

# La Cura Contra El Afán Y La Ansiedad

080

**Mateo 6:31; Cristo dijo: "Así que no se preocupen diciendo: '¿Qué comeremos?' o '¿Qué beberemos?' o '¿Con qué nos vestiremos?'** 32 **Porque los paganos andan tras todas estas cosas, y el Padre celestial sabe que ustedes las necesitan. 33 Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas".**

## Pensemos:

Todos sentimos preocupación o nerviosismo ocasionalmente. El afán y la ansiedad son reacciones humanas normales ante situaciones estresantes. Sin embargo, en el caso de personas con trastornos de afán y ansiedad, esos temores y preocupaciones no son temporales. Su ansiedad persiste, e incluso puede empeorar con el paso del tiempo.



1. Según la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión, 6.8 millones de personas sufren de desorden de afán y ansiedad cada año. Aunque esto es algo clínico, hay muchas otras personas que sufren de afán y ansiedad. Hay más de 15 millones de americanos adultos que viven con afán y ansiedad. Los efectos del afán y la ansiedad son: depresión, sentido de fatalidad, dolor de cabeza, irritabilidad, ataques de pánico, malestar estomacal, problema para respirar, dolores musculares, palpitaciones, depresión, fatiga, y presión arterial alta. 2 Los trastornos del afán y la ansiedad pueden afectar seriamente nuestra capacidad de

desempeño laboral, y escolar. El afán y la ansiedad también pueden interferir en nuestras relaciones con familiares y amigos.

En la escritura leída, Cristo nos dice que no nos preocupemos ni nos inquietemos por nuestras necesidades materiales. Sería imposible no pensar en nuestras necesidades físicas, porque de hecho Jesús mismo pensó en su necesidad de dinero para pagar sus impuestos. Pero notemos que él no se ocupó pensando en la riqueza, ni pasó tiempo preocupándose por sus necesidades. El sabía que ellas serían suplidas si se ocupaba primero en buscar el reino de Dios y su justicia.

Si analizamos detenidamente estos versículos, notamos que para encontrar algo, lo primero que tenemos que hacer es buscar ese algo. Y si tenemos que buscar es porque no lo tenemos. Buscar implica pensar, meditar, razonar, investigar etc. 3

*©Copyright 2020, "Perlas de Sabiduría" All rights reserved. Este material fue elaborado por inspiración del Espíritu Santo a través de Siervos de Dios. Ha sido preparado para difundir libremente la palabra de Dios sin fines de lucro. Cualquier ofrenda a UMC será usada para apoyar y/o sembrar en el desarrollo de éste y otros materiales cristianos de libre difusión, y también para apoyar a los ministerios que proveen escritos para Perlas de Sabiduría.*

Y en medio de esa búsqueda, Cristo dice que lo más importante en nuestra vida, no es la comida o la ropa sino el reino de Dios y su justicia. Es como aquel jugador de fútbol que sufre una severa lesión de fractura justo en el momento de juego, y yace allí tirado en el campo de juego con una pierna rota. Y aun así dice: “Tengo que seguir jugando. Mi equipo me necesita porque vamos perdiendo el partido”. Es cierto, y es entendible su deseo; pero sería una locura seguir jugando en el estado en que este individuo se encuentra. Lo primero, lo prioritario que el jugador tiene que hacer es, sanarse y recuperarse antes de pensar en seguir jugando. Lo mismo pasa a nivel espiritual, porque está bien que busquemos la comida y la ropa, pero lo prioritario y crucial, lo más urgente, ante todo, dice Cristo, es buscar el reino de Dios y su justicia. La comida, y la ropa provienen y son creadas por Dios como bendiciones para nuestro beneficio. Lo más natural es que vayamos primero a la fuente, al suplidor de las bendiciones, no primero a las bendiciones. Es como aquel que adora imágenes de animales o cosas celestiales. Este busca adorar lo creado antes que el creador de las cosas. Y eso no está bien, como dice Pablo en Romanos

“Cambiaron la verdad de Dios por la mentira, adorando y sirviendo a los seres creados antes que, al Creador, quien es bendito por siempre. Amén”.

Entendiendo con esto, que todo aquello que ocupe el primer lugar en nuestra mente y corazón, por el afán y la ansiedad se convierte en idolatría. ¡Y esto es una ofensa a Dios!

Teniendo esto claro la pregunta ahora es: ¿Qué es y cuál es ese reino de Dios y su justicia, del que habla Cristo? Hablar de reino es hablar de un estado o territorio monárquico gobernado por un rey. Pero Cristo no habla de un Rey humano, ni de un lugar terrenal limitado. Él habla de un ámbito espiritual y celestial ilimitado que no podemos ver. Y Cristo nos exhorta allí, a que busquemos ese reino. Tenemos que buscar al rey de ese reino, y ese rey es el Señor Jesucristo. Y dice que debemos de buscar el Reino de Dios y su justicia. Las dos cosas van juntas. La justicia es lo que Dios ha declarado como bueno y como justo. Y nosotros sabemos que cuando creemos en Cristo, Dios nos declara justos a través de la fe en Cristo. Cuando vino Jesús a este mundo él predicaba que el reino de Dios se había acercado (Mat. 4:17; 10:7).

Ahora bien ¿dónde buscar este reino y a este rey? No en ningún lugar terrenal, porque Jesús dijo que su reino no era de este mundo (Jn. 18:36), entonces ¿dónde? Se trata del reino revelado en su Palabra. La biblia. Allí donde aparecen revelados los estatutos y ordenanzas de su ley eterna. La biblia contiene la carta magna. La constitución del reino del cielo. Allí nos dice cómo es este reino, como este rey, y cuáles son sus mandamientos y promesas, para conocerle de manera personal y tener una buena relación con él. Y en este conocimiento entendemos sus tres llamados: El llamado a la salvación, el llamado a la Santidad y el llamado al Servicio. Este último, para atraer más almas a sus pies. Ya que, haciendo así, seremos más saludables, porque Dios se encargará de cubrir nuestras necesidades, las cuales Él considera secundarias. Pero cuando estamos afanados y ansiosos, no podemos ver las cosas de la manera correcta.

## Oremos,

*Amado Padre Celestial,*

*Perdóname por no saber que tu valoras grandemente cuando ponemos tus asuntos del reino celestial en primer lugar. Ayúdame a invertir mis prioridades, sabiendo que mientras yo me encargo de tus cosas, tú te*

*encargaras de las mías. Desde hoy quiero despojarme de todo afán y ansiedad que me hace tanto daño y no te agrada. Fortáléceme para no temer ni dudar de tus cuidados y provisiones. En Jesucristo el Señor, Amén.*