

Victoria en la Mente: Atraviesa las tinieblas del miedo, la depresión, la ansiedad y preocupación

Lo que mata es la angustia, no el trabajo

No es el trabajo lo que mata, sino las preocupaciones. La única manera de evitar la preocupación consiste en **llevarle todas nuestras tribulaciones a Cristo.** No contemplemos el lado oscuro de las cosas. Cultivemos la alegría de espíritu.—Carta 208, 1903.

No hemos de obsesionarnos con las dificultades

Algunos temen siempre y toman preocupaciones prestadas. Todos los días disfrutan de las pruebas del amor de Dios, todos los días gozan de las bondades de su providencia, pero **pasan por alto estas bendiciones presentes.** Sus mentes están siempre espaciándose en algo desagradable que temen pueda venir. Puede ser que realmente existan algunas dificultades que, aunque pequeñas, ciegan sus ojos a las muchas bendiciones que demandan gratitud. Las dificultades con que tropiezan, en vez de guiarlos a Dios, única fuente de ayuda, los alejan de él, porque les despiertan desasosiego y pesar.—El Camino a Cristo, 123 (1892). [114]

La angustia añade peso a la carga

Temo mucho que estemos en peligro, por **preocuparnos por fabricar yugos para nuestros cuellos.** No nos preocupemos; porque si lo hacemos llevaremos el yugo pesado y la gravosa carga. Hagamos todo lo que podamos sin preocuparnos, confiando en Cristo. Estudiemos sus palabras: “Todo lo que pidáis en oración, creyendo, lo recibiréis”. Mateo 21:22. Estas palabras son la garantía de que todo lo que un Salvador omnipotente puede concedernos, será dado a los que confían en él. Como mayordomos de la gracia del cielo, debemos pedir con fe, y entonces esperar confiadamente la salvación de Dios. No debemos adelantarnos a él, para tratar de lograr lo que deseamos mediante nuestro propio esfuerzo. Debemos pedir en su nombre, y acto seguido debemos actuar como si creyéramos en su eficiencia.—Carta 123, 1904.

No es la voluntad de Dios

No es la voluntad de Dios que su pueblo sea abrumado por el peso de las preocupaciones.—El Camino a Cristo, 124 (1892).

La ansiedad produce enfermedad

Cuando el mal quedó subsanado, **podemos con fe tranquila presentar a Dios las necesidades del enfermo, según lo indique el Espíritu Santo.** Dios conoce a cada cual por nombre y cuida de él como si no hubiera nadie más en el mundo por quien entregara a su Hijo amado. Siendo el amor de Dios tan grande y tan infalible, debe alentarse al enfermo a que confíe en Dios y tenga ánimo. La congoja acerca de sí mismos los debilita y enferma. Si los enfermos resuelven sobreponerse a la depresión y la melancolía, tendrán mejores perspectivas de sanar; pues “el ojo de Jehová está sobre los que le temen, sobre los que esperan en su misericordia”. Salmos 33:18 (VM).—El Ministerio de Curación, 174, 175 (1905).

No se preocupe más (consejo a una amiga que estaba por morir)

Me preocupo constantemente por su caso, y me aflige que tenga pensamientos perturbadores. Quisiera reconfortarla si eso estuviera a mi alcance. ¿No ha sido Jesús, el precioso Salvador, tantas veces de ayuda en momentos de necesidad? **No contriste al Espíritu Santo, deje de preocuparse.** Esto es lo que usted ha dicho muchas veces a otros. Permita que la consuelen las palabras de los que no están enfermos como usted lo está. Mi oración es que el Señor la ayude.—Mensajes Selectos 2:290 (1904). [115]

Al angustiarnos nos alejamos de los brazos de Jesús

Si educamos nuestras almas para que tengan más fe, más amor, mayor paciencia, una confianza más perfecta en nuestro Padre celestial, tendremos más paz y felicidad a medida que enfrentemos los conflictos de esta vida. **El Señor no se agrada de que nos irrite y preocupemos, lejos de los brazos de Jesús.** Él es la única fuente de toda gracia, el cumplimiento de cada promesa, la realización de toda bendición [...]. Si no fuera por Jesús, nuestro peregrinaje realmente sería solitario. Él nos dice: “No os dejaré huérfanos”. Juan 14:18. Apreciemos estas palabras, crearnos en sus promesas, repitémoslas cada día, meditemos en ellas durante la noche y seamos felices.—Nuestra Elavada Vocacion, 122 (1893).

Descansemos en el amor de Cristo

Apartémonos de las encrucijadas polvorientas y calurosas que frecuenta la multitud y **vayamos a descansar a la sombra del amor del Salvador.** Allí es donde obtendremos fuerza para continuar la lucha; allí es donde aprenderemos a reducir nuestros afanes y a loar a Dios. Aprendan de Jesús una lección de calma confiada aquellos que están trabajados y cargados. Deben sentarse a su sombra si quieren recibir de él paz y reposo.—Joyas de los Testimonios 3:109 (1902).

La responsabilidad de Dios y la nuestra

Cuando nosotros mismos nos encargamos de manejar las cosas que nos conciernen, confiando en nuestra propia sabiduría para salir airosos, **asumimos una carga que él no nos ha dado,** y tratamos de llevarla sin su ayuda. Nos imponemos la responsabilidad que pertenece a Dios y así nos colocamos en su lugar. Con razón podemos entonces sentir ansiedad y esperar peligros y pérdidas, que seguramente nos sobrevendrán. **Cuando creamos realmente que Dios nos ama y quiere ayudarnos, dejaremos de acongojarnos por el futuro. Confiaremos en Dios así como un niño confía en un padre amante.** Entonces desaparecerán todos nuestros tormentos y dificultades; porque nuestra voluntad quedará absorbida por la voluntad de Dios.—El Discurso Maestro de Jesucristo, 85 (1896).

Angustia y ansiedad pedidos en préstamo

Hay seguridad cuando se confía en Dios continuamente; no existirá un temor constante de males futuros. **Estos temores y ansiedades [prestados desaparecerán.** Tenemos un Padre

celestial que se preocupa por sus hijos, y quiere que su gracia sea suficiente en todo momento de necesidad, y así lo hace.—Testimonies for the Church 2:72 (1868).

Dejemos el futuro en las manos de Dios

Aunque se suplan sus necesidades presentes, **muchos se niegan a confiar en Dios para el futuro, y viven en constante ansiedad por el temor de que los alcance la pobreza**, y de que sus hijos tengan que sufrir a causa de ellos. Algunos están siempre en espera del mal, o agrandan de tal manera las dificultades reales, que sus ojos se incapacitan para ver las muchas bendiciones que demandan su gratitud. Los obstáculos que encuentran, en vez de guiarlos a buscar la ayuda de Dios, única fuente de fortaleza, los separan de él, porque despiertan inquietud y quejas [...].

Jesús es nuestro amigo; todo el cielo está interesado en nuestro bienestar; y nuestra ansiedad y temor apesadumbran al Santo Espíritu de Dios. No debemos abandonarnos a la ansiedad que nos irrita y desgasta, y que en nada nos ayuda a soportar las pruebas. No debe darse lugar a esa desconfianza en Dios que nos lleva a hacer de la preparación para las necesidades futuras el objeto principal de la vida, como si nuestra felicidad dependiera de las cosas terrenales.—Historia de los Patriarcas y Profetas, 299 (1890).

Una ansiedad indebida

Dios no condena la prudencia y la previsión en el uso de las cosas de esta vida, pero la preocupación febril y la ansiedad indebida con respecto a las cosas mundanas no están de acuerdo con su voluntad.—Consejos sobre Mayordomía Cristiana, 165 (1887).

La angustia debilita la energía física

Las pruebas y penurias sufridas por Pablo habían socavado sus fuerzas físicas.—Los Hechos de los Apóstoles, 403 (1911).

Cristianos con corazones ansiosos

Muchos de los que profesan seguir a Cristo se sienten angustiados, porque temen confiarse a Dios. No se han entregado por completo a él, y retroceden ante las consecuencias que semejante entrega podría implicar. **Pero a menos que se entreguen así a Dios no podrán hallar paz.**—El Ministerio de Curación, 381 (1905). [117]

Minuto a minuto

Hay algo acerca de lo cual quiero advertirlos. No se entristezcan ni se preocupen; no vale la pena hacerlo. No traten de hacer demasiado. Si no tratan de hacer demasiado, lograrán hacer mucho más que si intentan llevar a cabo numerosos planes. Recuerden siempre las palabras de Cristo: “Velad y orad, para que no entréis en tentación”. Marcos 14:38. Cristo es su Salvador personal. Crean que su poder salvador se ejerce en favor de ustedes minuto a minuto, hora tras hora. Está a su lado en todo momento de necesidad.—Carta 150, 1903.

No crucemos los puentes antes de tiempo

Ahora queremos actuar como individuos redimidos por la sangre de Cristo; debemos regocijarnos en esa sangre y en el perdón de los pecados. Esto es lo que tenemos que hacer y quiera Dios ayudarnos a apartar nuestras mentes de las escenas lúgubres y pensar en las cosas que nos van a dar luz. Quiero mencionar ahora otro texto: **“Por nada estéis angustiados”. Filipenses 4:6. ¿Qué significa esto? ¡Vaya! Que no crucemos el puente antes de haber llegado a él.** No nos fabriquemos un tiempo de angustia antes de que este llegue. Vamos a llegar a él a su tiempo, hermanos. Tenemos que pensar en el día de hoy, y si hacemos bien las tareas de hoy, estaremos listos para los deberes de mañana.—Manuscrito 7, 1888.

No amoldarse a las normas del mundo

Son muchos aquellos cuyo corazón se condele bajo una carga de congojas, porque tratan de amoldarse a la norma del mundo. Han elegido su servicio, aceptado sus perplejidades, adoptado sus costumbres. Así su carácter queda mancillado y su vida convertida en carga agobiadora. A fin de satisfacer la ambición y los deseos mundanales, hieren la conciencia y traen sobre sí una carga adicional de remordimiento. La congoja continua desgasta las fuerzas vitales.

Nuestro Señor desea que pongan a un lado ese yugo de servidumbre. Los invita a aceptar su yugo, y dice: “Mi yugo es fácil y ligera mi carga”. Mateo 11:30. Los invita a buscar primeramente el reino de Dios y su justicia, y les promete que todas las cosas que les sean necesarias para esta vida les serán añadidas.

La congoja es ciega y no puede discernir lo futuro; pero Jesús ve el fin desde el principio. En toda dificultad, tiene un camino preparado para traer alivio.—El Deseado de Todas las Gentes, 297 (1898). [118]

La fe puede ser invencible

No se aflijan. **Mirando las apariencias, quejándose cuando se presentan dificultades dan pruebas de una fe débil y enfermiza. Por sus palabras y acciones, demuestren, al contrario, que su fe es invencible.** El Señor posee recursos innumerables. El mundo entero le pertenece. Miren a Aquel que posee luz, poder y capacidad. Él bendecirá a todos aquellos que traten de comunicar luz y amor.—Joyas de los Testimonios 3:192 (1902).

Las plantas no crecen como resultado de la preocupación o el esfuerzo consciente

En vez de afligirse con la idea de que no están creciendo en gracia, cumplan toda obligación que se les presente, lleven el peso de las almas en su corazón, y traten de salvar a los perdidos por todos los medios imaginables. Sean bondadosos, corteses y compasivos; hablen con humildad de la bendita esperanza; hablen del amor de Jesús; den a conocer su bondad, su misericordia y justicia; dejen de preocuparse y piensen si están creciendo o no. Las plantas no crecen nutridas por algún esfuerzo consciente [...]. **La planta no se angustia constantemente acerca de su crecimiento. No hace más que crecer bajo la vigilancia divina.**—MeM 106 (1898).

El remedio para la ansiedad

Y Dios cuida y sostiene todas las cosas que ha creado [...]. No se derraman lágrimas sin que él lo note. No hay sonrisa que para él pase inadvertida.

Si creyéramos plenamente esto, toda ansiedad indebida desaparecería. Nuestras vidas no estarían tan llenas de desengaños como ahora; porque cada cosa, grande o pequeña, debe dejarse en las manos de Dios, quien no se confunde por la multiplicidad de los cuidados, ni se abruma por su peso. Gozaríamos entonces del reposo del alma al cual muchos han sido por largo tiempo extraños.—El Camino a Cristo, 85 (1892).

La fe disipa la ansiedad

Todos anhelamos la felicidad, pero muchos rara vez la encuentran debido a los métodos equivocados que usan al perseguirla en vez de luchar por ella. **Debemos luchar ardientemente y combinar nuestros deseos con la fe. Entonces la felicidad nos embargará casi de repente [...].** Cuando podamos, por desagradables que sean las circunstancias, reposemos confiadamente en su amor y encerrémonos con él, descansando apaciblemente en su ternura, y la sensación de su presencia nos inspirará un gozo profundo y sereno. **Este proceso nos conferirá una fe que nos capacitará para no inquietarnos, ni afligirnos, sino para apoyarnos en un poder que es infinito.**—MeM 189 (1897).

El principio básico

Los que aceptan el principio de dar al servicio y la honra de Dios el lugar supremo, verán desvanecerse las perplejidades y percibirán una clara senda delante de sus pies.—El Deseado de Todas las Gentes, 297 (1898).

Vivir un día a la vez: un principio de máxima importancia

El fiel cumplimiento de los deberes de hoy es la mejor preparación para las pruebas de mañana. No amontonemos las eventualidades y los cuidados de mañana para añadirlos a la carga de hoy. “Basta al día su afán”. Mateo 6:34.—El Ministerio de Curación, 382 (1905).

Disponemos solamente de un día a la vez, y en él hemos de vivir para Dios. Por ese solo día, mediante el servicio consagrado, hemos de confiar en la mano de Cristo todos nuestros planes y propósitos, depositando en él todas las culpas, porque él cuida de nosotros. “Yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis”. “En la conversión y en el reposo seréis salvos; en la quietud y en confianza estará vuestra fortaleza”. Jeremías 29:11; Isaías 30:15.—El Discurso Maestro de Jesucristo, 86 (1896).

No nos volvamos miserables por causa de las cargas de mañana. Llevemos valiente y alegremente las cargas de hoy. Debemos tener fe y confianza para hoy. No se nos pide que vivamos más de un día a la vez. El que da fortaleza para hoy, dará fortaleza para mañana.—The Signs of the Times, 5 de noviembre de 1902; In Heavenly Places, 269.

Fortaleza para cada prueba

Nuestro Padre celestial mide y pesa cada prueba antes de permitir que le sobrevengan al creyente. Considera las circunstancias y la fortaleza del que va a soportar la prueba de Dios,

y nunca permite que las tentaciones sean mayores que su capacidad de resistencia. Si el alma se ve sobrepasada y la persona es vencida, nunca debe ponerse esto a la cuenta de Dios, como que no proporcionó la fortaleza de su gracia, sino que ello va a la cuenta del tentado, que no fue vigilante ni se dedicó a la oración, ni se apropió por la fe de las [120] provisiones que Dios había atesorado en abundancia para él. Cristo nunca le ha fallado a un creyente en su hora de conflicto. El creyente debe reclamar la promesa y hacer frente al enemigo en el nombre del Señor, y no conocerá nada que se parezca al fracaso.—Manuscrito 6, 1889

—La depresión

Muchas enfermedades son resultado de la depresión

Una mente contenta y un espíritu alegre son salud para el cuerpo y fortaleza para el alma. **No hay causa de enfermedad tan fructífera como la depresión, la lóbreguez y el pesar.**—Testimonies for the Church 1:702 (1868).

Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental.—El Ministerio de Curación, 185 (1905).

Cuando se elimina la depresión, se acelera la recuperación

Siendo el amor de Dios tan grande y tan infalible, se debe alentar a los enfermos a que confíen en Dios y tengan ánimo. **La congoja acerca de sí mismos los debilita y enferma.** Si los enfermos resuelven sobreponerse a la depresión y la melancolía, tendrán mejores perspectivas de sanarse; pues “el ojo de Jehová está [...] sobre los que esperan en su misericordia”. Salmos 33:18.—El Ministerio de Curación, 174, 175 (1905).

Depresión: consecuencia de una férrea dignidad

Algunos asumen una reserva fría, glacial, una férrea dignidad que repele a todos los que caen bajo su influencia. **Esta actitud es contagiosa; crea una atmósfera que destruye los buenos impulsos y las buenas decisiones, ahoga la corriente natural de la bondad humana, la amabilidad y el amor.** Bajo su influencia la gente se reprime, y sus atributos sociales y la generosidad desaparecen por falta de ejercicio.

No solo la salud espiritual resulta afectada; la salud física también sufre como consecuencia de esta depresión que no es natural. La lóbreguez y la frialdad de esta atmósfera antisocial se refleja en el rostro. Los rostros de los que son generosos y bondadosos resplandecen con el brillo de la verdadera bondad, mientras que los que no albergan pensamientos bondadosos y motivos generosos, expresan en sus rostros los sentimientos que se encuentran en sus corazones.—Testimonies for the Church 4:64 (1876).

Depresión mental: producto de habitaciones poco ventiladas

Las consecuencias de vivir en habitaciones cerradas y mal ventiladas son estas: el organismo se debilita y pierde la salud, la circulación de la sangre se hace más lenta en el cuerpo porque no está purificada ni vitalizada por el limpio y vigorizante aire del cielo. La mente se deprime y

se ensombrece, mientras todo el organismo se enerva, y es posible que se produzcan fiebre y otras enfermedades agudas.—Testimonies for the Church 1:702, 703 (1868).

La falta de oxígeno causa depresión y angustia

Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla mediante el libre funcionamiento; pero disminuye si se los tiene apretados y comprimidos. **De ahí los malos efectos de la costumbre tan común, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar.** En esta posición es imposible respirar profundamente. La respiración superficial se vuelve pronto un hábito, y los pulmones pierden la facultad de dilatarse [...].

Así se recibe una cantidad insuficiente de oxígeno. La sangre se mueve perezosamente. Los productos tóxicos del desgaste, que deberían ser eliminados por la espiración, quedan dentro del cuerpo y corrompen la sangre. No solo los pulmones, sino el estómago, el hígado y el cerebro quedan afectados. **La piel se pone cetrina, la digestión se retarda, se deprime el corazón, se nubla el cerebro, los pensamientos se vuelven confusos, se entenebrece el espíritu, el organismo entero queda deprimido e inactivo y particularmente expuesto a la enfermedad.**—El Ministerio de Curación, 207 (1905).

La correcta respiración tonifica los nervios

Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión y produce sueño sano y reparador.—El Ministerio de Curación, 206, 207 (1905).

La hidropesía y las enfermedades del corazón le causaron depresión a Elena G. de White*

La enfermedad me ha oprimido mucho. Por años me he visto afligida por la hidropesía y las enfermedades del corazón, que han tenido la tendencia a deprimir mi espíritu y a destruir mi fe y mi ánimo.—Testimonies for the Church 1:185 (1859).

El poder que se pide prestado resulta en depresión

Debido a la intemperancia que comienza en el hogar, los órganos digestivos primero se debilitan, y pronto el alimento común no satisface el apetito. Se crean condiciones malsanas y hay un anhelo de alimento más estimulante. El té y el café producen un efecto inmediato. **El sistema nervioso se estimula bajo la influencia de estos venenos y en algunos casos, por un momento, el intelecto parece vigorizarse y la imaginación hacerse más vívida. Debido a que estos estimulantes producen resultados tan agradables, muchos llegan a la conclusión de que los necesitan realmente, pero hay siempre una reacción.**

El sistema nervioso ha tomado prestada energía de sus recursos futuros para usarla en el momento y todo ese vigor pasajero es seguido por una depresión consiguiente. La rapidez del alivio obtenido por el té y el café es una evidencia de que lo que parece ser energía es tan solo

estimulación nerviosa y, por lo tanto, debe ser un daño para el organismo.—Conducción del Niño, 379, 380 (1890).

La frialdad en el matrimonio induce a la depresión (consejo a un esposo)

Cuando usted se casó, su esposa lo amaba. Era sumamente sensible, pero con paciencia de su parte y fortaleza por parte de ella, su salud no sería lo que es hoy. **Pero su fría austeridad hizo de usted un témpano de hielo que congeló el canal del amor y el afecto.** Su tendencia a censurar y a descubrir errores ha sido como un granizo desolador que cae sobre una planta sensible. Ha congelado y casi ha destruido la vida de la planta. Su amor al mundo está consumiendo los buenos rasgos de su carácter.

Su esposa tiene otra actitud y es más generosa. Pero cuando ella ha manifestado sus tendencias generosas, aun en cosas de poca importancia, usted ha experimentado un menoscabo de sus sentimientos y la ha censurado. Usted alienta una actitud cerrada y resentida. Le hace sentir a su esposa que es una carga, y que no tiene derecho de ser generosa a sus expensas. Todas estas cosas son de una naturaleza tan desalentadora, que ella se siente sin esperanzas y desamparada, y no tiene fuerza para hacerles frente, sino que se repliega ante la fuerza del golpe. Su enfermedad es depresión nerviosa. Si su vida matrimonial fuera agradable, tendría un alto grado de salud. Pero durante toda su vida de casado el demonio ha sido huésped en el seno de su familia y se ha gozado a expensas de su miseria.—Testimonies for the Church 1:696 (1868).

La depresión es a veces resultado de excesos sexuales

Muchas familias viven sumamente infelices porque el esposo y padre permite que su naturaleza animal predomine sobre su naturaleza intelectual y moral. El resultado es una sensación de languidez y depresión, cuya causa rara vez se adivina que es la consecuencia de su propia conducta equivocada. Estamos bajo la solemne obligación ante Dios de conservar puro el espíritu y el cuerpo sano, para ser de beneficio a la humanidad, y a fin de ofrecerle al Señor un servicio perfecto.

El apóstol pronuncia estas palabras de advertencia: “No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus apetitos”. Romanos 6:12. Sigue exhortándonos al decir que “todo aquel que lucha, de todo se abstiene [es temperante en todas las cosas]”. 1 Corintios 9:25. Anima a todos los que se llaman cristianos a presentar sus cuerpos “en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios”. Romanos 12:1. Dice: “Golpeo mi cuerpo y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado”. 1 Corintios 9:27.—Testimonies for the Church 2:381 (1870). [133]

El éxito puede ser seguido por una depresión

Una reacción como la que con frecuencia sigue a los momentos de mucha fe y de glorioso éxito oprimía a Elías. Temía que la reforma iniciada en el Carmelo no durara; y la depresión se apoderó de él. Había sido exaltado a la cumbre del Pisga: ahora se hallaba en el valle. Mientras estaba bajo la inspiración del Todopoderoso, había soportado la prueba más severa de su fe; pero en el momento de desaliento, mientras repercutía en sus oídos la amenaza de Jezabel, y Satanás prevalecía aparentemente en las maquinaciones de esa mujer impía,

perdió su confianza en Dios. Había sido exaltado en forma desmedida, y la reacción fue tremenda.—La Historia de Profetas y Reyes, 118, 119 (1917).

Cómo controlar una mente deprimida

La madre puede y debe hacer mucho para dominar sus nervios y ánimo cuando está deprimida. Aun cuando está enferma. Puede, si se educa a sí misma, manifestar una disposición agradable y alegre, y soportar más ruido de lo que una vez creyera posible. No debe hacer sentir a los niños su propia flaqueza y nublar sus mentes jóvenes y sensibles por su propia depresión de espíritu, haciéndoles sentir que la casa es una tumba y que la pieza de mamá es el lugar más lúgubre del mundo. La mente y los nervios se entonan y fortalecen por el ejercicio de la voluntad. En muchos casos, la fuerza de voluntad resultará ser un potente calmante de los nervios.—Joyas de los Testimonios 1:136 (1863).

Dos extremos manifestados en la conducta

Los que no entienden que es un deber religioso disciplinar la mente para que se espacie en temas alegres, por lo general se sitúan en uno de estos dos extremos: o están eufóricos como consecuencia de una continua ronda de entretenimientos excitantes, de entregarse a conversaciones frívolas, con risas y bromas; o están deprimidos, con grandes pruebas y conflictos mentales, que creen que pocos han experimentado o están en condiciones de comprender. Estas personas pueden profesar el cristianismo, pero se están engañando a sí mismas.—The Signs of the Times, 23 de octubre de 1884; Counsels on Health, 628, 629.

Influencia de la lectura para alegrar o desanimar

Mi esposo ha trabajado incansablemente para llevar la obra de publicaciones a su actual estado de prosperidad. Vi que contaba con más apoyo y amor de parte de sus hermanos de lo que él creía. Buscan con ansias algo en el periódico que sea fruto de su pluma. **Si hay algo alegre en sus escritos, si se expresa en forma animadora, sus corazones se alivian, y algunos hasta lloran de felicidad.** Pero si estos expresan lóbreguez y pesar, los rostros de sus hermanos y hermanas se entristecen a medida que leen, y la actitud manifestada en sus escritos se refleja en ellos.—Testimonies for the Church 3:96, 97 (1872).

Una persona desanimada es una carga para sí misma (consejo a un estudiante de medicina)

Se me presentó el hecho de que en su clase de estudiantes médico-misioneros hay algunos cuyo primer trabajo debe consistir en comprenderse a sí mismos, calcular el costo, y saber, al comenzar a construir, si van a ser capaces de terminar o no. No permitamos que Dios sea deshonrado por el hecho de que un hombre se quebrante mientras está recibiendo educación; **porque un hombre quebrantado y desanimado es una carga para sí mismo.**

Mientras se abruma con sus estudios, no puede creer que Dios lo apoyará en cualquier trabajo que tenga planes de hacer. Se somete a situaciones que ponen en peligro su salud y su vida, y viola las leyes de la naturaleza. Eso está en contra de la luz que Dios ha dado. No se puede abusar de la naturaleza. No perdonará el daño que se le cause a esa máquina maravillosa y delicada [el cuerpo].—Carta 116, 1898; Medical Ministry, 79.

Desánimo oculto bajo una fachada de bravuconería

El niño a quien se censura frecuentemente por alguna falta especial, llega a considerarla como peculiaridad suya, algo contra lo cual es en vano luchar. Así se da origen al desaliento y la desesperación que a menudo están ocultos bajo una aparente indiferencia o fanfarronería.—La Educación, 291 (1903).

Cómo vencer los pensamientos negativos (consejo a una familia)

Ustedes pueden ser una familia feliz si cumplen con lo que Dios les ha pedido que hagan y les ha encomendado como un deber. Pero el Señor no hará por ustedes lo que les ha pedido que hagan. Lo que sucede con el hermano C es una pena. Se ha sentido infeliz por tanto tiempo, que la vida se le ha convertido en una carga. No es necesario que esto sea así. Su imaginación está enferma, y ha mantenido por tanto tiempo los ojos fijos en un cuadro oscuro, que cuando enfrenta la adversidad o la desilusión se imagina que todo va rumbo a la ruina, que llegará a la miseria, que todo está en contra de él, que tiene que pasar por momentos tan duros como él; y así destroza su vida. Mientras piensa de ese modo, más miserable se siente, y más miserables hace a todos los que lo rodean.

No tiene razón para sentirse así; todo esto es obra de Satanás. No debe permitir que el enemigo controle su mente de esa manera. Debería apartar su vista del cuadro oscuro y lóbrego, y fijarla en el amante Salvador, la gloria del cielo, y en la rica herencia preparada para todos los que son humildes y obedientes, y que poseen corazones agradecidos y una fe que reposa en las promesas de Dios. Esto le costará un esfuerzo, una lucha; pero hay que hacerlo. Su felicidad presente, y su felicidad futura y eterna, dependen de que fije su mente en temas alegres, que aparte su vista del cuadro oscuro, que es imaginario, y la dirija a los beneficios que Dios ha derramado sobre su senda, y más allá de todo ello, a lo invisible y eterno.—Testimonies for the Church 1:703, 704 (1868).

Frutos de los presentimientos negativos (consejo a un esposo depresivo)

Su vida es actualmente miserable, llena de malos presagios. Cuadros lúgubres revolotean por encima de usted; lo envuelve una oscura incredulidad. Al ponerse de parte de la incredulidad, se ha vuelto cada vez más tenebroso; goza espaciándose en temas desagradables. Si otros tratan de hablar con esperanza, usted destruye en ellos todo sentimiento de esa clase al hablar con más fervor y severidad. Sus pruebas y aflicciones lo llevan a mantener delante de su esposa el devastador pensamiento de que la considera una carga por causa de su enfermedad. Si ama las tinieblas y la desesperación, hable de ellas, espáciese en ellas, y desmenuce su alma al invocar en su imaginación todo lo que puede instarlo a quejarse de su familia y de Dios, y convierta su corazón en algo parecido a un campo devastado por el fuego, con su vegetación destruida, y que ha quedado seco, ennegrecido y resquebrajado.—Testimonies for the Church 1:699 (1868).

Cómo vencer la inestabilidad emocional (consejo a una persona de carácter lúgubre)

Usted pertenece a una familia de mentes no muy bien equilibradas, lúgubres, deprimidas, afectadas por lo que las rodea e hipersensibles a las influencias externas. A menos que cultive una actitud mental alegre, feliz y agradecida, Satanás con el tiempo la llevará cautiva

para que haga su voluntad. Usted puede ser de ayuda y fortaleza para la iglesia donde vive, si obedece las instrucciones del Señor y no se deja influir por los sentimientos, sino que se somete al control de los principios. **Nunca permita que la censura escape de sus labios, porque es como un granizo devastador para los que la rodean. Permita que solo palabras alegres, felices y tiernas salgan de sus labios.**—Testimonies for the Church 1:704 (1868).

No es necesario ser esclavos de la depresión

Recuerde que en su vida la religión no debe ser solamente una influencia entre otras. Debe ser la influencia dominante. Sea estrictamente temperante. Resista toda tentación. No le haga concesiones al astuto enemigo. No escuche las sugerencias que pone en boca de hombres y mujeres. **Tiene una victoria que ganar. Tiene que lograr nobleza de carácter; pero no la conseguirá mientras esté deprimido y desanimado por el fracaso.** Rompa las ataduras con que Satanás lo ha amarrado. No es necesario que sea su esclavo. “Vosotros sois mis amigos—dijo Jesús—, si hacéis lo que yo os mando”. Juan 15:14.—Carta 228, 1903; Medical Ministry, 43.

Remedio sugerido a un pastor deprimido

Debe trabajar con cuidado y tener momentos de descanso. Al hacerlo conservará su vigor físico y mental, y trabajará con mucha más eficiencia. Hermano F, usted es un hombre nervioso y se mueve mucho por impulso. La depresión mental ejerce muchísima influencia sobre su trabajo. A veces siente necesidad de libertad y cree que esto ocurre porque otros están en tinieblas, o equivocados, o que está sucediendo algo que no puede explicar, y se dirige a alguna parte, o ataca a alguien con posibilidad de hacer mucho daño. **Si se tranquilizara cuando se encuentra en esa condición de inquietud y nerviosismo, y descansara, y esperara con calma en Dios, y se preguntara si a lo mejor el problema está en usted mismo, evitaría herir su propia alma y hacerle daño a la preciosa obra del Señor.**—Testimonies for the Church 1:622 (1867).

No pensemos en cosas desagradables

Cuando vemos la iniquidad que nos rodea nos sentimos contentos de que él sea nuestro Salvador, y de que nosotros seamos sus hijos. Entonces, **¿tenemos que contemplar la iniquidad que nos rodea y espaciarnos en el lado oscuro de las cosas?** No podemos mejorar esta situación; por lo tanto, hablemos de algo más elevado, mejor y más noble [...]. [137]

Podemos ir a un sótano y quedarnos allí para observar sus rincones más oscuros, y podemos hablar acerca de la oscuridad y decir: “Oh, qué oscuro está aquí”, y seguir hablando acerca de ello. Pero, ¿logramos con eso que haya más luz? ¡Claro que no! ¿Qué haremos? Salir de allí; salir de la oscuridad para ir a la habitación del piso superior donde la luz del rostro de Dios brilla con todo su esplendor.

Nuestros cuerpos están compuestos por el alimento que asimilamos. Lo mismo nuestras mentes. Si tenemos una mente que se espacia en las cosas desagradables de la vida, no tendremos esperanza; pero nosotros queremos concentrarnos en las escenas alegres del

cielo. Dijo Pablo: “Esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria”. 2 Corintios 4:17.—Manuscrito 7, 1888.

Cristo se identifica con los angustiados (ánimo para una cristiana que sufría una depresión)

Mi querida y anciana hermana _____: Siento mucho que esté enferma y que sufra. Pero aférrase a Aquel quien ha amado y servido durante tantos años. Dio su vida por el mundo y ama a todos los que confían en él. **Se solidariza con los que sufren depresión y enfermedad. Siente cada gemido de angustia que asalta a sus amados.** Descanse en sus brazos y sepa que es su Salvador, su mejor amigo, y que nunca la dejará ni la abandonará. Usted ha dependido de él durante muchos años, y su alma puede descansar en esperanza.

Usted saldrá junto con otros fieles que creyeron en él, para alabarlo con voz de triunfo. Todo lo que se espera que haga es que confíe en su amor. No se angustie, Jesús la ama, y ahora que está débil y sufre, él la lleva en sus brazos, tal como un padre amante lleva a su niño. Confíe en Aquel en quien ha creído. ¿Acaso no la ha amado y cuidado durante toda su vida? Confíe en las preciosas promesas que nos han sido dadas.—Carta 299, 1904.

No dé lugar a la depresión

Durante la noche, en sueños, yo estaba conversando con usted. Le decía: Me alegro mucho de que está tan bien ubicada, y que pueda estar cerca del sanatorio. **No dé lugar a la depresión; en cambio, permita que la influencia consoladora del Espíritu Santo reciba la bienvenida en su corazón, para darle consuelo y paz [...].**

Mi hermana: si quiere obtener preciosas victorias, contemple la luz que emana del Sol de justicia. Hable con Dios de esperanza, de fe [138] y gratitud. Esté siempre alegre y con esperanza en Cristo. Adiéstrese para alabarlo. Esto es un gran remedio para las enfermedades del cuerpo y del alma.—Carta 322, 1906.

Una atmósfera de depresión

Cuando los pastores, por medio de los cuales Dios trabaja, vienen a la oficina con los nervios destrozados y con una incipiente depresión, les digo que los envuelve una atmósfera semejante a una espesa capa de niebla que cubre un cielo sereno. Necesitamos tener fe. Que los labios digan: “Engrandece mi alma al Señor y mi espíritu se regocija en Dios mi Salvador”. Lucas 1:47.

Debemos manifestar la sensación de un Salvador que está presente, una firme confianza de que Jesús está al timón, y que él obrará para que el noble barco llegue al puerto. Debemos saber que es imposible que nos salvemos a nosotros mismos o a cualquier alma. No tenemos poder para ofrecer salvación a los que perecen. Jesús, nuestro Redentor, es el Salvador. Somos únicamente sus instrumentos y dependemos en todo momento de Dios. Debemos exaltar su poder delante de su pueblo elegido, y del mundo, por la gran salvación que nos ha concedido por medio de su sacrificio expiatorio y su sangre.—Carta 19a, 1892.

No me deprimiré

A veces me siento tremendamente perpleja y no sé qué hacer, pero no voy a deprimirme. Estoy decidida a llenar mi vida de tanta luz del sol como me sea posible conseguir.—Carta 127, 1903.

Muchas cosas me entristecen, pero trato de no pronunciar palabras desanimadoras, porque alguien que las escuche podría estar triste también, y no quisiera hacer nada que aumentara su tristeza.—Carta 208, 1903.

Por fe atravesé las tinieblas

Si yo tuviera que prestar atención a las negras nubes: los problemas y las perplejidades que surgen en mi trabajo, no tendría tiempo para más. **Pero yo sé que hay luz y gloria más allá de las nubes. Por fe atravieso las tinieblas para llegar a la gloria.** A veces he tenido que pasar por dificultades financieras. Pero el dinero, no me preocupa. Dios cuida de mis asuntos. Hago lo que puedo, y cuando el Señor considera que es bueno para mí que tenga algo de dinero, me lo manda.—Manuscrito 102, 1901. [139]

La fe: una necesidad

Cuando visité el sanatorio Paradise Valley hace unos tres años [1905], hablé casi todas las mañanas a las cinco a los obreros, y un poco más tarde a los pacientes. Había entre ellos un hombre que siempre parecía estar deprimido. Me enteré de que creía en la teoría de las doctrinas bíblicas, pero no podía tener la fe necesaria para apropiarse de las promesas de Dios.

Cada mañana hablé a los pacientes acerca de la fe, y los insté a creer las palabras de Dios. Pero este pobre hombre parecía incapaz de reconocer que tenía fe. Le hablé a solas. Le presenté la verdad de todas las maneras posibles, y después le pregunté si no podía creer que Cristo era su Salvador personal y que estaba dispuesto a ayudarlo. **Nuestro Salvador les ha dicho a todos los que están trabajados y cansados: “Tomad mi yugo sobre vosotros”. No cargue con un yugo de su propia fabricación. “Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas”. Mateo 11:28, 29.**

Por fin llegó el momento cuando tenía que irme. Le dije: “Ahora bien, mi amigo, ¿puede decirme que ha aprendido a confiar en ese Salvador que ha hecho tanto para resolver la situación de cada alma? ¿Puede y quiere confiar en él? ¿Puede decirme, antes que me vaya, que ha recibido fe para creer en Dios?”

Miró hacia lo alto y dijo: “Sí, creo. Tengo fe”.

“Gracias, Señor”, repliqué. Sentí que aunque había habido otros que habían estado presentes y escuchado mis charlas en el salón, en este caso había sido ampliamente recompensada por mis esfuerzos.—Manuscrito 41, 1908.

Entregándose en manos de Satanás

No acudan a otros con sus pruebas y tentaciones; solo Dios puede ayudarlos. Si ustedes cumplen las condiciones de las promesas de Dios, estas se van a cumplir en ustedes. Si sus

mentes están fijadas en Dios, no descenderán en un estado de éxtasis al valle del desánimo cuando les sobrevengan pruebas y tentaciones. No hablarán con los demás ni de dudas ni de tinieblas. No dirán: “Yo no sé nada ni de esto ni de aquello. No me siento feliz. No estoy seguro de que tengamos la verdad”. No dirán eso, porque tienen un ancla para el alma, que es a la vez segura y firme. [140]

Cuando hablamos de desánimo y de pesar, Satanás escucha con un regocijo infernal; porque le agrada saber que los ha sometido a esclavitud. Satanás no puede leer nuestros pensamientos, pero puede ver nuestras acciones y oír nuestras palabras; y gracias a su amplio conocimiento de la familia humana puede adecuar sus tentaciones para sacar provecho de los puntos débiles de nuestro carácter. Y cuán a menudo le revelamos el secreto de cómo puede lograr la victoria sobre nosotros. ¡Oh, si pudiéramos controlar nuestras palabras y acciones! Cuán fuertes llegaríamos a ser si nuestras palabras fueran de tal naturaleza que no tuviéramos que avergonzarnos al enfrentar su registro en el día del juicio. Qué diferentes parecerán en el día de Dios de lo que parecían cuando las pronunciamos.—The Review and Herald, 27 de febrero de 1913.

Jesús comprende los sentimientos de desesperación

La fe y la esperanza temblaron en medio de la agonía mortal de Cristo, porque Dios ya no le aseguró su aprobación y aceptación, como hasta entonces. El Redentor del mundo había confiado en las evidencias que lo habían fortalecido hasta allí, de que su Padre aceptaba sus labores y se complacía en su obra. En su agonía mortal, mientras entregaba su preciosa vida, tuvo que confiar por la fe solamente en Aquel a quien había obedecido con gozo. No lo alentaron claros y brillantes rayos de esperanza que iluminaban a diestra y siniestra. Todo lo envolvía una lóbreguez opresiva. En medio de las espantosas tinieblas que la naturaleza formó, el Redentor apuró la misteriosa copa hasta las heces. Mientras se le denegaba hasta la brillante esperanza y confianza en el triunfo que obtendría en lo futuro, exclamó con fuerte voz: “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu”. Lucas 23:46. Conocía el carácter de su Padre, su justicia, misericordia y gran amor, y sometiéndose a él se entregó en sus manos. En medio de las convulsiones de la naturaleza, los asombrados espectadores oyeron las palabras del moribundo del Calvario.—Joyas de los Testimonios 1:227 (1869).

Dios no ha cambiado

No debe despreciarse el sentimiento de seguridad; tenemos que alabar a Dios por ello; pero cuando sus sentimientos están deprimidos, **no crean que Dios ha cambiado. Alábenlo tanto como antes, porque su confianza está en la Palabra de Dios y no en los sentimientos de ustedes.** Han hecho el pacto de andar por fe y no de ser dominados por los sentimientos. Los sentimientos varían con las circunstancias.—Nuestra Elavada Vocacion, 126 (1890). [141]

No nos refiramos a las dudas

Por los méritos de Cristo, por su justicia que nos es imputada por la fe, debemos alcanzar la perfección del carácter cristiano. Se presenta nuestra obra diaria y de cada hora en las palabras del apóstol: **“Puestos los ojos en el autor y consumidor de la fe, en Jesús”. Hebreos 12:2.** Mientras hagamos esto, nuestro intelecto se esclarecerá, nuestra fe se

fortalecerá y se confirmará nuestra esperanza; nos embargará de tal manera la visión de su pureza y hermosura, y el sacrificio que ha hecho para ponernos de acuerdo con Dios, que no tendremos disposición para hablar de dudas y desalientos.—Joyas de los Testimonios 2:341 (1889).

El cristiano y la depresión

El verdadero cristiano no permite que nada de naturaleza terrena se interponga entre su alma y Dios. **El mandamiento del Señor ejerce una influencia llena de autoridad sobre sus afectos y sus actos.** Si todos los que buscan el reino de Dios y su justicia estuvieran dispuestos a hacer las obras de Cristo, cuánto más fácil sería el camino al cielo. Las bendiciones del Señor fluirían sobre el alma, y las alabanzas al Altísimo estarían continuamente en sus labios. Entonces serviría a Dios sobre la base de principios. Podría ser que sus sentimientos no siempre fueran gozosos; a veces las nubes podrían oscurecer el horizonte de su experiencia; pero la esperanza del cristiano no reposa sobre el arenoso fundamento de los sentimientos. Los que obran basados en principios contemplarán la gloria de Dios más allá de las sombras, y descansarán en la segura palabra de la promesa. **No dejarán de honrar a Dios, por oscura que parezca la senda. La adversidad y la prueba solo le darán la oportunidad de manifestar su sinceridad, a la vez que su fe y su amor.**

Cuando la depresión se apodera del alma, eso no es evidencia de que Dios haya cambiado. Él es “el mismo ayer, y hoy, y por los siglos”. Hebreos 13:8. Es posible estar seguro del favor de Dios cuando se es capaz de sentir los rayos del Sol de justicia; pero si las nubes envuelven su alma, no debemos creer que hemos sido abandonados. **La fe debe atravesar las tinieblas. El ojo debe estar fijo en Dios, y todo nuestro ser se llenará de luz.** Hay que tener siempre ante la mente las riquezas de la gracia de Cristo. Atesoremos las lecciones que proporciona su amor. Que nuestra fe sea como la de Job, para que podamos decir: “Aunque él me mate, en él esperaré”. Job 13:15. [142] Aferrémonos de las promesas del Padre celestial, y recordemos la forma como nos trata; porque “todas las cosas les ayudan a bien [...] a los que conforme a su propósito son llamados”. Romanos 8:28.—The Review and Herald, 24 de enero de 1888

Fuente: *Mente, Carácter y Personalidad, tomo 2, Capítulo 50 y 52*

Publicado en [Recursos Bíblicos](http://www.recursos-biblicos.com)