

ANSIEDAD VS. HUMILDAD

El objetivo de este breve estudio sobre la ansiedad y la humildad es observar, cuáles son las características del primer estado anímico en contraposición con las ventajas de la segunda acción que podemos ejercer en el alma: la humildad.

1 Pedro. 5. 7:

Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

La palabra ansiedad viene del griego *merimna*¹. Es un término compuesto por dos palabras: *meiro*, que significa dividir, y *noos*, que significa mente. De manera que el vocablo denota un estado que nos divide interiormente, anímicamente. Indica un momento de preocupación o carga². Todo esto, en la mente. Entonces, si es un estado que nos divide, significa que en ese preciso instante de ansiedad, no nos sentimos completos, con todo nuestro ser alineado hacia la Palabra de Dios. En algún punto hemos perdido el norte, el eje y eso es lo que deberíamos restaurar lo más rápidamente para volver a estar bien.

1 Tesalonicenses 5. 23

Y el mismo Dios de paz [porque Él verdaderamente es un Dios de paz] os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.

“Y todo vuestro ser...”; es decir, nosotros, completamente completos, si me permite la redundancia, podríamos desear esperar la venida de nuestro Señor Jesucristo. Si estamos completos, en todo nuestro ser, entonces, no estamos divididos.

En el mundo solemos escuchar la siguiente frase: Cuerpo, alma y espíritu. Ese sería un ser desde el punto de vista del mundo. Pero Dios dice: espíritu, alma y cuerpo (al revés), porque lo que más le interesa es nuestra faceta espiritual, mediante la cual somos Sus hijos. Por lo tanto, si Dios deseó tener hijos e hijas, deseó una familia desde el principio y además focaliza primero lo espiritual, deberíamos ocuparnos de estos asuntos espirituales, los cuales se encuentran en la Palabra de Dios.

¹ No de Strong # 3308

² Puede descargar la enseñanza [ECHANDO TODA ANSIEDAD](#) del sitio web

De modo que si bien la ansiedad es un estado natural o humano, la solución proviene del ámbito de lo espiritual. Por eso, todas las respuestas de fondo siempre son espirituales, es decir, vienen de la Palabra de Dios y se proyectan en la vida, el alma y el cuerpo.

La ansiedad tiene sus efectos: nos hace sentir deshechos.

Salmos 119. 28^a.

Se deshace mi alma de ansiedad.

Deshacer es deshacer. Cuando estamos ansiosos nos sentimos desarreglados, desorganizados y confundidos. Esto es así porque en algún punto nos hemos descuidado y hemos empezado a mirar más el problema que las soluciones de Dios. Y no sólo eso: en algún momento del día, del mes, de la vida, hemos dejado de ponernos bajo la poderosa mano de Dios y hemos dejado de confiar en que Él puede y desea exaltarnos. En otras palabras, hemos dejado de ser humildes.

Pero veamos las soluciones que Dios nos brinda cuando estamos así.

En este salmo que acabamos de leer, el profeta, luego de exponerle a Dios su situación, le pide algo importantísimo:

Susténtame según tu palabra.

(Salmos 119.28 b)

¿Lo ve? Siempre la respuesta profunda, eficaz, vital y verdadera proviene de parte de Dios y Su Palabra. Eso es lo primero que podríamos hacer en una situación de preocupación o incertidumbre: sumergirnos en la Palabra hasta hallar el consuelo que nuestra alma necesita. Se lo pedimos a Dios...le pedimos que nos guíe, que nos muestre lo que necesitamos y luego, creemos eso y actuamos en consecuencia. En otras palabras, echamos toda nuestra ansiedad sobre Él porque sabemos que Él nos cuida amorosamente.

1 Pedro 5. 6

Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo

La humildad, entonces, es la clave para salir de la ansiedad. Esta palabra humildad proviene del griego *tapeinofrosune*³, que significa humildad o modestia. Y, a su vez, este vocablo proviene de otro, *tapeinos*⁴, que denota “primeramente aquello que es bajo, y que no se levanta mucho de la tierra [...]”

³ No de Strong # 5012.

⁴ No de Strong # 5011.

de ahí, metafóricamente, significa humilde, de baja condición”⁵. En otras palabras, ser humilde es reconocer que Dios está en el cielo y nosotros en la tierra. Por lo tanto, necesitamos permanentemente la ayuda oportuna que proviene de aquel plano, el superior.

La humildad, entonces, es una disposición del alma, es decir, una práctica que podemos llevar a cabo nosotros mismos para encontrar las soluciones y ser exaltados por Dios, pues esa es la finalidad, según lo declara el versículo apuntado a través de la preposición para. Es para nuestro beneficio situarnos humildemente bajo la poderosa mano de Dios. ¿Cuánto trabajo puede implicar esta acción?

Veamos otra ventaja de practicar esta acción: Garantizamos la presencia del Padre en nuestras vidas y somos vivificados.

Isaías 57. 15 y 16:

Porque así dijo el Alto y Sublime, el que habita la eternidad, y cuyo nombre es el Santo: Yo habito en la altura y la santidad, y con el quebrantado y humilde de espíritu, para hacer vivir el espíritu de los humildes, y para vivificar el corazón de los quebrantados. Porque no contendere para siempre, ni para siempre me enojaré; pues decaería ante mí el espíritu, y las almas que yo he creado.

El pasaje del versículo 16 es hermoso. Si Dios no nos ayudara, ¿quién podría mantenerse en pie? Nadie sino que las personas decaeríamos siempre. Pero con Dios, somos levantados y exaltados, esto es, enaltecidos, engrandecidos. ¿Ve que es al revés? En vez de preocuparnos, podemos ahorrar tiempo e ir al Padre en oración para contarle aquello que nos está molestando, que nos aflige y que nos entristece y luego, somos exaltados por Él, sin necesidad de trabajar puesto que el mayor trabajo lo hace Dios mismo. Por eso, dice “para que él os exalte” y no “para que ustedes mismos se exalten”. Nosotros le contamos todo, le enviamos una caja llena de problemas y Él nos devuelve Su consuelo, Su misericordia, Su cuidado, la paz que necesitamos en la situación, y, por si fuera poco, nos exalta. Por eso, es liviana la carga con el Padre.

Mateo 11. 29 y 30:

Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga.

⁵ Vine, E. W. (2007) Diccionario Expositivo De Palabras Del Antiguo Y Nuevo Testamento Exhaustivo De Vine. Grupo Nelson, Colombia. Pág. 436.

La palabra fácil de este pasaje proviene del griego *chrestos*⁶ y significa agradable, bueno, útil, confortable y servible. ¿Recuerdan quién tiene estas características? Sí, la Palabra de Dios.

2 Timoteo 3. 16 y 17:

Toda la Escritura es inspirada por Dios, y útil para enseñar, para redargüir [refutar enseñanza incorrecta], para corregir, para instruir en justicia,

A fin de que el hombre de Dios sea perfecto [completo, sin divisiones], enteramente preparado para toda buena obra.

Para eso sirve la Palabra, entonces, para equiparnos para la vida abundante y así, no tener divisiones. Y si en algún momento las tenemos, bueno, no nos hacemos problema, porque la Palabra también sirve para mostrarnos el error (redargüirnos) y para corregirnos (mostrarnos de nuevo el camino)...para instruirnos, perfeccionarnos en la justicia de Dios.

Ahora, otro segmento de la enseñanza quisiera dedicarlo a cómo nos hacemos humildes pues ya hemos visto que para sacarnos la ansiedad, podemos ejercer la humildad, y eso ya es una forma, pero deseo ver ahora, cómo ejercerla. La respuesta no es difícil ni está lejos: es la oración, y la encontramos en el mismo pasaje de 1 Pedro 5. 6 y 7.

1 Pedro 5. 6 y 7:

Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios⁷, para que él os exalte cuando fuere tiempo;

[aquí viene la forma] echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

La forma es arrojándole a Dios todo lo que nos estorba, así, sin reservas. Nosotros se lo contamos todo, todo a Dios, hasta que no nos quede nada sin decirle. Y si sentimos que nos queda algo, bueno, simplemente hablamos en lenguas. Al respecto, el Dr. Wierwille solía decir: “Conversa las cosas con tu Padre. Quítate los zapatos y habla francamente acerca de todo lo que te está molestando”⁸. Esa es una linda manera de decirnos que nos quitemos toda nuestra ansiedad.

Para ir finalizando, la ansiedad es un estado del que podemos salir fácilmente siendo humildes y orando. La clave, entonces, es hacerlo partícipe a Dios de nuestras cosas, involucrarlo en nuestras vidas, dejar que nos ayude y así, hallar el descanso para nuestras almas, tal como lo hizo el Señor Jesucristo. Cuando

⁶ No de Strong # 5543.

⁷ Puede descargar la enseñanza [BAJO LAS ALAS DE DIOS](#) del sitio web

⁸ Life Lines, Quotations of Victor Paul Wierwille (1985), American Christian Press, Pág. 52

nos desalentamos, le pedimos al Padre que nos vivifique con Su Palabra, y para ello, nosotros tomamos acción: nos colocamos bajo Su poderosa mano para que Él nos exalte cuando fuere tiempo.

1 Pedro 5. 6 y 7:

Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Por orden alfabético

Life Lines, Quotations of Victor Paul Wierwille (1985), American Christian Press

Strong, J. (2002), NUEVA CONCORDANCIA STRONG EXHAUSTIVA. Caribe, EE.UU.

Vine, E. W. (2007), DICCIONARIO EXPOSITIVO DE PALABRAS DEL ANTIGUO Y NUEVO TESTAMENTO EXHAUSTIVO DE VINE. Grupo Nelson, Colombia.

Nota del Editor

Toda la Escritura utilizada en este artículo es de la Versión Reina Valera 1960⁹ a menos que se especifique algo en contrario.

Toda vez que se utilice una palabra de origen Griego será escrita en minúscula cursiva (Ej.: *atomos*). Y si se usara una palabra hebrea o aramea será escrita en mayúscula cursiva (Ej.: *YARE*). En ambos casos se puede utilizar la palabra raíz como cualquier otra forma gramatical de esa palabra en representación de la familia de palabras.

Debido a que los paréntesis se utilizan en el texto Bíblico; cada vez que exista una nota del autor estará colocada entre corchetes para diferenciarla.

Todas las citas de fuentes externas se notarán en esta otra tipografía para diferenciarlas del resto. Asimismo cuando la cita de la fuente sea de mayor longitud que la presentada en este artículo; se resumirá usando “...” indicando que hay mas información disponible para consulta en dicha fuente.

Cuando se haga referencia al texto griego o hebreo, ésta estará basada en dichos textos según sean presentados en ESword de Rick Meyer y/o de la Interlinear Scripture Analyzer de André de Mol y/o de En el principio era la Palabra. Todos programas de estudio Bíblico que pueden ser descargados a su PC mediante el link correspondiente en [Links Útiles > Programas para el estudio de las Escrituras](#) en el sitio web.

Las notas al final son una parte integral y necesaria del Estudio. Tienen el propósito de documentar, respaldar, ampliar, aclarar, o reforzar el tema que se trate.

Esta enseñanza somete a consideración del lector el tema que trata. Es mas bien en algunos casos un punto de partida que propone, orienta y -desde ya- concluye con lo que el autor ha estudiado y debido a eso presentado de

⁹ La Santa Biblia Antiguo y Nuevo Testamentos, Antigua Versión de Casiodoro de Reina (1569) Revisada por Cipriano de Valera (1602) Revisión de 1960. Sociedades Bíblicas Unidas, 1993

Ansiedad vs. Humildad



las Escrituras. No obstante, la Palabra de Dios es simplemente inagotable. El único que no necesita revisión es Dios mismo y Su Palabra según fue originalmente inspirada. Pero nuestro conocimiento y entendimiento de las distintas maravillas presentadas en la Palabra de Dios siempre pueden ser y debieran ser sometidas al escrutinio¹⁰ del estudiante. Entonces, el presente trabajo es presentado al estudiante Bíblico como una ayuda, una fuente mas de consulta, de referencia y de estudio de la Palabra de Dios. La obra está lejos de pretender ser la única ni mucho menos la más sobresaliente obra de este tipo que exista. Ella no posee eminencia sobre ninguna otra ni es autoridad última sobre el tema. La autoría de la Palabra de Dios es la exclusividad del Padre Celestial y como tal es la fuente de conocimiento y autoridad única e inapelable.

Consulte si esta enseñanza se encuentra disponible en audio en el sitio web: www.palabrasobreelmundo.com.ar. Todas las solicitudes y los comentarios pueden ser dirigidas a palabrasobreelmundo@gmail.com. Asimismo para disfrutar artículos con una visión Bíblica, usted puede ingresar a la página web mencionada o al blog <http://buenasnuevas.reallifelog.com/>.

Dios lo bendiga

¹⁰ Hechos 17:11