

Antídoto para la Ansiedad



La ansiedad generalmente viene acompañada de diferentes sensaciones físicas como vacío, “frío” en el estómago, palpitación, transpiración y falta de aire. Es humano preocuparse. El autor cristiano William R. Inge definió la preocupación como “pagar un interés anticipado sobre los problemas personales”. Pero, en Jesús encontramos el antídoto para la ansiedad: “Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él cuida de vosotros” (1 Pedro 5: 7).

Se cuenta que los antiguos indios Cherokees (EE.UU.) sometían a los adolescentes a un rito de pasaje. El padre llevaba al joven con los ojos vendados para el bosque. No podía sacarse la venda, ni pedir socorro, permaneciendo así, toda la noche. Él sería considerado hombre y guerrero. Imaginemos la escena: el hijo está ansioso y amedrentado, oye toda clase de ruidos nocturnos a su alrededor, mas permanece sentado, sin tirar la venda. Pasada la noche, la venda es sacada y él descubre que el padre estaba ahí todo el tiempo, protegiéndolo de los peligros.

Así acontece con nosotros. Dios nos ofrece su protección y cuidado durante toda nuestra vida. La recomendación bíblica sobre la ansiedad es preciosa: *“Por nada estéis afanosos; más bien, presentad vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús”* (Filipenses 4:6-7).

ENVIADO POR UNEB

