

# Cómo Eliminar la Ansiedad

## I. Respuesta

La ansiedad involucra atesorar el conocimiento incorrecto acerca de algo, y luego poner tu confianza (fe) en ello como si fuera la verdad absoluta. Entonces, para desarrollar una solución necesitamos atender esas dos cosas. Encontramos la solución a la ansiedad en Lucas 12:22-32 y esto es lo que aprendemos. Que Dios **1)** ofrece provisión divina en todo momento ([v. 22](#)), porque **2)** tiene una prioridad divina para cumplir Su plan ([vv. 23-24](#)). **3)** Eligió darnos ese privilegio de ser los portadores de Su voluntad ([vv. 25-26](#)), por eso **4)** Nos prefirió a nosotros sobre toda la creación ([vv. 27-29](#)). **5)** Como resultado, Él nos ha hecho a los creyentes Sus hijos ([vv. 30-31](#)), **6)** y este es Su divino placer de hacerlo ([v. 32](#)).

## Tabla de Contenido

I. Respuesta.....	1
Tabla de Contenido.....	1
II. Explicación.....	2
¿Cómo se Trata la Ansiedad Actualmente?.....	3
La Naturaleza de la Ansiedad.....	3
La Naturaleza Dual de la Ansiedad.....	7
Eliminando la Ansiedad.....	8
Prioridades y Propósitos de Dios.....	10
Uniéndolos Todos.....	16
¿Y si la Ansiedad se Debe a Otra Cosa?.....	17
El Punto Final y Más Importante.....	17

## II. Explicación

Cuando hablamos de "ansiedad" y ataques de pánico, hablamos de desórdenes/miedos excesivos y obsesivos. Miedos que no están ligados a nada realista. Hablamos de miedos que, cuando se analizan, demuestran no suponer ningún peligro para nosotros. **Esto es a lo que me refiero como ansiedad en este "post"**.

Hay algunas cosas en la vida que naturalmente vas a temer. Es natural temer a la enfermedad. Temer la muerte o que el peligro caiga sobre tus seres queridos. De hecho, es saludable sentir miedo.

Es la razón por la que vamos al médico a hacernos chequeos, o la razón por la que te proteges y tomas medidas para proteger a tu familia y a tu hogar. No quiero que creas que este "post" es para eliminar el miedo por completo. No lo es, pues no estoy hablando de ese miedo.

Necesitamos entender que el miedo es saludable y necesario. ¡Imagínate no correr de un león hambriento porque en tu cabeza se ve lindo! La ansiedad, o la preocupación debo decir, definitivamente pueden ser de gran utilidad para nuestra supervivencia, pero cuando se convierte en un trastorno, o incluso en un estilo de vida, es cuando hemos entrado en el ámbito del comportamiento no saludable.

Entiendo por qué la gente está ansiosa. Entiendo por qué tienen ataques de pánico. Yo he pasado por eso. Entiendo por qué la gente se droga y bebe y se llena de comida y se ciega con compras y aventuras salvajes y todo tipo de cosas para llenar su mente de otros pensamientos con los que distraerse.

Por eso la pregunta, ¿Adónde hay que ir para librarse de esto? ¿Cómo se soluciona? ¿Cómo se elimina el desorden de la ansiedad?

## ¿Cómo se Trata la Ansiedad Actualmente?

### Por Medios Terrenales

El DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición) reconoce que la ansiedad puede ser tratada de manera efectiva a través de diversas intervenciones, como la terapia (TCC), la medicación, y otros. El objetivo del tratamiento es reducir los síntomas de ansiedad con la meta de mejorar la calidad de vida, en lugar de prometer una cura completa o la eliminación definitiva de la ansiedad.

Por lo tanto, lo mejor que el mundo puede ofrecerte es "controlar" tu ansiedad. Sin embargo, si usted está buscando eliminarla y no meramente "controlarla", vivir completamente libre de ella, entonces la solución no se detiene en técnicas de hombres, y mucho menos comienza por ahí.

### Por Medios Espirituales

Esta es la verdad: Jesucristo la elimina. Cristo capacita a los cristianos a través de Su gracia y poder para vivir sin ansiedad. Él no sólo ayuda a manejarla, sino que capacita a los cristianos para vivir absolutamente sin ella.

Si queremos llevar a cabo una solución para eliminar la ansiedad, tenemos que tener muy claro qué es la ansiedad en su esencia. Así pues, respondamos a la pregunta "¿Cuál es la naturaleza/esencia de la ansiedad?".

## La Naturaleza de la Ansiedad

El DSM-5 describe específicamente la ansiedad como preocupación excesiva y expectativas aprensivas. Esto, querido lector, es una cuestión de la convicción; o dicho de otro modo: La fe.

Cuando una persona se queda atrapada en un lugar, puede sentirse ansiosa porque **cree** (convicción) que morirá, o nunca saldrá de ese lugar. Cuando las personas están cerca de un animal en particular, pueden ponerse ansiosas porque **creen** (convicción)

que experimentarán la muerte rápidamente a causa de ese animal. Cuando una persona pierde su trabajo, puede ponerse ansiosa porque **cree** (convicción) que lo va a perder todo. Tienen creencias, y toman esas creencias como verdades absolutas que ocurrirán pase lo que pase. Eso es fe.

Por otro lado, cuando las personas están estables desde el punto de vista financiero, se sienten tranquilas porque **creen** (convicción) que no tendrán problemas económicos en el futuro. Cuando las personas están completamente sanas pueden llegar a tener confianza en la vida porque **creen** (convicción) que están tan bien que ninguna gran enfermedad como el cáncer caerá sobre ellas. Otras personas se sienten cómodas porque tienen una sólida reputación social, y por ello **creen** (convicción) que pueden salirse con la suya en muchas cosas de la vida. Tienen creencias, y toman esas creencias como verdades absolutas que ocurrirán pase lo que pase. Eso es fe.

Así que nuestra "**fe**" se forma sobre lo que aprendemos y suponemos que es verdad. Es la información que recibimos la que nos impulsa a percibir la vida y a responder a ella de distintas formas. Por lo tanto, aquí tenemos el primer pilar de una vida con ansiedad: "*El conocimiento incorrecto*".

## **Conocimiento Correcto**

En Proverbios 4:23 leemos,

"Con toda diligencia guarda tu corazón, porque de él brota la vida."

La frase hebrea "*brota la vida*" connota que la vida se mueve a partir de lo que hay en tu corazón, y en hebreo la palabra "*corazón*" se utilizaba para representar "*la voluntad e incluso el intelecto*". Jesús mismo lo dejó claro cuando dijo "*Donde esté tu tesoro, allí estarán también tu corazón [voluntad] y tus pensamientos [intelecto]*." (Mateo 6:21).

Tu corazón, es decir, tus convicciones y, por tanto, tu voluntad, dependerán de lo que le permitas almacenar. Esto explica porqué Salomón nos exhortó a guardar nuestro corazón, y por qué Jesús mismo nos enseña sobre el hecho de que es nuestro corazón el que dicta nuestra vida.

Entonces, la fe comienza por lo que almacenamos en nuestros corazones como la verdad. O, en otras palabras que aclaran lo que dije anteriormente, la fe será guiada por el *conocimiento que permitas en tu corazón*. Esa información informará a tu corazón sobre lo que debe hacer y porqué. Por ejemplo:

- Las mujeres permiten que los medios sociales y el entretenimiento establezcan la belleza física como su valor como mujeres (aquí está el conocimiento). Sin embargo, la verdad, es decir, la Biblia (Juan 17:17), afirma que la belleza física es vanidad (Proverbios 31:30).
- Los hombres pueden creer que su valor está en las cosas que poseen, basados en lo que la sociedad ha establecido (aquí está el conocimiento). Sin embargo, Dios ha dicho que su valor está en su alma y no en las cosas que este mundo ofrece (Marcos 8:36).

Este mundo está gobernado por Satanás (2 Corintios 4:4). Lo que proviene de él son *"la pasión de la carne, la pasión de los ojos y la arrogancia de la vida"* (1 Juan 2:16). Toda la información que ofrece este mundo está teñida, manejada, dirigida o totalmente enviada por el sistema de este mundo, dirigido por Satanás.

Si este es el caso, ¿por qué alguien que desea ser liberado de la ansiedad permitiría que la información de este mundo llene su mente en lugar de la verdad de Cristo, que se encuentra en Su Palabra?

Esto es exactamente lo que Pablo ordena a aquellos que son de Cristo cuando dijo: *"No se adapten a este mundo, sino transfórmense mediante la renovación de su mente..."* (Romanos 12:2).

Por supuesto, ¿por qué hay información que influye en cómo percibes el mundo y otra que no? ¿Por qué una información parece más posible que otra? Si el resultado es positivo o negativo, entonces ¿por qué me inclino por el resultado negativo?

Éste es nuestro segundo pilar para una vida sin ansiedad: La confianza.

## Confianza en el Conocimiento Correcto

Así es como Dios define la fe en Hebreos 11:1:

"...la fe es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve."

**"Certeza de lo que se espera"** - Esto es confiar tanto en algo que estás esperando, que estás seguro de que esa cosa llegará.

**"La convicción de lo que no se ve"** - Esto es confiar en algo de tal manera que estás convencido aunque no tengas pruebas inmediatas que lo respalden.

La fe no es más que una expresión de confianza. Cuando acabas siendo influenciado por una creencia obsesiva relacionada a tu trabajo, aspecto físico, matrimonio, futuro, salud, etc. es porque has *"elegido poner tu confianza"* en esa información.

Recuerda, "Donde esté tu tesoro, allí estarán también tu corazón y tus pensamientos." (Mateo 6:21). Estás ejercitando tu voluntad para confiar en algo incorrecto. Ahora, ¿por qué hacemos esto?

Bueno, ¡porque somos pecadores! ¡Vivimos naturalmente dependiendo de nuestros cuerpos naturales (lo que experimentamos aquí en la tierra), en lugar de lo que Dios ha prometido!

Porque somos pecadores elegimos constantemente no confiar en Dios a pesar de lo que Él ha prometido y de quién es Él. Las Escrituras son claras con cómo nuestro corazón nos engaña debido a su naturaleza pecaminosa:

**Jeremías 17:9**, "El corazón humano es lo más engañoso que hay, y extremadamente perverso. ¿Quién realmente sabe qué tan malo es?"

La Biblia afirma que tenemos un cuerpo que se opone a las cosas de Dios, es decir, a las cosas espirituales (Gálatas 5:16; Romanos 8:5). Este cuerpo terrenal no piensa espiritualmente porque está separado de Dios (Efesios 2:1-7).

Es con el sello del Espíritu Santo de Dios que los seres humanos podemos recuperar esa conexión con Dios, y sólo entonces podremos empezar a vivir según el Espíritu, con la paz que brinda.

Una vez que tenemos el Espíritu de Dios nos convertimos en cristianos (Romanos 8:9). Claro, aún tendremos este cuerpo pecaminoso, ¡por eso nos llevará a los cristianos a luchar con la incredulidad!

Si el Espíritu de Dios nos da paz, pero tenemos un cuerpo pecaminoso que se opone al Espíritu, entonces eso explica porqué nuestro instinto natural en algunas ocasiones es poner nuestra fe en las cosas terrenales y no en las espirituales.

Dicho de otra manera para que lo entiendas mejor, a causa del pecado ponemos nuestra confianza en los problemas que vemos delante de nosotros en este mundo terrenal. Por eso los cristianos estamos llamados a "*renovar nuestra mente*" y no "*adaptarnos a las cosas de este mundo*" (Romanos 12:2). ¿Recuerdas ese versículo?

Así pues, la fe es la decisión de poner nuestra **confianza** en la información **correcta** que hemos permitido que entre en nuestro corazón. Cuando la depositamos en las cosas equivocadas podemos acabar experimentando la ansiedad obsesiva.

## La Naturaleza Dual de la Ansiedad

Así que, para resumir el problema de este tema, lo que conduce a la ansiedad en nuestras vidas son estas dos cosas:

1. Falta de conocimientos correctos.
2. La decisión de confiar en esos conocimientos incorrectos.

En una cara de la moneda tenemos la falta del conocimiento correcto debido a nuestro hábito de vivir basados en lo que vemos como criaturas terrenales. Es decir, estamos acostumbrados a vivir basándonos en lo que vemos, olemos, decimos, oímos, y tocamos. De eso vive nuestro cuerpo, pero no de eso vive nuestro Espíritu.

En el otro lado de esta moneda, tenemos la decisión que siempre estamos ejerciendo de poner nuestra confianza en la información que hemos recogido de este mundo o en nuestras experiencias personales. El problema aquí no es que esta información no sea real, en la mayoría de los casos lo es; el problema es que el corazón no toma en consideración lo que Dios hace y promete, que es el aspecto espiritual que nuestro corazón no toma en cuenta.

Por eso, para poder eliminar la ansiedad y no sólo "controlarla" o tratarla con pastillas, debemos eliminar estas causas. Entonces, ¿por dónde empezamos?

## **Eliminando la Ansiedad**

Ahora sabemos que este asunto involucra 1) atesorar el conocimiento incorrecto acerca de algo, y luego 2) poner tu confianza (fe) en ello como si fuera la verdad absoluta. Entonces, para desarrollar una solución necesitamos atender esas dos cosas.

Algunas verdades que quiero compartir contigo que se encargan de esos asuntos son verdades que 1) componen gran parte de ese conocimiento "correcto" que como cristiano debes atesorar, y 2) verdades que han demostrado no fallarte, permitiéndote depositar en ellas toda tu confianza/fe.

Estas verdades se encuentran en Lucas 12:22 al 34. Este es un discurso que Jesús había predicado en diferentes lugares, muchas veces, sobre el tema de la "vida ansiosa". ¡Jesús sabía mucho sobre esto para haber predicado sobre ello múltiples veces! De hecho, en Lucas 12, Jesús dio este discurso meses antes de su muerte. Un hombre que sabía que la ira del Padre estaba a punto de caer sobre Él; un hombre que sufriría la separación espiritual entre Él y el Padre.

A medida que juntamos el pasaje, lo que lo une todo es una declaración que Jesús hace tres veces esencialmente. Versículo 22, "No se inquieten", y luego versículo 29, "No sigan preocupándose", y luego versículo 32, "No tengan miedo".

Entonces, vemos que vivir sin ansiedad, o preocupación no es una "bendición esperando a suceder" o un "estoy esperando que Dios me libre de mi ansiedad". Por el

contrario, leemos a Dios mismo decirnos una y otra vez: "Deja de estar ansioso". Todo este discurso es la respuesta para entender la solución a nuestros dos problemas (1. Conocimiento incorrecto, y 2. fe en ese conocimiento incorrecto).

## **Dos Reinos, Una Preocupación**

Responde a esto: ¿Tu ansiedad tiene que ver con una preocupación terrenal o con una preocupación espiritual?

Sólo hay dos ámbitos en los que puedes preocuparte. Puedes preocuparte por el mundo físico o puedes preocuparte por el mundo espiritual. Puedes preocuparte por lo que es inmaterial o por lo que es material.

En el versículo 22 dice: "*No te preocupes por tu vida*", y con eso se refiere a lo que comes, y a tu cuerpo, a lo que vistes. Deja de preocuparte por eso, por lo básico de la vida. Y luego abajo en el versículo 32, "*»Así que no se preocupe, pequeño rebaño. Pues al Padre le da mucha felicidad entregarles el reino.*"

No tienes nada más de lo que preocuparte. Nada de que angustiarte, nada de que estresarte. ¿Entiendes eso? Pablo enfatiza la misma verdad cuando dice: "*No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo*". (Filipenses 4:6)

Pedro declara la misma verdad al decir: "*Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes.*" (1 Pedro 5:7). Ambos hombres declararon lo mismo que Jesús reveló del cielo al hombre: "*¡Basta de preocupaciones!*" "*¡Oren y no se preocupen!*", "*¡Nuestro Padre que está en los cielos ha resuelto todas las cosas para Sus hijos!*"

Así que concluimos que si te preocupas como cristiano, la ansiedad de este indole es un pecado. Pero es un pecado que surge de no conocer y entender algo sobre Dios, de no conocer y entender Su amor soberano. Cuando eres sellado con Su Espíritu, Dios cuida de ti y tus preocupaciones realmente se acaban, de modo que lo que definía tu vida -preocuparte por todo y vivir con ansiedad constante- **se elimina**.

Ahora tienes que entender las promesas de Dios y tienes que entender los propósitos de Dios para llegar a esta vida libre de preocupaciones y ansiedad. Por lo tanto,

permíteme ayudarte lector con eso, proporcionándote ese "Conocimiento correcto", digno de tu absoluta confianza.

**Lo haré compartiendo una estructura encontrada en este discurso de Cristo, que fue compartida en un sermón del Dr. John MacArthur ([Vivir sin ansiedad, 1ª parte, 2004](#))**

## **Prioridades y Propósitos de Dios**

En Juan 12, del 22 hasta el versículo 32, hay varios puntos que quiero presentarles, seis de ellos, y muestran que la vida ansiosa de un cristiano surge de una falta de comprensión de algo acerca de Dios.

### **1) Falta de Comprensión de la Provisión Divina (v. 22)**

"«Por eso les digo que no se preocupen por la vida diaria, si tendrán suficiente alimento para comer o suficiente ropa para vestirse.»"

En el versículo 13 un hombre interrumpió a Jesús diciéndole que debía decirle a su hermano: "Dame mi parte de la herencia", y Jesús le dio una maravillosa parábola de un hombre rico que construyó graneros más grandes para quedarse con todo, pero el Señor iba a quitarle la vida esa noche.

La respuesta a aquel hombre que daba prioridad a las riquezas terrenales fue una parábola (v. 13) seguida de una explicación (v. 22). La explicación que dio Jesús es que tienes que elegir en la vida si acumulas tesoros para ti mismo o si acumulas tesoros para con Dios.

Es otra forma de decir que acumules tesoros en el cielo. O eres egoísta y materialista y te quedas con todo, o acumulas tesoros en el cielo para con Dios.

Sin embargo, esto es lo que el público podría haber pensando después de escuchar la parábola del v. 13, *"Jesús dice que debemos ser ricos hacia Dios y no hacia nosotros, no construir graneros más grandes y acumular riquezas aquí, ignorando a los pobres, a los*

*necesitados y los propósitos de Dios. Pero si le damos todo a Dios, ¿qué pasará con nosotros? ¿Quién cuidará de nosotros?"*

Jesús responde en los próximos versículos: (v. 22) Dios cuidará de ti. Y ésta es una promesa infalible. Dios es el que alimenta a los pájaros. Dios es el que hace crecer la hierba en el campo. Dios es quien sabe lo que necesitas.

Pablo dijo en Filipenses 4:11-12 *"No es que haya pasado necesidad alguna vez, porque he aprendido a estar contento con lo que tengo. Sé vivir con casi nada o con todo lo necesario. He aprendido el secreto de vivir en cualquier situación..."*

¿El secreto? Versículo 19 *"Y este mismo Dios quien me cuida suplirá todo lo que necesiten..."*. El público de Jesús tenía que sobrevivir. Entonces no había comida rápida ni centros comerciales. Tenían que moler y prepararlo todo, o comprar hilo o telas para hacerse su propia ropa.

Sin embargo, Jesús les dio esa respuesta reveladora. Por lo tanto, esta es la primera parte en la construcción de una base sólida para vivir sin ansiedad:

Si eres hijo de Dios, has entrado en Su cuidado divino, o provisión divina. Ya no experimentarás la vida careciendo de lo necesario. El secreto para vivir contento en cualquier situación es confiar en Su promesa de que Él siempre proveerá, y esto, una promesa divina que no quedará sin cumplir jamás. – 1) La Ansiedad es una Falta de Comprensión de la Provisión Divina (v. 22)

## **2) Falta de Comprensión de la Prioridad Divina (v. 23-24)**

*"Pues la vida es más que la comida, y el cuerpo es más que la ropa."<sup>24</sup> Miren los cuervos. No plantan ni cosechan ni guardan comida en graneros, porque Dios los alimenta. ¡Y ustedes son para él mucho más valiosos que cualquier pájaro!"*

He aquí otra forma de decirlo. Existes para un propósito más elevado. Un propósito que no es terrenal, sino espiritual.

La vida es algo más que comida y tienes un cuerpo por algo más que para vestirte. En otras palabras, no estás hecho para llenarte de comida y que te pongan telas como maniqués. De eso no se trata esta vida.

Dios no envió a su hijo como sacrificio, te salvó, te selló con su propio Espíritu, te dotó espiritualmente, te dio un propósito, para luego decir "¡hombre, si pudieras tratar lo mejor posible de mantenerte con vida, harías mi plan mucho más fácil de llevar a cabo!" Eso no tiene sentido, ¡y hasta suena estúpido!

Sinceramente, las personas que no pertenecen a la familia de Dios van y vienen y viven y mueren sin aportar nada al reino divino. Amontonan riquezas aquí en la tierra pero ni siquiera reconocen que es en vano pues esas riquezas caerán en manos de otro tan pronto mueran, y con el tiempo, nadie se acordará de ellos (Eclesiastés 1:11, 9:5).

Así que si Dios te dio la vida, y lo hizo, si Dios te redimió, y lo hizo, si Dios tiene un propósito para la vida cristiana, y lo tiene, entonces Él proveerá lo que necesitas para sobrevivir a fin de cumplir Sus propósitos divinos contigo.

Entonces, este es el segundo punto de esta ecuación para vivir sin ansiedad:

Dios te dio la vida porque quiso. Te redimió porque quiso. Usted está vivo, leyendo esto, porque Dios quiere. Él te dio un propósito divino, que se encuentra en las Escrituras, y Él cuidará de ti con el fin de cumplir Sus planes a través de ti. La "vida" no se interpondrá en el camino de Sus planes, no importa cuán fea pueda parecer. – 2) Falta de Comprensión de la Prioridad Divina (v. 23)

### **3) Falta de Comprensión del Privilegio Divino (vv. 25-26)**

"<sup>25</sup> ¿Acaso con todas sus preocupaciones pueden añadir un solo momento a su vida? <sup>26</sup> Y, si por mucho preocuparse no se logra algo tan pequeño como eso, ¿de qué sirve preocuparse por cosas más grandes?"

¿Sabes lo que es un codo? Es una medida desde la punta del codo hasta la punta de los dedos. Resulta ser alrededor de 18 pulgadas. Así es como medían las cosas, en codos.

Ahora, ¿por qué usó Jesús una forma de medida para hacer un punto sobre la ansiedad? ¿Es porque los que están ansiosos creen que aumentar su estatura resolverá sus problemas? Por supuesto que no. Eso no es lo que Él quiso decir al usar esta metáfora de medición.

Él está usando el codo simplemente como una metáfora de longitud y Él está hablando de la longitud de tu vida, no de tu estatura. Él simplemente está diciendo: "*¿Crees que preocupándote vas a aumentar la duración de tu vida?*". Esto es un asunto de privilegio divino.

No tienes el privilegio de determinar la duración de tu vida. ¿Quién lo hace? Dios. El Señor da. El Señor toma. Bendito sea el nombre del Señor. La gente se desespera queriendo alargar su vida todo lo posible, ¡cuando es el Señor quien decide!

No puedes añadir un día a tu vida. No quiero estar aquí más tiempo del que Él me quiere aquí. Eso es algo liberador, ¿no? Quita el pánico. Los cristianos consumidos por su salud pueden relajarse porque podrías tener cáncer por todo el cuerpo, y 50 alergias alimentarias y es el Señor quien dirá "*ahora celebraremos juntos en mi Presencia.*"

No digo que no debas ser disciplinado, por supuesto. Deberías serlo. Tampoco digo que no debas moderarte en la forma de comer y mantenerte en una condición razonable para servir al Señor. Solamente se afirma que preocuparse no alarga tu vida. No te beneficia ni soluciona problemas.

Este es el tercer punto de una vida sin ansiedad:

El sabe que tu prioridad es servirle. Él hace provisión para que esa prioridad pueda ser cumplida y Él determina exactamente cuánto tiempo quiere que eso dure. ¿Por qué preocuparse entonces? – 3) Falta de Comprensión del Privilegio Divino (v. 25)

#### 4) Falta de Comprensión de la Preferencia Divina (vv. 27-29)

<sup>27</sup> »Miren cómo crecen los lirios. No trabajan ni cosen su ropa; sin embargo, ni Salomón con toda su gloria se vistió tan hermoso como ellos. <sup>28</sup> Y, si Dios cuida de manera tan maravillosa a las flores que hoy están y mañana se echan al fuego, tengan por seguro que cuidará de ustedes. ¿Por qué tienen tan poca fe? <sup>29</sup> »No se inquieten por lo que van a comer o lo que van a beber. No se preocupen por esas cosas."

Vivimos en una sociedad que cree y enseña que somos la última forma de simio; ¡el último mono de la lista! Pero Dios nos hizo a Su imagen. Se puede ver una clara diferencia entre lo que Dios creó y el hombre.

Cuando se mira con claridad se ve que Dios ha puesto su preferencia divina sobre los humanos. Mira el versículo 27, tienes una ilustración de esto. Nuestro Señor pasa aquí del tema de la comida al tema de la ropa.

Él hace una comparación que revela Su preferencia por la gente - especialmente, por supuesto, Sus propios hijos. y Él dice, "Consideren los lirios". No trabajan. No trabajan en su ropa. No trabajan en su belleza. Y sin embargo, si usted toma un pétalo de una flor, y se mira bajo un microscopio en su textura, color, diseño y forma verás la belleza que encierra el diseño de Dios.

Viven y mueren, y no sirven para nada espiritual, solo para dar este pequeño y breve testimonio de un Dios de belleza. Así que el cuarto punto para vivir sin ansiedad es éste:

"v. <sup>28</sup> 'si Dios cuida de manera tan maravillosa a las flores que hoy están y mañana se echan al fuego, tengan por seguro que cuidará de ustedes.' ¡Esto es tan claro como el día! Esas flores tuvieron una vida corta y mira cómo Dios las viste. Él se ha comprometido con la belleza de las cosas que perecen. ¿Cuánto más te vestirá a ti? ¡Date cuenta de que la preferencia de Dios está sobre Sus hijos! – 4) Falta de Comprensión de la Preferencia Divina (27-29)

## 5) Falta de Comprensión de la Paternidad de Dios (vv. 30-31)

"30 Esas cosas dominan el pensamiento de los incrédulos en todo el mundo, pero su Padre ya conoce sus necesidades. Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás, y él les dará todo lo que necesiten."

Aquí, por primera vez en el discurso, Jesús habla de Dios como Padre, su Padre. Sabemos que está hablando a los que creen, y hasta nosotros que creemos, aplican estas verdades.

Si no tienes a Dios como Padre, ¿quién es tu padre? El diablo (Juan 8:44). Eso explica por qué los que están en el mundo tienen preocupaciones dominando sus pensamientos, porque no tienen la seguridad que el Padre ofrece a Sus hijos. No tienen estas promesas.

Si el diablo es tu padre, no está tratando de hacer el bien en tu vida, está tratando de hacer el mal, así que estás por tu cuenta. Podrías decir que los del mundo experimentan el bien en sus vidas, pero eso es sólo gracia común. Es Dios ejerciendo Su gracia sobre ellos (Mateo 5:45).

El versículo 30 dice: "*Tu Padre, sabe que necesitas estas cosas*". Él sabe que las necesitas. No es una cuestión de poder; no es una cuestión de recursos; no es una cuestión de compasión; no es una cuestión de simpatía; no es una cuestión de misericordia. Es sólo una cuestión de conocimiento.

Dios es más que poderoso para proveer para ti. Dios es tu Padre, por eso te ama y desea lo mejor para ti. Dios tiene todos los recursos posibles a Su disposición para dar. Dios conoce todas las cosas y sabe lo que necesitas, nada se queda atrás. ¿Por qué entonces te preocupas si todo eso está disponible para ti?

¿Cómo se aprovecha eso? ¿Cómo puedo estar seguro de que voy a obtener todo lo que mi Padre tiene para mí? Versículo 31, aquí está la clave, "*Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás, y él les dará todo lo que necesiten.*"

Entonces, aquí está el quinto punto de este fundamento de la Palabra de Dios,

¿Quieres estas cosas? ¿Quieres comida? ¿ropa? ¿Quieres vivir una vida plena? ¿Quieres estar libre de preocupaciones? ¿Libre de ansiedad? ¿Libre del miedo? No te enfoques en esas cosas, no te enfoques en la comida, no te enfoques en el cuerpo, no te enfoques en la salud, enfócate en esto: el reino de Dios, búscalo y créeme, estas cosas te serán añadidas. – 5) Falta de Comprensión de la Paternidad de Dios (30-31)

## **6) Falta de Comprensión del Placer Divino (v. 32)**

"»Así que no se preocupe, pequeño rebaño. Pues al Padre le da mucha felicidad entregarles el reino."

La preocupación es una falta de comprensión del placer divino. Puede que en el pasado hayas creído que "a Dios no le importo lo suficiente como para preocuparse por mí" o "esto no es importante... No puedo ver una razón por la que Dios consideraría siquiera proporcionarme algo que necesito". Pero ¡eso es falso!

¿Qué piensa, siente y pretende Dios cuando cuida de tu supervivencia y bienestar? ¡Se deleita! Se complace en proveer. ¡Se deleita en proteger! Se deleita en sostener tu vida para cumplir Sus planes a través de ti.

Este es el último punto de esta ecuación para vivir sin ansiedad.

¿Qué es lo que deleita a Dios? Lo mismo que deleita a un padre, proveer para los hijos que ama. Tú has creído en Cristo, así que Él se deleita en cuidar de ti y esa es una declaración factual de Jesús mismo. – 6) Falta de Comprensión del Placer Divino (v. 32)

## **Uniéndolos Todos**

Encontramos la solución a la ansiedad en Lucas 12:22-32 y esto es lo que aprendemos. Que Dios **1)** ofrece provisión divina en todo momento, porque **2)** tiene una prioridad divina para cumplir Su plan. **3)** Eligió darnos ese privilegio de ser los portadores de Su voluntad, por eso **4)** Nos prefirió a nosotros sobre toda la creación.

5) Como resultado, Él nos ha hecho a los creyentes Sus hijos, 6) y este es Su divino placer de hacerlo.

## ¿Y si la Ansiedad se Debe a Otra Cosa?

Pasamos sobre el conocimiento y la confianza como la causa principal para una vida llena de ansiedad, pero hay otra razón que puede ser la causa de también. Ese es el pecado habitual que no ha sido tratado.

Si continúas en pecado, y no te arrepientes y tratas con él ante Dios, estarás ansioso. Tendrás miedo. Esa será la disciplina de Dios en tu vida.

Proverbios 3:1-2 lo deja claro:

"Hijo mío, no te olvides de mi enseñanza, Y **tu corazón guarde mis mandamientos**, 2 Porque largura de días y años de vida y **paz te añadirán.**"

Lo contrario es cierto. Los cristianos que viven sus vidas en pecado habitual y permitiendo que el pecado triunfe sobre su identidad santa y portadores de la imagen de Cristo, vivirán días sin paz. Donde el despertarse y el acostarse serán acompañados por lo opuesto a la paz.

Así que, para liberarte de miedos y ansiedades, trata con el pecado en tu vida, y llega a conocer la plenitud de tu Dios que está obrando todas las cosas para tu bien y Su gloria (Romanos 8:28).

## El Punto Final y Más Importante

Hay algo que necesito señalar, que si no, podrías terminar no beneficiándote de esta provisión del Dios Todopoderoso. El público al que Jesús se dirigió en Lucas 12 es un público cristiano, mezclado con personas que no eran cristianas pero que realmente deseaban empezar a seguir a Jesús.

Esta protección divina se ofrece con una condición, y esa condición es que debes ser hijo de Dios. No los que van a la iglesia; no los que tienen familiares que van a la

iglesia; no los que estudiaron en una escuela cristiana cuando eran pequeños y ahora asisten a una iglesia con sus amigos de la infancia; no los que oran por las mañanas y por las noches; no los que dicen "con el favor de Dios" o "creo en Dios" y lo dejan ahí. No los que no hacen "cosas malas" y se creen buenas personas; etc.

Aquellos que han creído en su corazón (Romanos 10:9-12) han sido hechos hijos de Dios (Juan 1:12-13) y ahora son objetos de esta bendición y provisión particular (Mateo 6:30-33).

Si no formas parte de este grupo, necesitas conocer cómo seguir a Cristo, cómo convertirte en hijo de Dios, y como llegar a serlo realmente para poder disfrutar de esta protección divina. Puedes hacerlo haciendo clic en el botón de abajo.

Por Jesse Arroyo Vázquez

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jesse Arroyo Vázquez', with a stylized, flowing script.

Disponible en *ultimopacto.com*

*DERECHOS DE AUTOR (C) 2025 Último Pacto*

*Usted puede reproducir este contenido de Último Pacto para fines no comerciales de acuerdo con la Política de Derechos de Autor de Último Pacto.*

*([ultimopacto.com/Nosotros/Derechos-de-autor](https://ultimopacto.com/Nosotros/Derechos-de-autor)).*