

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 1 - LA ANSIEDAD NOS ROBA

Mateo 6:25-34

Santiago 1:5-8

Marcos 4:18-19

1 Pedro 5:6-8

Busca en Google «noticias sobre ansiedad» y encontrarás varios artículos.

- Por qué algunas personas experimentan ansiedad más intensamente que otras.
- Ansiedad financiera desde los 14 años.
- La ansiedad es el principal problema de los trabajadores.
- La ansiedad de una hija en su primer año escolar.

Conversar sobre la ansiedad es tan típico como desayunar café.

La gente se apresura a hablar de su ansiedad. La ansiedad no da vida, más bien —hablando desde la experiencia personal— es destructiva.

La ansiedad da la ilusión de hacer algo cuando las cosas están fuera de control. Pero, como señala Jesús en Mateo 6:27: «¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora al curso de su vida?». Las personas propensas a la ansiedad siempre están buscando algo que comer, algo que beber o algo que ponerse. Buscan algo que las reconforte. Mientras tanto, ¡se están perdiendo la verdadera vida!

La ansiedad nos roba la vida abundante que Jesús ofreció.

La palabra «ansioso» significa: de doble ánimo o tener una mente dividida. Dios nos dice que hay una correlación entre ser de doble ánimo e inestable en todos tus caminos. Superar esa inestabilidad es una gran razón para buscar las respuestas de Dios a la ansiedad.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



El Evangelio de Marcos nos dice que las preocupaciones de este mundo ahogan la palabra y conducen a una vida infructuosa.

Primera de Pedro 5 explica que algunas actividades de nuestro enemigo espiritual están relacionadas con la ansiedad. Se nos anima a depositar nuestra ansiedad en Dios, porque el diablo es como un león voraz que quiere convertirnos en su próxima presa.

La ansiedad nos impide vivir en la gran aventura de Dios y nos confina a una pequeña historia que gira en torno a nuestros pensamientos ansiosos.

Entonces, ¿qué debe hacer un creyente en una época plagada de ansiedad? Los pasajes de hoy enmarcan nuestras preocupaciones en el tema del cuidado de Dios por nosotros. Mateo nos señala el cuidado de Dios por su creación y, por tanto, su cuidado por ti. Él alimenta a las aves del cielo y viste los lirios del campo. Tú tienes mucho más valor que ellos. Puedes depositar tus preocupaciones en él porque él cuida de ti.

Ese es el problema para muchos de nosotros. ¿Crees que él se preocupa incluso en los momentos más difíciles? Y eso es en lo que trabajaremos juntos a lo largo de esta semana.

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

¿Cómo te ha robado la ansiedad la vida abundante que ofrece Jesús?

OREMOS:

Creo, Señor. Ayúdame esta semana en mi incredulidad acerca de tu cuidado. En el poderoso nombre de Jesús ayúdame a depositar en ti mi ansiedad, sabiendo que tú me cuidas.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 2 - LA ENTREGA FELIZ

1 Pedro 5:1-11

Hace unos años, mi marido y yo disfrutamos de la comida de nuestra vida en un restaurante africano de Nairobi. Cuando entramos en el restaurante, nos recibió la hermosa vista que tenía y los tentadores olores de la comida cocinándose sobre las brasas de una barbacoa al aire libre. Una vez sentados, empezaron a servir los entrantes con diversas salsas. Una delicia culinaria tras otra hasta que alguien levantó la bandera blanca. Era la feliz rendición de la saciedad y la satisfacción.

En 1 Pedro 5:1-10, Pedro pide una entrega más compleja. Esta entrega es necesaria cuando vivimos con personas imperfectas en un mundo imperfecto. Es necesaria porque vivimos en un organismo imperfecto llamado Iglesia. Es necesaria porque el sufrimiento forma parte de nuestro camino.

El sufrimiento al que nos enfrentamos en este mundo a menudo provoca ansiedad. No sabemos qué ocurrirá a continuación. No sabemos cuál será el resultado. No sabemos qué dirán o harán los demás. Estos interrogantes a menudo actúan juntos para ponernos ansiosos.

Entregarnos a Dios nos libera de esta ansiedad.

Servir a Dios no nos excluye de este sufrimiento. Tanto si somos pastores del rebaño de Dios como si hemos aceptado el mandato global de revestirnos de humildad los unos con los otros, podemos enfrentarnos a dificultades y sentir ansiedad. Pedro nos dice que el sufrimiento no es algo que experimentemos sólo nosotros; lo experimentan los creyentes de todo el mundo mientras vivimos nuestra vocación como luces en un mundo que ama las tinieblas.

Pero con el mandato de humillarnos vienen las promesas. Son nuestras, para que nos deleitemos con ellas. Los pastores fieles que sufren, recibirán una eterna

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



corona de gloria. Cuando nos humillamos, Dios nos da su gracia. Él nos levantará en el momento justo.

La ansiedad no resuelta puede llevarnos a lugares oscuros y sin esperanza, abriendo la puerta para que el enemigo nos devore. Podemos depositar el estrés que viene del sufrimiento sobre Jesús debido a su carácter; él cuida de nosotros.

Hay una fiesta continua de las promesas de Dios para el creyente humilde que se siente ansioso.

El sufrimiento dura poco en el plan eterno de Dios. Pero cuando nos entregamos a los propósitos de Dios, la satisfacción verdadera y duradera proviene de la asombrosa gracia de Dios a medida que nos perfecciona, afianza y fortalece.

Mucho más satisfactoria que una comida en un gran restaurante, la satisfacción duradera proviene de recibir la gracia de Dios en el sufrimiento.

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

Mientras vives en la Iglesia y en el mundo, ¿dónde te llama Dios a entregarte a él en el sufrimiento?

OREMOS:

Señor Jesús, sólo por tu gracia puedo elegir someterme a ti en el sufrimiento. Tu gracia está aquí conmigo ahora. Por fe, elijo la feliz rendición de caminar en tu gracia.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 3 - PODEROSA MANO DE DIOS

1 Pedro 5:6
Josué 4:23-24
Éxodo 3:1-19

¿Qué te viene a la mente cuando lees el mandamiento de humillarte bajo la poderosa mano de Dios? Esas palabras «poderosa mano de Dios» pueden suscitar todo tipo de imágenes.

¿Es la poderosa mano de Dios aterradora, dispuesta a castigarme si obro mal? ¿Es la poderosa mano de Dios la que me vería como una pequeña hormiga o mosca, capaz de aplastarme? O ¿Es la poderosa mano de Dios la que me rescatará y proveerá heroicamente?

¿Cuál es la poderosa mano de Dios revelada en su Palabra?

Dios ve la aflicción y el sufrimiento de sus hijos, y hace algo al respecto con su poderosa mano. En el Éxodo, Dios vio a los antiguos egipcios oprimiendo a su pueblo elegido. Sabía que eran capataces que exigían cada vez más a los que estaban bajo sus órdenes, aunque ofrecían menos recursos para satisfacer sus demandas. Su exigencia despiadada y unida era «más ladrillos con menos paja». Amargaron la vida del pueblo de Dios.

Dios escuchó los gritos de su pueblo. Era el pueblo de la promesa dada a Abraham. Debido al carácter de Dios, que nunca cambia, él hizo algo con respecto a su sufrimiento. Dios protegió y liberó a los suyos. Los sacó del lugar de opresión, los llevó a través de lo que los habría tragado vivos: el poderoso mar Rojo, y los condujo al lugar de su provisión. Todo esto fue a través de su poderosa mano para que pudieran estar en el temor de Dios para siempre.

La gran huida comenzó cuando el pueblo de Dios se humilló y se sometió a los caminos de Dios poniendo la sangre de un cordero inocente en los postes de sus

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



puertas, prefigurando a Jesús. Nuestra liberación comienza de la misma manera. ¿Confiarás y te humillarás ante el Cordero inmaculado, Jesucristo, que te amó y dio su vida por ti?

Cuando te entregas a aquel que te amó lo suficiente como para morir por ti, entonces puedes humillarte diariamente bajo su poderosa mano.

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

¿Qué te parece una carga demasiado pesada para llevar hoy? ¿A qué te enfrentas que parece estar a punto de tragarte?

OREMOS:

Padre amoroso, tú hiciste el camino definitivo para mí al dar generosamente a tu Hijo para que yo pueda ser tu hijo. Confío en ti y me humillo *bajo tu poderosa mano* en (*menciona a Dios el área en la que necesitas humillarte bajo su poderosa mano*).

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 4 - ¿LOS OBJETIVOS DE DIOS O LOS MÍOS?

Romanos 8:28-29

2 Pedro 1:1-8

Teníamos un objetivo, un fin. Mi marido y yo nos jubilaríamos anticipadamente y él cumpliría su sueño de toda la vida: ser agricultor. Elaboramos un plan detallado con los conocimientos adquiridos en su juventud como granjero, su experiencia en el sector agrícola y los consejos de otros agricultores.

Viviríamos en una pequeña ciudad universitaria cercana con muchas oportunidades para disfrutar de varios deportes y conciertos. Nos reunimos con un pastor local y estábamos entusiasmados con nuestro nuevo futuro. ¡Adiós a la vida en la ciudad! Avanzábamos a toda máquina hasta que el precio de los cultivos de la zona cayó en picada y no pudimos permitirnos el costoso equipo necesario para empezar a trabajar.

Nuestro sueño se había esfumado como la fina niebla de la lluvia matutina, pero los planes de Dios para nosotros permanecían. Creíamos que teníamos todo bajo control pero no era así. Las circunstancias y las personas habían frustrado nuestro objetivo.

¿Cómo van tus objetivos? Puede que se haya frustrado un objetivo profesional o que una relación deseada haya terminado. Puede que tu objetivo de tener una familia feliz y armoniosa se haya esfumado.

Pero en medio de la decepción, aún puedes realizar la meta de Dios para ti. Nuestras circunstancias no pueden frustrar el objetivo de Dios. Su meta para nosotros, nacida de su corazón de amor y cuidado, es llegar a ser como Jesús. A él le interesa desarrollar nuestro carácter. Se deleita en ver cosas como ejercer el dominio propio, la paciencia, el afecto fraternal y la joya de la corona, el amor. Todo esto refleja el carácter de Cristo.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



Sus «no» son tan vitales como sus «sí». Incluso en sus «no», hay un «sí» cuando ponemos nuestra esperanza en su amor inquebrantable. Sólo hay alguien que puede frustrar el objetivo de Dios para nosotros: el hombre o la mujer del espejo. Tener objetivos poco claros, fuera de nuestro alcance o que sean inciertos, pueden generar ansiedad en nuestra mente. Nos inquietamos enérgicamente mientras nos esforzamos por alcanzar las metas que nos hemos fijado.

Sin embargo, una gran paz entra en nuestras almas cuando abrazamos la meta de Dios para nosotros —crecer en el carácter de Cristo. Cuando perseguimos el carácter de Jesús, la ansiedad desaparece.

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

¿Hay circunstancias o personas que frustran un objetivo actual en tu vida? ¿Qué puedes recordar de Dios que te lleve a confiar en su amor y reflejar así su carácter?

OREMOS:

Señor Jesús, tus «no» son duros. Pero tu amor está detrás de todos ellos. Quiero recibir tu abundante gracia y, por fe, someterme a tu meta de parecerme a ti.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 5 - EL AGRADECIMIENTO CALMA EL CORAZÓN ANSIOSO

Salmo 100:4-5

Filipenses 4:6-9

Mateo 7:24-27

¿Alguna vez has deseado caminar con Jesús por la tierra?

¿Sabías que puedes experimentar su presencia hoy? Es parte de la caja de herramientas de Dios para calmar la ansiedad.

El agradecimiento es la forma en que entramos en la experiencia de la presencia de Dios.

La acción de gracias desvía nuestra atención de nuestras luchas, debilidades y problemas. El agradecimiento centra nuestra mirada en el poder, la bondad y la participación de Dios en nuestras situaciones.

En nuestras relaciones y circunstancias, queremos vivir con la conciencia de que Dios está con y para nosotros y que se deleita en nosotros. La acción de gracias nos ayuda a conseguirlo.

La Biblia nos dice que nos acercamos a Dios Padre mediante la acción de gracias y la alabanza.

Apreciar es reconocer que alguien o algo es valioso e importante. El apóstol Pablo nos dice que nos detengamos a pensar en todo lo que sea digno de alabanza. Esto nos remite a las muchas cosas que Dios ha hecho por nosotros.

La palabra clave en Filipenses 4:8 es pensar en cosas dignas de alabanza. Esto significa enfocar tus pensamientos en ellas, enfatizarlas, subrayarlas.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



Cuando nos sentimos ansiosos, a menudo desatendemos, olvidamos o ignoramos los hechos loables de Dios. Practicar el vivir en acción de gracias, permite que nuestros corazones se ablanden y que disminuya la ansiedad.

Pablo nos dice que necesitamos practicar el estar pensando en cosas dignas de alabanza. Tal vez practicaste con: un instrumento musical, con habilidades deportivas, o con ecuaciones de álgebra mientras crecías. Pero, ¿has practicado el aprecio? Puedes empezar simplemente con esto: ¡sal a la calle y mira hacia arriba! Luego, descríbele a Dios lo que has notado, lo que te ha gustado y lo que aprecias.

Tengo un archivo llamado «agradecimiento», el cual está lleno de recuerdos de agradecimiento a Dios. Este archivo me ayuda a recordar fácilmente las cosas que Dios ha hecho. Cuando medito en estos recuerdos de agradecimiento al Señor, puedo elegir confiar en mi Padre celestial en mis luchas actuales.

En Mateo 7, Jesús habla de dos tipos de personas. Una construyó su vida sobre la roca y la otra sobre la arena. Jesús dice esto sobre el hombre que construyó su casa sobre la roca: oyó la Palabra y la puso en práctica. No son los que oyen la Palabra los que están sobre la roca. Son los que la ponen en práctica. Es como aprender a nadar: se aprende un poco y se practica mucho.

La Biblia hace una tremenda promesa a aquellos que practican el permanecer pensando en cosas dignas de alabanza. En lugar de experimentar ansiedad, ¡el Dios de paz estará contigo!

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

Sal fuera y mira hacia arriba. ¿Qué puedes apreciar de Dios y de su creación?

OREMOS:

Señor, recuérdame por tu Espíritu practicar el agradecimiento y experimentar tu paz prometida. Ayúdame a reconocer tu participación en mi vida cada día.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 6 - EL DIOS DE LA ABUNDANCIA

2 Samuel 9:1-11

1 Timoteo 1:14

Éxodo 34:6

2 Corintios 1:5

Romanos 15:13

¿Cuándo fue la última vez que escuchaste una historia de «pobreza y riqueza»? A todos nos gusta una buena historia de Cenicienta, pero no hay nada como una historia real. En la Palabra de Dios, hay una historia sobre un hombre llamado Mefiboset (lo llamaré "M").

El propio significado del hogar de M, Lo Debar, significaba «no tener» o «no tener pastos». Era un pueblo de gente olvidada, incluyendo a M, hijo del mejor amigo de David, Jonatán. La Escritura registra en 2 Samuel 9:5 que David trajo a M de este lugar de «no tener».

La suerte de M cambió radicalmente el día en que David se mostró bondadoso con él. Fue adoptado como uno de los hijos del rey. Comenzó a disfrutar de los banquetes del rey en su mesa. El rey David le devolvió todas las tierras que le habían arrebatado. David también le dio recursos para cultivar y recoger la cosecha. 35 hombres a su disposición.

¡M recibió abundancia!

¿Te suena familiar la historia de M? Debería serlo porque a ti, como hijo de Dios, te han traído de lejos, te han mostrado bondad, te han dado acceso al trono de Dios y te han concedido abundancia. Los autores de la Biblia no tienen reparos en hablar de nuestra gran abundancia a través de Jesucristo.

- Es **abundante** en gracia.
- Es **abundante** en bondad y verdad.
- Es **abundante** en misericordia, reteniendo el juicio.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



- Él da paz en **abundancia**.
- Hay consuelo **abundante** en el sufrimiento **abundante**.
- Él quiere que rebosemos de **abundante** esperanza a través de la fe en él.

Tómate tiempo para asimilar el alcance de su abundancia, ¡y observa cómo se desvanecen tus ansiedades! ¿Dónde has visto su abundancia hoy?

Porque tenemos el mejor asiento como hijos preciosos de Dios en la mesa del Rey, sabemos que es una abundancia que nunca se agotará.

Cuando dejamos de centrarnos en nuestra ansiedad y ponemos nuestra atención en aquel que cuida de nosotros, se nos promete paz en abundancia.

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

La mentira de que Dios «te niega el bien», es tan antigua como el Jardín del Edén. ¿Dónde has creído que Dios es tacaño y te niega lo que necesitas? Dios puede revelarte y guiarte a descubrir las mentiras que has creído. Cuando esto suceda, confiesa y renuncia a cada una de esas mentiras que él te muestre.

OREMOS:

Señor, recibo la abundancia de tu gracia. Hoy tomo un tiempo para pensar en la generosidad de tus dones para conmigo: gracia, paz, verdad, misericordia, consuelo y esperanza.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



DÍA 7 - EL CORAZÓN DE DIOS ES BUENO

Jeremías 31:3

Isaías 42:1-3

Juan 10:10-15

Salmo 18:2-6

¿Tienes alguna historia que anhelas leer una y otra vez? Los pasajes sobre nuestro Dios de gracia son así para mí. Los anhelo, pero a veces me cuesta trasladarlos de mi cabeza a mi corazón. Mi ansiedad aún no ha sido sustituida por la confianza.

Hace poco escuché a un pastor hablar de su gran implicación en la vida de su hermano no nacido. El bebé falleció poco después de nacer, afectando significativamente la vida del pastor. Sus palabras me llegaron al alma. Mi historia es similar.

Yo sabía que se llamaba Elizabeth Ann. Cuando mi madre pasó a mejor vida, mi hermana y yo solíamos decir medio en broma: «¡Ojalá Elizabeth Ann estuviera aquí! ». Pero esto era diferente. Podía imaginarme a mí misma, con casi tres años, sintiendo las patadas del bebé, viendo el moisés instalado en la habitación de mis padres y oyendo las preguntas de los amables vecinos sobre mi futura condición de hermana mayor.

Nunca conocí a Elizabeth Ann, ya que su corta vida terminó un día después de venir al mundo.

Incluso hace poco empezaron a brotar las lágrimas. Encontré la esquila de Elizabeth Ann, una foto de ella con un hermoso vestido blanco y una foto de la habitación de la iglesia llena de flores donde yacía su cuerpo.

Necesitaba aferrarme al Dios de la gracia.

LIBRE
LIBRE DE VERGÜENZA
LIBRE DE CULPA
VICTORIOSO
VALIENTE
SERENO
FRUCTÍFERO
PACIFICADOR



Entonces, le pregunté: «Señor, ¿qué mentiras creí con esta pérdida?». La respuesta llegó rápida y clara. Creí que Dios era malo y que me había arrebatado algo que debía ser un regalo bueno y precioso. Una imagen distorsionada del carácter de Dios quedó produciendo ansiedad en mí.

En *El Curso de la Gracia*, hay una renuncia a las mentiras y una declaración de la verdad sobre nuestro Padre Dios. Una de ellas afirma lo siguiente:

Renuncio a la mentira de que Dios es malo, cruel o abusivo.

Anuncio la verdad de que tú, Padre Dios, eres amoroso, amable y protector.

Dios *fue* protector; Elizabeth Ann no tuvo que sufrir mucho tiempo en esta vida. Él sostuvo su pequeña vida suavemente en sus manos y la llevó a casa para estar con él. Y porque él demostró su amor en la cruz, ¡volveré a ver a mi dulce hermanita en ese maravilloso día de reunión celestial!

PAUSA PARA REFLEXIONAR:

¿De qué manera has creído que Dios es malo, cruel o abusivo? ¿De qué manera ha provocado esto ansiedad en tu vida? Invita a Dios a replantear tu experiencia teniendo en cuenta el gran amor que te mostró en la cruz de Cristo.

OREMOS:

Señor Jesús, ningún dios excepto tú ha sacrificado voluntariamente su vida por mí. En las pérdidas de esta vida, recibo tu gracia para creer que tu corazón es siempre bueno. Sustituye mi ansiedad por la confianza en tu amor.

Si disfrutaste de este plan de lectura, te encantará el Curso de la Gracia. Te ayudará a conectar con la gracia de Dios en tu corazón, no solo tu mente. Lo puedes ver en www.libertadencristo.org.