

ESTUDIO BIBLICO, ¿CÓMO SER LIBRES? IV PARTE: ¿CÓMO SER LIBRES DE LA TRISTEZA?

TEXTO : PROVERBIOS 10:22

En el versículo que hemos leído para comenzar se nos dice que el Señor no añade tristeza a nuestra vida, que sus bendiciones, tanto espirituales como materiales, son para que en nuestro corazón haya agradecimiento, gozo y alegría.

Entonces ¿porqué hay tantos cristianos que viven llenos de tristeza y hasta deprimidos? Tenemos que comprender que satanás muchas veces ataca nuestro estado de ánimo (**Proverbios 17:22 / 18:14**) pues un cristiano triste y deprimido no puede reflejar la luz del Señor en su vida, y puede ser presa fácil de las artimañas del enemigo.

Lastimosamente muchas veces no ponemos atención a esa tristeza que hay en nuestro corazón y se convierte en depresión, ¿que es depresión?? viene del latin depresio que quiere decir hundimiento, es decir una persona deprimida se siente hundida por el peso de su problema.

¿Cuáles son los síntomas de esa tristeza profunda que afecta tanto nuestra vida llamada depresión?

- a) Pérdida de interés en todo hasta lo que antes nos emocionaba.
- b) Caída de ánimo
- c) Sensación de estar enfermo
- d) Desesperanza
- e) Culpabilidad

Posiblemente pudimos reconocer alguno de estos síntomas en nuestra vida, y tenemos que saber que en su palabra el Señor nos enseña cómo podemos ser libres de esa tristeza de nuestra vida

I) HAGA UN RECUENTO DE SUS BENDICIONES (SALMO 40:5)

Que no nos engañe el enemigo haciéndolo sentir que Dios no nos ha bendecido, si nos sentimos tristes, hagamos un recuento de las muchas bendiciones de Dios en nuestra vida: Tenemos salud, tenemos una familia, somos hijos de Dios, tenemos una iglesia, y a pesar de las dificultades que hemos enfrentado, hasta aquí nos ayudo el Señor.

Dejemos de hacer un recuento de lo que nos falta, tenemos que recordar que lo verdaderamente importante no es lo que no tenemos, pues aun con lo que tenemos Dios puede hacer maravillas si lo ponemos en sus manos **(Marcos 6:35-41)**

II) ROMPA LA CADENA QUE LO ESCLAVIZA A SU PASADO (FILIPENSES 3:13)

Nunca podremos quitar la tristeza de nuestra vida si no dejamos nuestro pasado atrás, si seguimos siempre culpandonos y añorando lo que alguna vez tuvimos y lo perdimos, o si solamente vivimos lamentandonos por las oportunidades perdidas

Es tiempo de pasar la página en nuestra vida **(1 Samuel 16:1)** ¿Hasta cuándo llorarás a Saúl? es decir ¿hasta cuando lloraremos por aquello que no podemos hacer nada para cambiarlo?

Necesitamos avanzar, pasar la página o comenzar un nuevo capítulo en nuestra vida con la ayuda de nuestro Dios

Tenemos que aceptar nuestro “Aquí y ahora” con contentamiento y agradecimiento (prov 15:15)

La palabra contento no es solamente estar alegre, sino satisfecho, pues cuando tenemos un corazón contento o satisfecho y agradecido con lo que tenemos, podemos vivir felices y en paz,

Aprendamos a darle gracias a Dios por lo que tenemos, por quien somos, por la edad que tenemos, por la casa en que vivimos, etc.

III) CONFIEMOS QUE NUESTRO DIOS TRAERÁ DÍAS MEJORES A NUESTRA VIDA AUN A PESAR DE NUESTRAS CIRCUNSTANCIAS ACTUALES (SALMO 30:11-12 / JEREMÍAS 33:3)

Creemos que el Señor viene a nuestro encuentro con bendiciones de bien, tenemos que confiar que él puede transformar nuestro lamento en alegría, que él puede cambiar nuestra tristeza en gozo.

Pero tenemos que clamar con fe, poner nuestras aflicciones en las manos de Dios y él nos responderá maravillas en nuestra vida, aunque nuestras circunstancias parezcan imposibles de cambiar, para nuestro Dios no hay nada imposible

CONCLUSIÓN: Solamente hay una tristeza que es beneficiosa en nuestra vida, y es una tristeza que Dios permite en nosotros para llamarnos al arrepentimiento, es la tristeza que produce el pecado en nuestro corazón y nos permite arrepentirnos y buscar el perdón de Dios en nuestra vida, es la tristeza “Según Dios” **(2 Corintios 7:9-10)**