

TEMA: ¿QUE ESTÁ ROBANDO TU PAZ MENTAL?

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

Muchas personas en el mundo buscan la manera de tener paz mental, pero la Biblia nos enseña que la paz no es algo que el cristiano debe buscar, sino que es algo que ya le fue dado por medio de Jesucristo (**Juan 14:27**) **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.**

Pero hay una realidad que no podemos negar: **MUCHOS CRISTIANOS TIENEN AL DIOS DE PAZ EN SUS VIDAS PERO NO VIVEN EN LA PAZ DE DIOS.**

Están en los caminos de Dios, pero viven ansiosos, oran, pero no descansan y están mentalmente agotados

Pero tenemos que comprender algo muy importante, **LA FALTA DE PAZ EN LA VIDA DE UN CRISTIANO NO ES AUSENCIA DE DIOS**, sino que muchas veces es la presencia de algo que nos está **ROBANDO ESA PAZ** en nuestra mente y en nuestro corazón.

RECONOZCAMOS POR MEDIO DE LA PALABRA DE DIOS QUE ES LO QUE NOS ESTÁ ROBANDO LA PAZ MENTAL:

I) LA SOBRECARGA DE PREOCUPACIONES (MATEO 6:31-34) No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos? 32 Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas. 33 Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. 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.

En él contexto de este versículo afanarse es lo mismo que **"PREOCUPARSE"** lo cual significa **OCUPAR LA MENTE DE FORMA ANTICIPADA CON PROBLEMAS O SITUACIONES QUE AÚN NO HAN SUCEDIDO.**

Tenemos que reconocer que **LA PREOCUPACIÓN POR EL FUTURO** es algo que afecta grandemente la paz mental de muchos cristianos, y a esa preocupación se le da un nombre: **ANSIEDAD**.

La palabra "**ANSIEDAD**" en el griego original es "**MERIMNA**" la cual significa "**MENTE DIVIDIDA**". Es el estado en el que nuestra atención se divide entre el hoy y el mañana .

La Biblia nos enseña que la paz mental se pierde cuando **INTENTAMOS CARGAR CON UN PESO QUE SOLO LE CORRESPONDE A DIOS: EL MAÑANA**, es por eso que el Señor nos dice claramente: **NO OS AFANÉIS POR EL DIA DE MAÑANA**.

¿CÓMO PODEMOS DEJAR DE ESTAR SOBRECARGADOS?

Entregando nuestras preocupaciones a Dios (Filipenses 4:6) Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias.

Hay algo muy importante que tenemos que reconocer, perdemos la paz mental no por falta de fe, sino por la falta de entrega de nuestras cargas a Dios

Entregar nuestras cargas es una decisión diaria, no es ignorar el problema, es ponerlo en las manos correctas

Aprendiendo a vivir 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.

Dios trabaja con nosotros en el presente, y su gracia es diaria, no debemos adelantarnos, hoy debemos confiar, hoy debemos orar, hoy debemos descansar en las promesas del Señor.

Enfocando nuestra mente en Dios, no en posibles circunstancias (Isaías 26:3) Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera; porque en ti ha confiado.

La paz viene cuando la mente se enfoca en Dios, no en intentar resolver el futuro.

La paz mental no viene solo por creer que estamos preparados para el mañana, sino por confiar que pase lo que pase nuestro futuro está en las manos de Dios.

II) LA COMPARACIÓN CONSTANTE CON OTROS (GÁLATAS 6:4-5) Así que, cada uno someta a prueba su propia obra, y entonces tendrá motivo de gloriarse solo respecto de sí mismo, y no en otro; 5 porque cada uno llevará su propia carga.

Tenemos que comprender que vivir comparándonos con los demás puede producir en nosotros una **INSATISFACCIÓN CONSTANTE**.

El problema de la comparación es que no nos permite valorar lo que hemos conseguido ni lo que tenemos, sino que siempre minimizamos o vemos de menos nuestros propios éxitos.

Todo esto nos produce sentimientos de inferioridad o de competencia con los demás y **VIVIR COMPITIENDO CON LOS DEMÁS NOS ROBA LA PAZ**.

Hoy muchos creyentes viven mirando la vida de otros: empleos, ministerios, economía, familia, etc y terminan pensando: “**¿POR QUÉ YO NO?**”

Pero es necesario que entendamos que **EL CREYENTE NO ESTÁ LLAMADO A COMPETIR**, no competimos por quién tiene más fe, no competimos por quién tiene más bendición, ni competimos por quién avanza más rápido.

La Biblia nos enseña que cada creyente tiene su proceso, tiene su tiempo y tiene su propio trato con Dios (**Gálatas 6:9**) **No nos cansemos, pues, de hacer bien; porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.**

Si queremos disfrutar de la paz mental que Dios nos ha dado, tenemos que dejar de mirar tanto la vida de los demás, tener un corazón agradecido por lo que Dios ya ha hecho en nosotros, y confiar en el proceso y los planes que el Señor tiene para cada uno de nosotros.

Pero también tenemos que reconocer algo: **MUCHAS VECES NO ES FALTA DE PAZ...ES EXCESO DE EGO.**

Porque el ego siempre quiere destacar por sobre los demás, siempre quiere ser reconocido, siempre quiere estar por encima de otros, y cuando no lo logra, **SE FRUSTRAS, SE COMPARA Y COMPITE.**

Es por eso que la palabra de Dios nos enseña algo que los cristianos debemos **RECORDAR TODOS LOS DÍAS** para no ser gobernados por el ego (**Gálatas 2:20**) **Con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo**

III) EL LEGALISMO Y LAS EXPECTATIVAS IRREALES HACIA LOS DEMÁS (ECLESIASTÉS 7:16) No seas demasiado justo, ni seas sabio con exceso; ¿por qué habrás de destruirte?.

Este texto no está promoviendo la injusticia, sino que nos está advirtiendo sobre un peligro: **SER “DEMASIADO JUSTO” DESDE NUESTRA PROPIA MEDIDA**, es decir, imponer estándares extremos o **VIVIR EVALUANDO CONSTANTEMENTE A LOS DEMÁS**

EL PROBLEMA DEL LEGALISMO: Muchas veces como cristianos somos duros con otros, exigimos perfección y esperamos que todos actúen como nosotros creemos que es lo correcto, y cuando las personas no lo hacen nos decepcionamos, nos frustramos y **PERDEMOS LA PAZ**.

Lastimosamente llegamos a un punto donde nadie llena nuestras expectativas, sentimos que todos nos fallan y todo nos molesta porque no nos hemos dado cuenta de que **SI TODOS NOS FALLAN Y NADIE LLENA NUESTRAS EXPECTATIVAS, EL PROBLEMA NO ES LA SANTIDAD DE LOS DEMÁS, SINO NUESTRA FALTA DE HUMILDAD**.

Es por eso que la palabra de Dios nos hace una pregunta muy impactante: **(Santiago 4:11-12) Hermanos, no murmuréis los unos de los otros. El que murmura del hermano y juzga a su hermano, murmura de la ley y juzga a la ley; pero si tú juzgas a la ley, no eres hacedor de la ley, sino juez. 12 Uno solo es el dador de la ley, que puede salvar y perder; pero tú, ¿quién eres para que juzgues a otro?**

Lamentablemente hay cristianos que viven cambiando de iglesia constantemente, y no porque Dios las está moviendo, sino **PORQUE NO ENCUENTRAN PAZ DONDE ESTÁN**, ¿Y por qué no encuentran paz? **PORQUE NADIE LLENA SUS EXPECTATIVAS**, todo les molesta, siempre encuentran algo que criticar.

Pero la realidad es esta: El problema no siempre es la iglesia...muchas veces es el corazón que no ha comprendido la gracia de Dios, que no busca perfección sino corazones sinceros.

Y muchas veces lo mismo sucede en el hogar, exigimos perfección, queremos que todos cambien y nos frustramos constantemente Pero olvidamos algo muy importante: **NOSOTROS TAMBIÉN SOMOS IMPERFECTOS**. No podemos vivir en paz con otros, si solo vemos sus fallas y olvidamos las nuestras.

Mientras sigas exigiendo perfección en los demás, vivirás decepcionado... en la iglesia, en tu casa y en cualquier lugar y tienes que comprender que la paz no llega cuando encuentras personas perfectas...llega cuando aprendes a vivir con otros no desde el legalismo, sino desde la gracia de Dios.

CONCLUSIÓN: La paz que sobrepasa todo entendimiento no es la ausencia de problemas, es la presencia de una Persona que ya venció al mundo. Si hoy te sientes mentalmente agotado, no es porque te falte Dios, es porque has intentado llevar una carga que no te pertenece. Jesús no te llamó a ser el juez del mundo, ni el arquitecto del futuro, ni el competidor de tu hermano; Él te llamó a ser Su hijo. Suelta hoy la vara con la que mides a los demás y deja que la Gracia te mida a ti. Suelta el control del mañana y descansa en la provisión de hoy. Porque solo cuando dejamos de intentar ser dioses de nuestra propia vida, el verdadero Dios de paz toma el control de nuestros pensamientos. Que hoy salgas de aquí no con una lista de cosas por hacer, sino con un Salvador en quien descansar. En Cristo Jesús, tu paz ya está asegurada; solo tienes que decidir, hoy mismo, volver a habitar en ella.

No fuimos llamados a vivir dominados por la ansiedad...sino a vivir afirmados en Cristo.📖 He preparado un recurso especial que puede bendecir tu vida y ministerio:

“NO ESTOY EN CRISIS, ESTOY EN CRISTO” 15 Bosquejos bíblicos para restaurar la mente y fortalecer la fe en tiempos de ansiedad