

# EL MENSAJERO

Somos una gran familia

[www.lavid.org.mx](http://www.lavid.org.mx)


## Antídotos contra la ansiedad

Por Charles R. Swindoll

**D**espués de años de estudiar los tiempos difíciles de la ansiedad, he sintetizado en cuatro principios prácticos lo que he aprendido acerca de su poder destructivo. A primera vista pueden parecer negativos, pero al ponerlos en práctica, se convierten en poderosos antídotos contra el aguijón de la ansiedad. Voy a dárteles en matemática sencilla: suma, resta, multiplicación y división.

**Nos preocupamos cuando sumamos presiones innecesarias a un plato que ya está lleno.** Ese es el error más común que comete la gente ocupada: nos preocupamos cuando nos añadimos la presión de nuestra imagen externa, cuando aceleramos el paso para mantenernos a la par de los vecinos, cuando intensificamos nuestra responsabilidad emocional en respuesta a las luchas de otro. Nos preocupamos cuando añadimos expectativas irrazonables de otras personas. Personalmente he luchado con esto a través de los años. Como pastor, solía tratar de vivir de acuerdo a las expectativas de mucha gente. No me gusta la crítica, pero la recibo. Tratar de llenar las expectativas de todo el mundo añade presiones innecesarias. Gracias a Dios

que me ha ayudado a dejar eso a un lado. Mediante el poder de su Palabra y la ayuda del Espíritu Santo, Dios me ha librado de la preocupación por complacer a la gente. La adición nos hace enojar.

**Nos preocupamos cuando restamos de nuestra crisis la presencia del Señor,** cuando nos olvidamos de la presencia y soberanía de Dios; cuando restamos de nuestros planes la voluntad de Dios, cuando eliminamos la oración de nuestra rutina diaria, cuando de nuestros tiempos difíciles restamos la perspectiva divina. La ansiedad nos derrota cuando restamos de nuestras débiles iniciativas el poder infinito de Dios.

Peter Marshall, renombrado capellán del Senado de los Estados Unidos, oraba: «Padre... evita que quedemos expuestos al temor y la duda, a la fatiga y la impaciencia que hace grises los cielos cuando deberían ser azules, que sofoca una canción en los pasillos de nuestro corazón». Marshall entendió el peligro de dejar a Dios fuera de las ecuaciones más difíciles de la vida. La adversidad menos la presencia de Dios es igual a dudas y temor. Restar nos lleva a la duda.

**Cuando nos preocupamos multiplicamos nuestros problemas al insertar prematuramente nuestras soluciones.** Cuando insertamos nuestras soluciones demasiado rápido, surgen las complicaciones; y luego nos preocupamos cuando nuestras «soluciones» fracasan. La ansiedad se apodera de nosotros cuando insistimos en encontrar una salida de los tramos difíciles de la vida, en lugar de tomar el camino de Dios para atravesarlos. Pensar siempre lo peor nos vuelve irracionales, como niños escuchando ruidos en el armario o monstruos bajo la cama. Multiplicar nos vuelve temerosos.

**Nos preocupamos cuando dividimos la vida entre lo mundano y lo sagrado.** Dios no quiere que dividamos nuestras vidas en compartimientos. Él quiere que todo aspecto esté bajo su control. La confianza selectiva nos hace olvidar sus provisiones diarias. Qué fácil es decirnos que esto es parte de las preocupaciones de Dios, pero no aquello. ¡Mal hecho! Dividir la vida en categorías sagradas y mundanas nos hace olvidarnos de la bondad de Dios. Dividir nos hace olvidadizos.

¿Qué es lo que nos llena de ansiedad? La verdad es que, no importa por lo que estemos pasando, el afán nos hace más daño que bien. Permitamos que el amor de Dios controle por completo nuestra vida.

## DEL VIÑADOR

Un ejemplo de fe se encontró en la pared de un campo de concentración. En ella, un prisionero grabó las siguientes palabras:

Creo en el sol, aunque no brille.  
 Creo en el amor, aunque no lo expresen.  
 Creo en la bondad, aunque no la haya visto.  
 Creo en la paz, aunque no la conozca.  
 Creo en Dios, aunque no hable.  
 Creo en la vida eterna, y sé que la viviré.

Procuro imaginar a la persona que trazó estas palabras. Trato de imaginarme la mano esquelética que agarró el vidrio roto o la piedra con la que marcó la pared. Trato de imaginar sus ojos entrecerrados que procuraron grabar cada letra en la oscuridad.

¿Qué manos pueden haber escrito con tal convicción? ¿Qué ojos pudieron haber visto lo bueno en medio de tal horror? ¿Qué corazón tendría tal fortaleza?

Hay solo una respuesta: uno que escogió ver lo invisible. (Max Lucado)

«Venid a mí, todos los que estáis cansados y cargados, y yo os haré descansar. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera» (Mateo 11:28-30).

### Últimos mensajes

Estos son los títulos de los últimos cuatro mensajes, que están disponibles en Facebook:

- 5/7/20 Pon tu mirada en Cristo  
Rodolfo Orozco
- 28/6/20 Un mal momento  
Rodolfo Orozco
- 21/6/20 Un buen padre  
Rodolfo Orozco
- 14/6/20 ¿Qué es lo que vas a creer?  
Rodolfo Orozco



DIRECTOR

**Rodolfo Orozco**  
rorozco@lavid.org.mx

**Oficinas de La Vid**  
8356-1207 y 8356-1208  
Auditorio La Vid

## EL MENSAJERO

Boletín informativo

**Rodolfo Orozco**  
Consejo editorial

**Patricia G. de Sepúlveda**  
Edición y diseño

**Diana D. de Azpiri**  
Colaboradora editorial

**E-mail:**  
elmensajero@lavid.org.mx

### Miércoles

**Familias La Vid**  
8:00 - 9:00 pm  
www.lavid.org.mx  
FacebookLive: lavid.org/en-vivo

### Jueves

**Reunión de jóvenes**  
8:00 - 9:15 pm  
FacebookLive: lavid.org/en-vivo

### Viernes

**Reunión de profesionistas**  
8:15 - 9:15 pm  
FacebookLive: lavid.org/en-vivo

### Domingo

**Reunión general**  
11:00 am  
www.lavid.org.mx  
FacebookLive: lavid.org/en-vivo

**PADRES DE LA BIBLIA**



HOGARES

Consulta las direcciones de los grupos en hogares en internet:  
[www.lavid.org.mx](http://www.lavid.org.mx)