

Marzo 14, 1999

Título del Sermón: Para vencer el estrés

Versículo de la Biblia: I Reyes 19: 1-8

La vida moderna a diferencia de los tiempos pasados carece de tiempo de reserva; estamos siempre atareados de trabajos y de labores. De modo que estamos expuestos a grande y pequeño estrés; si se deja por mucho tiempo a la exposición del estrés o recibe en un lapso corto mucho estrés, empezará a destruirse. En consecuencia, empezará a despedazarse poco a poco su personalidad, se convertirá en agresivo, las relaciones personales y familiar será tosco y padecerá de enfermedades tanto del cuerpo como del espíritu.

Si leemos en I Reyes 19, vemos que el gran profeta de Dios, Elías padeció del estrés y en consecuencia de decaimiento de ánimo. Elías oró a Dios para que no lloviese durante tres años y medio porque el Rey Acab y su esposa Jezabel, dejando a Jehová adoraron a dioses paganos, a Baal y a Asera, asimismo incitó al pueblo Israel a la adoración de ídolo.

Luego, Elías en el monte Carmelo disputó con 450 profetas de Baal y 400 profetas de Asera, para determinar cuál era el verdadero Dios delante del pueblo Israel. Cada uno de ellos levantó altar, colocaron bueyes en cada uno de ellos y lo cortaron en pedazos; y el Dios que conteste con fuego ese será el verdadero Dios. Los profetas de Baal invocaron el nombre de su dios desde la mañana mas no hubo respuesta; sin embargo, Jehová contesto inmediatamente. En consecuencia, el pueblo Israel resolvió servir a Jehová como el verdadero Dios, y mató a los 450 profetas de Baal en el arroyo de Cisón. Asimismo, Elías oró por lluvia y el cielo derramó lluvia.

Luego de todo este acontecimiento, Elías se llenó del estrés y llegó a la ciudad, mas recibe allí la amenaza de la reina Jezabel diciéndole: mañana a esta hora tu también morirá como uno de mis profetas. Elías aunque era un gran profeta, ante esta noticia se sucumbió consecuencia también del estrés; él se sumergió en gran temor y depresión. Se levantó con su criado y se dirigió a Beerseba, dejando allí su criado, él se fue a un día de camino y se sentó debajo de un enebro y dijo: Jehová quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres. Un gran profeta, Elías, quien con su oración hizo caer fuego del cielo, cayó en agotamiento por el estrés y padeció de depresión y de desesperanza.

Hermanos, si uno padece del estrés, el cuerpo y el espíritu del que padece sufre de enfermedades. Así también nosotros estamos expuestos al estrés y no podemos vivir sin padecernos. Sin embargo, debemos enfrentarlo y sobreponernos del estrés.

Primero, cuando usted padezca del estrés, no cargue esa pesada carga solo, comparta esa carga del corazón con otra persona. Mas no a cualquier persona; sino con persona capacitada que cuando usted abra su corazón, pueda escucharle sin ser lastimado su ego, esto será una forma de liberarse del estrés. Para tal efecto será bueno que busque al mejor amigo, de modo que es una gran bendición tener buenos amigos durante la trayectoria de nuestra vida en este mundo. Compartiendo su estrés con su mejor amigo usted se sentirá aliviado, liberado del estrés. Si no puede compartir con el mejor amigo, busque entonces a un maestro que usted respeta, comparta con esa persona su dolor y tristeza y ustedes hermanos podrán buscar a un pastor y al compartir con él sus depresiones se sentirá mejor.

Muchos hermanos me buscan por consejos; y ellos me buscan no por escuchar de mí palabras sabias o conocimientos sino que llegan en son de desahogarse de sus depresiones y yo necesito solamente escucharles. A veces me cuesta escucharles; mejor es hablar que escuchar, muchas veces. Ellos me hablan 30 a una hora y mientras escucho yo termino deprimido; pero el que se ha desahogado se sentirá mucho mejor. Si el hombre se siente libre de pesadumbre, dentro nuestro corazón empezará a funcionar la fábrica de medicamento. Así como está escrito en la Biblia "El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos" Si yo me desahogo de mi pesadumbre, entonces dentro de mí empezará a funcionar la fábrica de medicamento curando de este modo el estrés.

De manera que hermanos, si conserva en su corazón cargas pesadas, esto le producirá enfermedad. Según una revista de medicina, el que está bajo estrés se enoje causará en esa persona ataque cardiaco, y el que guarda el estrés está propenso a sufrir del cáncer. De modo que si se enoja podrá padecer del ataque cardiaco, y si lo deja podrá sufrir cáncer, así es el estrés que solo causa daño. Pero si comparte su depresión con amigo, o con un maestro o con pastor entonces se sentirá mejor y esto ayudará a estar más positivo a la vida. Estar en un estado negativo es muy malo para nuestra vida; ya que producirá algunas hormonas malas que destruirá a nuestro cuerpo y alma. Sin embargo, si estamos positivos, nuestro corazón estará alegre y fluirá de nosotros cosas buenas para vencer el estrés.

Segundo, para vencer el estrés debemos en oración declarar todas nuestras inquietudes ante Dios. Hermanos ustedes conocen la historia de Pedro, él negó conocer a Jesús tres veces hasta maldecir; sintió remordimiento de conciencia, padeció en consecuencia dolor físico y espiritual. Después de negar su conocimiento de Jesús, Pedro lloró a gran voz hasta convertirse en ruina. Dejando el mandato del Señor

regresó a la pesca; intentó pescar sin resultado, al momento se presentó el Señor y preguntó: ¿hay algo allí? Y ellos le contestaron "nada" Echad la red a la derecha; al obedecer, ellos pescaron gran cantidad de peces. Juan reconociendo al Señor dio voces, y Pedro de vergüenza saltó al agua hacia al Señor, mas el Señor tenía preparado para sus discípulos peces y pan que les hizo comer.

Después que terminaron la comida el Señor pregunto a Pedro: Simón hijo de Jonás, ¿me amas más que éstos? Es el amor agape. Me amas con toda tu vida. Y él le contestó: Sí Señor mi amor hacia ti es fileo. Es el amor de un amigo y no de un amor con toda la vida. Apacienta mis corderos. Un momento después el Señor siguió preguntado a Pedro: Simón, hijo de Jonás, ¿me amas? Me amas con toda tu vida para irte a la cárcel o a la muerte y Pedro le contesto, Señor yo te amo con el amor de fileo. Te amo como a un amigo; y el Señor le dijo: pastorea mis ovejas. Por tercera vez, el Señor le pregunto: ¿entonces me amas verdaderamente como a un amigo? A esta pregunta, Pedro perdió aliento; porque él le había traicionado anteriormente declarando su amor fiel hasta la muerte y que iría hasta la cárcel, pero le había defraudado, le había traicionado negando conocerle tres veces. De manera que Pedro perdió aliento por la pregunta si su amor es verdaderamente de amigo; a lo que Pedro le contestó: Señor, tú lo sabes, yo ya no sé nada pero tú lo sabes. Y el Señor le contestó sígueme. Con estas palabras, Pedro pudo salirse del lodo del estrés.

Si nosotros intentamos llevar las cargas no resistiremos mucho tiempo al estrés; pero si lo dejamos todo en las manos del Señor y le seguimos, él nos libraré de toda nuestra carga y trabajo. De manera que debemos presentarnos ante el Señor con corazón humilde, declararle toda nuestra debilidad y quebrantar nuestro ego ante él. Porque si seguimos con la idea de que aún es capaz de resolver por sí sola sus problemas, o sigue orgulloso de sí mismo, entonces no podrá liberarse del estrés. Pero si usted se acerca al Señor con el corazón contrito y arrepentido, con el ego quebrantado en una actitud de rendición, el Señor le dirá sígueme.

Luego nosotros debemos buscar la ayuda del Señor. En Isaías 40: 27-31 nos dice: " ¿Por qué dices, oh Jacob, y hablas tú, Israel: Mi camino está escondido de Jehová, y de mi Dios pasó mi juicio? ¿No has sabido, no has oído que el Dios eterno es Jehová, el cual creó los confines de la tierra? No desfallece, ni se fatiga con cansancio, y su entendimiento no hay quien lo alcance. El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas. Los muchachos se fatigan y se cansan, los jóvenes flaquean y caen; pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas

fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán y no se fatigarán”

De manera que si nosotros declaramos toda nuestra necesidad ante el Señor, y si le esperamos; entonces se presentará el poder y la gracia del Señor para liberarnos de toda nuestra pesadumbre. Cuando me siento muy cansado y fatigado no me voy directo a la cama; me arrodillo ante el Señor, y si no tengo ni siquiera fuerza para orar, permanezco así en espera del Señor. Espero sea 30 minutos, o una ora, entonces el poder del Señor se presenta a mí y lleva toda mis cargas pesadas tanto físico como espiritual, luego puedo experimentar que me siento mejor. Entonces me dirijo a la cama. Solo así al día siguiente puedo levantarme alegre, sin sentirme cansado ni fatigado; sino levantar alas como las águilas. Para los que esperan en Jehová, hoy en día también, el Señor le dará nuevas fuerzas. Esto será posible cuando nosotros dejemos en las manos del Señor toda nuestra vida; pasado, presente y futuro debemos dejarlos en las manos del Señor en oración.

En Mateo 11:28 nos dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”. El nos promete que él tomará nuestra carga, el estrés, y nos hará descansar.

En I Pedro 5:7 nos dice: “Echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros”. Él nos promete que nos ayudará. De modo que nosotros debemos dejar toda nuestra carga en las manos del Señor y esperar en él, entonces él nos liberará a nosotros de todo estrés llenándonos de paz a nuestro corazón.

Tercero, hermanos para liberarse del estrés, usted debe participar de los servicios de adoración y escuchar las palabras del Señor. Conozco la historia de un hombre que fue liberado del estrés viniendo a la iglesia. Este hombre después de fracasar en sus negocios, no pudiendo soportar más la presión de los prestamistas, decidió suicidarse. Así en su carro se dirigió hacia un bus para chocarse de frente más este se desvió, así varios carros. Cuando pasaba debajo de un puente deseaba que se viniese sobre su cabeza, ya que en él no había deseo a la vida. Pero un día un amigo suyo le animó a visitar a nuestra iglesia, en lugar de estar perdiendo tiempo en suicidarse; así llegó a la iglesia con el amigo. Él nunca había estado en una iglesia en toda su vida, sentado en la banca se dijo a sí mismo que quería ver cómo un pastor engañaba a los creyentes para recolectar dinero, de modo que escucho atentamente el sermón; pero lo grandioso fue que esas palabras penetraron a su corazón y transformó su vida. Él empezó a arrepentirse de sus pecados con lágrimas, desde entonces volvió a nacer de nuevo buscó primeramente el reino de Dios y su justicia, fue un servidor fiel al Señor; así volvió a levantar su

negocio y fue tan grande la bendición del Señor que hasta dio 100 millones en diezmos en un año.

En Salmos 20:1-4 nos dice: "Jehová te oiga en el día de conflicto; el nombre del Dios de Jacob te defienda. Te envíe ayuda desde el santuario, y desde Sión te sostenga. Haga memoria de todas tus ofrendas, y acepte tu holocausto. Te dé conforme al deseo de tu corazón, y cumpla todo tu consejo" De manera que debe llegar a la casa del Señor, esperar por él y escuchar sus palabras y él le guardará. Pppp

Pues la palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que toda espada de doble filo y penetra hasta partir el alma y el espíritu, las coyunturas y los tuétanos. Así si está en la iglesia, el espíritu de Dios por medio de las palabras penetrará lo profundo de su corazón para realizar cirugía sobre el estrés. Para darnos paz rebosante; es por esto que nos ordena que seamos optimistas, y de acuerdo a la Biblia debemos estar siempre gozosos, orar sin cesar y dar gracias en todo. Hermanos si su corazón permanece positivo, nacerá en usted células defensoras de enfermedades, será más resistente a las enfermedades, logrando mantenerse más saludable. No obstante, el hombre está lleno de pensamiento negativo y de temores de 70 a 80%. Es decir que ellos viven siempre con temor y con pensamientos negativos; por tanto es necesario que venga a la iglesia, escuche las palabras de Dios para reemplazar los pensamientos negativos a los de Dios, positivo, creativo y emprendedor. Así Dios con su gracia le liberará del estrés.

Cuarto, para liberarse del estrés es necesario tomar descanso de tiempo en tiempo. Dios trabajó seis días y el séptimo descansó. Así esta escrito en Génesis 2:3 "Y bendijo Dios al día séptimo y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación" Hasta Dios tomó reposo, de manera que nosotros también debemos trabajar seis días y el séptimo descansar en la casa del Señor, sirviéndole, y compartiendo con la familia. Asimismo Jesús tomó descanso con sus discípulos; a veces se iba al desierto, otras veces sin descubrirse pasaba de Judea a Sidón. Dios tomó descanso, Jesús también; ¿es usted más grandioso que ellos? No se elogie a sí mismo diciendo que trabaja sin descanso; porque padecerá del estrés. Elías, un gran profeta, después de exhortar al pueblo de Israel al arrepentimiento, de haber orado para que llueva, cayó del agotamiento tanto físico como espiritual, en consecuencia se hundió en la melancolía y frustración.

En I Reyes 19:5-8 nos dice: "Y echándose debajo del enebro, se quedó dormido; y he aquí luego un ángel le tocó, y le dijo: Levántate, come. Entonces él miró, y he aquí a su cabecera una torta cocida sobre las ascuas, y una vasija de agua; y comió y bebió, y volvió a dormirse. Y volviendo el

ángel de Jehová la segunda vez, lo tocó, diciendo: Levántate y come, porque largo camino te resta. Se levantó, pues, y comió y bebió; y fortalecido con aquella comida caminó cuarenta días y cuarenta noches hasta Horeb, el monte de Dios" Elías pudo liberarse del estrés, comiendo y durmiendo. De manera que cuando nosotros padecemos del estrés en definitiva necesitamos tomar descanso. Así nos ordena el Señor que trabajemos seis días y descansen el séptimo, obedeciendo su ordenanza tanto nuestro cuerpo como espíritu no sufrirán del estrés. Si desobedecemos la ordenanza del Señor de trabajar seis días y descansar el séptimo, a consecuencia de la desobediencia enfrentaremos enfermedades, sea cardíaca o sea cáncer; muchos realmente han padecido de estas enfermedades por no prestarle atención al mandamiento de Dios.

Quinto, para liberarnos del estrés debemos practicar algún tipo de deporte o tener algún pasatiempo favorito. En Proverbios 18: 14 nos dice: "El ánimo del hombre soportará su enfermedad; mas ¿quién soportará al ánimo angustiado? Si está abrumado de cargas y su ánimo está por los suelos, nadie le podrá ayudarle. Ni los doctores, ni los medicamentos podrán servir de ayuda al que está bajo estrés. Sin embargo, la Biblia nos dice que si tiene ánimo podrá soportar cualquier enfermedad. En Proverbios 15:13 nos dice: "El corazón alegre hermosea el rostro; mas por el dolor del corazón el espíritu se abate". Si un está alegre de su rostro brillará; es decir que rebosará de vigor. El corazón alegre produce vigor, por tanto las enfermedades no pueden tomar lugar. Pero por el ánimo caído quita el vigor y produce enfermedad.

Así, si usted está padeciendo del estrés, vea buenas películas, o escuche músicas; estos le ayudará a estar mejor. Si tenemos gozo, podemos vencer el estrés. De modo que al ver buenas películas y escuchar música le produzca en usted alegría; estará produciendo medicamento contra el estrés. Asimismo cuando su corazón está llenos de estos medicamentos, el estrés será curado.

Tal vez a usted le guste caminar, o practicar deportes; es muy bueno caminar una 5000 pasos, ya que cuando camina las células cerebrales se activarán conservando los músculos, manteniendo así la salud y la buena circulación de la sangre. Es bueno caminar uno 13000 pasos al máximo, entonces mantendrá los músculos en buen estado, bajando las calorías y permitiendo así la buena circulación sanguínea. Así el doctor Billy Graham también cuanta que para conservar la salud corre todos los días. Tanto el presidente Roosevelt como los otros presidentes de los Estados Unidos, ellos caminan o corren para conservar la salud física. Según en el libro de medicina oriental dice para tener salud debe comer bien, tomar medicamento fortalecedor de vez en cuando, y caminar.

De modo que caminar y practicar deporte nos mantiene saludable y permite aumentar la circulación sanguínea, asimismo nos liberará del estrés. Practicar deporte es bueno pero no debe excederse en él, porque los deportes excesivos pasados los 25 años no son buenos. Así es hermano, libérese de todo cansancio físico y alegre su corazón, logrando motivar la fábrica de medicamento de su interior y desahóguese del estrés y viva feliz cada día.

Sexto, para liberarse del estrés debemos a veces hacer labor totalmente diferente de los nuestros. Una vez traduje a un pastor famoso llamado Sam Todd, él había venido a Corea y llevó a cabo una gran campaña evangélica. Después que terminó la campaña, regresó a su hotel, se bañó, se cambió y se acostó en su cama y empezó a leer un libro; como yo fui su traductor le visité a su cuarto, pensé entonces que él estaba leyendo un libro de crecimiento espiritual o tal vez la Biblia, pero le encontré leyendo novela. Me asombré muchísimo; entonces yo era un pastor novato, mas él era un pastor de nombre en el mundo, así que le pregunté ¿Pastor cómo usted puede leer un libro como esa? ¿tal vez usted se ha corrompido? Sin embargo, él me contestó diciéndome: Pastor usted es todavía joven, de modo que aún no tiene conocimiento, Cuando uno está delante de muchedumbre predicando las palabras de Dios, está derramando todo, entonces tanto el cuerpo físico como espíritu padece de cansancio. De manera que necesito cambio de ánimo, así leo novela, para luego leer la Biblia y con el ánimo en alto volver a predicar las palabras del Señor. Cuando escuché estos comentarios dije a mí mismo, está tratando de justificarse. Por fuera es santo pero por dentro no lo es. Mas ahora me doy cuenta de cuán significativo fue su enseñanza. Ahora yo también después de predicar las palabras del Señor, cuando mi cuerpo físico y espíritu está cansado regreso a leer caricaturas. Cuando me siento muy cansado, abrumado, los libros de ayuda espiritual son muy pesados para leer, pero tomo un libro de caricaturas y mientras voy leyendo me siento mejor.

De manera que hermanos cuando usted esté enfrentando estrés, practique labor diferente a lo de siempre; entonces su mejorará su ánimo. Porque esto le ayudará a cambiar su pensamiento a más positivo. Así que hermanos debe luchar para liberarse del estrés.

Hubo una época en que trabajé como una hormiga, no había día ni noche; hasta que en 1964 me desplomé. Desde entonces padecí muchas dificultades físicas y espíritu. Luego, por dos personas recibí una gran lección. Uno de ellos me preguntó ¿Pastor Cho, es usted más grandioso que Dios? Al momento pensé que él estaba muy osado, quién dijo que yo soy grandioso que Dios; le contesté entonces, No. Pero él me hizo ver algo que yo no lo había notado. Pastor usted piensa que es más grandioso que Dios; porque Dios trabajó

seis días y descansó el séptimo, mas usted ¿por qué trabaja sin descanso? Sus palabras fueron para mí como un cuchillo de doble filo, y comprendí desde aquel tiempo que yo estaba viviendo equivocadamente.

La otra advertencia que recibí fue de un doctor; él me aconsejaba tomar descanso. Pero le contesté que estaba muy ocupado; mas el doctor me contestó que hasta el descanso es parte de trabajo. Tomando descanso una se recarga su energía para volver a su labor; así funciona también la energía eléctrica, ¿no es así pastor? Así es, una batería necesita recargarse para volver a usar, pero si no se recarga no podrá usar; así también el hombre requiere recargarse su energía periódicamente. Desde entonces trato por todos los medios de trabajar los seis días y descansar el séptimo; pero como el séptimo tengo que laborar en los servicios del Señor, descanso el lunes. Esta práctica me mantiene saludable.

Si nosotros no sabemos cómo resolver el estrés que enfrentamos diariamente fracasaremos en nuestra vida personal, familiar y social. Por tanto debemos en el Señor vencer el estrés, estar llenos del Espíritu Santo, para que así todo le vaya bien, tenga salud y prosperidad del alma.

Oración

Dios llenos de amor y santo, nosotros estamos expuesto al estrés sin cesar; oh Jehová nuestro padre, ayúdenos a liberarnos de este estrés y tener nuestro corazón siempre alegre, saludable para que vivamos la vida con la mejor intensidad. Oh padre, ayúdenos para que nadie esté padeciendo de enfermedades a causa del estrés, sea cardiaca o cáncer o incertidumbre, o preocupaciones. Oh Señor que siempre experimentemos la gracia de la Salvación por medio de Jesús. Oramos en el nombre de Jesús. Amén.

Oración de sanidad divina

Jehová nuestro Dios, te damos las gracias por estar en medio de nosotros en Espíritu Santo. Con ese poder y potestad remueve nuestro trabajo y cargas. Hoy clamamos ante nuestro Padre Celestial con fe, Dios respóndenos; y destruye toda obra del diablo, y derrama la gracia de la salvación por medio de Jesús. Que nuestro corazón esté alegre, que nuestro cuerpo físico reciba sanidad, y destruye al diablo inicuo. Destruye las enfermedades, porque ya tenemos la sanidad por medio de Jesús. Porque él fue azotado por nosotros y somos sanados; él tomo nuestras enfermedades, la realidad es que estamos sanados. Jehová nuestro padre, conforme a nuestra fe sánanos en esta hora; manifiesta tu señal y prodigio. Jehová padre, estamos aquí

con trabajo y cargas; dejamos toda esta carga ante ti y esperamos en ti. Derrama tu señal, manifiesta tu obra que nadie puede igualar. Que tu pueblo experimente lo mejor de ti. Ayúdanos Señor para que sean prosperado en todas las cosas, que tengan salud, así como prospera su alma. Oh Señor te damos las gracias por escuchar nuestras oraciones, oramos en el nombre de Jesús. Amén.