

“Cuando estamos ansiosos, necesitamos grandes cantidades de sabiduría bíblica para nuestros confusos pensamientos. Pero estamos agotados y no podemos reunir mucha energía para leer libros lo suficientemente profundos como para que nos ayuden. Ed ofrece capítulos de una página y media, apenas unas gotas de verdad que podemos manejar, y que tranquilizan y afianzan”.

Steve Estes, pastor, Brick Lane Community Church; coautor de *When God Weeps*.

“Ansiedad, confusión, preocupación, estrés y ataques de pánico son entes inescrupulosos que nos acosan a medida que transitamos este mundo roto. Ed Welch capta el problema y sabe que necesitamos una fe renovada para las cargas de cada día. *Un Pequeño Libro para un Corazón Ansioso* se ofrece como un arma esencial en la lucha por la fe, la paz y el gozo”.

Dave Harvey, pastor; bloguero; enseñador; autor de *I Still Do! Growing Closer and Stronger through Life's Defining Moments*.

“En cincuenta días de meditaciones, el doctor Welch escribe reflexiones breves, directas y clarificadoras que llegan a los corazones esclavizados por el temor y los libera hacia a la fe en Cristo”.

Alfred Poirier, profesor invitado en Westminster Theological Seminary; autor de *The Peacemaking Pastor*.

“Con una redacción clara e íntima, este pequeño libro aborda las cargas que muchos de nosotros acarreamos. En cada página, la verdad y el amor se fusionan de modo que la vida real es el estadio y el Dios real es el centro. Si los que somos ansiosos abrimos sus páginas, volveremos a encontrar a Dios acercándose a nosotros de una manera maravillosa”.

Andrew Nicholls, Director de Pastoral Care, Oak Hill College, Londres; coautor de *Real Change: Becoming More Like Jesus in Everyday Life*.

“Si luchas con la preocupación y el temor, digiere estos bocadillos diariamente durante cincuenta días, y te prometo que tu amor a Cristo aumentará. *Un Pequeño Libro para un Corazón Ansioso*, de Ed Welch, es una mina de oro de verdades bíblicas para el alma preocupada”.

Deepak Reju, pastor de Consejería Bíblica y Ministerio para Familias, Capitol Hill Baptist Church, Washington, DC; autor de *On Guard* y *She's Got the Wrong Guy*.

“Por lo general, los tratamientos populares para la ansiedad están diseñados para individuos aislados. Ed rehúsa admitir el aislamiento como la opción, y nos ayuda a buscar a Dios y a los que están cerca de nosotros cuando tenemos miedo. Por eso, nos unimos a él para hallar el maná para este día, viviendo el hoy en lugar del mañana y encontrando refugio ante todo lo que es tan incomprensiblemente aterrador”.

Michael Gembola, Director Ejecutivo, Blue Ridge Christian Counseling

“Esto es exactamente lo que necesitaba mi corazón ansioso: las Escrituras brevemente explicadas, quirúrgicamente precisas y certeramente aplicadas en el mismísimo lugar de cada metástasis y causa maligna de ansiedad, temor y preocupación en mi interior. El arrepentimiento y una fe renovada florecieron dentro de mí a medida que saboreaba cada renglón de esta bienvenida herramienta de gracia”.

Joseph Vincent Novenson, pastor, Lookout Mountain Presbyterian Church, TN.

Un Pequeño Libro para un Corazón Ansioso

Meditaciones sobre el Temor,
la Preocupación y la Confianza

Edward T. Welch

EBI
EDITORIAL
BAUTISTA INDEPENDIENTE

Un Pequeño Libro para un Corazón Ansioso fue publicado originalmente en inglés bajo el título **A Small Book for the Anxious Heart**.

Author: Edward T. Welch
Publisher: New Growth Press
© 2019, Edward T. Welch

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera 1960 * © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovada © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Reina-Valera 1960 * usada con permiso.

© 2022
EB-505
ISBN 978-1-953663-60-3

Editorial Bautista Independiente
3417 Kenilworth Blvd, Sebring, FL 33870
www.ebi-bmm.org
(863) 382-6350

Índice

	Introducción	vii
Día 1:	Bienvenido.....	1
Día 2:	Descripciones.....	5
Día 3:	Dios Habla	9
Día 4:	Salmo 23.....	13
Día 5:	Una Advertencia	17
Día 6:	Tu Pasado	21
Día 7:	El Maná.....	25
Día 8:	Nada Ha Cambiado.....	29
Día 9:	El Dios Sólido.....	33
Día 10:	La Humildad	37
Día 11:	¿Por Qué Tienes Tanto Miedo?.....	41
Día 12:	Habla con el Señor.....	45
Día 13:	La Confesión	49
Día 14:	Dios Se Acerca	53
Día 15:	Dios en un Barco	57
Día 16:	Hombres de Poca Fe	61
Día 17:	El Compañero del Temor.....	65
Día 18:	El Perdón	69
Día 19:	Ser como un Niño	73
Día 20:	Ora	77
Día 21:	Pide Oración.....	81
Día 22:	Cuerpos en Alerta	85
Día 23:	Cuerpos que Mienten	89
Día 24:	Abre Sus Ojos	93
Día 25:	Ora las Escrituras	97

Día 26: Qué Esperar	101
Día 27: Gracia para Hoy.....	105
Día 28: Mañana	109
Día 29: La Muerte	113
Día 30: El Juicio	117
Día 31: Pecados Escondidos	121
Día 32: Nunca lo Suficientemente Bueno	125
Día 33: Esperanza.....	129
Día 34: Salmo 46.....	133
Día 35: El Dinero.....	137
Día 36: Necesidades y Deseos.....	141
Día 37: Salmo 131.....	145
Día 38: Las Personas.....	149
Día 39: El Fracaso	153
Día 40: Salmo 56.....	157
Día 41: El que Cumple las Promesas.....	161
Día 42: Una Escalera	165
Día 43: Un Tabernáculo	169
Día 44: Dos Temores	173
Día 45: Placeres Sencillos.....	177
Día 46: Detente y Avanza	181
Día 47: Los Beneficios de la Ansiedad.....	185
Día 48: El Amor	189
Día 49: El Propósito	193
Día 50: Salmo 121.....	197

Introducción

“No cabe duda de que el problema de la ansiedad es un enigma cuya solución arrojaría muchísima luz sobre toda nuestra existencia mental”.

Freud

Introducción al Psicoanálisis

Las ansiedades siguen siendo mi peor pesadilla. Mi manera de lidiar con ellas hoy es distinta que hace un año, pero veo tanto más a mi disposición, tanto espacio para crecer.

En este libro, plantearé algunos temas sobre libros acerca del temor que he escrito anteriormente, pero también propondré temas nuevos, y espero poder añadir el beneficio de la experiencia ganada.

Considera avanzar despacio. Lee un día y habla luego al respecto con otra persona. Cada día, terminará con sugerencias sobre lo que puedes pensar, escribir, hablar y orar. Considera escribir un diario donde registres tus respuestas. Eso también hará que avances más despacio, pero en un buen sentido. En general,

cuando estamos ansiosos, preferiríamos apurarnos a llegar a una respuesta mágica. Sin embargo, es mejor abordar nuestras preocupaciones a un paso más pausado.

Día 1

Bienvenido

¿Podría acaso haber un tema más importante? Nuestras vidas están llenas de incertidumbres. Nunca sabemos lo que traerá cada día. Las preocupaciones, los temores y el estrés forman parte de la vida cotidiana.

Entonces, no debería sorprendernos que la Escritura hable tanto al respecto, y que lo que diga sea tanto atractivo como útil. El Señor responde a nuestros temores con palabras que nos reconfortan, y se place en repetir las una y otra vez.

Sus palabras para nosotros se agrupan en dos temas: tu Dios está muy cerca, y él te da la gracia y el poder que necesitas para hoy. El objetivo de este libro es ayudarnos a identificar con mayor facilidad nuestros temores y ansiedades, escuchar las palabras buenas de Dios y crecer. Se podría decir que nuestro objetivo es la sabiduría. *Sabiduría* es otro nombre para la habilidad para vivir.

Si algo se puede decir en contra de la sabiduría es que lleva tiempo. Las ansiedades, claramente, pre-

fieren un alivio instantáneo. Pero lo que puede hacer la sabiduría es establecer un camino que te transforme un poquito a cada paso. Con el tiempo, notas los cambios. Si avanzas otro poco, los demás también los notan. A medida que camines, descubrirás mucho sobre la paradoja de la fortaleza en la debilidad, y te sentirás más plenamente humano y vivo.

El ritmo de tu viaje es sencillo: tú hablas y Dios escucha; Dios habla y tú escuchas.

Pones en palabras tus temores y el Señor te ayuda, aunque no sepas por dónde empezar. Dios toma en serio tus temores y ansiedades, y nunca los minimiza. Después, habla. Tú “atesoras” lo que él dice (Proverbios 2:1 RVA-2015). Lo consideras, actúas en consecuencia y hablas al respecto. Así, la conversación continúa. Cuando te sientes perdido, hablas con el Señor. El Señor te oye. Cuando estás atascado, clamas pidiendo inteligencia (Proverbios 2:3). El Señor te responde.

A través de todo, te acercas a una Persona. Eso hace que este camino sea diferente de todos los demás. Dios nunca quiso que lleváramos las cargas aplastantes de la vida solos. En cambio, se entrega a sí mismo... la persona adecuada para compartir nuestras cargas.

...El Señor está cerca. Por nada estéis afanosos...
(Filipenses 4:5-6).

Día 2

Descripciones

Una regla general sobre los temores y la ansiedad es que no pierden su poder a menos que se los examine. Y cuando lo hagas, cuantas más palabras uses, mejor. En general, cuantas más palabras tienes para algo, más lo entiendes.

Las siguientes palabras pueden servirte para empezar.

Temor. El temor puede apoderarse de nosotros. Es ruidoso y visceral. Si prestas atención, por lo general puedes identificar sus razones. Te dice que hay una amenaza real. Algo o alguien a quien amas está en peligro: tu dinero, tu reputación, tu cuerpo, tu alma o la vida y el bienestar de un ser querido. Y no tienes el control.

Tal vez el miedo esté ahí mismo frente a ti. Quizá, lo estés previendo.

Ansiedad. Aunque el temor suele tener sus razones, la ansiedad puede ser menos elocuente. Podemos descifrar parte de su lenguaje, pero la ansiedad parece ser menos precisa que el miedo. Es más difícil detec-

tar una causa específica. Es como si tu cuerpo recordara algo pero no divulgara todos los detalles. O tal vez, la ansiedad tiene *demasiadas* razones, y no sabes por dónde empezar. En esencia, el tema es el mismo: peligro, amenazas, algo calamitoso que exige acción; una acción que no puedes identificar. Entonces, caminas de un lado al otro, vas revoloteando de aquí para allá, sientes como si fueras a caminar por las paredes y quieres gritar.

Ataques de pánico (también conocidos como ataques de ansiedad). Estos son más comunes que nunca, y las descripciones siguen llegando. Algunos son intensos y repentinos, acompañados de falta de aire, dolor de pecho, latidos acelerados, náusea, mareos y otras experiencias físicas. A menudo, te parece como si fueras a morir.

Otros ataques de pánico son más tranquilos. Pueden superponerse con síntomas físicos ambiguos que van desde dolor en el pecho hasta entumecimiento en los dedos, junto con desasosiego e irritabilidad.

Como los síntomas físicos juegan una gran parte en los ataques de pánico, si experimentas alguno de estos síntomas, consulta a un médico.

Estrés. El estrés suele producirse por las circunstancias de la vida. Te sientes estresado cuando cargas con la responsabilidad de cuestiones que son sumamente desafiantes, muy importantes para ti o dema-

siado numerosas. Piensas que tal vez un fin de semana, un trago, una niñera o una vacación lejos de las personas y de tus dispositivos digitales podría ayudar. No suele ser algo de vida o muerte. La amenaza es que puedas fallarle a alguien o desilusionarlo, lo cual puede parecer peor.

Tu tarea es acumular palabras y descripciones para lo que experimentas y luego hablar con el Señor. Si no has hablado con tus amigos y familiares, habla con ellos también. Probablemente, las palabras te saldrán con rapidez cuando hables con familiares y amigos. Puede ser más difícil hablar con el Señor.

Escucha, oh Dios, mi oración, y no te escondas de mi súplica. Está atento, y respóndeme; clamo en mi oración, y me conmuevo.... Mi corazón está dolorido dentro de mí, y terrores de muerte sobre mí han caído. Temor y temblor vinieron sobre mí, y terror me ha cubierto. Y dije: ¡Quién me diese alas como de paloma! Volaría yo, y descansaría (Salmo 55:1-2, 4-6).

Tu temor y tus ansiedades quieren pasos de acción, y esta oración tal vez no sea lo que tengas en mente. El contacto humano, mediante el cual expresamos nuestras ansiedades a una persona amable y compasiva, es uno de los tratamientos más útiles.

