
Matutina para Jóvenes | Sábado 04 de Mayo de 2024 | Ora en lugar de preocuparte

Descripción



Ora en lugar de preocuparte

«No se aflijan por nada, sino presentenlo todo a Dios en oración; pídasle, y denle gracias también» (Filipenses 4: 6).

Los psicólogos y los psiquiatras han dado muchos consejos útiles para combatir la preocupación y la ansiedad; pero en nuestro pasaje de hoy el apóstol ha añadido algo esencial que a menudo se pasa por alto: «Presentenlo todo a Dios en oración». Pablo propone aquí la oración como remedio. Este consejo es bueno si se lo sigue con entendimiento, pero no debemos abusar de él. Sobre esto, Leslie Westherhead afirma:

«No solo debemos orar para librarnos de la ansiedad, sino también debemos procurar comprender su causa y eliminarla. Nadie ora por sus dientes, sino que va a ver a un dentista. [¿?] Veinte minutos en una mesa de operaciones harán más en favor de una paciente que sufre, digamos, de apendicitis, que una semana de oración. [¿?] El propósito de la oración es la unidad con Dios y no solamente la recuperación de la salud» (*Prescription for anxiety*, p. 102).

Pablo no solo recomienda que llevemos a Dios nuestras ansiedades y preocupaciones, sino que también sugiere: «Denle gracias». Norman Vincent Peale habla de una mujer cuya vida había estado plagada de temor y ansiedad. Peale le recomendó que orara, y ella encontró ayuda al seguir su consejo. Dijo: «Cada noche comienzo mi oración enumerando todas las cosas por las cuales estoy agradecida, cosas pequeñas que ocurrieron durante el día y contribuyeron a mi felicidad. Sé que este hábito ha guiado mi mente para que capte las cosas placenteras y olvide las que son desagradables» (*The Power of the Positive Thinking*, p. 43).

A lo largo de todos los siglos, desde Pablo hasta Peale, orar a Dios y agradecerle han constituido un gran remedio para la ansiedad y la preocupación. Si podemos comprender que nuestro Dios está tan atento a nuestros problemas como nosotros, que él está deseoso que seamos felices y tengamos éxito, y que él está a nuestro lado y oye nuestras oraciones, entonces no tendremos motivo para manifestar una ansiedad prolongada y destructora.

Tómate hoy un tiempo para orar a Dios y agradecerle por sus abundantes bendiciones. Haz de esto un hábito y Dios cambiará tus preocupaciones por la seguridad de su presencia.