



EN MOMENTOS ASI...

“Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque Él cuida de ustedes.”

1 Pedro 5:7 NTV

Si hay algo que ha causado esta crisis del COVID-19 es preocupación y ansiedad. Es real y válido que sintamos el peso de esta crisis tan grande que nos ha sobrevenido. Es una respuesta “natural” a lo incierto e incontrolable de la situación.

Sin embargo, sea este virus o cualquier otra preocupación o ansiedad, las Escrituras nos llaman a colocarlas **TODAS**, en las manos de Dios.

Las preocupaciones y ansiedades son una carga pesada que producen agotamiento físico, emocional y espiritual. Es imposible e inútil cargarlas sobre nuestras limitadas almas.

Jesús hoy nos invita a venir a Él, y entregarle nuestras cargas y descansar en Él (Mateo 11:28).

En mi propia experiencia, especialmente durante este tiempo de crisis, estoy poniendo en práctica esta disciplina espiritual de colocar en las manos de Dios **TODAS** mis preocupaciones y ansiedades. Una manera de hacerlo es:

- 1- En tu tiempo diario a solas con Dios, IDENTIFICA “con nombre propio” TODO lo que te está preocupando. Reconoce cada motivo de preocupación (salud, matrimonio, hijos, padres, familia, relaciones, finanzas, trabajo, futuro,...) y descríbele (en forma oral o escrita) cómo te sientes. Dios conoce tu corazón, pero al poner lo que te preocupa en tus palabras (mejor si lo haces de manera escrita), lograrás aclarar un poco más el “enredo y peso” que te produce este enemigo “oculto” y te ayudará a sacarlo a la luz para vencerlo.
- 2- ENTREGÁLE a Dios **TODAS** esas cargas, que has identificado con “nombre propio”.
- 3- RECIBE a cambio el descanso que Jesús te ofrece. Es un intercambio. Tú le entregas las cargas y Él te da descanso, refrigerio, alivio y paz.
- 4- Termina tu tiempo dándole **GRACIAS** a Dios porque te recibe tal como eres y estás, y puedes colocar en Él **TODO** lo que te preocupa, sea grande o pequeño. Dale gracias porque Él cuida de ti y te da descanso.

Un ejemplo de oración es:

Señor Jesús vengo a Ti para reconocer que me siento preocupada y ansiosa por ———(IDENTIFICA tu motivo o motivos de preocupación y ansiedad). Mi alma está agobiada y siento un peso grande sobre mi. Hoy en respuesta a Tu invitación te entrego todo lo que me carga. Señor te ENTREGO ———(nombra los motivos de preocupación) para que Tú los recibas y tengas cuidado de mi. Me pesan mucho y quiero deshacerme de esas cargas que yo no puedo llevar, pero Tú sí. Las dejas en Tus manos. Reconozco lo inútil que resulta preocuparme en la búsqueda de una solución; por eso entrego **TODAS** estas preocupaciones en Tus manos, te las dejas a Ti y te pido sabiduría y dirección para manejar todo esto que me agobia. Señor, RECIBO Tu paz y descanso que mi alma necesita. Muchas **GRACIAS** por Tu cuidado y descanso. Solo en Ti halla descanso mi alma. Gracias Señor Jesús por ser mi salvador!

Si durante el día te vuelves a cargar de preocupación y ansiedad haz una pausa (puede ser breve), reconoce lo que te está angustiando, identifícalo con “nombre propio” (finanzas, salud, futuro, hijos, padres, pérdida...) y ponlo en las manos de Dios. Déjasele a Él. A cambio recibe Su cuidado y descanso.

EN MOMENTOS ASI, pon tu preocupación y ansiedad en las manos de Dios, porque Él cuida de ti.

Unidas en el descanso de Dios,
Gloria Stella



Bono 😊: Lee y medita sobre Mateo 11:28-30; Salmos 55:22; Salmos 62:5; Isaías 46:4; Isaías 64:4; Filipenses 4:6; Salmos 27:1; Juan 16:33; Salmos 56:3-4