

**GÁNALE
LA GUERRA
A LA
PREOCUPACIÓN**

© 2023 por Grupo Nelson

© 2023 por Grupo Nelson

GÁNALE LA GUERRA A LA PREOCUPACIÓN

CULTIVA UN CORAZÓN EN PAZ
Y UNA MENTE CONFIADA

LOUIE GIGLIO



GRUPO NELSON

Desde 1798

Gánale la guerra a la preocupación: Cultiva un corazón en paz y una mente confiada

© 2023 por Grupo Nelson

Publicado en Nashville, Tennessee, Estados Unidos de América.

Grupo Nelson es una marca registrada de Thomas Nelson.

www.gruponelson.com

Este título también está disponible en formato electrónico.

Título en inglés: *Winning the War on Worry: Cultivate a Peaceful Heart and a Confident Mind*

© 2022 por Louie Giglio

Publicado por Thomas Nelson.

Thomas Nelson es una marca registrada de HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro—, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la Santa Biblia, Nueva Biblia de las Américas © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso, www.NuevaBiblia.com.

Las citas bíblicas marcadas «NTV» son de la Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas marcadas «RVR1960» han sido tomadas de la Santa Biblia, Versión Reina-Valera 1960 © 1960 por Sociedades Bíblicas en América Latina, © renovada 1988 por Sociedades Bíblicas Unidas. Usada con permiso. Reina-Valera 1960* es una marca registrada de la American Bible Society y puede ser usada solamente bajo licencia.

Los sitios web, números telefónicos y datos de compañías y productos mencionados en este libro se ofrecen solo como un recurso para el lector. De ninguna manera representan ni implican aprobación ni apoyo de parte de Grupo Nelson, ni responde la editorial por la existencia, el contenido o los servicios de estos sitios, números, compañías o productos más allá de la vida de este libro.

La información contenida en este libro pretende ser únicamente una fuente de información. Se insta a los lectores a consultar con sus médicos u otros asesores profesionales sobre cuestiones médicas o de otro tipo. El autor y el editor no asumen ninguna responsabilidad por cualquier lesión o daño sufrido durante o como resultado del uso o aplicación de la información contenida en esta obra.

Traducción y adaptación del diseño al español: *Interpret the Spirit*

ISBN: 978-0-84992-066-0

eBook: 978-0-84992-078-3

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2022939194

Impreso en Estados Unidos de América

23 24 25 26 27 LSC 9 8 7 6 5 4 3 2 1

CONTENIDO

<i>INTRODUCCIÓN: BIENVENIDO A UNA NUEVA FORMA DE VIDA</i>	7
1. LA PREOCUPACIÓN ES MENTIROSA	17
2. LA ANATOMÍA DE LA PREOCUPACIÓN	31
3. ABRAZAR EL INTERÉS, RECHAZAR LA PREOCUPACIÓN	45
4. INVITA A DIOS EN TU PREOCUPACIÓN	59
5. EL PODER DEL AMOR PERFECTO	73
6. CLAVAR UNA DAGA EN EL CORAZÓN DE LA PREOCUPACIÓN	89
7. ¿QUIÉN NECESITA ESTAR DESPIERTO TODA LA NOCHE?	103
<i>CONCLUSIÓN: GUARDADOS EN PERFECTA PAZ</i>	117
<i>ACERCA DEL AUTOR</i>	125

© 2023 por Grupo Nelson

INTRODUCCIÓN

BIENVENIDO A UNA NUEVA FORMA DE VIDA

Por el simple hecho de que hayas decidido abrir la primera página de este libro —*Gánale la guerra a la preocupación*—, asumo que en este momento podrías estar preocupado. Claro, es posible que solo estés consultando este pequeño libro «para un amigo». O tal vez seas una de las pocas personas selectas del mundo que no ha experimentado ninguna de las tensiones angustiosas de la preocupación y la ansiedad. Pero creo que si tienes este libro en tus manos, lo más probable es que quieras preocuparte menos; que es exactamente lo que este recurso pretende ayudarte a hacer.

La preocupación está tan presente en nuestra sociedad y en nuestra vida cotidiana que a menudo parece ineludible.

En lugar de ser un acontecimiento ocasional, muchos de nosotros hemos aprendido a aceptar la preocupación como parte del tejido de nuestras vidas. La preocupación se ha incorporado a nuestros ritmos habituales y, para muchos de nosotros, se ha convertido en una identidad. Solemos decir: «Soy de los que se preocupan; es mi manera de ser». Como resultado, vivimos en un estado perpetuo de preocupación por alguna cosa. De hecho, puede que ya estés preocupado por la promesa y la perspectiva de este libro.

¿Me servirá?

¿Será una pérdida de tiempo?

¿Debería haber elegido algo diferente para leer?

¿Seré capaz de terminar este libro y leer todos los capítulos?

Como los percebes en el calado de un barco, la preocupación tiene una forma de adherirse sutilmente a nuestros pensamientos. La preocupación suele empezar por debajo de la línea de flotación, fuera de vista, fuera del primer plano de nuestros pensamientos. Al principio es un simple «¿qué pasaría si...?».

¿Y si llego tarde a la recepción y me pierdo el momento?

¿Y si no conozco a nadie cuando llegue allí?

¿Y si mi supervisor odia mi idea?

¿Y si la semana que viene llueve la noche que he planeado la fiesta al aire libre?

Antes de que te des cuenta, la preocupación se convierte en una forma de vida. Y al igual que los perches en el calado de un barco añaden peso y resistencia y hacen al barco más lento, la preocupación frena tu progreso y corroe tu calidad de vida.

Con el tiempo, estos pequeños «¿y si...?» que permitimos que se arrastren y se adhieran al calado de nuestros corazones comienzan a transformarse en temores que lentamente nos van hundiendo. Incluso antes de que un «¿qué pasaría si...?» se haga realidad, cuanto más permitimos que persista y lo alimentamos con nuestra atención y actividad, más empieza a agobiarnos. Como creyentes, estamos destinados a vivir una vida caracterizada por el yugo ligero y fácil de Jesús (Mateo 11:30), y cuanto más lugar le damos a los «¿y si...?», más agobiados nos volvemos.

Tal vez la lista de preguntas anteriores te haya parecido un poco trivial. Puede que hayas leído esos estados y hayas

dicho: «Louie, tengo mayores preocupaciones en mi radar que el pronóstico meteorológico de la semana que viene». Lo he oído. Mi esposa, Shelley, y yo también estamos atravesando algunas circunstancias difíciles con nuestra familia en este momento. Pero incluso en los momentos más difíciles, ese elemento de «¿qué pasaría si...?» sigue siendo el mismo. Tal vez tu «¿qué pasaría si...?» se parece un poco más a esto:

¿Y si hay un accidente?

¿Y si soy uno de los empleados a los que despiden en el trabajo?

¿Y si no estoy a la altura y fracaso?

¿Y si no me salvo realmente?

¿Y si mi hijo se rebela?

¿Y si mi amigo me abandona?

¿Y si mi cónyuge me abandona?

¿Y si me da cáncer?

¿Y si es el fin del mundo?

Arthur Somers Roche lo dijo muy bien: «La preocupación es como una fina fuente de temor goteando a través de

la mente. Si la dejamos, perfora un canal en el que se vacían todos los demás pensamientos».¹

Antes de seguir adelante, hagamos una pausa para aclarar algo de inmediato. No eres la única persona que entra en este campo de batalla de la preocupación y la ansiedad y mira de frente al enemigo. Al enemigo le encanta aislarnos y hacer que nuestras luchas parezcan desproporcionadas con respecto a los que nos rodean. Pero la preocupación no es una táctica poco común. De hecho, es una de las armas del enemigo. Hay un cierto nivel de consuelo saber que la preocupación afecta a gente de todos los ámbitos de la vida y de distintos orígenes.

La preocupación puede filtrarse en los corazones de los líderes empresariales, los atletas profesionales, los estudiantes de último año de secundaria, las madres primerizas, los creativos, los artistas, los productores, los diseñadores y los ingenieros de *software*. Puede colarse en las mentes de los chefs y los astronautas, los camioneros y los profesores. Incluso puede introducirse en las mentes de los pastores y de las personas llamadas a trabajar en la iglesia.

1. Thomas E. Trask y Wayde I. Goodall, *El fruto del Espíritu: Conviértase en la persona que Dios quiere que sea* (Miami, FL: Editorial Vida, 2001).

Tengo que admitir que he pasado gran parte de mi vida preocupándome. Solía echarle la culpa al hecho de que lo hago de forma natural, dado que mi madre y mi padre se preocupaban a nivel olímpico.

Pero esta es la sorprendente verdad: la preocupación es una elección.

Cuando digo esto, no estoy siendo simplista. No intento apaciguar las aguas turbulentas con una declaración concisa o unas cuantas palabras de poco valor. Se basa en mi experiencia personal y en la verdad que he visto una y otra vez en la Palabra de Dios.

En mis libros anteriores he hablado abiertamente de mis luchas contra la ansiedad y la depresión, y sé muy bien que no hay una solución única para nuestras diversas luchas. También sé que los eslóganes pegadizos no resuelven las enfermedades mentales. Sin embargo, Dios me ha sacado de un lugar muy profundo y oscuro. Me regresó a la luz para proclamar que Dios es más grande. Él y solo Él puede calmar las aguas tormentosas. Él puede decir una palabra que hace que los vientos y las olas se calmen.

Dios puede conquistar la preocupación porque ya venció la raíz más grande de la preocupación: el temor.

Profundizaremos en esto en un capítulo posterior, pero 1 Juan 4:18 lo dice muy bien: «En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor» (RVR1960).

Dios es más grande que el temor y todos sus primos: la depresión, la ansiedad, el pánico y la preocupación. Y si Dios es más grande, tú y yo podemos experimentar la libertad de las garras de la preocupación que nos roban el sueño y la paz.

Creo que a medida que avancemos juntos en estos próximos capítulos, las verdades que encuentres tendrán el potencial de ponerte en un nuevo camino y darte las herramientas que necesitas para reemplazar la preocupación con un mayor sentido de confianza en el Todopoderoso. Es hora de echar una buena y dura mirada a la raíz de la preocupación que ha crecido y se ha extendido en nuestros corazones. Es hora de que examinemos las profundidades de nuestras almas y comencemos a descartar esta forma de vivir y recobrar un corazón pacífico y una mente llena de confianza.

A lo largo de nuestro viaje juntos, examinaremos tanto lo teológico como lo práctico. Fijaremos nuestra mirada en el único que ha conquistado perfectamente la

preocupación y la ansiedad, y a la vez pondremos en marcha nuestros pies para hacer guerra contra la preocupación. Si sigues con esto, creo que encontrarás ayuda para el dolor de cabeza y las dificultades que persisten en tu vida. Sin embargo, por favor, comprende que esto no es una guía de «autoayuda».

La esencia para ganar la guerra a la preocupación es saber que no puedes hacerlo por ti mismo. Como la mayoría de los ataques del enemigo, cuando luchamos contra la preocupación, no podemos hacer o reunir una defensa lo suficientemente fuerte por nosotros mismos. Es solo por medio del poder de Dios y el amor de Jesús que podemos mantenernos firmes, ganar terreno y ganar esta lucha.

Mi objetivo es dirigirte a Aquel que es más grande, al Dios que anima a su pueblo:

No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús. (Filipenses 4:6-7, NTV)

Así que acompáñame en este viaje para repeler la preocupación de nuestros corazones. Es una lucha grande, pero la gran realidad es que toda gran lucha puede comenzar con un pequeño y sencillo paso. Tomar este libro es un ejemplo de ese primer pequeño paso. Al abrir estas páginas, estás diciendo: «Necesito que algo cambie», y ese es un poderoso punto de partida.

Así que antes de entrar en el meollo del asunto, antes de saltar al capítulo 1, hagamos una pausa aquí en el principio y demos un paso juntos. ¿Recuerdas cuando dije que al enemigo le encanta utilizar el arma del «qué pasaría si...»? En lugar de fijarnos en los «¿qué pasaría si...?», comprometámonos ahora mismo a reconocer que Dios ya nos ha proporcionado la verdad de lo que *es*. Dios no se ocupa de la confusión. No deja las cosas al azar y nunca está inseguro del resultado final. Dios no se ocupa de los «qué pasaría si». Él *es*. Y esta es una verdad sobre la que podemos construir nuestros cimientos.

Así que dondequiera que te encuentres leyendo esto, no importa lo que estés pasando, te animo a que digas esta realidad: *Dios, yo creo que tú eres más grande. Específicamente, tú eres más grande que cualquier cosa que me preocupe en este momento.*

Creo que esta confesión catalizará inmediatamente el proceso de redimensionar la preocupación y sustituirla por confianza.

Y si no eres capaz de declarar esas palabras con plena convicción, entonces tal vez esta sea tu confesión: *Dios, ayúdame a tener más fe en ti*. Esta es una oración que a Dios le encanta escuchar y le encanta responder.

Si estás listo para vivir libre, para cultivar un corazón en paz y una mente segura, Él está listo para ayudarte a sepultar la preocupación y vivir con una nueva realidad de confianza y esperanza profundamente arraigadas.

U N O

LA PREOCUPACIÓN ES MENTIROSA

Ya hemos establecido que la raíz de la preocupación es el temor. Y el temor no proviene de Dios. Por lo tanto, en el corazón de la preocupación está el diablo. Y las Escrituras son claras: el diablo es un mentiroso. Jesús dijo de él: «Cuando habla mentira, habla de su propia naturaleza, porque es mentiroso y el padre de la mentira» (Juan 8:44).

En pocas palabras, la preocupación no es solo un mal hábito, la preocupación es una táctica del enemigo, una estrategia construida con mentiras que están diseñadas para robarte la paz y destrozar tu mente.

Por eso es crucial que seas capaz de detectar las mentiras que la preocupación te dice.

No hace mucho, mientras estaba de safari en Sudáfrica, Shelley y yo teníamos muchas ganas de ver un leopardo en libertad. Desde temprano y hasta tarde en nuestros safaris, nuestros ojos estaban puestos en cada rama de árbol, arbusto, colina cubierta de hierba y camino del río con la esperanza de encontrar uno de los varios leopardos que se sabe que frecuentan esa zona en particular. Pero la cuestión es que los leopardos no son de color naranja fosforescente ni tienen antenas altas y brillantes sobre su espalda. Están diseñados para camuflarse con el entorno, como la corteza de un árbol baobab en el que podrían estar descansando en una de sus fuertes ramas.

Del mismo modo, el diablo no va a saltar delante de ti gritando: «¡Oye, soy un mentiroso y todo lo que te estoy diciendo ahora mismo va a vaciar tu vida de alegría!». No, va a llegar de forma más aceptable, en forma de preocupación. Porque todo el mundo se preocupa, ¿verdad?

LAS CUATRO MENTIRAS DE LA PREOCUPACIÓN

Para evitar que tu adversario se mezcle con el paisaje de tus pensamientos, tienes que volverte experto en detectar

las mentiras que te dice la preocupación. Así que veamos cuatro de las mentiras de la preocupación.

Mentira 1: Va a ocurrir algo muy malo.

Todos hemos sido atormentados por esta mentira. A lo largo del día, cuando nos enfrentamos a diferentes situaciones, nos inclinamos con demasiada facilidad hacia el extremo negativo y asumimos que algo malo va a suceder. Pero en realidad, solo una fracción de las cosas que nos preocupan llegan a suceder. Un estudio realizado en 2019 por la Universidad Estatal de Pensilvania demostró que aproximadamente el 91 % de las cosas por las que nos preocupamos nunca llegan a suceder.¹ Pero la preocupación quiere convencerte de lo que parece ser la inevitabilidad de todos los posibles resultados negativos. Intenta garantizar que tu situación acabará en el peor de los casos.

Hay una cita atribuida a menudo al filósofo francés Michel de Montaigne, quien enmarcó bien esta mentira cuando escribió: «Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron».

1. Seth J. Gillihan, «How Often Do Your Worries Actually Come True?», *Psychology Today* (Sussex Publishers, 19 de julio de 2019), <https://www.psychologytoday.com/us/blog/think-act-be/201907/how-often-do-your-worries-actually-come-true>.

Para que quede claro, no estoy sugiriendo que las cosas malas no suceden en la vida. Obviamente, tu historia y la mía afirman que sí.

He perdido a mis dos padres por enfermedades debilitantes de larga duración. El dolor, el sufrimiento y la pérdida forman parte de nuestro día a día en un planeta roto. Jesús lo subrayó cuando dijo: «Aquí en el mundo tendrán muchas pruebas y tristezas...». Sin embargo, el poder para desinflar la preocupación se encuentra en cómo Jesús terminó esa frase: «pero [...] yo he vencido al mundo» (Juan 16:33, NTV).

Esta es la nueva realidad que te permite combatir la mentira de que algo malo va a suceder: la mayor parte de lo que te preocupa no sucederá. Si sabes y crees esto de antemano, puedes cortar la preocupación desde el principio porque ahora estás armado con la realidad de que «el peor» resultado estadísticamente no sucederá. Cuanto más elijas no ir por el camino de la preocupación, mejor equipado estarás.

Otra vez lo digo, eso no quiere decir que las cosas malas no se presenten en nuestro camino, porque desafortunadamente vivimos en un mundo roto lleno de angustia, desgracia y pérdida. Pero lo que sí significa es que no tenemos que dedicar nuestro valioso tiempo y atención a las

circunstancias del «¿qué pasaría si...?». Si el «¿qué pasaría si...?» ocurre, cuando algo malo aterriza en tu mundo, Jesús te dará lo que necesitas para superarlo.

Mentira 2: Cuanto más te preocupes por ello, más probabilidades tendrás de evitarlo.

Esta es una mentira engañosa. Sí, a menudo tenemos motivos para preocuparnos y prepararnos. Pero el enemigo quiere que creas que si te preocupas o te inquietas por un determinado resultado durante el tiempo suficiente, puedes evitar que ocurra algo malo.

La realidad es que preocuparse *nunca* ha evitado que suceda algo negativo. La planificación sí. La oración sí; pero la preocupación nunca lo hará.

El enemigo te dice que preocupándote por una situación (o por todas las situaciones) puedes hacer que tu mañana sea mejor. En realidad, la preocupación solo te roba el hoy. Jesús nos imploró:

Por eso les digo, no se preocupen por su vida, qué comerán o qué beberán; ni por su cuerpo, qué vestirán. ¿No es la vida más que el alimento y el cuerpo más que la ropa?

Miren las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, y sin embargo, el Padre celestial las alimenta. ¿No son ustedes de mucho más valor que ellas? [...] Por tanto, no se preocupen por el día de mañana; porque el día de mañana se cuidará de sí mismo. Bástenle a cada día sus propios problemas. (Mateo 6:25-26, 34)

Tu mejor apuesta para estar preparado para el mañana es apoyarte y confiar en Dios con lo que ha puesto en tus manos hoy. Y cuando termine el día, repite.

Una de las mejores herramientas para ayudar a contrarrestar la tentación de la preocupación es recordar la fidelidad de Dios. En cada situación, la preocupación quiere que pienses: *Esta vez todo se va al pozo*. Pero la fidelidad de Dios te dice lo contrario. Dice: «Hoy haré por ti lo que hice ayer, y anteayer, y los días anteriores». La fidelidad es el combustible de la paz para hoy, mientras que la preocupación te empuja más allá del hoy y hacia el mañana.

Mentira 3: No tengo elección, nací con preocupación.

Como mencioné en la introducción, me crié con la preocupación; mis padres se preocupaban a lo grande. Mi padre

era un campeón imaginando situaciones terribles y pasaba los días ahogándose en los «¿qué pasaría si...?» de posibles resultados malos. Yo lo veía y pensaba: *Hombre, ¿pero qué le pasa?*

Abandonado por sus padres cuando era joven, mi padre tenía buenas razones para pensar que tras cada curva del camino le esperaba otra noche espantosa y solitaria. Pero de niño, no tenía idea de lo que pasaba por su mente y su corazón. Siendo adolescente, recuerdo que tuvo un día especialmente traumático. Al tener dieciséis años, no tenía idea del peso que llevaban mis padres. Pero esa noche, cuando iba a salir de nuestro apartamento para ir a casa de un amigo, me dijo: «Acabo de tener el peor día de mi vida. Necesito que todos se queden en casa esta noche».

Me di la vuelta y volví a mi habitación.

No estoy seguro de lo que pasa con papá, pensé. Pero sea lo que sea, voy a decirle que está bien y esta noche me quedaré en casa.

¿Qué estaba pasando en ese momento? Mi padre intentaba hacerme saber que estaba preocupado cada vez que salía de casa. Y esa noche no podía soportar la carga de preocupación además de lo que había pasado ese día.

Solo lo comprendí plenamente cuando fui mayor y empecé a tener los mismos sentimientos. Me di cuenta de que yo también podía inclinarme fácilmente hacia el temor de un resultado terrible. Naturalmente, me obsesionaba con la pregunta: «¿Qué es lo peor que podría pasar?».

Durante una temporada, culpé de esta inclinación a mi padre. *Soy un preocupado innato*, pensé.

Pero esa no es mi nueva realidad espiritual. En Cristo, he nacido de nuevo, y «todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado; ¡una nueva vida ha comenzado!» (2 Corintios 5:17, NTV).

Esta es la nueva realidad para ti y para mí. Puede que tengamos una tendencia genética a la preocupación. Y, lo que es más importante, puede que nos hayamos criado en una cultura donde la preocupación reina. La preocupación es lo que vimos hacer a otros. La preocupación es lo que hemos aprendido. La preocupación es lo que somos propensos a repetir.

Pero queridos amigos, si están en Cristo, todos esos viejos patrones se desbarataron en el instante en que nacieron de nuevo. Ahora tienen un nuevo Padre en el cielo. Él nunca se ha preocupado ni por un segundo en su existencia

eterna. Él no estuvo preocupado ayer. Tampoco lo está hoy, y no se preocupará mañana.

No hay duda de que Él se interesa por ti. Él maneja el tiempo y los asuntos de los hombres. Él te ama. Has nacido en una nueva familia en calidad de hija o hijo de Dios a través de Jesucristo. Y tu nueva familia no es una familia preocupada. Tu nueva familia es una familia de paz soberana, sabiendo que Dios está en control. Y Él es suficiente para ti en cada situación.

Mentira 4: Puedo controlar el resultado preocupándome.

La preocupación quiere convencerte de que si piensas en la situación el tiempo suficiente, puedes controlar el resultado. Nada puede estar más lejos de la realidad. Al final, la realidad es que tú, por la gracia de Dios, puedes controlar tus decisiones y cómo reaccionas a todo lo demás. Y punto.

No eres Dios. Aunque la preocupación quiere que pienses que estás en el asiento del conductor, en realidad la preocupación te encierra en la cajuela del automóvil (o «en el maletero» como dirían otros amigos).

Jesús preguntó: «¿Acaso con todas sus preocupaciones pueden añadir un solo momento a su vida?». Piensa en

eso por un instante. Ninguno de nosotros puede añadir ni siquiera un segundo a nuestro día. Y continuó: «Y, si por mucho preocuparse no se logra algo tan pequeño como eso, ¿de qué sirve preocuparse por cosas más grandes?» (Lucas 12:25-26, NTV).

La preocupación te mantiene despierto por la noche. Te convence de que, si te esfuerzas, puedes resolver todos los problemas. Pero al final, la paz viene al admitir que no eres Dios. No soy Dios. Por lo tanto, no estoy al mando. No tengo el control. No dirijo el espectáculo. Soy simplemente una parte del plan de Dios. Sin embargo, sé que Él me ama. Así que confiaré y obedeceré.

Cuando adoptamos esta mentalidad, nuestras oraciones pasan de intentar que Dios nos dé los resultados deseados a decir: «Dios, me arrepiento de intentar ser tú. Haz tu voluntad y tu camino en mi vida».

Algunos podrían ver esta oración como una evasión. Yo la veo como una hermosa rendición. La preocupación te dice que estás al mando. Pero ¿quién quiere ese trabajo? La fe te dice que el Dios que te ama está al mando. Tu Creador tiene el control. Puedes confiar en Él. Todos sus caminos son buenos.

DETECTA LAS MENTIRAS Y COMIENZA LA LUCHA

Estas son cuatro de las mentiras que le gustan a la preocupación. No son las únicas, pero son algunas de las mentiras con las que más te vas a encontrar. Luchar contra la preocupación es como cualquier otro régimen de entrenamiento o disciplina. Al principio, cada esfuerzo se siente un poco torpe y forzado. Si has estado sentado en la preocupación durante algún tiempo, es probable que sea un ajuste para comenzar a identificar las mentiras. Es posible que se hayan camuflado más a medida que te has familiarizado con su presencia a lo largo del tiempo.

Pero nunca es demasiado tarde para empezar. Y recuerda, a través de Jesús tienes todo el poder que necesitas para ganar esta guerra contra la preocupación. Romanos 8:11 dice: «Pero si el Espíritu de Aquel que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en ustedes, el mismo que resucitó a Cristo Jesús de entre los muertos, también dará vida a sus cuerpos mortales por medio de su Espíritu que habita en ustedes».

Ese primer paso puede resultar agotador o incómodo. Es como el primer entrenamiento cuando intentas volver a ponerte en forma. Pero sigue con ello y sigue perseverando.

Sigue denunciando las mentiras que la preocupación te dice y sigue rindiendo esas mentiras a Dios, reemplazándolas con las verdades de su Palabra. Creo que si te comprometes y comienzas este camino, el Espíritu continuará dándote poder para pelear la buena batalla.

La preocupación, en última instancia, dedica mucho tiempo y esfuerzo a intentar que evites todas y cada una de las dificultades que *puedan* venir contra ti. Cuanto más cerca estés de Dios y más denuncies las mentiras de la preocupación, más te darás cuenta de que el *escapismo* no es el resultado deseado de la vida cristiana. No, el objetivo de la vida del creyente es la *seguridad*. La seguridad es lo que convierte un «¿qué pasaría si...?» en un «aunque sea así» a través de la verdad de «lo que es». Dios *es* bueno. Amante. Amable. Poderoso. Santo. Sanador. Él *es*, y debido a esa verdad, puedes tener seguridad sin importar lo que venga contra ti.

ORACIÓN

Padre, gracias porque tú eres verdadero y lo que dices es la verdad. Estoy agradecido por el firme fundamento que tú provees, y deseo anclar mi vida en ti. Sé que el enemigo

está trabajando contra mí, pero por tu poder y con tu gracia, ayúdame a luchar bien y a mantenerme firme.

PREGUNTAS DE DIÁLOGO Y REFLEXIÓN

1. ¿Hay algunos pensamientos negativos a los que constantemente vuelves? Si es así, escríbelos a continuación.

2. ¿Cuál de las cuatro mentiras te habla más a menudo la preocupación?

3. ¿Cuáles son las herramientas prácticas que puedes utilizar para detectar las mentiras de la preocupación en tu día a día?

4. ¿Cómo puedes invitar a tu comunidad para que te ayude a detectar las mentiras de la preocupación en tu vida?
