

Una vida plena de paz: victoria sobre la ansiedad (II)

En la primera parte de este artículo consideramos los tres primeros pasos en el camino que lleva a la paz: su puerta de entrada, el gozo; su expresión visible, la gentileza, y su enemigo principal, el estar afanoso. Veremos ahora cómo nuestro texto base de Filipenses 4:4-9 alcanza el clímax con las dos *estaciones* finales y nos lleva a una paz que «*sobrepasa todo entendimiento*».

4. La oración vence a la ansiedad

*«Sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración...»
(Fil. 4:6).*

Pablo vuelve a una exhortación positiva. Prosigue para presentarnos el antídoto contra la ansiedad existencial. **La oración** surge en el texto como agua que nos refresca en el camino.

Pablo, de nuevo, es realista y nos ayuda a tocar de pies al suelo. Lo ideal es no estar afanoso por nada, pero como esto es imposible, cuando algo turbe tu corazón, llévalo al Señor en oración, «sean conocidas tus peticiones delante de Dios, en toda oración y ruego». Si nuestra gentileza ha de ser *conocida por los hombres*, nuestras preocupaciones y cargas han de ser *conocidas por Dios* (el verbo usado es el mismo).

Todo motivo de preocupación debe convertirse en motivo de oración. Estamos aquí ante un ejercicio espiritual decisivo en nuestro progreso hacia la paz. Es parecido a una traducción. ¿Qué motivos de preocupación -peticiones- tienes en tu vida hoy? Identifícalos y haz una traducción: conviértelos en motivos de oración. Así *el lenguaje de la preocupación* será sustituido por *el lenguaje de la confianza*.

No debería existir en nuestro diario devocional un apartado como “motivos de preocupación”. Anula este epígrafe y sustitúyelo por “motivos de oración”. *Transforma tus preocupaciones en oraciones*. Es uno de los ejercicios más terapéuticos que existen, espiritual y emocionalmente.

De nuevo llama la atención la contundencia de Pablo: «en **toda** oración y ruego». Hasta nueve veces aparecen en el texto las expresiones absolutas “todo” o “nada”. Es muy significativo que la Palabra de Dios al referirse a la paz y la ansiedad usa términos absolutos. Por ejemplo, «tú guardarás en **completa** paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera» (Is. 26:3); «Echando **toda** vuestra

ansiedad sobre Él...» (1 Pe. 5:7). En los asuntos de confianza y de paz el creyente no puede conformarse con medias tintas, ha de aspirar a lo máximo: *todo y completo*.

La oración le es a la ansiedad lo que el agua al fuego: la extingue y genera paz. Ello ocurre porque la oración nos sitúa en la presencia misma de Dios, fuente de toda paz y descanso: «Mi presencia irá contigo, y te daré descanso» (Éx. 33:14).

5. El pensamiento bueno, higiene de la mente

«Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si hay algo digno de alabanza, en esto pensad» (Fil. 4:8).

El último paso en el camino a la paz consiste en **pensar lo bueno**. Hay una correlación lógica en el texto. El ejercicio de oración y “traducción” considerado lleva de forma natural a una forma de pensar específica. Durante la oración, el Espíritu Santo realiza en nosotros una **higiene de los pensamientos**, algo así como una *toilette* moral. Es un paso importante porque mis pensamientos pueden ser una piedra en el camino o un estímulo hacia la paz.

Si comparamos nuestra vida con una pintura, los pensamientos vienen a ser el color que le ponemos. Podemos pintar nuestra vida con colores oscuros o bien con tonos vivos y luminosos. Veamos primero los oscuros:

- **La hipercrítica.** Hay personas que van por la vida con ojos de auditor, buscando siempre lo que está mal y el defecto a corregir. Spurgeon recomendaba a sus alumnos ir a la iglesia el domingo con un oído y un ojo tapados; así iban a ver y oír sólo la mitad! Algunos creyentes hacen exactamente lo contrario; en lugar de taparse el oído y el ojo, se ponen una lupa para inspeccionar y así poder criticar más. La actitud hipercrítica colorea de negro nuestra vida. El “síndrome del auditor” es una piedra en el camino a la paz. El gran auditor es Dios. No nos corresponde a nosotros juzgar.
- **La murmuración.** Murmurar, en el original hebreo, quiere decir “hablar lepra”. Cuando yo estoy murmurando, estoy “contagiando lepra”. El Señor Jesús mismo nos advierte que se puede matar con la palabra (Mt. 5:21-22). La palabra que difama, la palabra que injuria o calumnia, o simplemente la palabra que no edifica es otro obstáculo para la paz.
- **La queja permanente.** Es muy duro vivir con una persona que se está quejando siempre. Como gotera que erosiona la piedra, acaba con la resistencia del más fuerte. La queja crónica suele acabar en amargura y destruye la vida propia y la de los que están a su alrededor.

- **La autocompasión.** Suele ser “hija” de la queja, su consecuencia más frecuente. ¡Qué desgraciado soy! ¡Mira qué bien les va la vida a los demás! ¡Yo recibo todos los golpes, todo lo malo va para mí!

Todos estos tonos negros apagan el gozo y paralizan el camino hacia la paz. Éste fue el gran problema del pueblo de Israel: coloreó la travesía del desierto con pensamientos y actitudes negativas que retrasaron mucho su llegada a la Tierra Prometida.

Si queremos brillar como estrellas en el mundo hemos de seguir las pisadas de Aquel que es la luz del mundo. «En esto pensad». Pablo nos menciona ocho cualidades morales que llenan de luz nuestra vida. Enfatizamos la palabra *morales*. **Pensar lo bueno es más que el “pensamiento positivo”** de la psicología moderna. Éste afecta solamente *a la mente*. El pensamiento bueno del que habla la Escritura es **el pensamiento recto y correcto**. *Llega al corazón*. Hay una clara connotación moral en las cualidades mencionadas por Pablo.

El beneficio del *pensamiento positivo* es, sobre todo, emocional; el beneficio del *pensamiento bueno* es emocional y, además, ético. Afecta mi conducta, mi forma de vivir tanto como mis emociones. En una sociedad hedonista es importante recordar que la prioridad no es sentirse bien, sino hacer lo recto; vivir felices es inseparable de vivir rectamente. El autor de Hebreos nos lo recuerda certeramente: la paz y la santidad van juntas (Heb. 12:14).

La paz de Dios, final del camino

«Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Fil. 4:7).

Incrustada como una perla en medio del texto aparece la meta anhelada, el final del camino: la paz. Veamos para concluir los aspectos más destacados de esta paz.

Su origen divino

«Sobrepasa todo entendimiento».

La paz viene de Dios, es sobrenatural. Humanamente es imposible conseguirla. La mente humana no la puede producir porque va más allá de la capacidad de nuestro pensamiento finito. Es en este sentido que «sobrepasa todo entendimiento». Por ello la paz de Cristo no puede surgir de una técnica mental sino sólo de la relación personal con Él.

En esta relación Dios ha provisto dos recursos para que su paz fluya hasta nosotros:

- Una posición: estar en Cristo.
- Una acción: la obra del Espíritu santo.

La gracia de Cristo nos da acceso a esta posición (Ro. 5:1) y la obra del Espíritu Santo produce paz como parte de su fruto. “Gracia y paz” es mucho más que un saludo protocolario al comienzo de las epístolas, es el resumen de todo el Evangelio; ahí está el corazón de Dios volcado para hacer la paz y “reconciliar consigo al mundo”.

Así pues **la fuente de nuestra paz no está en lo que nos ocurre a nosotros hoy** –nuestras circunstancias- **sino en lo que ocurrió un día en la historia**, la victoria de Cristo en la cruz, y lo que ocurrirá en el futuro con su segunda venida. La resurrección y la parousía (el retorno de Cristo) enmarcan nuestra paz y nuestra esperanza. Es muy significativo que las primeras palabras del Jesús resucitado al grupo de sus discípulos fueron «Paz a vosotros» (Jn. 20:19).

Ello nos obliga a poner la mirada en el cielo y no en el suelo. La paz de Cristo, requiere una visión adecuada, como los pastores que «al ver la estrella, se regocijaron con muy grande gozo» (Mt. 2:10). Es la visión de la fe que «pone la mira (*la mente*) en las cosas de arriba, no en las cosas de la tierra» (Col. 3:2).

Su propósito

«...guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús».

Como decíamos al principio, la paz de Dios no excluye el sentirse bien -el lago tranquilo- pero éste no es su propósito principal. **La meta no es la tranquilidad sino la seguridad:** «Os guardará en Cristo Jesús». Guardar nuestra posición en Cristo es más importante y trascendental que sentir una emoción pasajera.

El verbo usado por Pablo aquí alude a los soldados que custodiaban una plaza. Como celoso centinela la paz vigila y guarda nuestros pensamientos y nuestros corazones para que permanezcan bien anclados en Cristo. Su meta es que toda nuestra persona -mente y corazón- permanezca asida a la fe en Cristo como el pajarillo permanece en la rama del árbol en medio de los peligros de la cascada.

La paz de Jesús no excluye el estanque tranquilo pero anhela el refugio seguro. No es casual que Jesús asociara su enseñanza sobre la paz con advertencias sobre persecución y tribulación. Sin solución de continuidad les dijo a sus discípulos: «La paz os dejo, mi paz os doy... no se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo» (Jn. 14:27). Y poco después: «Estas cosas os he hablado para que en

mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo» (Jn. 16:33).

La paz de Dios es mucho más que una emoción para hoy, es una posición para toda la eternidad. Nada ni nadie nos puede quitar esta posición por cuanto «nuestra vida está escondida con Cristo en Dios» (Col. 3:3).

Como el pajarillo se siente seguro en medio de la cascada impetuosa, así también el creyente tiene paz cobijado en Cristo. En palabras memorables de Pablo, nuestra paz nace de sabernos «más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte ni la vida... ni lo alto ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro» (Ro. 8:37-39).

Pablo Martínez Vila

Pablo Martínez Vila ejerce como médico-psiquiatra desde 1979. Realiza, además, un amplio ministerio como consejero y conferenciante en España y muchos países de Europa. Muy vinculado con el mundo universitario, ha sido presidente de los Grupos Bíblicos Universitarios durante ocho años. También fue presidente de la Alianza Evangélica Española durante 10 años (1999-2009), y actualmente es vicepresidente de la Comunidad Internacional de Médicos Cristianos.

Pensamiento Cristiano es una web de testimonio evangélico. En él se informa de la obra literaria de José M. Martínez y su hijo, Dr. Pablo Martínez Vila. A través de esta obra fluye el pensamiento evangélico de los autores sobre cuestiones teológicas, psicológicas, éticas y de estudio bíblico con aplicaciones prácticas a problemas actuales.

*Copyright © 2021, Pablo Martínez Vila
Se autoriza la reproducción, íntegra y sin modificaciones,
citando siempre el nombre del autor y la procedencia
(<https://pensamientocristiano.com>)*