

10

UNA PROMESA PARA LOS ANSIOSOS



Para romper el hielo

- ¿Qué es lo que más te preocupa en este mismo instante?
- ¿Qué le dirías a alguien que sufre de ansiedad?

Introducción

La ansiedad es una emoción natural. Todos sentimos ansiedad en algún momento. Pero algunas personas experimentan una mezcla entre sufrimiento y ansiedad.

La ansiedad y el estrés son las enfermedades más comunes de esta era moderna, las clínicas están llenas para solucionar este asunto. La ansiedad es el preocuparse por el futuro, ¿Qué va a pasar en el futuro? ¿Y si me pasa esto? ¿Y si me pasa aquello?

La Ansiedad suele surgir de sueños frustrados, de relaciones que fracasaron y a veces de malas decisiones que tomamos en la vida. Una frustración lleva a la otra, y **pronto forman una estructura que moldea nuestras vidas** y actitudes.



*“Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”. **1Pedro 5:7***

Interpretando el texto

“No debiera ser difícil recordar que el Señor Jesús está deseoso de que le llevemos todos nuestros problemas y perplejidades. ‘Llevad todo a Dios en oración’ y entonces dejad vuestras perplejidades y cargas en él. ¡Cuánto más felices fuéramos si lo hiciéramos así!». PUD, 144.

“El Señor quiere que vayamos a él diariamente con todos nuestros problemas y confesiones de pecado, y él puede darnos descanso al tomar su yugo y llevar su carga. El Espíritu Santo llenará el alma con sus misericordiosas influencias” (5T 648).

Tema

“Presenta ante Dios tus necesidades, gozos, tristezas, cuidados y temores. No puedes agobiarlo, no puedes cansarlo. El que tiene contados los cabellos de tu cabeza no es indiferente a las necesidades de sus hijos. ‘El Señor es muy misericordioso y compasivo’. Su amoroso corazón se conmueve por nuestras tristezas y aun por nuestra presentación de ellas.

Llévale todo lo que deje perpleja tu mente. Ninguna cosa es demasiado grande como para que él no la pueda soportar, porque él sostiene los mundos y gobierna todos los asuntos del universo. Nada que de alguna manera afecte nuestra paz es demasiado pequeño como para que él no lo note.

No hay en nuestra experiencia capítulo demasiado oscuro que él no pueda leer; ni perplejidad demasiado difícil que él no pueda desenredar. Ninguna calamidad puede acaecer al más pequeño de sus hijos, ninguna ansiedad puede asaltar al alma, ningún gozo alegrar, ninguna oración sincera escapar de los labios, sin que nuestro Padre celestial esté al tanto de ello, sin que tome en ello un interés inmediato.

Él 'sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas'. Las relaciones entre Dios y cada alma son tan claras y plenas como si no hubiera otra persona sobre la Tierra a quien brindar su cuidado, ninguna otra alma por quien haber dado a su Hijo amado" (El Camino a Cristo. 85, 86).

Cuando Jesús dijo "no estéis ansiosos" (Lucas 12:29) también invitó a sus oyentes a una reflexión racional: "mirad las aves del cielo" (Lucas 12:24), "mirad los lirios del campo" (Lucas 12:27). Ese es uno de los métodos más efectivos para vencer la ansiedad, el ejercicio de la razón. Cuando estamos bajo el control de la ansiedad, nuestra mente queda dominada por la emoción y nuestros pensamientos son modelados por lo que sentimos. Como resultado vemos las cosas bajo una perspectiva que solo hace que la ansiedad aumente. Pero, cuando evocamos el uso de la facultad mental llamada razón a través de algún tipo de ejercicio mental, retiramos el control que la ansiedad ejercía sobre nosotros y tomamos las riendas de nuestros pensamientos, de esta manera podemos modificar nuestro estado emocional.

Conclusión

Si usted está sufriendo mucho de ansiedad, quizá le convenga poner a un lado los papeles, herramientas, preocupaciones, sea lo que fuere, y reflexionar sobre cómo Jesús manejaba el exceso de trabajo. Y recuerde su promesa: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. 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).



Actividad para llevar esperanza a la comunidad

- *Preparen un desayuno deportivo e inviten a sus amigos.*