

# Lo que es Verdadero

Una visión cristiana de la  
*Ansiedad*

William Woodington

EDITORIAL NORTHWESTERN  
Milwaukee, Wisconsin

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser copiada, fotocopiada, reproducida, traducida ni convertida a ninguna forma electrónica ni legible por máquina, en su totalidad ni en parte, exceptuando citas breves, sin la aprobación previa por escrito del editor.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas son de la Santa Biblia, Reina Valera Contemporánea® (RVC®) Todos los derechos reservados. Usada con permiso.

Las citas de las Escrituras marcadas con (NVI) están tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, NIV®. Copyright Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 por Bíblica, Inc.™ Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos reservados en todo el mundo. [www.zondervan.com](http://www.zondervan.com)

La "NVI" y la "Nueva Versión Internacional" son marcas registradas en la Oficina de Patentes y Marcas Registradas de Estados Unidos por parte de Bíblica, Inc.™

Editorial Northwestern N16W23379 Stone Ridge Dr., Waukesha, WI  
53188

[www.nph.net](http://www.nph.net)

© 2020 Editorial Northwestern

Publicado en 2020

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN 978-0-8100-3001-5

# Contenido

Prefacio .....	4
1 El pecado .....	11
2 El fundamento .....	21
3 La disciplina de Dios.....	27
4 Las promesas de Dios .....	37
5 La perseverancia.....	45
6 Dios tiene el control .....	55
7 El amor de Dios.....	63
8 Nuestros pensamientos.....	71
9 Vivir su vida.....	79
10 La oración .....	85
11 En Cristo .....	93
Conclusión .....	101

# Prefacio

¿Por dónde comienzo? Muchos libros de este tipo comienzan con un relato personal de la primera vez que la persona se vio afectada por el pánico y la ansiedad. Pero si empiezo así, ¿de qué le serviría a usted? ¿Para mostrarle que yo también me he visto igual de afectado a usted? ¿Para convencerlo de que sé por lo que ha pasado? ¿Para alinearme mejor con usted? En el mejor de los casos, probablemente tendría el efecto adverso —hacer que usted se concentre en el miedo— y no estoy escribiendo este libro para eso.

No, prefiero adoptar un enfoque diferente. En realidad, no importa cómo llegó usted aquí. Realmente no importa en qué situaciones ni en qué etapa de la vida ni de qué manera llegaron a afectarlo la ansiedad y el pánico. El punto es que eso llegó a su vida y está buscando respuestas.

¿Y quién soy yo para darle esas respuestas? No soy psicólogo ni experto en una innovadora teoría psicológica en el campo de los trastornos de ansiedad.

## PREFACIO

No estoy aquí para contarle sobre una nueva droga que cura todos sus males. No, soy una persona cristiana y tengo mucho que compartir. Creo que la experiencia personal puede enseñar mucho, pero el Espíritu Santo nos enseña mejor al hablarnos mediante la palabra de Dios. Si está leyendo este libro, es posible que haya leído muchos libros de autoayuda relacionados con este tema. Yo he leído muchos y he sido influenciado por varios de ellos. *Hope and Help for Your Nerves* (Esperanza y ayuda para sus nervios) de Claire Weekes me impactó favorablemente. Ella tenía razón. Su teoría de enfrentarse, aceptar, flotar y dejar pasar el tiempo tiene sentido. Solo que Weekes no se daba cuenta de dónde venía su conocimiento. No se daba cuenta de que su teoría tenía conexiones con las enseñanzas bíblicas.

Por mi parte, yo no podía desviarme de las enseñanzas de la Biblia. Sin importar lo dolorosa que fuera mi situación, cualquier ayuda que llegara a mi camino tenía que ser coherente con la palabra de Dios. Porque ¿de qué le sirve a uno ganarse todo el mundo, si pierde su alma? (Marcos 8:36). ¿De qué me serviría no tener pánico si me alejo de Dios durante los momentos en que él me enseñó y me disciplinó?

¿Qué habría ganado si hubiera aprendido a confiar en mí y no en él? No me malinterpreten, no es que no pudiera poner en práctica las recomendaciones de los libros de autoayuda, pero esos libros tenían que ser una forma terrenal de implementar lo que Dios me estaba diciendo por medio de su Palabra. Y, como dije, encontré eso en las enseñanzas de Weekes en gran medida. Pero faltaba algo.

Weekes no contaba la historia completa. Sus palabras no tenían el verdadero poder que pudiera liberarme. ¿Por qué? Porque todo libro de autoayuda lo describe así: usted tiene la capacidad de salir de este lío por su cuenta. ¿Por qué más se llaman libros de "autoayuda"? ¡Qué responsabilidad! Si yo soy mi única esperanza, miren el lío que creé para mí mismo. Si yo soy el único camino, ¿de dónde viene mi fuerza? ¿Yo? Yo soy la prueba viviente de que la debilidad está dentro de mí. Los llamados expertos han chocado con la piedra de tropiezo, al confiar en sí mismos en lugar de confiar en Dios. “Porque no la buscaba a partir de la fe, sino a partir de las obras de la ley; y tropezaron en la piedra de tropiezo, como está escrito: «Yo pongo en Sion una piedra de tropiezo y en una roca de caída; pero el que crea en él, no será avergonzado»” (Romanos 9:32,33).

¿Y quién es esa piedra de tropiezo? Jesucristo.

Gran parte de nuestro mundo actual glorifica a quienes pueden ayudarse a sí mismos. Escuchamos que las cosas absurdas que han intentado hacer algunas personas para levantarse en las situaciones más extremas las convierten en lo que son hoy. Qué lástima. Ojalá supieran quién los ha levantado. Hace poco leí el libro de Lance Armstrong *It 's Not About the Bike* (No se trata de la bicicleta). Después de leerlo, envié un correo electrónico a la fundación de Armstrong diciéndole que su libro había perdido una oportunidad. El libro podría haber sido un gran testimonio de lo que Dios había hecho por él. Por el contrario, era un libro que mostraba cómo salir adelante por cuenta propia. Armstrong estaba al borde de la muerte con cáncer testicular. El libro habla de sus luchas y su fuerza interior, que condujo a su cura. Él confió en sí mismo en lugar de confiar en Dios, otra vez la piedra de tropiezo.

Martín Lutero escribió en su Catecismo Menor: "Creo que no puedo por mi propio pensamiento ni elección creer en Jesucristo, mi Señor, ni acercarme a él". Una persona no puede acercarse a la fe por su propia cuenta. Y lo mismo se puede decir sobre la ansiedad: usted no puede liberarse de la ansiedad

con su propia fuerza ni su propio poder. La fe viene de Dios... y también la paz. El Espíritu Santo conmovió al apóstol Pablo para que captara muy bien lo relacionado con ser salvo y tener fe: “Ciertamente la gracia de Dios los ha salvado por medio de la fe. Esta no nació de ustedes, sino que es un don de Dios; ni es resultado de las obras, para que nadie se vanaglorie” (Efesios 2:8,9).

Quiero compartir la verdad con usted. La Biblia dice: “Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello” (Filipenses 4:8). ¿Qué es verdadero? ¿En qué debería estar pensando? Lo verdadero se encuentra solo en la palabra de Dios. Y, lo crea o no, su Palabra se aplica a la ansiedad. Su Palabra lo hará libre. No solo en esta vida sino, lo más importante, en la vida futura.

Así que este libro es más sobre la fe en Dios y lo que él nos ha revelado en su Palabra. Tiene más que ver con lo que él ha hecho, y hará, por usted y por mí en esta vida y en la vida futura. Se enmarca en el contexto de lidiar con la ansiedad y el pánico. Esa es la forma en que Dios eligió disciplinarme para acercarme más a él.



## PREFACIO



U N O

# El Pecado

*“¡Mírame! ¡Yo fui formado en la maldad!  
¡Mi madre me concibió en pecado!”*

Salmo 51:5

¿Por qué sufrimos en este mundo? ¿Por qué la ansiedad ha entrado a nuestra vida? El mundo, incluyendo la profesión médica, da numerosas respuestas.

Ellos hacen que usted explore sus genes familiares, que recuerde su infancia, que examine experiencias pasadas, que recuerde sus fracasos, siempre mirando hacia atrás. No podemos descartar totalmente el pasado. Nuestros genes y nuestras experiencias pasadas han tenido gran impacto en quiénes somos hoy. Pero si esos genes y esas experiencias pasadas son casi perfectos, ¿qué pasa? ¿cuál es la verdadera razón que hay detrás de nuestro sufrimiento?

Recuerdo que en mi infancia pensaba en lo bello que es el mundo. Recuerdo la alegría en mi ser interior cuando perseguía mariposas, pescaba en el arroyo cercano y jugaba béisbol con mis amigos del barrio. Tenía pocos problemas y preocupaciones. En mi vida no pesaban grandes responsabilidades. Mis padres, maestros y otros adultos asumían mis cargas. Pero, en poco tiempo, esas cargas recayeron sobre mí. Pronto me di cuenta de que el mundo no es un lugar perfecto y de que yo no soy una persona perfecta.

En la secundaria, sufrí de acoso. Un abusador todos los días me buscaba para pelear. Temía la hora del día en que sabía que tendríamos nuestro encuentro. Mi estado mental se volvió un problema. En casa, después de la escuela, me preocupaba por eso. Incluso me decía: "no tienes problemas". Alejaba los problemas. Los evitaba a toda costa. Trataba de convencerme de que eso ayudaba. Pero era mentira: sí tenía problemas. Finalmente me enfrenté al abusador, pero en realidad no pasó nada. Pero no me di cuenta de que Dios me rescató. Pronto surgieron otros problemas; otras preocupaciones se abrieron paso en mi mente. No lo sabía en ese tiempo, pero en esta vida, siempre tendría problemas.

Jesús nos promete lo siguiente: “En el mundo tendrán aflicción” (Juan 16:33). Con más problemas, más preocupaciones y más dificultades, comencé a ver el mundo con una perspectiva diferente.

¿Dónde estaban esos días felices? No quería preocuparme, pero lo hice. No quería tener miedo de las cosas, pero lo tenía. El apóstol Pablo ayuda a responder por qué tenía problemas: “Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que habita en mí” (Romanos 7:19,20).

Ahí está la respuesta al verdadero motivo de nuestro sufrimiento. Es el pecado que vive en nosotros.

¿Y por qué el pecado vive en nosotros? Porque la gente le desobedeció a Dios. Eso empezó con nuestros antepasados Adán y Eva. “Pero Dios nos dijo: «No coman del fruto del árbol que está en medio del huerto, ni lo toquen. De lo contrario, morirán»” (Génesis 3:3). ¿Y qué hicieron ellos? “La mujer vio que el árbol era bueno para comer, apetecible a los ojos, y codiciable para alcanzar la sabiduría.

Tomó entonces uno de sus frutos, y lo comió; y le dio a su marido, que estaba con ella, y él también comió" (Génesis 3:6). ¿Y cómo respondió Dios? "A la mujer le dijo: «Aumentaré en gran manera los dolores cuando des a luz tus hijos»" (Génesis 3:16). Al hombre le dijo: «Puesto que accediste a lo que te dijo tu mujer, y comiste del árbol de que te ordené que no comieras, maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida. Te producirá espinos y cardos, y comerás hierbas del campo. Comerás el pan con el sudor de tu frente, hasta que vuelvas a la tierra, pues de ella fuiste tomado; porque polvo eres, y al polvo volverás»" (Génesis 3:17-19).

¿Así que mis problemas se deben a Adán y Eva? Sí... y también a usted. El pecado vivía en ellos y vive en usted. Sin pecado, usted no tendría ningún problema, ninguna preocupación ni ninguna ansiedad. La relación de la humanidad con Dios cambió en el jardín del Edén. La desobediencia trajo el pecado. La desobediencia trajo la muerte. La desobediencia destruyó la unidad de la humanidad con Dios en pensamientos, palabras y acciones.

Pablo resume los eventos de Génesis capítulo 3 así: “Por tanto, como el pecado entró en el mundo por un solo hombre, y por medio del pecado entró la muerte, así la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron” (Romanos 5:12). El Salmo 53 menciona las cosas tristes que Dios ve: “Desde el cielo, Dios observa a la humanidad para ver si hay alguien con sabiduría que busque a Dios. Pero todos se han desviado; todos a una se han corrompido. No hay nadie que haga el bien; ¡ni siquiera hay uno solo!” (versículos 2,3). Ni usted ni yo. Nadie queda excluido, como Dios claramente dice: "todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios" (Romanos 3:23).

¿Qué causó que Adán y Eva pecaran? Vaya a Génesis 3:13. "Y la mujer dijo: «La serpiente me engañó, y yo comí»". ¿Quién es esa serpiente, ese engañador? Es nuestro verdadero enemigo: el diablo, Satanás.

¿Cree que su lucha es contra la ansiedad? No. Está muy equivocado. La ansiedad no es su enemigo. De hecho, como veremos más adelante, si usted nunca supera la ansiedad, no habrá perdido nada. La Biblia describe su verdadera lucha, y no es en contra de la ansiedad: “La batalla que libramos no es contra gente de carne y hueso, sino contra principados y potestades, contra los que gobiernan las tinieblas de este mundo, ¡contra huestes espirituales de maldad en las regiones

celestes!" (Efesios 6:12). Su batalla es contra el que lucha para alejarlo de Dios, el que trata de robarle su fe en Dios, el que intenta alejarlo de su hogar celestial. Su lucha es contra las fuerzas espirituales del malvado Satanás y su ejército demoníaco. Ellos pueden usar la ansiedad para que usted confíe en sí mismo. Si usted se libra de la ansiedad y cree que es debido a sus propias acciones, el diablo y sus secuaces han ganado una importante victoria. Por eso dije que no podía desviarme de las enseñanzas de la Biblia. Dios es mi salida, no yo. Mi meta es el cielo, no liberarme de la ansiedad.

Anteriormente en este libro, Filipenses 4:8 nos dijo lo que debe ocupar nuestros pensamientos (las cosas que son verdaderas, honorables, correctas, puras, amables, etc.). Pero nuestros pensamientos no siempre se concentran en esas cosas. ¡Mucho de lo que pensamos y creemos simplemente no es verdad! ¿Quién manipula esos pensamientos? ¿Quién nos lleva a creer esas mentiras? ¿Quién juega con nuestra naturaleza pecaminosa? Es el mismo que se acercó a Adán y



Eva y los engañó.

El apóstol Juan escribe: "Ustedes son de su padre el diablo, y quieren cumplir con los deseos de su padre, quien desde el principio ha sido un homicida. No se mantiene en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, habla de lo que le es propio; porque es mentiroso y padre de la mentira" (Juan 8:44). ¿Quién es ese padre de la mentira? Satanás. Su enemigo desde el primer día de su vida. Su enemigo hasta el día que muera. Al que le encanta verlo con miedo. "Sean prudentes y manténganse atentos, porque su enemigo es el diablo, y él anda como un león rugiente, buscando a quien devorar. Pero ustedes, manténganse firmes y háganle frente. Sean que en todo el mundo sus hermanos están enfrentando los mismos sufrimientos" (1 Pedro 5:8,9).

El incrédulo piensa que el diablo es una criatura mítica en la que creen los débiles y los cobardes. Eso es mentira. ¿De dónde cree que proviene esa mentira? Es del diablo que quiere que usted lo subestime y piense que no es su poderoso enemigo. Para quienes creen esa mentira, los tiene justo donde quiere. El antiguo himno "Castillo fuerte es nuestro Dios" le da al diablo

el crédito debido cuando dice: "Cual él no hay en la tierra".  
Ni usted ni yo.

El pecado vive en usted y el diablo juega en su naturaleza pecaminosa. El apóstol Pablo describe esa lucha: "Entonces, aunque quiero hacer el bien, descubro esta ley: que el mal está en mí. Porque, según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios; pero encuentro que hay otra ley en mis miembros, la cual se rebela contra la ley de mi mente y me tiene cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Miserable de mí! ¿quién me librá de este cuerpo de muerte?" (Romanos 7:21-24).

Si ese fuera el final de la historia, usted no tendría esperanza. No hay esperanza de liberarse del miedo ni de la ansiedad. Peor aún, no hay esperanza de una vida sin pecado. No hay esperanza del cielo. Usted tendría que dejar de leer ahora mismo. Pero usted sí tiene esperanza. El mismo himno antiguo, "Castillo fuerte es nuestro Dios", nos ayuda a ver claramente esa esperanza: "Mas con nosotros luchará de Dios el escogido. Es el que ya ha ganado la batalla. Pablo había preguntado "¿Quién me rescatará?". Pablo responde su propia pregunta: "Doy gracias a Dios, por medio de nuestro

Señor Jesucristo. Así que yo mismo, con la mente, sirvo a la ley de Dios, pero con la naturaleza humana sirvo a la ley del pecado" (Romanos 7:25). Él es su esperanza.



D O S

## El Fundamento

*“Manténganse siempre listos para defenderse,  
con mansedumbre y respeto,  
ante aquellos que les pidan explicarles  
la esperanza que hay en ustedes”*

1 Pedro 3:15

¿Cuál es la esperanza que tenemos? El Cielo. ¿Cuál es el motivo de la esperanza que tenemos? Jesucristo.

En *Hope and Help for Your Nerves*, Weekes habla sobre su *equipo*. Su equipo es aquello en lo que puede confiar si olvida todo lo demás cuando trata de lidiar con la ansiedad. ¿Y a qué equipo se refería? Su equipo es el hecho de que nada de eso importa. No importa si lidia con la ansiedad correctamente. No importa si alguna vez supera la ansiedad. Ella tenía razón, de nuevo. No importa. Pero de nuevo, ella no mostraba las dos caras de la moneda.

¿Por qué no importa? El sabio rey Salomón nos lo dijo. "¡Vanidad de vanidades! ¡Vanidad de vanidades! ¡Todo es vanidad!" (Eclesiastés 1:2).

En el momento del primer pecado de Adán y Eva, Dios tenía algo que decirle a alguien diferente a nuestros primeros padres. Le habló a la serpiente, es decir, al diablo. Después de maldecir a la serpiente, Dios siguió con su promesa del evangelio: "Yo pondré enemistad entre la mujer y tú, y entre su descendencia y tu descendencia; ella te herirá en la cabeza, y tú le herirás en el talón»" (Génesis 3:15).

Dios prometió enviar a un Salvador que aplastaría al diablo y nos salvaría del pecado, la muerte y el infierno, y Jesús hizo precisamente eso. Ese es nuestro fundamento sobre el que se construye todo. El evangelio de Juan resume esa promesa del evangelio en un versículo: "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree no se pierda, sino que tenga vida eterna" (Juan 3:16). Cuando se trata de nuestra salvación, no es necesario ni se puede hacer nada más. Jesús lo hizo todo y lo proclamó con certeza en la cruz cuando dijo: "Consumado es" (Juan 19:30).

Por eso, nada más importa realmente en esta vida. Por eso no debe tener miedo. “En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor lleva en sí castigo” (1 Juan 4:18). No habrá castigo para quienes creen en que Jesús es su Salvador. ¿Por qué? Porque Dios castigó a Jesús en lugar de nosotros.

Dios, siendo un Dios justo, exige el pago por los pecados. Todos hemos pecado; por lo tanto, todos tenemos pecados que deben ser pagados. Es aterrador leer la descripción bíblica del infierno (está bien, ahora puede entrar en pánico). ¡Pero espere! Debido a la gracia y misericordia de Dios, él envió a su propio hijo, Jesucristo, a que pagara nuestros pecados para que no tengamos que hacer ese pago imposible.

¿Qué sentido tiene eso para nuestras mentes terrenales? ¿Qué clase de amor es ese? Es inconmensurable. “Pero Dios muestra su amor por nosotros en que, cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros”. Sin duda, es raro que alguien muera por una persona justa. Tal vez alguien realmente podría morir por una persona que ha sido buena con él. Pero Dios muestra su propio amor por nosotros en lo siguiente:

“Cuando aún éramos débiles, Cristo murió por los pecadores” (Romanos 5:6-8).

Jesús, el perfecto, "fue tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado" (Hebreos 4:15). Pero Dios puso sobre el perfecto todos nuestros pecados, ofensas, e iniquidades. El perfecto sufre por el imperfecto. Jesús, nuestro sustituto, vive la vida perfecta que nunca tenemos, luego sufre el castigo que estaba destinado para nosotros. Él es el cumplimiento de todo. Eso es gracia. Eso es misericordia.

Me gusta la siguiente distinción entre gracia y misericordia: La gracia es recibir lo que uno no merece (la vida eterna); la misericordia es no recibir lo que uno merece (el castigo por nuestros pecados). Todo se puede resumir en el amor incomprensible de Dios por nosotros en Jesucristo.

Así que todos nuestros pecados, incluyendo la ansiedad, han sido pagados en su totalidad. ¡Se ha logrado la victoria! Por la fe en esa promesa, la vida eterna es nuestra. Una vida perfecta, una vida sin ansiedad, una vida sin pecado no la encontraremos en este mundo. Pero *es* nuestra en el mundo que vendrá. ¿Y qué puede alejarlo de esa vida eterna? ¿Sus problemas terrenales? ¿Su ansiedad? ¿Sus fracasos? Pablo escribe: "Si Dios está a nuestro favor, nadie podrá estar en



contra de nosotros. El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?" (Romanos 8:31–32). Si Dios está a nuestro favor y nos da lo mejor de sí mismo en su hijo, Jesús, ¿qué puede alejarnos de él y de lo que ha hecho? Pablo continúa: "¿Qué podrá separarnos del amor de Cristo? ¿Tribulación, angustia, persecución, hambre, desnudez, peligro, espada? Como está escrito: Por causa de ti siempre nos llevan a la muerte, somos contados como ovejas de matadero». Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los principados, ni las potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús nuestro Señor" (Romanos 8:35-39).

Note la progresión del argumento de Pablo. Él argumenta que de menor a mayor (desde los problemas hasta la espada), desde los pequeños problemas hasta los grandes problemas, nada puede separarnos del amor que Dios nos tiene en Jesús.

Y para poner esos sufrimientos en perspectiva, Pablo también escribe: "Pues no tengo dudas de que las aflicciones del tiempo presente en nada se comparan con la gloria venidera que habrá de revelarse en nosotros" (Romanos 8:18). La próxima vez que se sienta ansioso, recuerde estas palabras de su Dios amoroso (Romanos 5:12,15).

Nuestro fundamento, aquello a lo que siempre volvemos, es el siguiente: somos salvos por medio de Jesucristo. No podemos hacer nada para salvarnos a nosotros mismos, y nada en esta vida puede separarnos del amor de Dios que se encuentra en Cristo Jesús. Cuando vacilamos en esta vida, recordamos que Jesús ya ha ganado la única guerra que importa. Él venció el pecado, la muerte y al diablo. ¡Él nos ha asegurado la vida eterna en el cielo! Nuestra vida en la tierra es solo un hogar breve y temporal. Nuestro verdadero hogar nos espera. Algunos han dicho que uno no debe tenerle miedo a la muerte para vencer el pánico. Definitivamente esa afirmación es cierta, pero no por las razones que ellos piensan. La verdad es esta: la muerte terrenal del cristiano conduce a la vida eterna. Nosotros no le tememos a la muerte. Jesús nos proporciona nuestro fundamento: él es la esperanza que tenemos.

T R E S

## La Disciplina de Dios

*“Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor  
ni te desanimes cuando te reprenda;  
porque el Señor disciplina al que ama, y  
azota a todo el que recibe como hijo».*

Hebreos 12:5,6

El motivo por el que sufrimos con la ansiedad es el pecado. Probablemente, usted ha hecho la pregunta "¿Por qué?" ¿Por qué Dios permite que tengamos ansiedad? Si Dios nos ama tanto que dio a su único hijo por nosotros, ¿por qué permitiría que la ansiedad y el sufrimiento entraran a nuestras vidas? Es debido al amor abundante de Dios por nosotros.

Si usted tiene hijos, o si puede recordar cuando era niño, sabe que la disciplina es esencial en la crianza de un niño. Nosotros disciplinamos a nuestros hijos, porque los amamos.

La disciplina es una manera de moldearlos. Esta los aleja de las malas acciones a largo plazo. ¿Nuestros hijos lo entienden? ¿Entendimos *nosotros* cuando nuestros padres nos decían que no? El libro de Proverbios habla varias veces de la disciplina de los padres y es bastante directo cuando dice: "El que retiene el castigo, aborrece a su hijo; el que lo ama, a tiempo lo corrige" (Proverbios 13:24). "Castiga a tu hijo mientras haya esperanza; pero tómallo con calma, no vayas a matarlo" (Proverbios 19:18). "No dejes de corregir al joven, que no va a morir si lo castigas con vara, y lo librarás de caer en el sepulcro. Al contrario, castígalo con vara" (Proverbios 23:13,14). "Corrige a tu hijo, y vivirás tranquilo, y a ti mismo te dará grandes alegrías" (Proverbios 29:17).

Nuestro Padre Celestial, el padre perfecto, nos corrige para nuestro bien para acercarnos más a él. Él permite que la ansiedad entre a nuestras vidas porque nos ama. Nos está tratando como a sus hijos a quienes ama. La Biblia dice: "Hijo mío, no desdeñes la corrección del Señor; no te sientas mal cuando te reprenda. El Señor corrige al que ama como

lo hace el padre con su hijo amado” (Proverbios 3:11,12). Mi motivación para usted es que vea las dificultades como correcciones. Con esa perspectiva, su lucha contra la ansiedad es una experiencia positiva. La carta a los creyentes hebreos trata el tema de la corrección a los creyentes que estaban atravesando por dificultades en su vida cristiana, "Si ustedes soportan la disciplina, Dios los trata como a hijos. ¿Acaso hay algún hijo a quien su padre no discipline? Pero si a ustedes se les deja sin la disciplina que todo el mundo recibe, entonces ya no son hijos legítimos, sino ilegítimos. Por otra parte, tuvimos padres terrenales, los cuales nos disciplinaban, y los respetábamos. ¿Por qué no mejor obedecer al Padre de los espíritus, y así vivir? La verdad es que nuestros padres terrenales nos disciplinaban por poco tiempo, y como mejor les parecía, pero Dios lo hace para nuestro beneficio y para que participemos de su santidad” (Hebreos 12:7-10).

¿Cuál es su opinión típica de la disciplina? ¿Le encanta? ¿La acepta? ¿La disfruta? Si usted es como yo, nuestro instinto natural es odiarla y evitarla a toda costa. Pero esa es nuestra naturaleza pecaminosa que nos habla. ¿Qué tal esto en su lugar?:

Vea la ansiedad como disciplina para que sea una experiencia positiva en su vida, probablemente la experiencia más positiva que tendrá. Dios usa la ansiedad para su bien. Lo está disciplinando. ¿Es agradable? No en ese momento. De hecho, los cristianos hebreos también oyeron lo siguiente: "Claro que ninguna disciplina nos pone alegres al momento de recibirla, sino más bien tristes; pero después de ser ejercitados en ella, nos produce un fruto apacible de justicia" (Hebreos 12:11).

Cuando nuestros padres nos disciplinaban, era doloroso. Puede el castigo ser físico o emocional, pero se usaba para alterar nuestro comportamiento. Sin embargo, ese dolor que sentimos durante la acción disciplinaria disminuye, incluso hasta el punto de que es difícil de recordar. Puede que no recordemos el dolor, pero somos diferentes. Ese es el "*después*" mencionado en el pasaje anterior de Hebreos. La disciplina nos cambia.

Dios quiere cambios cuando se trata de nuestra fe. Él no quiere que sigamos siendo niños en la fe. Dios quiere crecimiento, quiere una fe fuerte y actúa para que eso suceda. Él trabaja por nuestro bien. Quiere que confiemos en él y no en nosotros mismos. El apóstol Pedro sabía que los cristianos de Asia Menor estaban atravesando por dificultades y

recordatorios necesarios sobre la disciplina de Dios, al igual que nosotros. Él escribió: “Esto les causa gran regocijo, aun cuando les sea necesario soportar por algún tiempo diversas pruebas y aflicciones; pero cuando la fe de ustedes sea puesta a prueba, como el oro, habrá de manifestarse en alabanza, gloria y honra el día que Jesucristo se revele. El oro es perecedero y, sin embargo, se prueba en el fuego; ¡y la fe de ustedes es mucho más preciosa que el oro!” (1 Pedro 1:6,7).

Dios sabe qué es lo mejor para nosotros. Muchas veces, eso puede ser contrario a lo que *nosotros* pensamos que es mejor para nosotros. Ahí está otra vez esa naturaleza pecaminosa. Pablo escribe: "Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman, es decir, de los que él ha llamado de acuerdo a su propósito" (Romanos 8:28). *Todas* las cosas. ¡Qué difícil es para nosotros recordarlo! Cuando no recordamos que *todas* las cosas son para nuestro bien, estamos olvidando lo que Jesús nos dijo cuando expresó: "¿Acaso no se venden dos pajarillos por unas cuantas monedas? Aun así, ni uno de ellos cae a tierra sin que el Padre de ustedes lo permita, pues aun los cabellos de ustedes están todos contados. Así que no teman, pues ustedes valen más que muchos pajarillos". (Mateo 10:29-31).

Cabellos numerados, perfecto conocimiento sobre nosotros, y de gran valor para Dios, ¿cómo podemos olvidarlo?

Sabemos que Dios nos ama. Él renunció a su hijo para rescatarnos... ¡Él debe amarnos! Pablo escribe: "El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?" (Romanos 8:32). Y piense en lo grande que es para usted el amor de su fiel Padre celestial, si incluso los padres humanos defectuosos saben cómo cuidar a sus hijos. Jesús dice: "¿Quién de ustedes, si su hijo le pide pan, le da una piedra? ¿O si le pide un pescado, le da una serpiente? Pues si ustedes, que son malos, saben dar cosas buenas a sus hijos, ¡cuánto más su Padre que está en los cielos dará buenas cosas a los que le pidan!" (Mateo 7:9-11).

En algún momento, tómese el tiempo para leer el libro de Job. Es la historia de un hombre que lo tenía todo, lo perdió todo (desde la perspectiva mundana) y luego terminó con mucho más de lo que comenzó. Terminó con una fe más fuerte. En medio del sufrimiento afirma con confianza:



"Yo sé que mi Redentor vive, y que al final se levantará del polvo. También sé que he de contemplar a Dios, aun cuando el sepulcro destruya mi cuerpo" (Job 19:25,26). Tenga la seguridad de que esa es la promesa de Dios para todos nosotros, sus hijos a quienes ha disciplinado. En el caso de Job, Dios lo bendijo grandemente en esta vida también, después de que atravesó por dificultades significativas. Job es una historia de Dios Padre que disciplina a uno de sus hijos con dificultades. Dios usa las dificultades de Job para su bien, acercándolo cada vez más a él y guiándolo para que vea que Dios tiene el control. El mismo Job dijo: "¡Dichoso aquél a quien Dios corrige! Así que agradece la corrección del Todopoderoso. Dios abre heridas, pero también las sana; hiere tu cuerpo, pero te devuelve la salud" (Job 5:17,18). Disciplina, dificultad, ansiedad... ¡Cuan bendecidos somos cuando Dios corrige!

Ver la ansiedad con una perspectiva positiva no es fácil. El diablo trata de convencernos de lo contrario. Su manera de salir de la ansiedad es siempre la misma: confíe en que su Padre celestial siempre lo disciplina por su propio bien. ¡Alégrese por eso!

El apóstol Pablo aprendió a alegrarse por la disciplina. Pablo, al igual que usted y yo, tenía un problema. Lo llamó "espina en la carne". Siempre me he preguntado ¿cuál era la espina de Pablo? Dios nunca nos dijo la respuesta. ¿Podría haber tenido dificultades con la ansiedad? En realidad, no importa. Dios usó esa espina para disciplinar a Pablo. Pablo entra en detalles sobre su experiencia de esa disciplina de Dios:

Y para que no me exaltara demasiado por la grandeza de las revelaciones, se me clavó un aguijón en el cuerpo, un mensajero de Satanás, para que me abofetee y no deje que yo me enaltezca. Tres veces le he rogado al Señor que me lo quite, pero él me ha dicho: «Con mi gracia tienes más que suficiente, porque mi poder se perfecciona en la debilidad». Por eso, con mucho gusto habré de jactarme en mis debilidades, para que el poder de Cristo repose en mí. Por eso, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en las afrentas, en las necesidades, en las persecuciones y en las angustias; porque mi debilidad es mi fuerza (2 Corintios 12:7-10).

Podríamos decir muchas cosas sobre esos versículos. Me refiero a ellos con frecuencia, y me dan gran consuelo. Fíjese en cómo Pablo sabe que Dios usa esa espina para ayudarlo a confiar en Dios y no en sí mismo. Esa es la piedra angular de la disciplina de Dios. Dios usa la disciplina y las dificultades para acercarnos más a él y fortalecer nuestra fe. Nosotros aprendemos a confiar en Dios, no en nosotros mismos. Y vea cómo eso afectó a Pablo para que apartara la mirada de sí mismo y confiara en su Señor, tanto que incluso se jacta de sus propias debilidades. ¿Por qué? Porque el poder de Cristo lo ampara. Cuando Pablo sabe que es débil y reconoce que depende totalmente de Dios, el poder de Cristo brilla y lo protege. Es entonces que su espina ya no tiene control sobre él. Su debilidad se convierte en su fortaleza. Él aprende a confiar en el poder de Dios y no en sí mismo.

Dios nos disciplina por medio de nuestras dificultades. Nuestro Dios de amor no se propone destruirnos, sino fortalecer nuestra fe. El salmista escribe: “Me convino que me hayas castigado, porque así pude aprender tus estatutos” (Salmo 119:71). ¿Y dónde se encuentran esos estatutos?

Se encuentran solo en la Palabra de Dios... lo que Dios usa para fortalecernos.

## C U A T R O

# Las Promesas de Dios

*“A ustedes no les ha sobrevenido  
ninguna tentación que no sea humana;  
pero Dios es fiel y no permitirá  
que ustedes sean sometidos a una prueba  
más allá de lo que puedan resistir,  
sino que junto con la prueba les dará la salida,  
para que puedan sobrellevarla”*

1 Corintios 10:13.

El último capítulo habló sobre la disciplina de Dios. Debido a que Dios lo ama, usted puede considerar la ansiedad con una perspectiva positiva de la acción disciplinadora de Dios hacia usted. Dios lo disciplina para fortalecer su fe en él, para acercarlo a él, para ayudarlo a que se dé cuenta de su propia impotencia y pecaminosidad para que confíe en él y, en última instancia, para salvarlo y darle la vida eterna en el cielo. La disciplina de Dios no es agradable en ese momento.

Entonces, ¿cómo lidia usted con la ansiedad, e incluso el pánico, cuando llegan esos momentos desagradables? La respuesta es que no tiene que hacerlo.

Claire Weekes habló sobre cómo lidiar con la ansiedad al enfrentar, aceptar, flotar y dejar pasar el tiempo. Como dijimos en el capítulo 2, podemos aceptar la ansiedad porque sabemos que realmente nada en este mundo importa. No debemos tenerle miedo. Nada puede separarnos del amor de Dios en Cristo Jesús. Somos salvos de nuestros pecados a causa de Jesucristo y nos espera la vida eterna en el cielo. Enfrentar la ansiedad no es fácil. La disciplina no es agradable. Nuestro instinto natural es huir de ella, evitarla. Weekes argumentó que si pudiéramos ver la ansiedad como una mera reacción física, algo totalmente inofensivo, le perderíamos el miedo. En lugar de huir de la ansiedad, en lugar de tratar de cambiarla, enfréntela y acéptela. Mírela como es: una reacción física inofensiva.

Como dije en el prefacio de este libro, cualquier ayuda para mi ansiedad tenía que ser coherente con la palabra de Dios. Y en 1 Corintios, la encontré. “A ustedes no les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no

permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla” (1 Corintios 10:13). Este pasaje, tal vez más que cualquier otro, me dio un gran consuelo para comprender la ansiedad y lidiar con ella. Me ayudó a darme cuenta de que las enseñanzas de Weekes eran correctas. Podría enfrentar esos momentos de pánico porque nunca serían más de lo que podría soportar. Pero tenía algo mucho más que la enseñanza de Claire Weekes: tenía la promesa de Dios. Y ahora, yo tenía el poder de Dios.

En 1 Corintios 10:13, Dios me dijo que *él* no me daría más de lo que yo podía soportar. *Él* nos lo promete a todos nosotros. Me di cuenta de que la ansiedad era algo con lo que podía lidiar. Podía enfrentarla y aceptarla. ¿Por qué? Porque *yo* no tenía que lidiar con ella. Dios promete que *él* se ocuparía de ella por mí. "Dios es fiel". "*Él* no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir". "*Él* también ofrecerá una salida". Dios me estaba mostrando que *él* tiene el control. Debo confiar en *él*. *¡Él* es mi salida!

Si usted estudia el pasaje de 1 Corintios más a fondo, encontrará más consuelo en las últimas palabras. Cuando pensamos en encontrar una manera de salir de una situación, muchas veces pensamos en alguna manera de huir de ella. Creemos que necesitamos huir a un lugar seguro, pero huir es exactamente lo que *no* deberíamos hacer cuando estamos lidiando con la ansiedad. ¿Qué nos promete Dios? ¿Que nos ayudará a huir de ella? ¡No! Él promete "la salida, para que *puedan sobrellevarla*". Promete seguridad en la situación. Él nos da la capacidad de enfrentar la ansiedad y permanecer en la situación. Y ahora veo la coherencia con lo que Weekes decía. Las promesas de Dios se relacionan directamente con enfrentar y aceptar e incluso con flotar.

Cuando lleguen esos momentos de dolor, será cuando "el poder de Cristo repose en mí" (2 Corintios 12:9). Esto es del pasaje de la "espinas" al que se hace referencia en el capítulo anterior, cuando Pablo se da cuenta de que puede alegrarse por sus debilidades. ¿Por qué? Porque es cuando Pablo ve el poder de Dios obrando en su vida. Las promesas de Dios, contenidas en su Palabra, son verdaderas. ¡Así se fortalece nuestra fe en Dios! *Él* me ayudará a mantenerme en la situación, a levantarme y enfrentarme a ella, así como a aceptarla.



¡No será más de lo que puedo soportar! *Él* lo promete en el pasaje de 1 Corintios. Y ahora Pablo continúa diciendo: “porque mi debilidad es mi fuerza” (2 Corintios 12:10).

El apóstol Pablo dijo: “No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a estar contento en cualquier situación. Sé vivir con limitaciones, y también sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, tanto para estar satisfecho como para tener hambre, lo mismo para tener abundancia que para sufrir necesidad; ¡todo lo puedo en Cristo que me fortalece!” (Filipenses 4:11-13). Pablo podría quedarse en cualquier situación. ¿Por qué? Porque Dios le dio la fuerza para hacerlo. Pablo sabía que nunca sería más de lo que podía soportar. Estaba convencido de que Cristo lo fortalecería. Dios nos promete eso a todos nosotros. El Señor nos asegura: "No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha” (Isaías 41:10).

Usted puede decir que el pasaje de 1 Corintios solo se refiere a la tentación. Muchas veces no pensamos que el miedo y la tentación están estrechamente relacionados. Pero cuando Jesús fue tentado por el diablo, estaba siendo tentado a pecar repudiando a Dios (ver Lucas 4). Cuando la ansiedad nos llega, estamos tentados a pecar, a despojarnos de Dios y alejarnos de él. Dios nos promete que cuando lleguen esos momentos, *él* estará con nosotros. ¡Confíe en su Palabra y acérquese a él! "Por lo tanto, sométanse a Dios; opongan resistencia al diablo, y él huirá de ustedes. Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes" (Santiago 4:7,8).

¡Dios nos rescata del pecado! Su principal rescate fue cuando nos libró de la sentencia del infierno, cuando envió a su Hijo para que muriera por nosotros y resucitara. Ese es nuestro fundamento. Ahora podemos construir sobre ese fundamento. Dios también nos rescata en nuestras luchas terrenales con el pecado. "Yo lo pondré a salvo, porque él me ama. Lo enalteceré, porque él conoce mi nombre. Él me invocará, y yo le responderé; estaré con él en medio de la angustia. Yo lo pondré a salvo y lo glorificaré" (Salmo 91:14,15).

Fíjese en el pronombre que Dios usa: ¡Yo, yo, yo, yo! Dios lo hará por nosotros.

Cuando lleguen esos momentos de ansiedad, ¿debemos mirarnos a nosotros mismos para recordar todo eso? ¡No! El Espíritu, obrando por medio de la Palabra, nos recuerda la promesa de Dios. Y él lleva nuestros corazones a un lugar de paz. La noche antes de morir, Jesús prometió: "La paz les dejo, mi paz les doy; yo no la doy como el mundo la da. No dejen que su corazón se turbe y tenga miedo" (Juan 14:27). Dios nos da la sabiduría y el entendimiento que necesitamos en toda situación.

Reflexione sobre un momento de gran ansiedad en su vida. ¿Permaneció temeroso? ¡Dios lo rescató! Él es fiel a sus promesas. La Biblia pregunta: "Pero entonces, si algunos de ellos no fueron fieles, ¿su falta de fe anulará la fidelidad de Dios? ¡De ninguna manera!" (Romanos 3:3,4). La Biblia también dice: "Si somos infieles, él permanece fiel; Él no puede negarse a sí mismo" (2 Timoteo 2:13). Siempre se puede confiar en las promesas de Dios.

Recuerde la historia de cuando Pedro caminó sobre el agua hacia Jesús. ¿Qué pasó durante el episodio del paseo acuático?

“Pero al sentir la fuerza del viento, tuvo miedo y comenzó a hundirse. Entonces gritó: «¡Señor, sálvame!». Al momento, Jesús extendió la mano y, mientras lo sostenía, le dijo: «¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste?»” (Mateo 14:30,31). ¿Por qué dudar? Dios es fiel. Su palabra es veraz. ¡Nuestra paz viene de Dios (Santiago 1:17)!

Nuestra salida de la ansiedad se encuentra en las promesas de la palabra de Dios. La Biblia dice: "Pero no apartaré de David mi misericordia, ni faltaré a mi verdad. No me olvidaré de mi pacto, ni me retractaré de lo que he prometido" (Salmo 89:33,34). La misericordia de Dios permanece en toda dificultad; sus promesas nunca se rompen.

## C I N C O

# La Perseverancia

*“Y no solo esto, sino que también nos regocijamos  
en los sufrimientos, porque sabemos que los sufrimientos producen  
resistencia, la resistencia produce un carácter aprobado, y el carácter  
aprobado produce esperanza.*

*Y esta esperanza no nos defrauda,  
porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón  
por el Espíritu Santo que nos ha dado”*

Romanos 5:3-5.

El pasaje anterior comienza con el sufrimiento y termina con la esperanza. La Biblia dice: "Manténganse siempre listos para defenderse, con mansedumbre y respeto, ante aquellos que les pidan explicarles la esperanza que hay en ustedes" (1 Pedro 3:15). ¿Cuál es la esperanza que tenemos? El cielo. ¿Cuál es el motivo de la esperanza que tenemos? Jesucristo. Es el fundamento, otra vez.

"Ahora bien, tener fe es estar seguro de lo que se espera; es estar convencido de lo que no se ve" (Hebreos 11:1).

El pasaje anterior de Romanos dice "regocijarnos en nuestros sufrimientos". ¿Por qué? Mire a lo que conduce: ¿no a la destrucción, sino a la esperanza! Dios no ha permitido que el sufrimiento llegue a su vida para destruirlo. Lo usa para atraerlo a él. Lo usa para fortalecer su fe. "Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman, es decir, de los que él ha llamado de acuerdo con su propósito" (Romanos 8:28). ¡Todas las cosas! Sí, eso significa incluso los sufrimientos.

Regocijarse ante el sufrimiento no es fácil. Es totalmente contrario a nuestra forma pecaminosa de pensar. Es difícil para nosotros ver lo bueno en lo malo. ¿Y luego regocijarnos cuando la situación es mala? Eso suena casi sádico. ¿Por qué querríamos regocijarnos y alegrarnos por el sufrimiento? Santiago nos ayuda a fundamentarnos en las bendiciones de Dios cuando sufrimos. Él escribió: "Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte nada" (Santiago 1:2-4).

Y para detectar aún más las bendiciones en las pruebas, continúa escribiendo: “Dichoso el que hace frente a la tentación; porque, pasada la prueba, se hace acreedor a la corona de vida, la cual Dios ha prometido dar a quienes lo aman” (Santiago 1:12).

Ha visto el concepto de perseverancia en varios de los pasajes anteriores. Es un concepto cuyo verdadero significado bíblico es muy mal entendido. En la sociedad pecaminosa que nos rodea, cuando nos referimos a personas que perseveran, muchas veces pensamos en individuos que soportan los tiempos difíciles, que aguantan bajo presión y que buscan profundamente dentro de sí mismos en busca de fuerza. Eso no es perseverancia bíblica; esa visión de la perseverancia no es lo que Dios nos está diciendo. Es justamente lo contrario. Cuando la Biblia habla de perseverancia, habla de confiar en Dios y de perseverar en la fe, no de confiar en nosotros mismos. Usando la imagen de un árbol bajo presión para enseñar sobre la confianza en el Señor, Jeremías escribe: "Pero bendito el hombre que confía en mí, que soy el Señor, y que en mí pone su confianza. Ese hombre es como un árbol plantado junto a los arroyos; echa sus raíces junto a las corrientes y no se da cuenta

cuando llega el calor; sus hojas siempre están verdes, y en los años de sequía no se marchita ni deja de dar fruto” (Jeremías 17:7,8). El salmista confiesa con seguridad su confianza en Dios ante el temor: "Pero yo, cuando tengo miedo, confío en ti. Confío en ti, mi Dios, y alabo tu palabra; confío en ti, mi Dios, y no tengo miedo; ¿Qué puede hacerme un simple mortal?" (Salmo 56:3,4). La perseverancia quiere decir mantenerse conectado con el Salvador por medio de la fe.

¿Lidiar con la ansiedad siempre es algo positivo! Claire Weekes dijo que le da la oportunidad de practicar. Para el cristiano, ¿qué va a practicar? Usted tiene la oportunidad de practicar la confianza en Dios, la confianza en su Palabra. *Perseverar* en la fe es su oportunidad de ver el poder de Dios, de ver a Dios fortalecer su fe. A su vez, obtiene sabiduría y entendimiento. Es lo que Dios desea para nosotros. El libro poético de Proverbios dice: "Adquiere sabiduría e inteligencia, y nunca te olvides ni te apartes de las palabras de mi boca. Ama a la sabiduría. Nunca la dejes, y ella te cuidará y te protegerá" (Proverbios 4:5,6).



Alegría... regocijo... deleite... Dios conecta esas palabras con las dificultades y el sufrimiento. ¿Por qué? Por medio de las dificultades y los sufrimientos, el Espíritu Santo le enseña a confiar en Dios. Por medio del Espíritu Santo, usted ve que la palabra de Dios es verdad. Mediante esa Palabra, él nos fortalece. Tenemos razones para regocijarnos cuando el Espíritu profundiza nuestra conexión con nuestro Salvador (1 Pedro 1:6,7). ¡La ansiedad siempre es algo positivo! Recuérdelo cuando tenga momentos de ansiedad después de largos períodos sin ansiedad. Dios lo está atrayendo hacia él. Lo está disciplinando. Está fortaleciendo su fe. Le está recordando que *él* tiene el control. Le está recordando que confíe en *él*. ¡Y, sí que necesitamos el recordatorio (Juan 14:26)! A nuestra naturaleza pecaminosa le encantaría olvidar todas esas bendiciones. Así que necesitamos que se nos recuerde una y otra vez, hasta que seamos “perfectos y cabales, sin que les falta nada” (Santiago 1:4). ¿Perfectos? ¿Que no nos falte nada? Usted sabe cuándo será ese momento, ¿verdad? Eso será cuando lleguemos al cielo. Pablo escribe: "Pero una cosa sí hago: me olvido ciertamente de lo que ha quedado atrás, y me extiendo hacia lo que está adelante;

¡prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús!” (Filipenses 3:13,14). ¡Eso es perseverancia!

Muchos pasajes de la Biblia hablan del concepto de perseverancia. “Hermanos míos, tomen como ejemplo de sufrimiento y de paciencia a los profetas que hablaron en el nombre del Señor. Recuerden que nosotros consideramos dichosos a los que *pacientemente* sufren. Ustedes ya han sabido de la *paciencia* de Job, y saben también cómo lo trató el Señor al final porque él es todo compasión y misericordia” (Santiago 5:10,11 énfasis añadido). "Lo que ustedes necesitan es tener *paciencia*; para que, una vez que hayan hecho la voluntad de Dios, reciban lo que él ha prometido darnos" (Hebreos 10:36). "Por la fe salió de Egipto, sin temor a la ira del rey, y *se mantuvo firme* como si estuviera viendo al Invisible" (Hebreos 11:27). "Por causa de mi nombre has *resistido*, sufrido y trabajado arduamente, sin rendirte" (Apocalipsis 2:3). "Pero la semilla que cayó en buena tierra representa a los que con corazón bueno y recto retienen la palabra oída, y dan una buena cosecha porque *permanecen firmes*” (Lucas 8:15).

La *perseverancia* es confiar en Dios. La *perseverancia* es confiar en las promesas de Dios, contenidas en su Palabra, siempre (Hebreos 5:14). La Palabra de Dios es su arma en sus momentos de dolor. Es todo lo que necesita. Así es como usted *persevera*. Y recuerde: no es usted. Es el Espíritu Santo que obra en usted, que obra en su corazón para que confíe en él.

Escuche cómo Dios nos viste y nos arma para que perseveremos: "Por lo demás, hermanos míos, manténganse firmes en el Señor y en el poder de su fuerza. Revístanse de toda la armadura de Dios, para que puedan hacer frente a las asechanzas del diablo. La batalla que libramos no es contra gente de carne y hueso, sino contra principados y potestades, contra los que gobiernan las tinieblas de este mundo, ¡contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes! Por lo tanto, echen mano de toda la armadura de Dios para que, cuando llegue el día malo, puedan resistir hasta el fin y permanecer firmes.

Por tanto, manténganse firmes y fajados con el cinturón de la verdad, revestidos con la coraza de justicia, y con los pies calzados con la disposición de predicar el evangelio de la paz. Además de todo esto, protéjense con el escudo de la fe, para que puedan apagar todas las flechas incendiarias del maligno. Cúbranse con el casco de la salvación, y esgriman la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios" (Efesios 6:10-17).

¿Reconoce esa expresión *hacer frente* en el pasaje anterior?  
¿Recuerda la promesa de Dios que tratamos en el capítulo 4?  
"Junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla" (1 Corintios 10:13).

Nuestra lucha no es contra la ansiedad, no importa que la superemos o no. Nuevamente, este es nuestro fundamento. Nuestra lucha es contra el maligno, que trata de alejarnos de Dios y de poner dudas en nuestra mente y eliminar nuestra fe. "Ustedes son de su padre el diablo, y quieren cumplir con los deseos de su padre, quien desde el principio ha sido un homicida. No se mantiene en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira,

Cuando habla mentira, habla de lo que le es propio; porque es mentiroso y padre de la mentira" (Juan 8:44). Cuando venga el maligno, podemos estar firmes y no huir. ¿Por qué? Porque el maligno es impotente ante Dios. Nosotros tenemos el poder de Dios, por medio de la fe en su Palabra, que "extingue todas las flechas incendiarias del maligno" (Efesios 6:16; Santiago 4:7,8). Cuando Israel se enfrentó a un enemigo decidido a destruirlo, se le dijo: "Quédense tranquilos, que el Señor peleará por ustedes" (Éxodo 14:14).

Gran parte de la ansiedad está relacionada con nuestra capacidad de atribuirles significado a cosas sin sentido. Es decir, centrarnos en las mentiras en lugar de la verdad. El diablo siempre trata de confundirnos plantando mentiras en nuestra mente. El "cinturón de la verdad" se encuentra en la Palabra de Dios. ¡La Palabra de Dios es verdad! La Biblia dice: "Santificalos en tu verdad; tu palabra es verdad" (Juan 17:17). Cuando llegue la ansiedad, use la "espada del Espíritu, que es la palabra de Dios". Así es como usted persevera. La verdad de Dios "los hará libres" (Juan 8:32).

Jesús nos mostró el poder de la Palabra en acción. Cada vez que el diablo atacaba con una tentación, Jesús decía:

"escrito está". Él regresaba a la verdad y al poder que solo se encuentra en la palabra de Dios. Las flechas encendidas del diablo se extinguieron y el diablo finalmente lo dejó en paz.

“Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, piensen en ello. Lo que ustedes aprendieron y recibieron de mí; lo que de mí vieron y oyeron, pónganlo por obra, y el Dios de paz estará con ustedes” (Filipenses 4:8,9). "Pónganlo por obra". Eso es perseverancia. Eso es usar lo que funciona con la ansiedad: la Palabra de Verdad.

S E I S

## Dios tiene el control

*“Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, del Padre de las luces, en quien no hay cambio ni sombra de variación”*  
Santiago 1:17.

Es muy difícil dejar de enfocarnos en nosotros mismos. En momentos de dolor, muchas veces pensamos en lo que tenemos que hacer para combatir la ansiedad. Los libros contienen todo tipo de trucos para cuando aparece la ansiedad. Si los autores supieran que la respuesta es que no hay que hacer nada...

Mire a su alrededor y verá personas con gran seguridad en sí mismas. Muchas de ellas nunca han pasado por el dolor por el que nosotros hemos pasado. ¿Quiero ser como ellos y tener gran seguridad? ¡Sí! Pero la diferencia es de dónde quiero que llegue esa seguridad.

“Pero bendito el hombre que confía en mí, que soy el Señor, y que en mí pone su confianza” (Jeremías 17:7). Mi seguridad está en Aquel que nunca cambia, Aquel que siempre es fuerte. Mi seguridad está en mi Dios, confiando en las verdades de su Palabra. ¡Cuánto dolor y decepción sufren quienes confían en sí mismos! En momentos de mucho dolor, ¿qué podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos? ¿Quién puede soportar esa carga? "Confía en el Señor de todo corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas" (Proverbios 3:5,6).

En tiempos difíciles, puede que nos sintamos abandonados y olvidados por Dios, pero el único en este lado del cielo que ha sido totalmente abandonado por Dios es Jesucristo en la cruz. “Cerca de las tres de la tarde, Jesús clamó a gran voz. Decía: «*Eli, Eli, ¿lema sabactani?*», es decir, «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?»” (Mateo 27:46). Dios Padre puso los pecados del mundo entero sobre su Hijo Jesús y le dio la espalda. No fue rescatado por su padre.



Y ahí está el verdadero infierno: la ausencia total del amor de Dios.

En esta vida, Dios ha prometido que eso nunca nos sucederá. "No tengas miedo, pues yo estoy contigo" (Génesis 26:24). "No te desampararé, ni te abandonaré" (Hebreos 13:5). ¡Dios siempre está con nosotros! ¡Dios nos rescata! ¡Él extiende su mano y fielmente nos acerca de nuevo a sí mismo cuando caemos! El Señor declara con certeza que lo hará. Fíjese cuántas veces no deja duda cuando dice que lo hará en el Salmo 91: "Yo lo pondré a salvo, porque él me ama. Lo enalteceré, porque él conoce mi nombre. Él me invocará, y yo le responderé; estaré con él en medio de la angustia. Yo lo pondré a salvo y lo glorificaré. Le concederé muchos años de vida, y le daré a conocer mi salvación" (Salmo 91:14-16).

Entonces, ¿por qué dudamos? ¿Por qué tanto miedo? Subamos a dos barcos pesqueros para observar y escuchar a Jesús en el mar de Galilea. Durante un paseo en barco con olas, Pedro quiso caminar hacia el agua para estar con Jesús. Con la exhortación de Jesús, Pedro salió a la superficie acuática y caminó.

Pero entonces los ojos de Pedro ven el viento azotando el agua y las olas. Sus ojos de fe apartaron la mirada de Jesús. “Pero al sentir la fuerza del viento, tuvo miedo y comenzó a hundirse. Entonces gritó: «¡Señor, sálvame!»” (Mateo 14:30). ¿Luego qué pasa? ¿Jesús le permite ahogarse? ¡No! Al momento, Jesús extendió la mano y, mientras lo sostenía, le dijo: “¡Hombre de poca fe! *¿por qué dudaste*” (Mateo 14:31, énfasis añadido). ¿Por qué dudaste Pedro?

En otra excursión acuática, las olas salpican, se estrellan y arrojan montones de agua a un bote lleno de discípulos asolados por el pánico y un Jesús que dormía en paz. Temiendo llegar pronto al fondo del mar de Galilea, los discípulos despiertan a Jesús. «¡Maestro! ¿Acaso no te importa que estamos por naufragar?» Jesús se levantó y reprendió al viento, y dijo a las aguas: «¡Silencio! ¡A callar!». Y el viento se calmó, y todo quedó en completa calma. A sus discípulos les dijo: «¿Por qué tienen tanto miedo? ¿Cómo es que no tienen fe?»” (Marcos 4:38-40). ¿Por qué tienen tanto miedo, discípulos? ¿Dónde está su fe?

¿Por qué dudamos? ¿Por qué tenemos tanto miedo? ¿Cómo es que no tenemos fe? Vendrán tormentas de problemas a nuestras vidas; tendremos miedo; dudaremos.

Pero las preguntas de Jesús nos dicen: "¿No lo entiendes? Yo tengo el control. Nunca te dejaré y te rescataré de todos tus problemas. ¡Confía en mí!". Jesús nos promete paz por medio de él. "Estas cosas les he hablado para que en mí tengan paz. En el mundo tendrán aflicción; pero confíen, yo he vencido al mundo" (Juan 16:33).

Nuestro Dios vence al mundo. Los líderes y el pueblo de Dios en el Antiguo Testamento no solo enfrentaron tormentas de lluvia, sino amenazas a sus vidas y su existencia futura cuando Dios los llevó a la Tierra Prometida. Cuando se enfrentaron a probabilidades y desafíos aparentemente insuperables, el Señor les prometió que él tenía el control y nunca los abandonaría. Lea estas palabras escuchando con el corazón las mismas palabras de promesa cuando las probabilidades, los desafíos y la ansiedad parecen estar confabulados en su contra. "Esfuércense y cobren ánimo; no teman, ni tengan miedo de ellos, porque contigo marcha el Señor tu Dios, y él no te dejará ni te desampará" (Deuteronomio 31:6). "El Señor va delante de ti. Él estará contigo, y no te dejará ni te desampará.

No temas ni te intimides” (Deuteronomio 31:8). "Mientras vivas, nadie podrá hacerte frente, porque yo estaré contigo como antes estuve con Moisés. No te dejaré, ni te desampararé” (Josué 1:5). Dios tiene el control.

No debemos reconocer el control de Dios solo en los tiempos difíciles. Él está ahí en los buenos tiempos, los momentos felices y los tiempos en que estamos en paz. “Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, del Padre de las luces, en quien no hay cambio ni sombra de variación” (Santiago 1:17). Él siempre ha estado ahí para apoyarnos. A veces no sabíamos ni recordábamos que todo eso venía de él también.

El Espíritu de Dios obra con las promesas de Dios para guiarnos en nuestra fe. La fe producida por el Espíritu crece y se aferra a la mano controladora de Dios que calma todas las tormentas y pone el sol en el cielo para que brille en cada nuevo día. La fe producida por el Espíritu toma esa misma mano de Dios que controla todas las tormentas personales y los momentos llenos de paz en la vida. La fe producida por el Espíritu nunca querrá dejar ir estas palabras de Pablo:

"El Señor está cerca. No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:5-7).



S I E T E

## El amor de Dios

*"Porque de tal manera amó Dios al mundo,  
que ha dado a su Hijo unigénito,  
para que todo aquel que en él cree no se pierda, sino que tenga  
vida eterna"*

Juan 3:16

Un hombre sacrifica su vida por la mujer que ama. Una madre lo da todo para proteger a su hijo. El lazo entre los hermanos resiste a quienes buscan hacerle daño a uno de ellos. El profundo amor humano por otra alma nos asombra cuando lo vemos en acción. ¿Qué hay del amor de Dios por nosotros? Inconmensurable. Incomprensible. Más profundo de lo que podemos captar. Pablo ora para que los cristianos efesios incorporen en sus corazones y mentes la grandeza del amor de Dios:

“para que por la fe Cristo habite en sus corazones, y para que, arraigados y cimentados en amor, sean ustedes plenamente capaces de comprender, con todos los santos, cuál es la anchura, la longitud, la profundidad y la altura del amor de Cristo; en fin, que conozcan ese amor, que excede a todo conocimiento, para que sean llenos de toda la plenitud de Dios" (Efesios 3:17-19). Pablo quiere que los cristianos de Éfeso y nosotros no pensemos que el amor de Dios es una piscina para niños poco profunda, sino que lo imaginemos como una vasta zanja oceánica, imposible de explorar completamente. Pablo quiere que ellos y nosotros sepamos que el amor de Cristo va más allá de lo que nuestro cerebro puede procesar o absorber. Pero el amor de Dios va mucho más allá de esta tierra. Si su fe en Dios solo lo libera del temor en esta vida, ¿qué ha ganado? Su amor impacta nuestra eternidad. Jesús se encarnó para convertirse en uno de nosotros. Dio un paso adelante para ser el sustituto de los pecadores. Salvó almas mediante su perfección y mediante un castigo infernal no merecido. Él declara su victoria por nosotros cuando salió vivo de su tumba de piedra. Él ganó para nosotros la vida eterna. Eso es amor. Eso es amor más allá de este mundo. Ese es nuestro fundamento.

Debido al gran amor de Dios por nosotros, él se preocupa por nosotros en lo que podría clasificarse como nuestras experiencias terrenales breves e insignificantes.



Él sabe lo que necesitamos y cuándo lo necesitamos. Nos lo ha dicho. “Por lo tanto, no se preocupen ni se pregunten “¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?” Porque la gente anda tras todo esto, pero su Padre celestial sabe que ustedes tienen necesidad de todas estas cosas. Por lo tanto, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas” (Mateo 6:31-33). ¡Dios conoce cada una de nuestras necesidades! Eso es amor.

¿Qué pasa con nuestras luchas, nuestras tentaciones y los momentos cuando la ansiedad amenaza con superarnos? ¿Lo ve Dios? ¿Entiende por lo que estamos pasando? Jesús, el Dios-hombre, se identifica y entiende. "Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Por tanto, acerquémonos confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para cuando necesitemos ayuda” (Hebreos 4:15,16). Anteriormente en ese mismo libro, Dios dice: "Puesto que él mismo sufrió la tentación, es poderoso para ayudar a los que son tentados” (Hebreos 2:18).

Él se solidariza con nosotros y está listo para ayudar. Eso es amor.

Recuerde lo que Jesús dijo sobre los pájaros y nosotros los seres humanos. “Miren las aves del cielo, que no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros, y el Padre celestial las alimenta. ¿Acaso no se venden dos pajarillos por unas cuantas monedas? Aun así, ni uno de ellos cae a tierra sin que el Padre de ustedes lo permita, pues aun los cabellos de ustedes están todos contados. Así que no teman, pues ustedes valen más que muchos pajarillos” (Mateo 6:26,27; 10:29-31). Ahora piense en los momentos en los que ha sufrido. ¡Recuerde que Dios lo rescató y lo guió a través del sufrimiento! El apóstol Pablo reflexionó sobre la ayuda rescatadora de Dios cuando escribió: "persecuciones y padecimientos, como los que me sobrevinieron en Antioquía, en Iconio y en Listra; persecuciones que he sufrido, y de las cuales me ha librado el Señor" (2 Timoteo 3:11).

Con su conocimiento que abarca la eternidad, Dios lo conoció a usted antes de que fuera formado en el vientre de su madre. El Señor le indicó eso al profeta Jeremías (Jeremías 1:5). Y Dios no solo lo conocía, sino que lo eligió para que fuera suyo. Tenemos certeza.

El Dios que nunca miente pone en juego su reputación y declara enfáticamente lo que hace. Fíjese cuántas veces usa el pronombre *yo* en este pasaje lleno de promesas para nosotros. “Yo fui quien te tomó de los confines de la tierra; yo te llamé de tierras lejanas. Yo te escogí, y no te rechacé; yo te dije: «Tú eres mi siervo». No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha” (Isaías 41:10). Él nos arrebató, nos llama, nos elige, nos fortalece, nos ayuda y nos sostiene con su santa mano. Dios decidió que él haría eso por todos ustedes antes de que nacieran. Eso es reconfortante. Eso es amor.

La Biblia promete una y otra vez que usted, querido cristiano, puede encontrar un gran consuelo: Dios lo escogió (predestinó) antes del día uno de este mundo creado. Escuche estos pasajes de promesa: “Porque a los que antes conocí, también los predestinó para que sean hechos conforme a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos. Y a los que predestinó también los llamó; y a los que llamó, también los justificó; y a los que justificó, también los glorificó.

¿Qué más podemos decir? Que, si Dios está a nuestro favor, nadie podrá estar en contra de nosotros. El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?" (Romanos 8:29-32) "En él, Dios nos escogió antes de la fundación del mundo, para que en su presencia seamos santos e intachables. Por amor nos predestinó para que por medio de Jesucristo fuéramos adoptados como hijos suyos, según el beneplácito de su voluntad, para alabanza de la gloria de su gracia, con la cual nos hizo aceptos en el Amado" (Efesios 1:4-6). Y después en ese mismo capítulo, Dios dice: "En él asimismo participamos de la herencia, pues fuimos predestinados conforme a los planes del que todo lo hace según el designio de su voluntad, a fin de que nosotros, los primeros en esperar en Cristo, alabemos su gloria" (Efesios 1:11,12). Dios nos predestinó. Él lo planeó. Eso es amor.

Somos los hijos escogidos de Dios y él sabe lo que es mejor para nosotros. Nuestro sufrimiento no nos destruirá, sino que es por nuestro bien. Él tiene un plan para nuestras vidas en esta tierra y, lo más importante, para la vida futura. ¡Dios nos ama!



O C H O

## Nuestros Pensamientos

*“El Señor ha dicho:*

*«Mis pensamientos no son los pensamientos de ustedes,  
ni son sus caminos mis caminos.*

*Así como los cielos son más altos que la tierra,  
también mis caminos y mis pensamientos son más altos que los  
caminos y pensamientos de ustedes”*

Isaías 55:8,9

Yo sé que el hombre que irrumpe en mi casa por la noche es un mal tipo. Puedo verlo. El soldado sabe que la persona que le dispara es su enemigo. Él puede verlo. Pero ¿y si usted no puede ver al atacante? ¿Y si el ataque viene desde adentro? Nuestros pensamientos, ¡cómo luchamos con ellos! Anhelamos la paz desesperadamente. Entre más la anhelamos, más parece alejarse de nosotros. Si tan solo pudiéramos hacer siempre lo que la Biblia nos exhorta que hagamos.

“Por lo demás, hermanos, piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo honesto, en todo lo justo, en todo lo puro, en todo lo amable, en todo lo que es digno de alabanza; si hay en ello alguna virtud, si hay algo que admirar, *piensen en ello*” (Filipenses 4:8, énfasis añadido). Si tan solo nuestros pensamientos no fueran los malos o los enemigos internos, sino que pudiéramos estar en paz pensando en pensamientos piadosos...

Aunque la Biblia nos anima y nos indica que pensemos en las cosas que le agradan a Dios, no siempre lo hacemos. El apóstol Pablo conocía la guerra interna. Él sabía que dentro de él había una guerra que se libraba: "pero encuentro que hay otra ley en mis miembros, la cual se rebela contra la ley de mi mente y me tiene cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros" (Romanos 7:23). Ahí está nuestra verdadera lucha en este mundo. Su naturaleza pecaminosa se une con las fuerzas espirituales oscuras del mal y es una batalla. "La batalla que libramos no es contra gente de carne y hueso, sino contra principados y potestades, contra los que gobiernan las tinieblas de este mundo, ¡contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes!" (Efesios 6:12).



Weekes escribió sobre la tensión que mantenemos sobre nosotros mismos cuando se trata de vencer nuestra ansiedad, una batalla interna. Ella señaló que nosotros tratamos de asegurarnos de no entrar en pánico. Nos cercioramos de tener los pensamientos correctos. Weekes está hablando de preocuparse. La Biblia dice: "Desecha la ira y el enojo; no te alteres, que eso empeora las cosas" (Salmo 37:8). ¿Ve lo que realmente es preocuparse? Es confiar en nosotros mismos. Es cerciorarnos de tener la respuesta a cada pensamiento maligno que nos llega a la mente. ¡Qué carga! ¡Qué batalla!

La Biblia describe una lucha dentro de cada cristiano, la lucha entre la persona nueva y la persona vieja. Es la lucha continua con el pecado que tendremos hasta el día en que muramos. Sin embargo, Pablo encuentra algo que todos deseamos, anhelamos desesperadamente en toda situación, en toda lucha, en toda guerra, en todo sufrimiento con nuestros pensamientos. "No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a estar contento en cualquier situación. Sé vivir con limitaciones, y también sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, tanto para estar satisfecho como para tener hambre, lo mismo para tener

abundancia que para sufrir necesidad; ¡todo lo puedo en Cristo que me fortalece!” (Filipenses 4:11-13). Cristo fortalece a Pablo. Pero ¿y a usted? ¿Dios también le promete fortalecerlo? “No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha” (Isaías 41:10). Él ha hecho promesas. Él fortalece y ayuda.

Pablo conoce las promesas de Dios y confía en él, y Dios provee la paz. “Tú guardas en completa paz a quien siempre piensa en ti y pone en ti su confianza” (Isaías 26:3). La verdadera paz viene solo de Dios. “La paz les dejo, mi paz les doy; yo no la doy como el mundo la da. No dejen que su corazón se turbe y tenga miedo” (Juan 14:27). Para que la verdadera paz se instale en nuestros pensamientos, el Señor tendrá que hacerlo.

Para ser nuestra ayuda en la batalla en nuestras mentes ansiosas, para ser nuestra fuerza que nos permita continuar, y para darle paz a nuestros pensamientos, necesitamos ir al único lugar donde eso se puede encontrar.

Pablo animó a los filipenses a que pensarán en "lo que es verdadero". Pablo exhortó a los efesios a que se abrocharan el cinturón de la verdad en la cintura. Ese es el lugar; ahí es donde deben estar nuestros pensamientos: en lo verdadero. ¿Y qué es verdadero? "Dios es veraz" (Juan 3:33). "Santifícalos en tu verdad; tu palabra es verdad" (Juan 17:17). Encontramos la verdad solo en Dios y su Palabra. ¡Ahí se encuentra toda la verdad! En la verdad de la Palabra, Dios nos da ayuda, resistencia y tranquilidad.

Y con eso llega la victoria. ¿Recuerda lo que hizo Jesús cuando el diablo trabajó en la mente y el corazón de Jesús para hacer que cayera? Cada vez que el diablo lo tentaba, Jesús decía: "escrito está" (véase Mateo 4). Jesús usó la palabra de Dios para contrarrestar las mentiras del diablo. Jesús confiaba en su Padre celestial; confiaba en el poder de Dios por medio del uso de la Palabra. Finalmente, cuando Jesús había soportado los mejores dardos del diablo, después de blandir la espada del Espíritu y la palabra de Dios, el diablo lo dejó en paz. La victoria llegó a una mente y un corazón asediados, por medio de la Palabra.

La palabra de Dios es nuestra arma. El Espíritu Santo fortalece la fe por medio del uso de la Palabra. Él construye nuestra confianza. Confíe en su poder. ¡El uso constante de la palabra de Dios es la clave! La Palabra nos ayuda a ver lo pecaminosos e impotentes que somos, pero también nos muestra lo mucho que Dios nos ama. La Palabra hace que los ojos de nuestra fe vean que las batallas, las luchas y los dolores son algo bueno. Dios nos disciplina para fortalecernos. Él nos ayuda a aprender a confiar en él, no en nosotros mismos. En los buenos tiempos, es fácil resbalar en nuestra fe. Es en nuestros momentos de lucha cuando Dios muestra su poder, así que lo buscamos.

Antes, supimos que Weekes nos aconseja aceptar la ansiedad cuando llega. Acepte las luchas y los pensamientos aterradores mientras recuerda estas promesas: “A ustedes no les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla” (1 Corintios 10:13). Y recuerde esto: “Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman, es decir, de los que él ha llamado de acuerdo con su propósito” (Romanos 8:28).

Dios nos da lo que necesitamos en todo momento. Él puede permitirnos tener miedo, ansiedad o una mente inquieta. Él puede permitirnos tener confianza, calma y paz. ¡Nuestra fe cristiana ve todo eso y dice que todo es bueno! Son regalos perfectos de Dios. “Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, del Padre de las luces, en quien no hay cambio ni sombra de variación” (Santiago 1:17). El sabio rey Salomón dijo: “Cuando te llegue un buen día, disfruta de él; y cuando te llegue un mal día, piensa que Dios es el autor de uno y de otro, y que los mortales nunca sabremos lo que vendrá después” (Eclesiastés 7:14). Dios tiene el control y nos ama. En lo que toca a nuestros pensamientos, nuestro amoroso Salvador sabe qué es mejor para nosotros. “¡Alto! ¡Reconozcan que yo soy Dios!” (Salmo 46:10). Quédese tranquilo gracias a su promesa, que sus pensamientos descansen porque Jesús le promete: “Vengan a mí todos ustedes, los agotados de tanto trabajar, que yo los haré descansar” (Mateo 11:28).



## N U E V E

# Vivir su vida

*"Cuando yo era niño, mi manera de hablar y de pensar y razonar era la de un niño; pero cuando llegué a ser hombre, dejé atrás las cuestiones típicas de un niño"*

1 Corintios 13:11.

Hijos e hijas del Rey, coherederos con Cristo, eso es lo que somos. Entonces, ¿cómo viviremos nosotros, los hijos de Dios, nuestra vida durante nuestra corta estadía en esta tierra? Sabemos a dónde acudir para hallar la respuesta.

La Biblia dice: "Por lo tanto, también nosotros, que tenemos tan grande nube de testigos a nuestro alrededor, liberémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante. Fijemos la mirada en Jesús" (Hebreos 12:1,2).

¿Captó el peso que intenta derribarnos? "El pecado que nos asedia". Muchas cosas pueden hacernos tropezar y alejarnos de Dios. Las tentaciones nos acechan. El pecado está presente en todas las facetas de este mundo. El diablo baila con deleite cuando nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones se desvían de las enseñanzas bíblicas. La Biblia nos advierte: "Y no den oportunidad al diablo" (Efesios 4:27).

No siempre pensamos que la forma en que vivimos nuestra vida tiene el potencial de "darle una oportunidad al diablo" para que se abra más camino en nuestra existencia. Muchas cosas parecen inofensivas. Ya sea que veamos una película, un programa de televisión, un libro, leamos un sitio web o una revista o vayamos a una fiesta, muchas veces no nos damos cuenta de su importancia para nuestra vida cristiana. Lo consideramos solo un escape, pero Satanás lo considera una ocasión para alejarnos de la verdad. Comenzamos a darle significado a las cosas sin sentido. El pecado nos contamina y la ansiedad regresa. El viejo enemigo malvado una vez más toma el control de nuestras vidas. Pablo le advirtió a Timoteo (y también a nosotros): "Guarda lo que se te ha encomendado. Evita las pláticas profanas acerca de cosas vanas, y los argumentos de la falsamente llamada ciencia, la cual algunos profesaron y se desviaron de la fe. Que la gracia sea contigo" (1 Timoteo 6:20,21).



Con demasiada frecuencia, las cosas terrenales se convierten en nuestro interés principal y nos alejan de la fe. Este mundo, esta vida, se convierte en nuestro hogar y, al final, perdemos de vista lo más importante. Nos dejamos absorber tanto por las cosas de este mundo que olvidamos dónde se encuentra nuestro verdadero hogar. Nos olvidamos de nuestro lugar permanente por la eternidad, nuestro hogar celestial. "Si ustedes llaman «Padre» a aquel que al juzgar se fija en lo que se ha hecho, y no en quién lo hizo, vivan el resto de sus vidas en el temor de Dios" (1 Pedro 1:17). Durante esa peregrinación, muchas veces olvidamos qué somos, como Pablo describe: "Nosotros somos hechura suya; hemos sido creados en Cristo Jesús para realizar buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que vivamos de acuerdo con ellas" (Efesios 2:10).

Eso tiene que ver nuevamente con perseverar en la fe. Santiago lo describió de la siguiente manera: "Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte nada" (Santiago 1:4).

No es dejar que las cosas pecaminosas de este mundo, y en los reinos celestiales, nos desvíen de nuestro objetivo espiritual. Por el contrario, proseguimos “a la meta, ¡al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús!” (Filipenses 3:13,14).

Entonces, ¿cómo debemos vivir nuestra vida? Jesús dijo: "Permanezcan en mí, y yo en ustedes" (Juan 15:4). Ahí es donde debemos enfocarnos: en permanecer conectados con Jesucristo y la verdad de su Palabra. Eso significa probar las cosas en este mundo para ver si son de Dios. "Examínenlo todo; retengan lo bueno. Absténganse de toda especie de mal" (1 Tesalonicenses 5:21,22). Permanecer conectados con Jesús significa enfocar nuestra mente en los ideales celestiales. "Puesto que ustedes ya han resucitado con Cristo, busquen las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la derecha de Dios. Pongan la mira en las cosas del cielo, y no en las de la tierra" (Colosenses 3:1,2). Permanecer conectados con Jesús significa tener pensamientos que se alinean con las verdades espirituales de nuestro Dios. "Porque los que siguen los pasos de la carne fijan su atención en lo que es de la carne, pero los que son del Espíritu, la fijan en lo que es del Espíritu" (Romanos 8:5).

Estoy seguro de que usted está viendo que la Biblia tiene numerosos pasajes que nos indica cómo vivir la vida. Usted se estará preguntando: ¿cómo se relaciona eso con la ansiedad? Nuestra ansiedad proviene de estar separados de Dios, de no estar conectados con Jesús. Isaías señaló cómo la paz llega por medio de nuestra conexión con nuestro Salvador. "Tú guardas en completa paz a quien siempre piensa en ti y pone en ti su confianza" (Isaías 26:3). "Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes" (Santiago 4:8).

Queremos estar cerca de Dios. Queremos conectarnos y permanecer en Jesucristo. La forma en que vivimos nuestra vida marca la diferencia. Pedro lo indica. "Por eso, ustedes deben esforzarse por añadir virtud a su fe, conocimiento a su virtud, dominio propio al conocimiento; paciencia al dominio propio, piedad a la paciencia, afecto fraternal a la piedad, y amor al afecto fraternal. Si todo esto abunda en ustedes, serán muy útiles y productivos en el conocimiento de nuestro Señor Jesucristo" (2 Pedro 1:5-8).

Entonces, corran la carrera señalada para ustedes de manera que agrade a Dios. "¿Acaso no saben ustedes que, aunque todos corren en el estadio, solamente uno se lleva el premio? Corran, pues, de tal manera que lo obtengan" (1 Corintios 9:24).

Nuestro tiempo en esta tierra está a punto de terminar. "La noche ha avanzado, y se acerca el día. Por tanto, desechemos las obras de las tinieblas, y revistámonos de las armas de la luz. Vivamos con honestidad, como a la luz del día, y no andemos en glotonerías ni en borracheras, ni en lujurias y lascivias, ni en contiendas y envidias. Más bien, revistámonos del Señor Jesucristo, y no busquemos satisfacer los deseos de la carne" (Romanos 13:12-14). Vivamos nuestras vidas conectadas con Jesús y vestidas de él.

D I E Z

## La Oración

*“Oren en todo tiempo con toda oración y  
súplica en el Espíritu, y manténganse atentos,  
siempre orando por todos los santos”*

Efesios 6:18

La oración. Algo muchas veces descuidado y olvidado. Algo muy importante. Algo que nuestro Padre celestial nos dice que hagamos continuamente. “Estén siempre gozosos. Oren sin cesar. Den gracias a Dios en todo, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús” (1 Tesalonicenses 5:16-18). En el transcurrir de nuestro día, no hay tiempo ni lugar donde no podamos hablar con Dios: en cualquier momento, en cualquier lugar, siempre podemos hablar con nuestro Padre celestial.

No es necesario que los demás se den cuenta de que estamos orando. En contraste con quienes querían ser vistos por sus oraciones, Jesús orienta a las personas a que oren en privado.

"Pero tú, cuando ores, entra en tu aposento, y con la puerta cerrada ora a tu Padre que está en secreto, y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público" (Mateo 6:6). Incluso si esa "puerta cerrada" está solo en su mente, es suficiente. No tiene que arrodillarse, siempre y cuando lo haga con el corazón. Puede estar en un autobús, en un avión, en una habitación llena de gente, caminando o corriendo, no importa. Quizás los demás nunca se den cuenta. Recuerde: "El Señor está cerca. No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús" (Filipenses 4:5-7).

En todas mis luchas contra la ansiedad, Dios siempre ha sido fiel: siempre fiel a su Palabra, siempre cerca. Sé que lo más importante que hay que hacer antes de cualquier situación que pueda presentar momentos de ansiedad es acudir a mi Dios en oración. Muchas veces el miedo estaba presente antes del evento, pero luego se evapora durante el evento; otras veces, el miedo llega durante el evento y luego se va. Le pido su ayuda antes, durante y después del evento.

Y Dios me ayuda. "Busqué al Señor, y él me escuchó, y me libró de todos mis temores" (Salmo 34:4). He visto la respuesta del Señor. Lo he visto cumplir. Yo sé de dónde viene mi ayuda. Salmos, el himnario del Antiguo Testamento, canta la ayuda que Dios le da a quien ora. "Pero en mi angustia, Señor, a ti clamé; a ti, mi Dios, pedí ayuda, y desde tu templo me escuchaste; ¡mis gemidos llegaron a tus oídos!" (Salmo 18:6). "Mi Señor y Dios, te pedí ayuda, y tú me sanaste" (Salmo 30:2). "Elevo mis ojos a los montes; ¿de dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene del Señor, creador del cielo y de la tierra" (Salmo 121:1,2).

A veces, es posible que ni siquiera sepamos por qué orar. No hay que preocuparse. El Espíritu Santo habla por nosotros. "De igual manera, el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad, pues no sabemos qué nos conviene pedir, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles. Pero el que examina los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque intercede por los santos conforme a la voluntad de Dios" (Romanos 8:26,27).

Dios sabe lo que queremos y, lo más importante, lo que necesitamos incluso antes de que lo pidamos.

La oración es importante. El profeta Daniel conocía la importancia de la oración, aunque la oración pudiera costarle la vida. ¿Recuerda la historia? El rey Darío fue persuadido por quienes buscaban la muerte de Daniel para que expidiera un decreto que ordenaba que "cualquiera que en los treinta días siguientes demande el favor de cualquier dios o persona que no sea Su Majestad [el rey Darío] sea arrojado al foso de los leones" (Daniel 6:7). ¿Qué le hizo eso a Daniel? ¿Silenciarlo? ¿Asustarlo? ¿Detenerlo? Para nada. "Y cuando Daniel supo que el edicto había sido firmado, entró en su casa, abrió las ventanas de su alcoba que daban hacia Jerusalén, y tres veces al día se arrodillaba y oraba a su Dios, dándole gracias como acostumbraba hacerlo" (Daniel 6:10). La oración lo puso en conflicto con la ley y lo llevó a vivir con leones por una noche. Pero Daniel sabía que la oración era así de importante.

¿Cómo llegó a conocer la importancia de la oración? Porque Daniel vio el poder de Dios una y otra vez:



amigos salvados del horno de fuego, bocas de león amordazadas e interpretaciones de sueños. Escuche la descripción que hizo Daniel del poder de Dios: “¿Cómo podré hablar con mi señor, si soy su humilde siervo?» ¡Y es que al instante me faltaron las fuerzas, y me quedé sin aliento! Pero aquel que tenía semejanza de hombre me tocó otra vez, me dio nuevas fuerzas, y me dijo: «La paz sea contigo, amado Daniel. No tengas miedo, sino sobreponte y cobra ánimo». Mientras aquel hombre me hablaba, recobré las fuerzas, y dije: «Mi señor me ha infundido ánimo. Hábleme ahora»” (Daniel 10:17-19).

“No tengas miedo”. "No temas". Abraham, Moisés, Daniel, María y muchos otros personajes bíblicos escucharon esas palabras. Nosotros las oímos y sabemos que son para nosotros también. Esté tranquilo; Dios está con nosotros y responde a las oraciones de su pueblo. Él no quiere que estemos ansiosos ni asustados. Él nos rescata de todos nuestros miedos. Él nos fortalece cuando somos débiles. Lo sabemos por lo siguiente: "¿Acaso no sabes, ni nunca oíste decir, que el Señor es el Dios eterno y que él creó los confines de la tierra? El Señor no desfallece, ni se fatiga con cansancio; ¡no hay quien alcance a

comprender su entendimiento! El Señor da fuerzas al cansado, y aumenta el vigor del que desfallece. Los jóvenes se fatigan y se cansan; los más fuertes flaquean y caen; pero los que confían en el Señor recobran las fuerzas y levantan el vuelo, como las águilas; corren, y no se cansan; caminan, y no se fatigan” (Isaías 40:28-31). El Señor da fortaleza, aumenta la fortaleza y renueva la fortaleza.

Los primeros cristianos también conocían la importancia de la oración. La practicaban y la tenían como prioridad. “Las cuales se mantenían fieles a las enseñanzas de los apóstoles y en el mutuo compañerismo, en el partimiento del pan y en las oraciones” (Hechos 2:42). Los mismos apóstoles, al sentirse distraídos por la distribución de alimentos, dijeron: “«Así que, hermanos, busquen entre todos ustedes a siete varones de buen testimonio, que estén llenos del Espíritu Santo y de sabiduría, para que se encarguen de este trabajo». Así nosotros podremos continuar orando y proclamando la palabra” (Hechos 6:3,4). Los primeros creyentes conocían la importancia de la oración. Las oraciones nos recuerdan nuestra estrecha relación con nuestro Salvador. Moisés dijo:

"Porque ¿dónde hay una gran nación, cuyos dioses estén tan cerca de ellos como lo está de nosotros el Señor nuestro Dios en todo lo que le pedimos?" (Deuteronomio 4:7). Dios escucha nuestras oraciones y responde a ellas. "Ustedes todos, los que temen a Dios, vengan y escuchen lo que él ha hecho conmigo. Con mis labios le pedí ayuda; con mi lengua exalté su nombre. Si mi corazón se hubiera fijado en la maldad, el Señor no me habría escuchado. Pero lo cierto es que Dios me escuchó y atendió a la voz de mi súplica. ¡Bendito sea Dios, que no rechazó mi oración ni me escatimó su misericordia!" (Salmo 66:16-20). Sus oídos oyentes siempre escuchan cada una de nuestras oraciones.

Pero Dios no solo escucha nuestras oraciones; siempre las responde. "Clama a mí, y yo te responderé; te daré a conocer cosas grandes y maravillosas que tú no conoces" (Jeremías 33:3) Puede que no siempre sea la respuesta que esperamos, pero siempre es para nuestro bien.

No importa lo ansiosos que estemos, no importa cuánta ansiedad tengamos en el corazón, nuestro Dios puede responder a nuestra necesidad de la mejor manera e ir más allá de lo que nosotros podríamos soñar. Acérquese a él en oración. "Y a Aquel que es poderoso para hacer que todas las cosas excedan a lo que pedimos o entendemos, según el poder que actúa en nosotros, a él sea dada la gloria en la iglesia en Cristo Jesús por todas las generaciones, por los siglos de los

siglos. Amén". (Efesios 3:20-21).



O N C E

## En Cristo

*“De modo que, si alguno está en Cristo,  
ya es una nueva creación;  
atrás ha quedado lo viejo:  
¡ahora ya todo es nuevo!”*  
2 Corintios 5:17

Mi apellido es Woodington. Yo no elegí ese nombre. Me lo pusieron. Soy Woodington porque mi padre era Woodington, y su padre era Woodington, etc. Seguramente eso no le extraña, es obvio. Estoy usándolo como analogía. La analogía es que soy pecador porque mis padres eran pecadores y sus padres eran pecadores y sus padres eran pecadores, etc., hasta el pecador original (Adán). Yo heredo lo que es de Adán (1 Corintios 15:45,47). "Porque, así como por la desobediencia de un solo hombre muchos fueron constituidos pecadores" (Romanos 5:19), yo pecco porque soy pecador.

No soy pecador porque peco. Es quien soy. Es natural para mí. Yo soy el problema.

Yo estoy en Adán. ¿Sabe qué significa estar *en* alguien? Si su abuelo hubiera muerto a los 3 años, ¿dónde estaría usted? No estaría aquí. ¡Usted habría muerto en él! Usted estaba en sus entrañas, por así decirlo. Debido a que yo estoy en Adán, recibo todo lo que es de Adán.

Sin embargo, si nosotros estamos en Cristo, recibimos todo lo que es de Cristo. "Porque, así como por la desobediencia de un solo hombre muchos fueron constituidos pecadores, así también por la obediencia de uno solo muchos serán constituidos justos" (Romanos 5:19). ¿Cómo vamos a entrar en Cristo? ¡La Biblia nos dice que estamos en Cristo! Dios ha hecho eso por nosotros. "Pero gracias a Dios ustedes ahora son de Cristo Jesús" (1 Corintios 1:30). ¿Sabe que usted murió? La esclavitud del pecado llega por el nacimiento y la liberación del pecado llega por la muerte. Pablo dice lo siguiente: "El amor de Cristo nos lleva a actuar así, al pensar que, si uno murió por todos, entonces todos murieron" (2 Corintios 5:14). Cuando Jesús fue crucificado, todos fuimos crucificados con él. Esa persona. Esa persona con la que usted pelea todos los días...

ya no existe. "¿No saben ustedes que todos los que fuimos bautizados en Cristo Jesús, fuimos bautizados en su muerte?" (Romanos 6:3). Su bautismo lo conecta directamente con la muerte de Jesús.

Cuando Cristo murió, usted murió. Cuando Cristo resucitó, a usted se le dio una nueva vida. Regrese a 1 Corintios 15:45,47. Fíjese en dos términos notables usados para describir a Jesús. Él es el *último Adán* y el *segundo hombre*. Como último Adán, Jesús es la suma total de toda la humanidad. La cruz le puso fin a esa cadena aparentemente interminable de Adanes. Cuando Jesús murió en la cruz, todo lo que era de Adán fue crucificado. Jesús fue crucificado al mundo y el mundo le fue crucificado a él. Todo lo que fue del primer Adán fue abolido en él. Debido a que nosotros estamos "en Cristo", morimos cuando Jesús murió. Mediante el bautismo estuvimos ahí cuando él murió en la cruz.

Dios lidió con todos nuestros pecados con la sangre de Cristo. Dios lidia con nosotros con la cruz de Cristo. Si una ciudad quisiera eliminar todo el alcohol, podría hacer que los representantes fueran de puerta en puerta y confiscaran todo el alcohol. ¿Eso resolvería el problema?



No, no mientras las fábricas siguieran fabricando alcohol. La ciudad tendría que cerciorarse de que se cerraran todas las fábricas. Eso hizo Dios. Él cerró la fábrica del pecado. Cuando Jesús murió en la cruz, ¡eliminó nuestros cuerpos, que son fábricas de pecado. "Hemos muerto al pecado" (Romanos 6:2).

A Jesús también se le llama el *segundo hombre*. Como segundo hombre, también es la cabeza de un nuevo grupo de personas con una nueva vida. La unión con él comienza con su resurrección y dura hasta la eternidad, que no tiene fin. "Porque por el bautismo fuimos sepultados con él en su muerte, para que, así como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros vivamos una vida nueva" (Romanos 6:4). ¡Cuando Jesús resucitó, nosotros resucitamos! Nuestro bautismo nos conecta tan estrechamente con Jesús que su resurrección a la vida significa que nosotros resucitamos también a una nueva vida. Hijo de Dios. Cristiano. Santo. Creyente. Ciudadano del cielo. En Cristo tenemos una nueva vida que nunca acabará. El apóstol Pablo nos recuerda: "Porque si nos hemos unido a Cristo en su muerte, así también nos uniremos a él en su resurrección" (Romanos 6:5). Nosotros morimos en él como el último Adán y vivimos en él como el segundo hombre.

Pablo también afirmó: "Pero con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí" (Gálatas 2:20).

Pero ¿qué pasa con los pecados que usted cometió hace una hora, ayer, la semana pasada o el mes pasado? Y usted sigue fallando y hundiéndose de cabeza en los pecados. Esa es la persona muerta. ¡Usted tiene vida nueva en Cristo! Por la gracia del Espíritu ahora está "en Cristo". Ahogue diariamente a la persona muerta, al viejo Adán, en las aguas de su bautismo. La nueva persona que el Espíritu Santo lleva a la vida por medio de las promesas del evangelio le dice "no" al pecado y "sí" a Cristo y a la vida cristiana. Eso es usted. Esa es su identidad como una persona que está "en Cristo".

Cuando la ansiedad lo abrume, no mire lo que ve en sus fracasos y pecados. Escuche lo que Dios dice acerca de su identidad: usted está en Cristo. Cuando las preocupaciones parezcan impregnar cada fibra de su ser, no se enrede en la trampa de la desesperación. Anímese con las promesas de Dios sobre lo que él ha hecho por usted: usted está en Cristo. Cuando sus nervios estén destrozados, no se centre en lo que lo consume.

Concentre su atención en lo que no puede fallar, debido a las acciones de Dios mediante Jesús: usted está en Cristo. Esa es su verdadera identidad.

Un hombre que pudo haber estado enfermo con un doloroso caso de ansiedad abrumadora conocía su verdadera identidad. Su nombre era Lázaro. Sin embargo, un hombre exitoso y rico perdió su identidad en su riqueza terrenal:

Había un hombre rico, que se vestía de púrpura y de lino fino, y cada día celebraba espléndidos banquetes. Había también un mendigo llamado Lázaro, que lleno de llagas pasaba el tiempo echado a la puerta de aquél, ansioso de saciarse con las migajas que caían de la mesa del rico, y hasta los perros venían y le lamían las llagas. Llegó el día en que el mendigo murió, y los ángeles se lo llevaron al lado de Abraham. Después murió también el rico, y fue sepultado. Cuando el rico estaba en el Hades, en medio de tormentos, alzó sus ojos y, a lo lejos, vio a Abraham, y a Lázaro junto a él. Entonces gritó: “Padre Abraham, ¡ten compasión de mí!

¡Envía a Lázaro para que moje la punta de su dedo en agua, y me refresque la lengua, porque estas llamas me atormentan!” Pero Abraham le dijo: “Hijo mío, acuérdate de que, mientras vivías, tú recibiste tus bienes y Lázaro recibió sus males. Pero ahora, aquí él recibe consuelo y tú recibes tormentos. Pero, además, hay un gran abismo entre nosotros y ustedes, de manera que los que quieren pasar de aquí a donde están ustedes, no pueden hacerlo; ni tampoco pueden pasar de allá hacia acá”.

Aquél respondió: “Padre, entonces te ruego que envíes a Lázaro a la casa de mi padre, donde tengo cinco hermanos, para que les advierta, a fin de que no vengan ellos también a este lugar de tormento”.

Pero Abraham le respondió: “Pero ellos tienen a Moisés y a los profetas. ¡Que los escuchen!” Y aquél contestó: “No lo harán, padre Abraham. Pero si alguien de entre los muertos va a ellos, sí se arrepentirán”.

Abraham le dijo: “Si no han escuchado a Moisés y a los profetas, tampoco se van a convencer si alguien se levanta de entre los muertos”» (Lucas 16:19-31).

Las riquezas terrenales consumieron el corazón del hombre rico y, a su vez, consumieron su identidad. Lo perdió todo en los fuegos consumidores del infierno. Por medio de las promesas de Dios de enviar un salvador, Lázaro conocía su verdadera identidad en la tierra y en su eterno hogar celestial. Él estaba en Cristo.

Por medio de la fe en Jesús, usted está "en Cristo". Esa es su identidad. Si usted pierde todo en esta vida, no ha perdido nada. Usted es una nueva creación. La vida perfecta de Cristo es su vida. La muerte de Cristo es su muerte. La vida resucitada de Cristo es su nueva vida. Usted está en Cristo.

# Conclusión

*"Tú, por tu parte, persiste en lo que has aprendido y en lo que te persuadiste, pues sabes de quién has aprendido"*

2 Timoteo 3:14.

En este libro, he tratado de compartir con usted de qué me he convencido. No soy psicólogo ni psiquiatra, pero creo que Dios ha usado mi batalla contra la ansiedad para disciplinarme, enseñarme y acercarme a él. La ha usado para alejarme de confiar en mí mismo. La ha usado para enseñarme la verdad que se encuentra solo en su Palabra. La ha usado para ayudarme a confiar en él. El apóstol Pablo encarcelado escribió: "Por eso mismo padezco esto. Pero no me avergüenzo, porque yo sé a quién he creído, y estoy seguro de que él es poderoso para guardar mi depósito para aquel día" (2 Timoteo 1:12). ¿Y qué le he confiado a él? Mi fe.

Mi lucha continúa. Mientras viva en esta tierra, tendré que recitar junto a Pablo: "Yo sé que en mí, esto es, en mi naturaleza humana, no habita el bien; porque el desear el bien está en mí, pero no el hacerlo. Porque no hago el bien que quiero sino el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, ya no soy yo quien lo hace, sino el pecado que habita en mí" (Romanos 7:18-20). Pero no me detengo ahí. También tengo que recitar algo más que Pablo escribió unos versículos más adelante: "¡Miserable de mí! ¿quién me libraré de este cuerpo de muerte? Doy gracias a Dios, por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Romanos 7:24-25). Mire, esa lucha entre el viejo y nuevo hombre... esa lucha estará presente en cada uno de nosotros hasta el día en que muramos. Pero por medio del evangelio en la Palabra y los sacramentos, el nuevo hombre sigue volviéndose más fuerte. Más fuerte para la batalla. Más fuerte para vivir en la fe.

Concéntrese en una palabra clave que Pablo usó en el pasaje de Romanos: *rescate*. ¿Ve el poder y el consuelo que hay en esa palabra? Jesús rescata. Él fue quien realizó el acto heroico de sacarnos del fuego ardiente del infierno. Cuando el pecado nos consumía, Jesús nos llevó a un lugar seguro. Cuando el diablo nos roció con la gasolina de la culpa y encendió el fósforo, Jesús nos lavó en nuestras aguas bautismales y nos perdonó. Eso es un rescate. Ese es un rescatador que sabe lo que necesitamos. "Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo de la misma manera que nosotros, aunque sin pecado. Por tanto, acerquémonos confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para cuando necesitemos ayuda" (Hebreos 4:15,16). Usted verá esa misericordia y esa gracia una y otra vez en su vida. Búsquelas. Esté atento. Jesús rescata.

Cuando tenga ansiedad, recuerde que la salida es siempre la misma. *Enfrentarla*, no huir. Recuerde la promesa de Dios: "A ustedes no les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla" (1 Corintios 10:13). Palabras de aliento de nuestro Dios.



Usted puede soportarlo. La salida de la ansiedad es *aceptarla*, ver su experiencia como algo positivo. Con toda seguridad puede saber que Dios hará que obre para su bien. Un apóstol que había experimentado numerosos eventos en su vida que podrían dejarlo ansioso escribió: "Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman, es decir, de los que él ha llamado de acuerdo con su propósito" (Romanos 8:28). La salida de la ansiedad es *entender la disciplina*. Dios nos disciplina por amor puro porque somos sus hijos amados. "Claro que ninguna disciplina nos pone alegres al momento de recibirla, sino más bien tristes; pero después de ser ejercitados en ella, nos produce un fruto apacible de justicia" (Hebreos 12:11). Dios saca bendiciones de la disciplina. Recuerde que su Salvador bajó a las profundidades más oscuras del calabozo del infierno para rescatarlo de su situación pecaminosa. Cuando tenga ansiedad, recuerde esa acción amorosa de su Dios. Y luego enfrente, acepte y entienda lo que es esa ansiedad. Confíe en su Salvador, que cumple cada una de sus promesas.

Mi ansiedad es mi espina, mi dificultad, mi debilidad. Y me regocijo en ella, al igual que el apóstol Pablo: "Por eso, con mucho gusto habré de jactarme en mis debilidades, para que el poder de Cristo repose en mí. Por eso, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en las afrentas, en las necesidades, en las persecuciones y en las angustias; "porque mi debilidad es mi fuerza" (2 Corintios 12:10). "¡Entonces, soy fuerte!" Qué poder. ¡El poder de Cristo! La fortaleza de Cristo está en mí en medio de la debilidad. El poder de Cristo me ampara en mis dificultades. El poder de Cristo conlleva una perseverancia que madura mi fe. Santiago, el medio hermano de Jesús, lo entendía bien. "Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte nada" (Santiago 1:4).

Acepte su ansiedad. Regocíjese en sus sufrimientos. Los cristianos romanos escucharon el mismo mensaje: "nos regocijamos en los sufrimientos, porque sabemos que los sufrimientos producen resistencia,

la resistencia produce un carácter aprobado, y el carácter aprobado produce esperanza. Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado" (Romanos 5:3-5). Dios toma la ansiedad que usted experimenta y la usa para desarrollarlo como su hijo cristiano. Él lo moldea, lo edifica, lo ama y lo equipa con su Espíritu para que pueda darle esperanza, esperanza bíblica. Esa es la esperanza que anticipa lo que viene. Es la esperanza que busca y anhela y no ve la hora de que llegue lo prometido. ¿Y qué es esa esperanza? Nuestra esperanza es la vida eterna. Es la vida que nos espera, donde no hay ansiedad, sufrimiento ni debilidad.

Toda esa aceptación de la ansiedad, la celebración del sufrimiento o la perseverancia cuando hay presiones solo puede suceder cuando nos paramos sobre nuestro fundamento. Ese fundamento es la seguridad de la eternidad en el cielo por medio de nuestro Dios: "de tal manera amó al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (Juan 3:16). Lo que realmente importa es saber que Jesucristo es nuestro gobernante y salvador.

## CONCLUSIÓN

Es saber que su muerte en la cruz pagó el alto costo para liberarnos de nuestros pecados. Su resurrección nos da una nueva vida aquí y en la eternidad. Y ya está hecho. La victoria está completa. ¡El cielo nos espera!

Entonces, mis queridos amigos, mis amigos rescatados y liberados de la muerte: es bueno volver a las palabras que ya escuchamos. Son palabras que nos preparan para la batalla contra cada ataque malvado que intente sacudir y destruir nuestro fundamento:

Por lo demás, hermanos míos, manténganse firmes en el Señor y en el poder de su fuerza. Revístanse de toda la armadura de Dios, para que puedan hacer frente a las asechanzas del diablo. La batalla que libramos no es contra gente de carne y hueso, sino contra principados y potestades, contra los que gobiernan las tinieblas de este mundo, ¡contra huestes espirituales de maldad en las regiones celestes! Por lo tanto, echen mano de toda la armadura de Dios para que, cuando llegue el día malo, puedan resistir hasta el fin y permanecer firmes. Por tanto, manténganse firmes y fajados con el cinturón de la verdad, revestidos con la coraza de justicia, y con los pies calzados con la disposición de predicar

el evangelio de la paz. Además de todo esto, protéjanse con el escudo de la fe, para que puedan apagar todas las flechas incendiarias del maligno. Cúbranse con el casco de la salvación, y esgriman la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios. Oren en todo tiempo con toda oración y súplica en el Espíritu, y manténganse atentos, siempre orando por todos los santos. (Efesios 6:10-18)

Y nunca olvide los siguientes pasajes bíblicos que brindan gran consuelo en momentos de ansiedad y estrés. Permita que habiten en su corazón:

- "Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando estén pasando por diversas pruebas. Bien saben que, cuando su fe es puesta a prueba, produce paciencia. Pero procuren que la paciencia complete su obra, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte nada" (Santiago 1:2-4).

- "Por eso, con mucho gusto habré de jactarme en mis debilidades, para que el poder de Cristo repose en mí. Por eso, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en las afrentas, en las necesidades, en las persecuciones y en las angustias; porque mi debilidad es mi fuerza" (2 Corintios 12:9-10)

- "A ustedes no les ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir, sino que junto con la prueba les dará la salida, para que puedan sobrellevarla" (1 Corintios 10:13).

- "Yo te escogí, y no te rechacé; yo te dije: «Tú eres mi siervo». No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha". (Isaías 41:9,10).

- "Pero con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí" (Gálatas 2:20).







