

## COMO CONTROLAR NUESTRAS PREOCUPACIONES

Estamos empezando NUESTRA GRAN CAMPAÑA de sanidad mental y espiritual que hemos titulado "**UNA VIDA SIN ESTRES**". Vamos a ver las siete causas más grandes de tensión en la vida de los seres humanos. Todas ellas se encuentran en El **Salmo 23**. Y las formas para controlar estas tensiones de la vida también se encuentran en el **Salmo 23**.

➤ El Salmo 23 es uno de los salmos más leídos de la Biblia. Y nos dice como es Dios realmente. Nuestro objetivo durante las próximas semanas es que cuando terminemos con esta serie, usted conozca más a Dios y que comprenda cuanto DIOS realmente te ama y cuanto le importas a DIOS. Entre más conocemos a Dios, más fácil es el confiar en Él. Son muchas las personas que les cuesta confiar en DIOS porque no lo conocen lo suficiente, es difícil confiar en alguien que no conoces bien.

➤ La primera causa de estrés que veremos es la **Preocupación**. Todos tenemos preocupaciones diferentes: Las finanzas, los trabajos, las relaciones, el matrimonio, los niños, la salud, y otras más.

➤ **Hay Tres Problemas Con La Preocupación.**

1. **Es inútil** porque nunca logra nada y nunca resuelve nada. Es como ahogarse en un vaso de agua. Preocuparse nunca ha resuelto problemas. El preocuparse no puede cambiar el pasado por mucho que se preocupe. La preocupación no puede controlar el futuro. Solo nos hace la vida miserable.

2. **Es irrazonable**. Porque exagera tus problemas. Sólo hace que los problemas se vean más y más grandes. Entre más le de vuelta a una angustia más grande se hará.

*Preocuparse por algo que tú no puedes cambiar es inútil.*

*Preocuparse por algo que tú si puedes cambiar es tonto –solo cámbielo y ya.*

3. **No es saludable**. El cuerpo no fue hecho para preocuparse; no es natural. La Biblia dice que DIOS quiere no tengamos preocupaciones **Mateo 6:25-26** <sup>25</sup>*Por tanto os digo: No os afanáis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?* <sup>26</sup>*Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?*

Cuando usted se afana o se preocupa lo que obtiene son úlceras, dolores de espalda, dolores de cabeza e insomnio. Nuestros cuerpos no fueron hechos para preocuparse. Los únicos que se preocupan en la creación de Dios son las personas. Nos preocupamos y no fuimos hechos para preocuparnos. Preocuparnos es no confiar que DIOS tiene el control de nuestras vidas.

### ¿CÓMO PODEMOS CONTRALAR LA PREOCUPACIÓN?

**SOLAMENTE CREYENDO QUE DIOS CUIDARÁ DE MÍ** **Salmos. 23:1** "El Señor es mi Pastor; Y nada me faltará." Si yo creo que Dios me va a cuidar, no me voy a preocupar. La Biblia dice que el SEÑOR es mi Pastor. ¿Qué hace un pastor?

1. **El pastor provee**. Provee alimento, abrigo y las necesidades básicas para sus ovejas.

2. **El pastor protege**. Él defiende a las ovejas contra el daño de los enemigos. **(Usa las herramientas de pastor para contrarrestar a los enemigos)= buscarlas en la web**

3. **El pastor guía**. Él guía a las ovejas, ya que ellas no saben por qué camino ir.

4. **El pastor corrige**. Cualquier problema que se presente, el lo corrige.

➤ Dios ha prometido hacer estas cuatro cosas en su vida si usted confía en Él y le permite ser su pastor. **Isaías 40:11** dice: "Como pastor apacentará su rebaño; en su brazo llevará los corderos, y en su seno los llevará; pastoreará suavemente a las recién paridas."

- Dios dice, Yo te cuidaré, yo te guiaré, protegeré y corregiré. Yo te ayudaré, si me dejas ser tu pastor.
- DIOS incluso es más específico en **Filipenses 4.19** "*Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús.*" Esto no dice, que Dios satisfecerá todas mis codicias. Hay una diferencia entre necesidades y deseos. Si Dios supliera todos sus deseos usted sería el más consentido y echado a perder en el universo. Se echaría usted a perder y sería egoísta. DIOS no le va a dar todo lo que usted quiera. Pero Él ha dicho: "Que suplirá todas tus necesidades."
- Dios nos dice "Yo supliré...". Cuando Dios hace una promesa su carácter está en juego.
- Dios dice "Yo supliré todo..." ¿Qué incluye "todo"? Todo es todo.
- Si Dios ha prometido proveer todas tus necesidades, protegerte, guiarte cuando estés confundido y corregir los problemas en tu vida, ¿De que debemos preocuparnos? De nada.
- Preocuparse también es innecesario si JESUCRISTO es su Pastor. En cualquier momento en que usted se preocupa está usted actuando como un ateo. O sea usted esta pensando que Dios no va a cumplir sus promesas, y que no va a suplir sus necesidades.
- El preocuparse simplemente es una práctica atea. Que dice, Yo no creo que Dios haga lo que Él dice que hará.

**¿Cómo puedo dejar que Dios sea mi Pastor? ¿Cómo puedo tratar con la preocupación?**

### 1. **ACEPTANDO A JESUS COMO MI SEÑOR**

El **Salmos 23:1** dice: "El Señor es mi Pastor." Dios no es Pastor de todos. DIOS Solamente es Pastor de aquellos que le permiten que sea su Pastor.-- El Señor no puede ser su Pastor hasta que el Pastor sea su Señor. Los dos van juntos. Usted no puede pedirle a Él que sea su Pastor sin antes permitirle que sea su Señor. Tengo que dejar de jugar a ser Dios y dejar que Dios sea Dios.

¿Qué significa ser el Señor? Quiere decir tener el control. SEÑOR es aquel que domina.

➤ JESUCRISTO es el Señor en tu vida, únicamente si Él es el que da las órdenes en tu vida. Si Él no da las órdenes, Él no es tu Señor. Y si Él no es Señor, Él no es el Pastor. Porque la Biblia dice: El SEÑOR es mi Pastor.

➤ Aceptar a Jesús como mi Señor, significa tres cosas. En **Juan 10:14-27** "*Jesús dijo, `Yo soy el buen Pastor... mis ovejas me conocen... escuchan mi voz, y me siguen.*" Estas tres palabras son lo que significa tener a Jesús como Señor: Usted conoce a Jesús, usted escucha a Jesús, usted sigue a Jesús. Usted le deja el mando a JESÚS.

➤ La preocupación es un problema de control. La raíz detrás de la preocupación es el miedo de que usted no tiene el control. La preocupación es siempre un esfuerzo por controlar lo incontrolable.

➤ Usted tiene dos opciones— usted puede estar al mando de su vida o usted puede permitir a Dios estar al mando de su vida.

➤ Pero usted tiene que saber esto: Dios no es copiloto DIOS es piloto. Porque si usted piloteara su vida, chocaría y le echarían la culpa a DIOS.

➤ Si Dios esta dirigiendo su vida, si DIOS es su Señor y su Pastor entonces DIOS puede controlar cualquier cosa para que usted no se preocupe. Deje que Jesús sea el Señor de tu vida. Él sabe mejor que usted lo que usted en realidad necesita.

### 2. **COMIENCE A ORAR POR TODO**

➤ Ore por todas las cosas que normalmente le preocupan. Simplemente hable con Dios. Él quiere su amistad y tener una relación con usted. ¿No tiene tiempo para orar? ¿Tiene tiempo para preocuparse? Si nosotros oramos por todas las cosas que nos preocupan, tendríamos mucho menos porque preocuparnos.

➤ El preocuparse no cambia nada; Orar sí. Preocuparse es ahogarse en un vaso de agua. Orar es estar en contacto con Dios, quien puede cambia las cosas.

- Siempre que yo estoy angustiado tengo dos opciones – Puedo estresarme o puedo orar. **Filipenses 4:6-7** " <sup>6</sup>Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. <sup>7</sup>Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. "
- La mayoría de la gente, cuando ora, hace oraciones que ellos creen que Dios quiere oír. Ore por todo. Si es suficientemente grande como para preocuparse, es suficientemente grande como para orar.
- La habilidad de Dios es mayor que su ansiedad. **I Pedro 5:6-7** " <sup>6</sup>Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; <sup>7</sup>echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros." Echar significa descargar, dejar ir. La oración es un alivio increíble para el estrés. Todo – cualquier cosa por la que usted este estresado, perturbado, irritado. Échelo todo sobre Él. Descárguelo en DIOS. El problema es que la mayoría de nosotros echamos las cosas como si estuviéramos pescando. Nosotros echamos nuestras preocupaciones y luego las hacemos regresar. Hay una tercera cosa que debe hacer si usted quiere controlar la preocupación:

### 3. VIVA UN DIA A LA VEZ.

- Enfóquese, concéntrese y considere un día a la vez. **Mateo 6:34** "Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal." Jesús esta diciendo, no abras el paraguas hasta que empiece a llover. Hoy es el mañana por el que se preocupo ayer. Cuando usted se preocupa no hace nada por el ayer, usted no puede controlar el mañana y solo echa a perder el hoy. El futuro puede parecer aplastante. Por consiguiente Dios lo ha puesto en pequeñas piezas, El nos lo da solamente 24 horas. Viva un día a la vez.

**Mateo 6:11** "El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy." El preocuparse es una opción. No hay ninguna píldora que haga que usted deje de preocuparse. No hay ningún seminario, casete, o libro que te ayude a detener la preocupación. No hay ninguna experiencia espiritual que pueda usted tener para que no se vuelva a preocupar. La preocupación y su control van a ser una opción diaria, en los cuales usted diga, ¿Voy a creer que el Señor es mi Pastor? ó ¿Voy a creer que yo soy mi propio Señor? ¿Quién tiene el control de mi vida? ¿Quién está dando las órdenes? Si yo estoy al mando, tengo muchas cosas porque preocuparme. Pero si Dios esta al mando, es Su problema y Él lo puede manejar.

¿Qué es lo que te mantiene preocupado? ¿Qué es lo que hace que usted se preocupe por pequeñeces y se alborote y se ponga furioso, ó pierda el sueño ¿Qué es lo que hace que cuando usted piensa sobre ello se le haga un hoyo en el estómago? Yo no sé por lo que usted está pasando en este momento, pero eso no importa. Dios lo sabe. Dios sabe exactamente por lo que usted esta pasando.

- "Su Padre Celestial sabe perfectamente lo que usted necesita, y Él se lo dará si usted le da a Él el primer lugar en su vida y vive como Él quiere que usted viva. "**Mateo. 6:32-33 dice:** " <sup>32</sup>Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. <sup>33</sup>Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas."

- Vaya a casa y lea el Salmo 23. Este salmo habla sobre una relación de Dios con usted. Ese es el antídoto para controlar su estrés. La Religión no le libraré de la tensión. La Religión no le ayudará a dejar de preocuparse. Usted no necesita religión. Usted necesita una relación. Usted necesita un Pastor – Alguien que le provea, proteja, guíe y le corrija. Dios dice "Para eso te hice. Yo no te hice para la religión. Te hice para que me conocieras." DIOS sabe todo sobre usted, DIOS quiere que usted lo conozca. Es por eso que envió a JESUCRISTO.

Yo le invito a dar el primer paso y abrir su vida a JESUCRISTO, si usted nunca lo ha hecho. Pídale a JESUCRISTO que él sea su Señor – su jefe, su gerente – y Pastor, como él prometió hacerlo.

➤ Yo no se lo que te está angustiando o estresado el día de hoy, pero yo se esto. Dios te ama, El se preocupa por tu estrés, y él puede ayudarte. "El Señor es mi Pastor". hay realmente solo un Señor, todos los demás son falsos e imitaciones.

➤ "El Señor es mi Pastor" – no es que podría ser, es que El es. "El Señor es mi Pastor" – ¿Puede usted decir esto con seguridad? Cuando usted pueda decir esto y sepa en realidad lo que significa, usted va a dejar de preocuparse. No lleve esa carga ni un segundo más. Confíe en DIOS.