

# La vida que nos libera de la ansiedad

Dub McClish

## Introducción

A menudo, nuestras vidas son como una moneda de dos caras. El lado positivo está marcado por emociones como la satisfacción, la paz mental, la felicidad y la alegría. El lado opuesto, el negativo, contiene estrés, ansiedad, preocupación, descontento e inquietud incesante. En las últimas décadas, las sanguijuelas negativas que agotan la vida han llenado cada vez más nuestro mundo y no muestran señales de disminuir. Su creciente presencia en el hemisferio occidental ha sido directamente proporcional a estos cuatro factores:

- (1) La aceptación por parte del público en general de la hipótesis evolucionista
- (2) El correspondiente abandono de la creencia en Dios y el rechazo de la Biblia como la Palabra de Dios
- (3) El crecimiento maligno del materialismo y el secularismo
- (4) El colapso resultante en la moralidad bíblica, que ha destruido hogares y familias por millones y ha hecho que las estadísticas de criminalidad se disparen.

A lo largo de la historia y a nuestro alrededor, abundan las demostraciones que indican que tener todo el oro y los aparatos del mundo no trae en absoluto satisfacción ni libertad de ansiedad. Por el contrario (e irónicamente), los mismos elementos (es decir, la libertad de las restricciones, la inmoralidad flagrante, el materialismo, etc.) en los que la humanidad ha estado buscando paz mental ¡son las **causas** de su aumento! Dios quiere que Su creación sea feliz y disfrute de paz mental y buena salud mental mientras luchamos por esta vida. Creo que la vida abundante que nuestro Señor vino a traer (Juan 10:10) incluye esto, aunque ciertamente no lo agota. Cuando Cristo echó fuera a los demonios del endemoniado de Gerasa, se encontró que estaba “en su sano juicio” (Marcos 5:15). El “fruto del Espíritu” incluye “gozo” y “paz” (Gálatas 5:22). Pablo también escribió: “Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz” (Romanos 8:6). La palabra griega para “gozo” (*chara*) aparece más de cincuenta veces en el Nuevo Testamento. Cuando Jesús trató de preparar a los apóstoles para su partida, les dijo: “La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo” (Juan 14:27). No creo que exista un solo principio de psiquiatría, psicología o salud mental saludable, pero sí que se puede encontrar en la Biblia.

Si es así, ¿cuáles son algunas de las claves para el contentamiento, los indicadores de la paz y los principios que nos liberarán de la ansiedad?

## Piedad

*Piedad* se traduce una palabra griega (*eusebeia*) que significa devoto, piadoso, reverente hacia Dios o comportamiento que agrada a Dios. Por lo tanto, se refiere a alguien que ha puesto su fe y confianza máxima en Dios. Este es el fundamento mismo de una vida libre de ansiedad. Sin ella, uno debe tener graves temores cada mañana, o peor aún, que no tendrá mañana. El temor a la muerte y la persistente preocupación de que Dios, el Juicio y el Infierno puedan ser realidades después de todo deben agobiar incesantemente a los impíos. Estar sin Dios es estar sin esperanza (Efesios 2:12). Donde no hay esperanza, la ansiedad desciende como la oscuridad de la medianoche.

El Señor Jesús no tenía un lugar al que llamar Suyo ni donde recostar Su cabeza (Mateo 8:20), pero nos dio el ejemplo de confiar en Su Padre implícitamente y no preocuparse por tener qué comer, qué vestir o un lugar donde vivir. También enseñó claramente tal confianza en Dios. Los últimos diez versículos de Mateo 6 están dedicados a este mismo precepto, y comienzan con las palabras: “No os afanéis...” (v. 25). Después de usar pájaros y lirios y el cuidado de Dios por estas criaturas menores para argumentar la futilidad de la preocupación, Él repitió dos veces más en este contexto la prohibición de la ansiedad por la comida y la ropa (vv. 31, 34). El antídoto para la ansiedad que Él estableció consiste en dos principios:

- (1) Nuestro Padre Celestial conoce nuestras necesidades.
  - (2) Él se encargará de que estas sean provistas si buscamos Su reino y Su justicia primero (v. 33).
- El Señor reforzó esta enseñanza recordándonos que nuestro Padre da buenos regalos a Sus hijos que se los piden, incluso más de lo que los padres terrenales dan a sus hijos (Mateo 7:7-11). La clave para esta libertad de la ansiedad es el temor y la confianza en Dios.

Pablo enseñó un principio similar en las conocidas palabras de Romanos 8:28: “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados”. Observemos que la cooperación de las cosas para nuestro bien **último** – para nuestra salvación (pues creo que ese es el significado que dicta el contexto) – se basa en un par de condiciones:

- (1) Uno debe amar a Dios.
- (2) Uno debe ser “llamado conforme a su [el] propósito de Dios” (es decir, debe haber escuchado el llamado de Dios a través del Evangelio y debe vivir conforme a la voluntad de Dios revelada en él).

Una vez más vemos que la única esperanza para la paz mental es una vida que ame y obedezca a Dios.

Pablo hizo algunas declaraciones notables sobre este tema en su carta a los filipenses. Aunque no se encontraba en las circunstancias más envidiables cuando escribió a esos hermanos tan amados (estaba prisionero en Roma [Filipenses 1:13-14, 17]), los instó repetidamente a regocijarse en el Señor (3:1; 4:4), así como él se regocijaba (4:10). Dijo además que había “aprendido a contentarme”, libre de preocupaciones y ansiedad, independientemente de sus circunstancias externas (vv. 11-12). Nos dijo los medios por los cuales podemos vencer la ansiedad y encontrar una maravillosa paz mental:

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús (4:6-7).

Pablo también nos dijo su secreto para aprender a contentarse: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (v. 13). Una vez más, vea que el regocijo, la liberación de la ansiedad, la paz mental y el contentamiento tienen su raíz en una fe profunda y duradera en Dios y en su Hijo. Timoteo debía enseñar a los hermanos ricos de Éfeso a que no “pongan la esperanza en las riquezas, las cuales son inciertas, sino en el Dios vivo” (1 Timoteo 6:17). Si uno deja a Dios, a Cristo, a la Biblia y a la iglesia fuera de su vida o incluso los coloca en una posición secundaria, ahora y para siempre buscará en vano la paz mental y la libertad de la ansiedad.

### **La actitud adecuada hacia las cosas que no tenemos**

Mucha preocupación y agitación en las vidas de los hombres son causadas por la codicia por las cosas que uno no tiene, la envidia de todos los que tienen más y la demanda infantil de gratificación instantánea de cada deseo. La paz mental y el contentamiento de Pablo radicaban en cierto grado en el hecho de que había aprendido a arreglárselas sin cosas que podría haber querido o incluso necesitado. Él sabía cómo ser humillado, tener hambre y estar en necesidad y, aun así, estar contento (Filipenses 4:12). Ya hemos señalado que el Señor no poseía nada más que la ropa que llevaba puesta, hasta donde sabemos, pero la preocupación por cosas que no tenía no lo disuadió de su obra en lo más mínimo. Comparemos al Señor y a Pablo con la infantilidad del malvado rey Acab en 1 Reyes 21. Tenía más tierra en su reino de la que podría explorar en toda su vida, pero un día entró en su palacio haciendo pucheros y, como un niño malcriado, se echó en su cama, volvió su rostro hacia la pared y no quiso comer. ¿Cuál era su problema? Uno de sus súbditos, Nabot, poseía una viña que él codiciaba, pero Nabot no la quería vender. Todo lo que podía pensar era en lo que **no tenía**.

Los hombres modernos, incluidos muchos cristianos, son un poco diferentes. Jim puede estar contento con su casa hasta que su amigo, Jack, compre unas hectáreas en el campo y comience a construir una nueva casa. Luego, un ojo envidioso comienza a crecer en Jim y su casa de repente comienza a ser demasiado vieja, demasiado pequeña y no lo suficientemente bonita. El pequeño Billy puede estar feliz con su bicicleta de cinco velocidades casi nueva hasta que su mejor amigo, Joe, obtiene una nueva de diez velocidades. Jane puede estar satisfecha con su guardarropa hasta que su compañera de jogging, Sue, obtiene dos o tres conjuntos nuevos. Algunos son tan codiciosos que no pueden ir de compras sin volver a casa enfermos por ver todas las cosas ¡que **no tienen!**

Benjamin Franklin, el estadista colonial, hizo una observación acertada cuando dijo: “El descontento empobrece a los ricos”. Pablo advirtió a los hebreos (y a nosotros) del monstruo del descontento codicioso que impide que uno tenga la actitud adecuada hacia las cosas que no posee:

Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora; porque él dijo: No te desampararé, ni te dejaré; de manera que podemos decir con confianza: El Señor es mi ayudador; no temeré lo que me pueda hacer el hombre” (Hebreos 13:5-6).

Él escribió palabras similares a Timoteo:

Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento; porque nada hemos traído a este mundo, y sin duda nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos contentos con esto. Porque los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchas codicias necias y dañosas, que hunden a los hombres en destrucción y perdición; porque raíz de todos los males es el amor al dinero, el cual codiciando algunos, se extraviaron de la fe, y fueron traspasados de muchos dolores (1 Timoteo 6:6-10).

Observe que en estos dos últimos pasajes citados el énfasis está en poner la confianza en Dios y en la piedad como antídoto para la codicia y el descontento. La paz mental, el contentamiento, la libertad de la ansiedad siempre eluden al corazón codicioso. No podemos perder nuestro tiempo y energía preocupándonos por las cosas que no tenemos si esperamos encontrar satisfacción.

### **Evaluación adecuada de las cosas que tenemos**

¿Alguna vez ha mirado a través de los barrotes de una prisión a alguien que ha arruinado su vida irreparablemente? ¿Alguna vez ha tratado de ayudar a alguien que se ha convertido en esclavo del alcohol o de alguna otra droga adictiva? ¿Alguna vez ha ofrecido consejo a un esposo y una esposa cuyo hogar es casi el infierno en la tierra? ¿Ha pensado alguna vez en sus muchos conocidos, amigos, vecinos y seres queridos que luchan por esta vida sin

Cristo y sin esperanza? ¿Ha pensado en los millones de personas que sufren una agonía física debido a una enfermedad terrible o un accidente trágico que les ha sobrevenido? ¿Ha pensado en cómo debe ser ver a jóvenes y ancianos a su alrededor muriendo de hambre todos los días y saber que probablemente ese será también su destino? Si ha pensado en alguna o todas estas y otras circunstancias trágicas de otras personas, ¿se ha detenido también a reflexionar: “Si no fuera por la gracia de Dios, yo fuera uno de ellos”?

Necesitamos desesperadamente dejar de pensar y desear las cosas que **no tenemos** para considerar, tiempo suficiente, las cosas que **sí tenemos**. Cuando nuestros hijos o nietos murmuran que no tienen cierto juguete, prenda de ropa de diseño o alguna otra cosa que codician, ¿cómo respondemos normalmente? Les recordamos las muchas bendiciones y cosas que ya tienen y los instamos a que estén agradecidos por ellas. ¡Sería bueno que prestemos atención al consejo que les damos!

Cuando vea a otros con sus tierras y oro,  
piensa que Cristo le ha prometido su riqueza incalculable.  
Cuenta sus muchas bendiciones, el dinero no puede comprar  
su recompensa en el cielo, ni su hogar en lo alto.  
Cuenta sus bendiciones, nómbrelas una por una.  
Cuenta sus bendiciones, mire lo que Dios ha hecho.  
Cuenta sus bendiciones, nómbrelas una por una.  
Cuenta sus muchas bendiciones, mire lo que Dios ha hecho.

¿Es un hijo de Dios? ¿Tiene una salud razonable? ¿Tiene una familia amorosa y/o un grupo de amigos y hermanos? ¿Tiene suficiente comida, ropa y refugio? ¿Tiene libertad para ir, venir, pensar y hablar? La mayoría de los que han vivido nunca han tenido bendiciones tan ricas. Si no tenemos zapatos, debemos recordar que hay quienes no tienen pies. Un observador desconocido dijo acertadamente: “Si fijamos nuestra atención en lo que tenemos, en lugar de en lo que nos falta, una pequeña riqueza es suficiente”.

Para aprender la lección del contentamiento y disfrutar de la bendición de estar libres de ansiedad, debemos aprender a liberarnos del amor al dinero y a lo que éste puede comprar para apreciar las cosas que tenemos (Hebreos 13:5).

### **La dirección correcta de nuestro contentamiento**

No todo contentamiento es bueno. Muchas personas han alcanzado un contentamiento profundo, pero su contentamiento está muy fuera de lugar. Muchos están ansiosos por cosas que no deberían preocuparlos y están totalmente despreocupados por asuntos que deberían ser graves causas de preocupación. La mayoría de las personas están contentas con el error

religioso, pero este es un contentamiento mal dirigido. Si no recibimos el amor de la Verdad, no podemos ser salvos, porque es el conocimiento de la Verdad, incluida la obediencia a ella, lo que nos hace libres (Juan 8:32; 2 Tesalonicenses 2:10). Todos los que no creen en la Verdad, sino que se complacen en (están contentos con) la injusticia y el error, serán condenados (2 Tesalonicenses 2:12). Un gran número de personas parecen contentarse con la inmoralidad, la fornicación y la deshonestidad, pero ese contentamiento está mal dirigido:

Porque la ira de Dios se revela desde el cielo contra toda impiedad e injusticia de los hombres que detienen con injusticia la verdad (Romanos 1:18).

No debemos contentarnos ni tener comunión con las “obras infructuosas de las tinieblas”, sino “más bien reprenderlas” (Efesios 5:11).

Incluso el propio pueblo del Señor que no se contenta con el error religioso y la inmoralidad con frecuencia se satisface con su propio conocimiento superficial de la Palabra. Puede que no se sientan satisfechos con su conocimiento del juego de golf o de su bordado, de modo que los estudian y practican con entusiasmo. La mayor preocupación de cada uno de nosotros debería ser nuestro conocimiento del Libro. Nunca podemos estar contentos con nuestro conocimiento del mismo, sino que siempre debemos “crecer en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor” (2 Pedro 3:18), ya sea que aprendamos a golpear correctamente un palo de golf o a hacer una puntada.

Muchos de los que están en la iglesia del Señor piensan que están cumpliendo con todo el servicio que se le debe cuando asisten a una asamblea de adoración una o dos veces por semana. Se sienten perfectamente cómodos con su pequeña pizca de devoción al reino mientras el mundo se está yendo al infierno a su alrededor. Esas personas rara vez, o nunca, piensan en visitar a los enfermos, ayudar a alguna persona desamparada, hablar con un hermano descarriado o enseñar a un pecador. Puede que no estén contentos con su servicio en su Club Kiwanis, una tropa de Girl Scouts o el club de jardinería y que siempre estén tratando de hacer más por esas organizaciones. Por buenas que sean esas cosas, el primer énfasis en nuestro servicio debe ser para el Señor en Su iglesia:

Así que, hermanos míos amados, estad firmes y constantes, creciendo en la **obra del Señor** siempre, sabiendo que vuestro trabajo en el Señor no es en vano (1 Corintios 15:58, énfasis, DM).

Un escritor anónimo observó correctamente: “Es correcto estar contentos con lo que tenemos, nunca con lo que somos”. Recuerde: no todo contentamiento es bueno. Hay algunas cosas con las que nunca deberíamos estar contentos.

### **Estimación adecuada de las cosas materiales**

Los hombres siempre han tenido la tendencia a sobrestimar el valor de las cosas materiales. La mayor parte de la humanidad ha llegado a la conclusión de que la abundancia

material es la cima, el gran objetivo de la vida. Para todos ellos, el éxito se mide sólo en términos de prosperidad material. Es debido a esta proclividad casi universal de la humanidad que la Biblia tiene cientos de advertencias relacionadas con el dinero, las riquezas y la búsqueda de las mismas. Jesús expuso esta falla en los términos más claros: “Mirad, y guardaos de toda avaricia; porque la vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee” (Lucas 12:15).

Una vez más, al advertirnos que no nos afanemos por nuestra comida y nuestra ropa, dijo: “¿No es la **vida más que el alimento**, y el **cuerpo más que el vestido?**” (Mateo 6:25, énfasis, DM). La gente mundana y secular (incluyendo a los que están en la iglesia) dice que **toda** la vida gira en torno a la abundancia material. Cristo dice que hay más, **mucho** más, en la vida que Mammón.

La sociedad generalmente próspera de nuestro tiempo y nación demuestra la verdad de la enseñanza del Señor. Nunca tantos han tenido tanto y sin embargo aparentemente lo han disfrutado tan poco. Como ya se ha notado, en lugar de aliviarse los problemas con una mayor prosperidad, la tasa de suicidios, la tasa de criminalidad, la tasa de ansiedad, la tasa de inmoralidad y la tasa de deshonestidad han aumentado. Pablo advirtió sobre este mismo suceso en un pasaje ya citado:

Porque los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchas codicias necias y dañosas, que hunden a los hombres en destrucción y perdición; porque raíz de todos los males es el amor al dinero, el cual codiciando algunos, se extraviaron de la fe, y fueron traspasados de muchos dolores (1 Timoteo 6:9-10).

Además, nos instruyó acerca de cómo considerar apropiadamente las cosas materiales:

A los ricos de este siglo manda que no sean altivos, ni pongan la esperanza en las riquezas, las cuales son inciertas, sino en el Dios vivo, que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos. Que hagan bien, que sean ricos en buenas obras, dadivosos, generosos; atesorando para sí buen fundamento para lo por venir, que echen mano de la vida eterna (1 Tim. 6:17-19).

En estos dos pasajes no sólo tenemos una advertencia inspirada acerca de la evaluación apropiada de las cosas materiales, sino una lista de los graves peligros de no hacerlo:

- (1) Las cosas materiales se convierten en una tentación y una trampa (v. 9)
- (2) Hacen que uno sea vulnerable a codicias necias, dañinas y destructivas (v. 9)
- (3) Llevan a la gente a desviarse de la fe (v. 10)
- (4) Traen gran tristeza (v. 10)
- (5) Tientan a uno a ser orgulloso y altivo (v. 17)
- (6) Tientan a uno a confiar en las riquezas en lugar de Dios (v. 17)
- (7) Engendran ingratitud y olvido de que Dios es la fuente de nuestras bendiciones (v. 17)

Cuando Pablo escribió a los colosenses desde su primer encarcelamiento en Roma, envió saludos a aquellos hermanos de parte de varios compañeros que estaban a su lado y lo ayudaban, entre ellos, un hermano llamado Demas. Lamentablemente, la siguiente y última vez que leemos su nombre en las Escrituras es en la última carta de Pablo desde lo que se cree que fue su segundo y último encarcelamiento allí. A Timoteo le escribió: “Porque Demas me ha desamparado, amando este mundo” (2 Timoteo 4:10). Parece que este hermano no logró mantener las cosas materiales y las preocupaciones mundanas en su perspectiva adecuada y, por lo tanto, se desvió de la fe, precisamente como Pablo había descrito y advertido anteriormente.

Se dice que ningún lugar comparable tiene tanta gente de fabulosa riqueza como Beverly Hills, California. Según la filosofía mundana, todos deberían estar perfectamente adaptados, disfrutando de la máxima paz mental y una total libertad de ansiedad. Sin embargo, en un año reciente, esa pequeña área geográfica tenía 193 psiquiatras, sin contar quizás cientos de psicólogos y otros consejeros, además. Esto equivalía a 1 psiquiatra por cada 170 residentes, muchas veces por encima de la proporción nacional.

Nuestro mundo había sido comparado con una ferretería en la que los bromistas entraban por la noche y cambiaban todas las etiquetas de precios. Quitaron la etiqueta de \$1,000.00 de la cortadora de césped y la pusieron en un martillo de \$9.95 y viceversa. Pusieron la etiqueta de precio de \$59.95 que estaba en el taladro eléctrico en una caja de tachuelas que costaba \$1.29, y así sucesivamente. Millones de personas, por instigación de Satanás, han hecho lo mismo con cosas mucho más importantes. Han dado un valor extremadamente alto al dinero y a las cosas que se pueden comprar con él y han considerado a Dios, la Biblia, la iglesia y todas las otras verdades espirituales preciosas como algo casi sin valor.

Hasta que una persona aprenda que los valores **reales** de la vida no son materiales y que las cosas materiales deben verse simplemente como un **medio para el fin real**, en lugar de ser el fin de la vida, uno mantendrá un descontento miserable.

### **Estimación adecuada de las entidades espirituales**

Los hombres tienden perpetuamente a hacer que las cosas espirituales sean secundarias, incluso si dicen de palabra que hacen lo contrario. En este aspecto también se han confundido los “precios”. Los hombres modernos parecen considerar cosas como la Ley de Dios sobre el autocontrol, la fidelidad marital y la pureza de vida como de poco o ningún valor, mientras que valoran tanto la satisfacción de la lujuria sexual que están dispuestos a pagar cualquier precio,

incluyendo enfermedades terminales, la destrucción de sus matrimonios y la condenación de sus almas, para obtenerla.

El Señor nos dio la verdadera perspectiva: “No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el orín corrompen, y donde ladrones minan y hurtan; sino haceos tesoros en el cielo...” “Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas” (Mateo 6:19-20, 33). Más adelante añadió:

Entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, y tome su cruz, y sígame. Porque todo el que quiera salvar su vida, la perderá; y todo el que pierda su vida por causa de mí, la hallará. Porque ¿qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma? ¿O qué recompensa dará el hombre por su alma? (16:24-26).

Pablo también nos enseñó a valorar adecuadamente las cosas espirituales. “No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12:2). Claramente, no sólo nos dijo en este pasaje que no nos comportáramos como el mundo, sino que tampoco pensáramos como el mundo, que no evaluáramos las cosas como lo hace el mundo. Su propio y noble ejemplo está ante nosotros:

Pero cuantas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo. Y ciertamente, aun estimo todas las cosas como pérdida por la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por amor del cual lo he perdido todo, y lo tengo por basura, para ganar a Cristo ... Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús (Filipenses 3:7-8, 13-14).

¿Dónde deberían estar los valores espirituales en nuestro pensamiento? “Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la tierra” (Colosenses 3:2). En realidad, importa poco lo que perdamos si salvamos nuestras almas y en realidad no importa nada lo que ganemos si perdemos nuestras almas. ¡No hay manera de estar libres de ansiedad hasta que demos importancia a las cosas espirituales!

## **Conclusión**

Si bien todos deseamos naturalmente paz mental, satisfacción y estar libres de ansiedad, la mayoría de las personas las busca en los lugares y de las maneras equivocadas. La libertad de la ansiedad no es algo que venga con la riqueza, como lo demuestran tantas personas que poseen una gran riqueza pero que son extremadamente miserables. No se encuentra en la gratificación instantánea de cada deseo. No se encuentra en poder comprar todo lo que uno codicia.

La libertad de la ansiedad es mucho más que un comportamiento de hablar en voz alta y darse palmaditas en la espalda que a menudo resulta hueco y superficial en un vano intento de ocultar graves problemas de agitación interior. No cancela la ambición sana y el deseo de mejorar uno mismo o las propias circunstancias si estos surgen del motivo adecuado. No es una actitud despreocupada y temeraria ante la vida que no mira hacia adelante ni anticipa las necesidades y los desafíos del futuro. Una vida libre de preocupaciones no se encuentra cuando se busca como un fin en sí mismo, sino que es el subproducto de depositar la confianza total en Dios y de mantener las cosas espirituales y materiales en sus perspectivas adecuadas.

Esta libertad de la ansiedad es la única manera madura de abordar la vida, y quien la ha logrado puede encontrar paz incluso en medio de la crisis, el dolor y la adversidad. No depende de las circunstancias externas para la tranquilidad interior. Para lograrla se requiere un “funeral”. ¡Tiene que haber muerte y entierro del yo antes de que pueda vivir! Que todos encontremos este bendito estado de ser que el Señor quiso que tuviéramos como parte de la vida abundante que Él vino a traer.

[Nota: Escribí este manuscrito y presenté un resumen del mismo en forma oral en las duodécimas Conferencias Southwest, organizadas por la iglesia de Cristo Southwest, Austin, Texas, del 11 al 14 de abril de 1993. Fue publicado en el libro de las conferencias, *The Abundant Life*, ed. Perry Hall (Austin, TX: Southwest Pub., 1992.)

Atribución: De *thescripturecache.com*; Dub McClish, propietario, curador, y administrador.

**Traducido por:** Jaime Hernandez.