



*Un Ministerio de la
Iglesia De Dios (Séptimo Día)*

Encontrando la Paz Mental



Encontrando la Paz Mental

Edición Revisada, Enero 2018

Publicado y distribuido por
Publicaciones del Abogado de la Biblia

Este folleto es uno de los muchos tratados de literatura publicados por la Iglesia de Dios (Séptimo Día), para promover el estudio bíblico. Esta literatura es impresa y distribuida sin costo alguno, con la esperanza de que aquellos que la reciban, sean inspirados a leer sus Biblias.

El programa de literatura gratuita de la Iglesia de Dios (Séptimo Día), es patrocinado por medio de ofrendas voluntarias. En los Estados Unidos, escriba a:



Bible Advocate Press
P. O. Box 33677
Denver, CO 80233 -0677
U.S.A.

La Imprenta del Abogado de la Biblia tiene mucho que ofrecer. Vea nuestra otra literatura en publications.cog7.org/tracts-books/tracts.

Reina Valera Antigua (RVA): Public Domain



Llevar a los niños a la escuela o a la guardería.

Hacer compras.

Hacer quehaceres.

Cuidar de padres ancianos.

Luchar contra el tráfico.

Asistir a una junta.

Trabajar horas extras . . .

No tenemos que ir muy lejos o esperar mucho en estos días para encontrar el estrés ¿verdad?

El cansancio cotidiano nos deja física y emocionalmente exhaustos.

Pero la rutina diaria raramente es la única fuente de estrés. El divorcio o la muerte del cónyuge nos trae una vida de soledad; la terminación de un trabajo nos deja con un presupuesto muy ajustado; un desastre natural deja destrucción en su camino; un pasado de abuso nos persigue hasta el presente; las malas decisiones producen una amarga cosecha de consecuencias; la enfermedad crónica o un accidente nos roba la calidad de vida y quizás nos amenaza con la muerte.

Estas circunstancias nos hacen preguntar sobre el futuro:

“¿Alguna vez se irá el dolor?”

“¿Puedo confiar en alguien?”

“¿Qué voy a hacer sin un lugar para vivir?”

“¿Puedo enfrentar el mañana sin la promesa de un salario adecuado o buena salud?”

“¿Cómo puedo enfrentar a la muerte cuando llegue?”

Buscando alivio

No es de sorprender que muchos de nosotros busquemos alivio — algo que nos traiga paz mental. Tampoco es de sorprender

escuchar consejos conflictivos en varias formas de cómo y dónde encontrar ese alivio. Algunas religiones sugieren que se practique la meditación y yoga. Los gurús de la salud ofrecen hierbas naturales que tranquilizan el cuerpo. Y por supuesto, hay tranquilizantes, pastillas para dormir, alcohol, la psicoterapia — cualquier cosa que nos ayude a enfrentar la vida o a apagarla.

Pero hay un problema con estas soluciones: después de que las hayamos probado, la realidad todavía nos espera. El estrés y la preocupación siguen, aun si logramos una mejora económica.

Dios no quiere que vivamos abrumados por el estrés. Él sabe que no podemos soportar solos la enormidad de la vida. Y porque quiere ayudarnos a llevar las cargas, Dios nos dice,

Quando pasares por las aguas, yo seré contigo; y por los ríos, no te anegarán.
Quando pasares por el fuego, no te quemarás. (Isaías 43:2).

Divino y humano

¿Cómo es que el Dios divino puede comprender los sufrimientos y el estrés de los seres humanos? A través de su Hijo, Jesucristo.

Cuando Jesús vivió en la tierra hace 2,000 años, Tuvo un cuerpo humano como nosotros. Sufría dolor físico y se cansaba por su ocupada agenda. Dormía; comía; y hubo momentos en que él nada más quería alejarse.

Jesús también tuvo emociones humanas como las nuestras. Sintió compasión por una viuda que su hijo había muerto. Lloró cuando visitó la tumba de su amigo Lázaro. Suena mucho como nosotros ¿verdad?

Jesús supo antes que todos que la vida no era fácil. Por eso, él nos aseguró:

La paz os dejo, mi paz os doy: no como el mundo la da, yo os la doy. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo (Juan 14:27).

Note que Jesús dice “mi paz” — no la que el mundo ofrece a través de hierbas, meditaciones y cosas parecidas. La paz de Jesús tiene que ver más con el corazón y con la mente puesta en la fe, la esperanza y el amor.

Quitando la carga

Todos nosotros cargamos el peso del pecado dentro de nosotros. El pecado no se confina solamente a cosas como acciones indecorosas, mentiras, homicidios y robos. Es la rebeldía interna contra Dios. Queremos hacer lo que queremos como lo queremos. Esta rebeldía causa desarmonía con Dios y nos roba la paz interna.

No podemos ignorar el pecado ni lo podemos ocultar. No importa en cuantas direcciones tratemos de desviar nuestras mentes, la carga de la discordia interna inevitablemente nos estresará. Como un escrito bíblico lo dijo, “Porque yo reconozco mis rebeliones; Y mi pecado está siempre delante de mí” (Salmo 51:3).

Pero a través de la muerte de su Hijo en la cruz, Dios justifica a las personas ante sí mismo. Es el regalo de Dios para nosotros — un regalo gratuito de salvación. Solamente tenemos que aceptar ese regalo para disfrutar la armonía con Dios. Creer verdaderamente en Cristo significa poner nuestra total confianza — nuestra fe, esperanza y amor en él. Sabiendo que él es el único Salvador

que puede quitar nuestra carga del pecado, somos liberados de la más pesada carga, y aprendemos a dejar todas nuestras preocupaciones sobre él.

La gracia de Dios

La gracia de Dios hace posible la salvación. La gracia es la manera en que Dios quita la vista de nuestros pecados y la pone en nuestra necesidad de ser liberados. Él nos acepta como sus propios hijos sin aceptar nuestro comportamiento pecaminoso.

La gracia de Dios es un favor que no merecíamos — es como un perdón otorgado al que estaba sentenciado a muerte antes de ser ejecutado. No podemos contribuir con dinero ni tiempo para obtenerlo; no podemos ayudar a los menos afortunados; no podemos ni siquiera asistir a la iglesia ni seguir un conjunto de reglas. La única manera de disfrutar la gracia de Dios es recibirla como un regalo a través de creer en Jesucristo.

Porque por gracia sois salvos por la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; No por obras, para que nadie se gloríe. Porque somos hechura suya (Efesios 2:8-10a).

¿Qué tiene todo esto que ver con encontrar la paz mental?

Todo. La Biblia dice que cuando creemos en Cristo, Dios nos justifica (Romanos 3:24). Haber sido traídos a participar de esta relación con Dios, es el primer paso para encontrar la paz mental. Como lo dice la Biblia,

Justificados pues por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo (5:1).

¿Es todo lo que se necesita?

Una vez que hayamos puesto nuestra fe en Cristo y tengamos paz con Dios, podemos confiar en Dios no solo en las cosas grandes, pero también con los problemas y el estrés cotidiano. Dios nos invita a que no nos afanemos por nada, sino que llevemos todas nuestras aflicciones a él en oración (Filipenses 4:6). La Biblia sigue diciendo,

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros entendimientos en Cristo Jesús (v. 7).

En este pasaje vemos una característica importante de la paz de Dios que viene como respuesta a nuestra oración: la protección interna. Aquí la palabra *guardar* es un término militar que significa "resguardar." La paz de Dios se pone para defender nuestros corazones y mentes de cualquier ataque. Nos mantiene seguros internamente sin importar lo que nos perturbe afuera. ¡Con razón Filipenses 4:7 dice que esta paz sobrepasa nuestra comprensión humana!

Al decirle a Dios nuestras preocupaciones a través de la oración, debería hacerse al mismo tiempo que ponemos nuestra mente solamente en Él, a pesar de los problemas que estemos enfrentando. Isaías 26:3 dice que Dios: "guardarás en completa paz, cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti se ha confiado, [el Señor]."

Al llevar a la práctica este estado mental cada minuto, hora y día, otras opciones que nos prometen paz se volverán menos atractivas. Aquí, entonces hay otra característica de la paz de Dios: Es perfecta y completa; no necesitamos agregarle nada más. Viene

solamente como respuesta a nuestra confianza en Dios, confiados que Él no está tratando de causarnos daño, sino de ayudarnos. Él está trabajando para nuestro bien, sin importar lo que venga, (Romanos 8:28).

Paz Interna

Desafortunadamente, los problemas y el estrés son parte de esta vida. Pero las buenas noticias son que Jesucristo nos lleva hacia la verdadera paz mental al ofrecernos primero la tranquilidad del corazón. Ese es el tipo de paz que deberíamos buscar — el tipo de paz que se encuentra en lo más profundo de nuestro ser. Podemos aprender a enfrentar la vida exteriormente porque Dios ya ha obrado en nosotros internamente.



BIBLE ADVOCATE PRESS
Post Office Box 33677
Denver, Colorado 80233-0677
publications.cog7.org/tracts-books/tracts.

Para obtener más temas y recursos, vaya a
baonline.org • nowwhat.cog7.org