras que no suben más allá que el techo.

Jesucristo dijo en *Juan 14:4, Yo soy el camino, la verdad y la vida – nadie viene al Padre si no es por mí.*

Eso no solamente aplica a vivir con Dios el Padre, sino que también a hablar con Dios el Padre.

Jesús es el único *Mediador entre Dios y los hombres (1 Timoteo 2:5); Cristo es el mediador del nuevo pacto (Hebreos 9:15).*

No es Buda; no es Krishna y no es María tampoco.

- Las personas podrían gastar la mejor parte de su día dedicándose a la meditación y oración;
- Los devotos pueden gastar tiempo repitiendo oraciones mientras las cuentan con el rosario creyendo que cada repetición hace un efecto mayor.
- Gente sincera puede prender velas o rezar decenas de Avemarías;
- Las personas pueden cantar en la jungla o vociferar alguna oración en medio de alguna calamidad.

Pero ninguna oración es oída, a menos que sea ofrecida a Dios el Padre a través de Dios el Hijo; y ninguna oración ofrecida a Dios el Padre ha llegado a oídos de Dios – por así decirlo – sin la persona tener una relación personal con el Señor Jesucristo. Lo demás son solo palabras al aire.

Unos de los esfuerzos sinceramente equivocados de la iglesia ha sido discutir que la oración necesita ser mantenida en los colegios o en el senado o antes de las sesiones de la corte suprema, o en la inauguración del nuevo presidente.

El problema de verdad no es si se ora o no se ora, el problema es si hay o no fe en Dios a través de Jesucristo.

Y si no la hay, entonces para qué perder el tiempo. Porque la iglesia se enfocaría en una liturgia y pasaría por alto la relación que debe existir como prerrequisito para la oración.

Recuerdo años atrás ser invitado para orar con un grupo de pastores para el día nacional de la oración. Cuando llegué y subí al escenario, los demás se amontonaron, pensando en voz alta si debería orar en el nombre de Jesús y posiblemente ofender a las personas que estaban sentadas escuchando.

Pensé yo en mi mente, ¡Hey! ¿Por qué mejor no ofendemos todos a Dios e ignoramos a su hijo quien es el único conducto el único mediador entre nosotros y Dios?

Una familia asiática recientemente puso su fe en Cristo, ambos provenientes de familias inconversas en China. La esposa vino después de una reunión y con lágrimas en sus ojos me dijo, “ahora creo Jesucristo.”

Me reuní con ellos unos días atrás, ellos están ahora terminando la clase de membresía de la iglesia, y mientras terminábamos nuestra reunión oré y después ellos sonrieron y dijeron, “estamos aprendiendo a hacer eso... orar... a hablar con Dios como usted hablaría con un amigo.”

Hablar con Dios porque usted está interesado en desarrollar su amistad con él es oración.

- **La segunda palabra que Pablo usa es *ruego*:**

Y no es que simplemente sea redundante.

Esta palabra se refiere a orar con urgencia acerca de cualquier problema que le preocupa.

Pablo ya usó esta palabra en su carta al hablar de que él y los creyentes en Filipos estaban yendo a través de una misma lucha, sufriendo por su fe.<sup>viii</sup>

- **La tercera palabra que Pablo usa es *peticiones*:**

Esta palabra se refiere simplemente a traer al Señor cualquier necesidad específica que usted pueda tener.

Y note que usted hace conocidas sus peticiones ante el Señor, aunque él ya conoce su necesidad. Dios quiere una completa transparencia de parte de usted. Y al presentarle nuestras peticiones a Él, estamos reconociendo abiertamente nuestra dependencia de Él.

Leí recientemente lo que escribió un plantador de iglesias acerca de aprender a orar. Él estaba literalmente consumido por la plantación de esta iglesia y había empezado sutilmente a pensar que todo dependía de él; no pasó mucho tiempo hasta que eventualmente él no podía dormir a la noche. Estaba tan lleno de preocupación y pensamientos de ansiedad acerca de la iglesia. Su hijito una tarde le dio una lección que nunca olvidaría. Él escribe, “cuando nos mudamos a la casa en la que estamos ahora, dejé el mueble más pesado para el final – el escritorio de mi oficina. Mientras estaba empujando el escritorio con todas mis fuerzas, mi hijito de 4 años vino y me preguntó si quería que me ayudara.

Él estaba empujando y esforzándose mientras arrastrábamos el escritorio. Después de unos minutos, mi hijo dejó de empujar y me miró y me dijo, “Papá, estás estorbándome.” Así que salí de su camino mientras él empujaba el escritorio por sí mismo. Obviamente que el escritorio no se movió siquiera un poco. Me di cuenta que él había pensado todo el tiempo que él era el que estaba haciendo que el escritorio se moviera, en vez de yo.<sup>ix</sup>

Cuán fácil es que perdamos nuestro enfoque y nuestra perspectiva. La oración es la forma de recuperar nuestra perspectiva.

Me encanta lo que un lingüista señaló aquí – cuando Pablo escribe – *sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios* – esto da la idea de que la oración nos orienta a nosotros hacia Dios.<sup>x</sup>

En otras palabras, la oración reenfoca el lente de la vida. Nos enfocamos tanto en las cosas terrenales – la oración nos reorienta hacia Dios. nos preocupamos por las cosas de aquí abajo – la oración nos reorienta hacia Dios allí arriba.

Nos metemos en problemas aquí en la tierra – la oración constantemente nos reorienta al cielo.

## Venciendo la ansiedad con gratitud

Pablo usa tres palabras acerca de la oración y luego entrega una importante condición para vencer la ansiedad. Orar, rogar y pedir con una actitud de gratitud.

Aquí está la gran verdad – sin acción de gracias – nuestra oración no es más que una queja espiritualizada.

Y nuestra lista de oración no es más que lloriqueos acerca de lo que no logramos tener y lo que creemos que realmente deberíamos tener y porque Dios está siempre a destiempo y no se manifiesta todavía.

Ore con esta actitud de acción de gracias. Warren Wiersbe escribió, “incluso Dios el Padre se goza de escuchar a sus hijos decir, ¡gracias! De vez en cuando.”<sup>xi</sup>

¿No sería eso genial? Ahora, esto no significa que todo lo que traemos a Dios es algo de lo que debemos estar agradecidos. Señor, tengo aquí a esta anaconda que me está tragando hasta las rodillas y yo solo quería agradecerte por ella. O, mi corazón está hecho pedazos y realmente quiero agradecerte por ello, como tú lo dices en Filipenses.

Eso no es lo que Pablo quiere decir. Él no está diciendo que todo lo que usted traiga a Dios tiene que ser un

motivo de agradecimiento. Él está diciendo que en todo lo que trae a Dios, usted puede agradecerle:

- Por estar al control
- Por estar fortaleciéndole para poder atravesar las dificultades.
- Por planear resolverlo un día según su voluntad.
- Por dirigir todo para que obre para nuestro bien y nos lleve a perfeccionarnos en Cristo.

Orar con acción de gracias significa que estamos orando, entendiendo que Dios nos dará lo que queremos, siempre y cuando queramos lo que él quiere.

Un autor escribió: cuando tenía 10 años, estaba muy emocionado después de escuchar en la iglesia que si tenía fe podía pedir lo que quisiera en oración y sería hecho. Recuerdo correr hacia el patio de mi casa más tarde, luego parado, cerrando mis ojos muy fuerte y oré, “Señor, quiero volar como Superman. Y tengo fe que tú puedes hacerlo; así que voy a saltar y tú te encargarás de lo demás.” Salte 4 veces... y nunca llegué a ningún lado.<sup>xii</sup>

Creo que no lo hice bien... o quizás Dios no estaba escuchando... o quizás no tuve suficiente fe... o quizás no merecía que Dios me respondiera después de todo.

Es por eso que Jesús enseñó a sus discípulos a orar – *hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo (Mateo 6:10)*.

¿Cómo imagina que Dios hace su voluntad en el cielo? ¿Cómo cree que los ángeles responden a la voluntad de Dios? ¿Con debate? ¿Desacuerdo? ¿mala actitud? ¿Reclamos de aumento de sueldo y más días de vacaciones?

Los ángeles viven para obedecerle...

Querido oyente, podemos estar confiados de que Dios va a responder nuestra oración en la misma forma que queríamos que él lo hiciera si supiéramos todo lo que él sabe.

Es solo cuando empezamos a orar con acción de gracias porque Él está en control sobre todo, que nosotros empezamos a dejar de preocuparnos acerca de todo.<sup>xiii</sup>

- Esto es lo que dejamos de hacer – preocuparnos
- Esto es lo que empezamos a hacer – orar
- Finalmente, Esto es lo que podemos esperar

## Conclusión

Note el versículo 7. *Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.*

Y la paz de Dios – piense en esto – esta paz – esta serenidad no viene de usted. Emanada de – tiene su fuente en – el mismo carácter de Dios.

Y mientras comparte con Dios cada necesidad y cada petición con acción de gracias, Dios comparte con usted su carácter – y en su carácter no hay siquiera un rastro de afán, de ansiedad o preocupación.

Así que su paz se convierte en su paz. Esta paz no es natural, es sobrenatural. Pablo agrega – que sobrepasa todo entendimiento.

Trasciende los poderes intelectuales, el análisis y el entendimiento humano. Es superior a cualquier maquinación, mecanismo o solución humana porque su fuente es el Dios cuyos juicios son insondables y cuyos caminos son inescrutables (Romanos 11:33).<sup>xiv</sup>

Así que el verdadero desafío en la vida del creyente no es preocuparse de eliminar cada circunstancia desagradable o incluso tratar de entenderlas; sino que es confiar en su infinito, sabio y poderoso Dios.<sup>xv</sup>

Quien nos inunda con su gracia... más de lo que podemos saber o entender. Y ya que no podemos generar esta paz durante momentos de sufrimiento y dolor y confusión y pérdida – esta paz es un regalo de Dios.

Se convierte en otra demostración de la gracia extravagante de Dios.

Me pregunto si el Apóstol Pablo hizo a propósito un juego de palabras aquí. Mientras él se mueve en su silla, haciendo sonar sus cadenas – causando a los guardias a cada lado de él que se despierten de su siesta; Pablo escribe aquí con sutileza – la paz de Dios guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Es como si estuviera diciendo, quiero que sepan que estas personas a mis lados no me están guardando... eso es lo que parece... pero quiero que sepan que la paz de Dios está haciendo guardia sobre mí. Estoy siendo guardado por la paz de Dios – y está guardando, note aquí, *mi corazón* – eso es lo que estoy sintiendo; está guardando *mis pensamientos* – mi mente.

Pablo nos comparte esta promesa sobrenatural, de que la paz de Dios hará guardia sobre nosotros. Cuando oremos con acción de gracias para que los propósitos de Dios se hagan sobre la tierra, usted no tendrá nada de qué preocuparse.

Me encanta la oración de un puritano. Él escribió generaciones atrás lo siguiente: Padre celestial, mi fe está en Ti, mis expectativas vienen de Ti... acepto tu palabra, consiente a tu voluntad; se apoya en tu promesa, confía en tu providencia. He echado mi ancla en el puerto de la paz, sabiendo que mi pasado, presente, y futuro en tus manos están.<sup>xvi</sup>

Este manuscrito pertenece a Stephen Davey, predicado el día 10/04/2016

© Copyright 2016 Stephen Davey

Todos los derechos reservados

---

<sup>i</sup> Chuck Swindoll, *Getting Through the Tough Stuff* (Word Publishing, 2004), p. ix

<sup>ii</sup> J. Dwight Pentecost, *The Joy of Living: A Study of Philippians* (Zondervan, 1973), p. 189

<sup>iii</sup> Adapted from Warren W. Wiersbe, *Be Joyful: Philippians* (Victor Books, 1978), p. 112

<sup>iv</sup> Sam Gordon, *Philippians; An Odyssey of Joy* (Ambassador, 2004), p. 161

---

<sup>v</sup> Wiersbe, p. 113

<sup>vi</sup> G. Walter Hansen, *The Letter to the Philippians* (Apollos, 2009), p. 290

<sup>vii</sup> James Montgomery Boice, *Philippians* (Baker Books, 2000), p. 239

<sup>viii</sup> Adapted from Hansen, p. 290

<sup>ix</sup> Adapted from Kyle Idleman, *Not a Fan* (Zondervan, 2011), p. 96

<sup>x</sup> Ibid

<sup>xi</sup> Wiersbe, p. 114

<sup>xii</sup> Larry Crabb, “Great Expectations” *Pray Magazine* (November/December, 2006), p. 34

<sup>xiii</sup> Adapted from Hansen, p. 290

<sup>xiv</sup> John MacArthur, *Philippians* (Moody Publishers, 2001), p. 284

<sup>xv</sup> Adapted from MacArthur, p. 284

<sup>xvi</sup> Adapted from *The Valley of Vision* (Banner of Truth Trust, 1975), p. 296