

GANALE LA GUERRA A LA PREOCUPACIÓN

“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”.

REFLEXIONES

Instrucciones: Por turnos lee con tus compañeros los siguientes párrafos. Conforme vayas leyendo, subraya las ideas que te llamen la atención.

La preocupación está tan presente en nuestra sociedad y en nuestra vida cotidiana que a menudo parece ineludible. Muchos de nosotros hemos aceptado la preocupación como parte de nuestra vida, se ha incorporado a nuestros ritmos habituales y solemos decir: “Soy de los que se preocupan; es mi manera de ser”. Tiene una forma de adherirse sutilmente a nuestros pensamientos y antes de que te des cuenta, la preocupación se convierte en una forma de vida, y ésta frena tu progreso y corroe tu calidad de vida.

Con el tiempo, estos pequeños “¿Y si...?” comienzan a transformarse en temores que lentamente nos van hundiendo. Incluso antes de que un “¿qué pasaría si...?” se haga realidad, cuánto más permitimos que persista y lo alimentamos en nuestra atención y actividad, más empieza a agobiarnos: “¿y si hay un accidente? ¿y si soy uno de los empleados que despiden del trabajo? ¿y si fracaso? ¿y si me da cáncer? ¿y si es el fin del mundo?”

Arthur Somers Roche dijo: “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”.

La preocupación es una de las armas de enemigo, a él le encanta aislarnos y hacer que nuestras luchas parezcan desproporcionadas con respecto a los que nos rodean. La preocupación afecta a gente de todos los ámbitos de la vida. Se filtra en los corazones de líderes empresariales, atletas profesionales, estudiantes, madres primerizas, artistas, profesionistas, incluso puede introducirse en las mentes de los pastores y de las personas que sirven o trabajan en la iglesia.

Pero, hay una sorprendente verdad: **La preocupación es una elección.**

Tenemos que saber que Dios es más grande, 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: el temor. 1 Juan 4:8 “En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor...”

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.

La esencia para ganar la guerra a la preocupación es saber que no puedes hacerlo por ti mismo, es solo por medio del poder de Dios y el amor de Jesús que podemos mantenernos firmes, ganar terreno y ganar esta lucha. Filip. 4:6-7

En lugar de fijarnos en los “¿qué pasaría si...?” comprometámonos a reconocer que Dios ya nos ha dado la verdad de lo que es. Dios no se ocupa de la confusión. No dejas las cosas al azar y nunca esta inseguro del resultado final. Dios no se ocupa de los “¿qué pasaría si...?”. **Él es.** Y esta es una verdad sobre la que debemos construir nuestros cimientos.

Repite esta realidad: **“Dios, yo creo que tú eres más grande. Específicamente, eres más grande que cualquier cosa que me preocupe en este momento.”** Esta confesión catalizará inmediatamente el proceso de redimensionar la preocupación y sustituirla por la confianza. Y si sientes que no puedes declarar estas palabras con 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 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.

REFLEXIONA Y RESPONDE

Escoge algo que hayas subrayado que sea importante para ti. Toma un minuto para decirles a todos lo que escogiste y por qué es importante para ti.

AUTOEVALUACION:

- ¿Qué pensamientos de “¿y si...?” están robando tu paz actualmente? (Identifícalos con sinceridad para entregarlos a Dios.)
 - ¿Crees que Dios realmente es más grande que tu preocupación? ¿Por qué o por qué no?
 - ¿Qué puedes cambiar hoy para dejar de alimentar la preocupación y empezar a fortalecer tu confianza en Dios?
-

PASOS DE ACCIÓN:

1. **Reemplaza el “¿y si...?” por “Dios es...”.** Cada vez que te sorprendas pensando en un “¿y si...?”, declara una verdad sobre Dios (Ej: “Dios es fiel”, “Dios es mi proveedor”).
 2. **Ora y entrega tus preocupaciones a Dios.** Aplica Filipenses 4:6-7. No solo pienses en lo que te preocupa: ora, agradece, y entrega cada carga al Señor diariamente.
 3. **Declara en voz alta la grandeza de Dios sobre tu situación.** Haz una confesión diaria como: “Dios, tú eres más grande que lo que me preocupa hoy”. Escríbelo, repítelo y cree en ello.
-

Instrucciones para el facilitador:

1. Hacer el llamado:
2. **Impartición:** Orar y activar lo aprendido del día de hoy.
3. Orar por la ofrenda.