Cambiando la ansiedad por la paz

Bosquejo 53

Lee antes de preparar: Filipenses 4:4-9. El bosquejo usa los versículos 6 y 7, pero Pablo escribe esta carta estando preso, y aun así habla de alegría. Los versículos 4 y 5 preparan lo que sigue, y el 8 y el 9 dicen en qué ocupar la mente.

Idea central, en una frase: Cuando la preocupación nos aprieta, Dios nos invita a llevársela en oración, con gratitud, y a recibir a cambio una paz que no depende de que todo se resuelva.

Duración aproximada: 15 a 20 minutos.

Para empezar

Pregunta: **¿hay algo que te esté quitando el sueño esta semana?** Deja unos segundos de silencio. Luego cuenta que quien escribió este pasaje no estaba en una vida tranquila: estaba encadenado, sin saber cómo terminaría su caso.

1 · Una invitación, no un regaño (versículo 6)

Qué dice el texto: Pablo pide no vivir angustiados por nada. Pero no lo dice como reproche: enseguida dice qué hacer en su lugar.

Qué explicar: preocuparse es humano, y Pablo no dice que sentir ansiedad demuestre poca fe. Lo que ofrece es un camino: en lugar de dar vueltas al problema en la cabeza, llevarlo a Dios. Es como cambiar de manos una carga que ya pesa demasiado.

Pregunta para dejar en el aire: ¿hay algo que hayas estado cargando tú solo?

2 · Presentar las peticiones con gratitud (versículo 6)

Qué dice el texto: la oración va con ruego y con acción de gracias. Se pide, y se agradece a la vez.

Qué explicar: dar gracias en medio de la preocupación no es negar el problema; es recordar lo que Dios ya ha hecho. Recordar cómo ayudó antes cambia la manera de pedir. Y pedir es concreto: se nombra lo que preocupa, no se ora en general.

Una imagen que ayuda: dejar una carga sobre un mostrador. No desaparece el peso de la mercancía, pero ya no lo llevas tú en los brazos.

3 · Una paz que hace guardia (versículo 7)

Qué dice el texto: el resultado es la paz de Dios, que supera lo que podemos entender, y que cuida el corazón y los pensamientos.

Qué explicar: la palabra «guardará» trae la imagen de un centinela. La paz no llega porque el problema desaparezca, sino a pesar de él: se queda de guardia en el corazón.

Aplicación práctica durante la semana

Propónsela a la congregación como un compromiso personal, algo concreto para vivir esta semana lo que escucharon:

Escribe en un papel lo que más te preocupa. Cada noche de esta semana, léelo en voz alta como una oración, agradece por una cosa concreta, y deja el papel en el mismo lugar.

Cierre y llamado

1 · **Recoge el mensaje (un minuto).** Vuelve a la pregunta con la que abriste: ¿hay algo que te esté quitando el sueño esta semana? Respóndela con Pablo: él escribió estas palabras encadenado, sin saber cómo terminaría su caso, y aun así tenía paz, porque llevaba sus cargas a Dios con gratitud. Y repite en voz alta la idea central: *Cuando la preocupación nos aprieta, Dios nos invita a llevársela en oración, con gratitud, y a recibir a cambio una paz que no depende de que todo se resuelva.*

2 · **El llamado (dos o tres minutos).** Con tus palabras, más o menos así:

> Esa paz empieza cuando le entregamos a Dios algo más que una preocupación: la vida entera. Si nunca has recibido a Jesús como tu Señor y Salvador, hoy puedes hacerlo y descansar en él. Y si ya lo conoces, pero la ansiedad te fue alejando de la oración, hoy puedes volver y consagrarle de nuevo tu vida.

Invita a responder según la costumbre de tu iglesia: orar en su lugar o hablar contigo al terminar. Deja un momento de silencio para que cada quien pueda responder con calma. **Con cariño y con libertad:** la urgencia se dice como una invitación.

3 · **Oración.** Ora por quienes respondieron y por los que hoy están con el corazón apretado, para que esta semana descubran que no tienen que llevarlo solos. Quédate disponible al terminar para quien quiera hablar contigo.

¡Dios te bendiga!

Material gratuito de Audiovisión Musical · audiovisionmusical.com. Puede reproducirse libremente para uso de tu congregación.