

Un mensaje oportuno y alentador: Cómo lidiar con el dolor, la decepción y la pérdida

¿Dónde está Dios en nuestro dolor? ¿Cómo debemos procesarlo?

La pandemia de COVID-19 ha traído consigo una gran pérdida, miedo y muerte. Con nuestro ciclo de noticias 24/7, escuchamos todos los detalles horripilantes e historias tristes. La gente muere sin sus familias. Y las familias no pueden llorar y lamentar en la comunidad. El miedo se ha apoderado de las personas mayores o que tienen problemas de salud subyacentes. Ya no podemos asistir a la iglesia de manera segura ni ir a trabajar. Ni siquiera podemos ir al supermercado sin usar una máscara y lavarnos las manos. Y además de todo eso, aún tememos contraer el virus.

Ha habido pérdidas y decepciones: bodas canceladas o reprogramadas. El nacimiento de bebés que no pueden ser atendidos por sus abuelos y familia extendida. Los cumpleaños son celebrado virtualmente.

Somos creados a imagen de Dios como seres relacionales. El tacto y la presencia son importantes para nuestro bienestar. ¿Cómo debemos hacer frente a una pandemia con impacto mundial?

La enfermedad y la muerte son el resultado del pecado. El pecado separa. Estamos viendo una representación física del poder separador del pecado. ¿Como cristianos se nos permite afligirnos? ¡Absolutamente! La Biblia lo llama lamento: “sentir, mostrar o expresar dolor, tristeza o arrepentimiento. llorar profundamente ”(dictionary.com)

Pero lo que el enemigo ha pretendido para mal, Dios lo usará para bien. Debemos buscarlo y estar atentos a Su voz. John Ortberg cita a Dallas Willard en su libro, *Soul Keeping*, sobre la importancia de nuestras almas:

Si tu alma está sana, ninguna circunstancia externa puede destruir tu vida. Si tu alma no está saludable, ninguna circunstancia externa puede redimir tu vida ... La salvación de tu alma no se trata solo de a dónde vas cuando mueres. La palabra salvación significa sanidad o liberación en el nivel más profundo de quienes estamos al cuidado de Dios a través de la presencia de Jesús. Tarde o temprano, tu mundo se vendrá abajo. Lo que importará entonces es el alma que has construido. (*Mantenimiento del alma: Cuidar la parte más importante de ti*, p. 40 y 48).

¿Qué es el lamento? Se escribió un libro entero en la Biblia al respecto: Lamentaciones. También tenemos Salmos de lamento. De hecho, la mayoría de los teólogos clasificarían casi la mitad de los Salmos como Salmos del Lamento.

Mark Vroegop escribe en *Dark Clouds, Deep Mercy: Discovering the Grace of Lament*, “El lamento es el grito honesto de un corazón herido que lucha con la paradoja del dolor y la promesa de la bondad de Dios ... Los cristianos afirman que el mundo está quebrantado, que Dios es poderoso y que será fiel. Por lo tanto, el lamento se encuentra en la brecha entre el dolor y la promesa ”(p. 25-26).

I. Jesús es nuestro ejemplo

Jesús ha vencido a la muerte porque era imposible que la muerte lo mantuviera: "Dios lo resucitó, librándolo de las angustias de la muerte, porque era imposible que la muerte lo mantuviera bajo su dominio" (Hechos 2:24).

"De la tumba se levantó con un poderoso triunfo sobre Sus enemigos, se levantó un vencedor del dominio oscuro y vive para siempre con Sus santos para reinar, se levantó, se levantó, Aleluya Cristo se levantó" (Robert Lowry, 1826-1899)

¡Porque estamos en Cristo, la muerte no puede retenernos! Hay dos muertes: física y espiritual. No solo ha roto el control de la muerte, sino que también ha roto el miedo a la muerte. Nos entristecemos, pero no como aquellos que no tienen esperanza. (1 Tesalonicenses 4:13)

Hebreos 2: 14-18

Jesús fue el pionero y el perfeccionador de nuestra fe, —Hebreos 2—, trayendo a muchos Hijos a la gloria ... liberando a aquellos que durante toda su vida han sido esclavizados por temor a la muerte.

Jesús entró en la tumba y encendió la luz. Pero Jesús sintió. Sintió profundamente - (dolor e ira al morir - Juan 11: 33-38; Compasión - Mateo 9:36; Ira justa cuando limpió el templo - Juan 2:15; Angustia en el huerto de Getsemaní - Mateo 26: 37- 38; Lucas 22:44).

¡Jesús puede no calmar la tormenta a tu alrededor, pero Él calmará la tormenta dentro de ti!

II Su palabra es nuestro fundamento

Las emociones son dadas por Dios. Se nos han dado ejemplos en las Escrituras de aquellos que se han vuelto al Señor en sus momentos de profundo dolor y lamento. Nuestras emociones deben llevarnos a Jesús, no a controlarnos a nosotras mismas, ni nuestras acciones.

Las personas religiosas tienden a rellenar o negar sus sentimientos.

Las personas seculares tienden a ser definidas por sus sentimientos.

Hay una respuesta cristiana. Vuélvete al Señor, eleva tu queja y preguntas a Él, y deposita tu confianza en Su carácter.

Los Salmos son oraciones que se cantaban a Dios. Encontrarás expresiones de profundo dolor, traición, desánimo, impotencia y pérdida. Cuando no tienes palabras, la Palabra de Dios te las proporcionará. La Palabra de Dios trae salud a tu alma.

A. La Palabra de Dios es nuestro fundamento - Salmo 1

Seremos como un árbol plantado junto a corrientes de agua. Desarrollaremos raíces profundas que nos mantendrán bien arraigadas en medio de las tormentas de esta vida.

B. Mantén el fin a la vista - Salmo 2

Las guerras se desatarán, la gente planeará, ¡pero el Señor está en Su trono y nadie podrá frustrar Su plan! Cristo es el Vencedor; Por lo tanto, ¡nuestra victoria es segura!

C. Confía en el Señor en medio de tu dolor - Salmo 3, 31, 42-43 y 46

"Lo que es tan reconfortante sobre estos Salmos no es que haya una resolución rápida. No la hay. El consuelo consiste en ver que al recordar cómo es Dios, al hacerle preguntas difíciles a su alma y al suplicarle a Dios según Su carácter, el salmista encuentra a Dios en la oscuridad "(Courtney Reissig, *Teach Me to Feel*, pág. 89).

1. Expresa tu dolor
2. Busca ayuda del Señor
3. Confía en Su carácter: instruye a tu alma a confiar y alabar

D. La oración y la alabanza son nuestras mejores armas - Salmo 145-150

Cuanto más fijemos nuestros ojos en Jesús, más lo alabaremos.

"El Salmo 1 nos habla de la vida bendecida y el resultado de la vida bendecida: crecerás y serás sostenida por Dios. El Salmo 150, el último Salmo, nos dice el resultado final de todas nuestras vidas: una alabanza sin fin " (Courtney Reissig, *Teach Me to Feel*, p. 89).

Los Salmos terminan con cinco salmos de pura alabanza.

"Se podría pensar que el lamento es lo opuesto a la alabanza. No lo es. En cambio, el lamento es un camino para alabar mientras somos guiados a través de nuestro quebrantamiento y decepción. El espacio entre el quebrantamiento y la misericordia de Dios es donde se canta esta canción. Piensa en el lamento como la transición entre el dolor y la promesa. Es el camino de la angustia a la esperanza "(Mark Vroegop, *Dark Clouds, Deep Mercy: Discovering the Grace of Lament*, p. 28).

Ora los Salmos - (Léelos mensualmente. Comienza con el día del mes, luego agrega 30 cada vez hasta que hayas leído 5 Salmos cada día).