



!Paz Mental!

Hablemos de la paz mental, pues con tantos disturbios en diferentes partes del mundo, ciertamente no es muy fácil tener esta comodidad tan importante. Si pudieras valorar la paz mental y compararla con un almacén lleno de oro, ¿cuál de estas dos piensa tú que tiene más valor interior? Yo votaría por la paz mental. La Biblia tiene mucho que decir al respecto de la paz, de como obtenerla y de cómo conservarla. Estas valiosas lecciones pueden traer grandes beneficios a tu vida, ¡beneficios mucho más grandes, que los que el oro te pudiera dar!

Miles de años atrás, el pueblo de Dios recibió notables instrucciones relacionadas a



cómo acumular la paz.

Salmo 122.

[6] **Pedid por la paz de Jerusalén; Sean prosperados los que te aman.**

La instrucción de Dios para su gente fue que “pidieran” por la paz,

y aunque los traductores usaron aquí la palabra “pedir,” la palabra Hebrea “Sha’al” también significa “orar.” Dios instruyó a su gente a que “oraran” por la paz. ¡Hey!

¡Y si funcionó entonces, porqué

no ahora? ¡Solo cambia el objeto de la oración y ora por paz para ti y ¡listo! ¡Tendrás paz!

Una de mis secciones favoritas que habla acerca de la paz está en Filipenses 4.

Filipenses 4.

[4] **Regocijaos en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Regocijaos!**

[5] **Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca.**

[6] **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**

!Paz Mental!

entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

Aquí encontramos un proceso de cuatro pasos para obtener la paz. ¿Quieres saber porqué es que disfruto tanto esta sección? Porque está escrita para creyentes cristianos, porque es muy fácil de seguir, porque tiene sentido y porque es muy practica. Cuando estás en una crisis o tienes un conflicto mundano que está robando la paz de tu vida, ¿cuál sería la mejor solución?

Paso Uno. Regocíjate, así es, para esa tristeza justo en tu boca, la depresión o lo que sea que te esté afectando y regocíjate. Pero ¿Qué significa regocijarse? Significa el tener gozo vez tras vez, tras vez, tras vez, no únicamente gozarte una que otra vez, el regocijo es tener gozo muchas veces. *¿Cuándo fue la últimas vez que*

te gozaste vez tras vez, tras vez, tras vez? ¿O que tal cuando solo te gozaste tan solo un par de veces?

Si no te alcanzan los dedos para contar las veces que has experimentado el gozo ¡Grandioso! ¡Pero si solamente has contado hasta el segundo dedo de una de tus manos, esta enseñanza tiene tu nombre escrito de principio a fin!

Para estar lleno de gozo, primero tiene que haber espacio en tu interior a donde el gozo pueda entrar, a lo mejor hay muchos negativos flotando en tu interior, o a lo mejor te has enfocado tanto en las cosas tristes que se han acumulado dentro de ti. ¿Porqué no cambias lo que lees y lo que ves por un tiempo? Cámbialos por cosas más alegres, más positivas, como la Palabra de Dios y las promesas que él tiene para ti, si lo haces, ciertamente cambiarás tus dudas, tus preocupaciones

y tus temores por seguridad, confianza, y creencia. ¡No te alarmes! Si tú cambias lo que tu mente procesa comenzarás a experimentar cosas diferentes, y si las cambias por cosas positivas, también experimentarás resultados positivos, y uno de ellos precisamente será el regocijo, porque comenzarás a tener razones para gozarte.

Yo creo que la razón más grande para tener gozo es el darte cuenta que ahora eres un hijo de Dios, no conozco algo más significativo que eso. Trata de pensar acerca de la eternidad con Dios y su familia, antes que te des cuenta tendrás razones y razones para estar lleno de gozo en tu interior. ¡Entonces sabrás lo que “regocijarse en el Señor” significa!

Paso Dos. Se gentil, se mesurado con las cosas insignificantes. ¿Cuántas veces has hecho grandes

!Paz Mental!

pleitos por cosas que en realidad no valen la pena? Creo que todos podemos recordar incidentes desagradables en nuestras vidas. ¿Has escuchado alguna vez la frase que dice: “Estas haciendo una tormenta en un vaso de agua”? Esa es otra manera de hacer ver nuestra “gentileza.” Este es el problema, **si tú siempre has sido y eres bastante dramático con situaciones que realmente no valen la pena**, estás perdiendo tu tiempo y tu energía, o quizás debería decir, que estas perdiendo la energía de tu vida en cosas sin importancia.

Cuando mi familia batalla con cualquier conflicto, siempre les digo que “ignoren el drama” que vayan al punto y afronten el problema real. Decide que es lo que necesitas para resolver el problema y olvídate de lo demás, hacer eso te ayudará a sentirte

mucho mejor y ciertamente te ayudará a desarrollar un campo fértil para sembrar las semillas de la paz.

Los Pasos Tres y el Cuatro

vienen como una unidad. Deja de estar tan afanado por las cosas que necesitas, y comienza a orar con acción de gracias. En nuestras reuniones, a menudo escucharás a los creyentes diciendo “Padre celestial te agradezco por...” Una vez, oí que alguien preguntó, ¿“Quien es Padre celestialte agradezco por”? y comenzó a reír “ja, ja, ja.” Eso sucedió porque la persona que oró, lo hizo tan rápidamente, que cuando habló, parecía no haber dejado espacio entre una palabra y la otra, Suena divertido ¿verdad? Pero Dios quiere que oremos Y TAMBIEN quiere que lo hagamos con acción de gracias. El quiere escuchar nuestras peticiones, pero especialmente quiere que controlemos nuestros

pensamientos y que las palabras que emanan de nuestra boca sean de agradecimiento hacia EL. ¿Por qué? Porque es EL quien responde nuestras oraciones.

¿Te imaginas cuan bendecido estarías si dejaras de estar afanado por TODO, y comenzaras a pedir a Dios por TODO? ¡No

habría NADA que te preocupara NUNCA JAMAS! Eso es lo que Dios quiere para ti. ¿Porqué no tratar?

Déjame darte una clave: Si estás ocupado gozándote y regocijándote una y otra vez, si dejas de hacer tormentas de un vaso de agua, dejando lo pasado en el pasado, si le ordenas al afán que salga de tu vida, y oras, agradeciendo a Dios por lo que pides ¡vas a tener PAZ! Vas a tener tanta paz, que no vas a entender su magnitud pues sobrepasará tu entendimiento. Vas a tener tanta

!Paz Mental!

paz que guardará tu corazón y tus pensamientos sin importar las cosas por las que pases en este loco mundo.

Así, que, dime maravilloso creyente.

¿Estás tú interesado en obtener y mantener la paz?

Si lo estás, tienes una formidable tarea delante de ti. Realmente tienes que hacer algunos cambios en tu estilo de vida. Si no tienes gozo, o muy poco gozo en tu vida, tienes que comenzar a alimentarte con cosas que introducirán el gozo a tu vida. Si haces demasiado drama en tu manera de manejar las situaciones de la vida, necesitas parar, dejar de hacer eso, y comenzar a resolver tus problemas. Toma al toro por los cuernos, ve directo al punto, resuelve el problema y muévete hacia delante. Si te afanas demasiado y sufres ataques de ansiedad aún siendo un creyente cristiano, necesitas edificar y

fortalecer tu confianza en Dios.

Permite que El tome cuidado de ti y sea EL quien provea cada una de tus necesidades. ¡Regocíjate!

¡Se gentil! ¡No te Afanes! ¡Ora!

¡Ten Paz! ¡Disfruta hoy la vida nueva que has hallado!

Con mucho amor en Cristo.

Jerry D. Brown