

TEMA: ¿QUÉ HACER CUANDO TE SIENTAS HUNDIDO?

TEXTO: SALMO 69:2 Estoy hundido en cieno profundo, donde no puedo hacer pie; He venido a abismos de aguas, y la corriente me ha anegado.

Este es uno de los salmos en el cual David expresa su angustia y su desesperación la cual era tan grande que lo llevó a sentirse hundido en el lodo profundo, es decir, sintiendo que poco a poco se iba hundiendo más sin poder salir.

Verdaderamente sentirse hundido en los problemas de la vida es una experiencia desesperante para cualquier persona, pues afecta todos los aspectos de la vida, Muchas veces nos podemos sentir hundidos por los problemas económicos, por los problemas de pareja, por las enfermedades que estamos enfrentando, por la pérdida de un ser querido, por el abandono, etc.

Una persona que se siente hundida en los problemas de la vida puede experimentar muchas emociones que llegan a dominar su mente , algunas de las formas en que estas emociones pueden manifestarse son:

Desesperación: La sensación de que no hay salida o solución a los problemas, lo que nos lleva a una falta de esperanza en el futuro.

Ansiedad: Preocupación constante y agobiante sobre los problemas actuales y futuros

Tristeza Profunda: Una tristeza constante que puede parecer abrumadora y sin fin, a menudo acompañada de llanto o una sensación de vacío en el corazón.

Frustración: Sentirse impotente y enojado por no poder cambiar o controlar las circunstancias que se están enfrentando.

Desamparo: Llegar a sentir que no hay nadie a quien recurrir o que nadie puede entender la profundidad de nuestro sufrimiento.

Abatimiento: Una sensación de estar emocionalmente agotado y sin energía para seguir adelante.

Pero a pesar de lo difícil que significa sentirse hundido, la palabra de Dios nos declara una verdad maravillosa que nos debe llenar de esperanza : **(Salmos 103:3-4)** **Él es quien perdona todas tus iniquidades, El que sana todas tus dolencias; 4 EL QUE RESCATA DEL HOYO TU VIDA,El que te corona de favores y misericordias;**

Entonces, **¿QUÉ TENEMOS QUE HACER CUANDO NOS SENTIMOS HUNDIDOS?**
Veamos lo que nos enseña la palabra de Dios en el salmo 69.

I) RECONOCE QUE TU AYUDA SOLAMENTE PUEDE VENIR DE ARRIBA (SALMO 69:1)
Sálvame, oh Dios, Porque las aguas han entrado hasta el alma.

Si te sientes hundido ¡Levanta tu mirada! tu ayuda viene de arriba, tu ayuda viene del Señor, él es nuestro socorro en el tiempo de aflicción y de angustia **(Salmo 121:1-2)** **Alzaré mis ojos a los montes; ¿De dónde vendrá mi socorro? 2 Mi socorro viene de Jehová, Que hizo los cielos y la tierra.**

Tienes que reconocer que muchas veces Dios permite que llegues a esa situación, de sentirse hundido, para que reconozcas que necesitas la salvación **(Salmo 69:29) Mas a mí, afligido y miserable, Tu salvación, oh Dios, me ponga en alto.**

Aunque otros quizás en los momentos que estamos hundidos nos juzgan , nos critican o nos ven con menosprecio el Señor siempre nos ve con amor y nos extiende su misericordia **(Salmo:69:16) Respóndeme, Jehová, porque benigna es tu misericordia;Mírame conforme a la multitud de tus piedades.**

II) NO HAGAS LOCURAS, ARREPIÉNTETE Y YA NO TE HUNDAS MÁS (SALMO 69:5-6)
Dios, tú conoces mi insensatez, Y mis pecados no te son ocultos.

David reconoce su insensatez y su pecado, es decir, reconoce que muchas veces ha hecho locuras, o cosas insensatas, que lo han hundido más, y por eso confiesa su pecado y sus errores al Señor.

Ese es el primer paso para poder salir del hoyo en el cual sentimos que estamos, reconocer lo que nosotros hemos hecho y que nos ha llevado ahí, las malas decisiones que hemos tomado, las malas actitudes que hemos tenido, los pecados que hemos cometido y que nos han llevado a esa situación.

El arrepentimiento es necesario, para no seguir cometiendo los mismos errores y locuras que nos han hundido, para ya no seguir enredados en los pecados que nos han causado tanto daño **(Proverbios 5:22-23) Prenderán al impío sus propias iniquidades, Y retenido será con las cuerdas de su pecado. El morirá por falta de corrección, Y errará por lo inmenso de su locura.**

III) PON LAS CARGAS QUE TE ESTÁN HUNDIENDO EN LAS MANOS DE DIOS (SALMO 55:22) Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará;No dejará para siempre caído al justo.

Las pesadas cargas de la vida son las que poco a poco nos van haciendo sentir hundidos en tristeza y desanimo.

Las preocupaciones por los problemas económicos , las enfermedades , los problemas del hogar , los malos caminos de nuestros hijos , etc son cargas que nos hundan en la desesperación.

Es por eso que voy la palabra del Señor nos invita a poner nuestras cargas en las manos del Señor, y **ÉL NOS SUSTENTARÁ** es decir que él nos levantará y nos sostendrá por medio de su amor y de su fidelidad.

CONCLUSIÓN : El Salmo 69 es un recordatorio de que incluso en los momentos más difíciles, hay esperanza. Dios está con nosotros y él puede ayudarnos a superar cualquier situación.