

TEMA: LO QUE NOS RECUERDAN NUESTRAS LÁGRIMAS

TEXTO: SALMOS 56:8 Mis huidas tú has contado; Pon mis lágrimas en tu redoma; ¿No están ellas en tu libro?.

Aunque muchas veces hay personas que no quieren reconocerlo o aceptarlo pero **TODOS LLORAMOS**, tanto en momentos de grandes tristezas como también en momentos de gran alegría, las lágrimas son parte del diseño de Dios pues él las ha diseñado para ayudarnos a enfrentar, procesar y sanar en medio de las pruebas y desafíos de la vida.

Emocionalmente las lágrimas tienen un papel muy importante en la vida de cada uno de nosotros:

Liberación de Tensión y Estrés: Llorar puede ser una forma de desahogo que permite que el cuerpo y la mente se relajen después de un período de estrés o ansiedad intensa.

Procesamiento Emocional: A través de las lágrimas, podemos dar sentido a lo que estamos sintiendo y empezar a aceptar lo que estamos experimentando.

Comunicación de Necesidades Emocionales: Las lágrimas son una forma no verbal de comunicar nuestras emociones más profundas.

Facilitación de la Conexión con los Demás: Por medio de nuestras lágrimas, abrimos un espacio de vulnerabilidad que puede fortalecer las relaciones y crear un ambiente de empatía y comprensión mutua.

Podemos ver que las lágrimas son muy importante para enfrentar y procesar nuestras emociones, pero también nuestras lágrimas son de mucha importancia en nuestra vida espiritual, **LAS LÁGRIMAS SON USADAS POR NUESTRO DIOS COMO UN RECORDATORIO PARA NUESTRA VIDA**, cuando las lágrimas fluyen son un recordatorio desde lo más profundo de nuestro corazón y de nuestra alma de verdades muy importantes que nos ayudarán a enfrentar y superar nuestros momentos de dolor, de tristeza, de angustia y desesperación.

I) EN LOS MOMENTOS DE TRISTEZA NUESTRAS LÁGRIMAS NOS RECUERDAN QUE DIOS ES NUESTRO CONSUELO Y FORTALEZA (Isaías 66:13-14) Como aquel a quien consuela su madre, así os consolaré yo a vosotros, y en Jerusalén tomaréis consuelo. 14 Y veréis, y se alegrará vuestro corazón, y vuestros huesos reverdecerán como la hierba; y la mano de Jehová para con sus siervos será conocida, y se enojará contra sus enemigos.

En los momentos de tristeza de nuestra vida causados por la pérdida, por la nostalgia, por la soledad, el desengaño, etc las lágrimas fluyen desde nuestro corazón, y esas lágrimas tienen que recordarnos que nuestro verdadero consuelo está en Dios, y que él tiene poder para cambiar nuestra tristeza en alegría, para cambiar nuestras lágrimas de tristeza en lágrimas de gozo

No importa cual sea la situación que estemos enfrentando tenemos que tener la seguridad que en Dios encontraremos el consuelo que nuestro corazón necesita **(2 Corintios 1:3)** **Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación,**

II) EN LOS MOMENTOS DE IMPOTENCIA NUESTRAS LÁGRIMAS NOS RECUERDAN QUE DIOS ES MÁS GRANDE QUE TODO LO QUE ESTAMOS ENFRENTANDO (Eclesiastés 4:1) Me volví y vi todas las violencias que se hacen debajo del sol; y he aquí las lágrimas de los oprimidos, sin tener quien los consuele; y la fuerza estaba en la mano de sus opresores, y para ellos no había consolador.

Hay situaciones que enfrentamos en nuestra vida en las cuales fluyen lágrimas de impotencia como una expresión de frustración, desesperación y por la incapacidad para cambiar o controlar una situación. Estas lágrimas fluyen cuando enfrentamos circunstancias que están fuera de nuestro control y no encontramos la manera de resolver el problema.

Muchas veces estas lágrimas brotan cuando sentimos que estamos siendo tratados injustamente y son una mezcla de rabia y de dolor porque no podemos hacer nada para cambiar la situación.

Pero esas lágrimas nos tienen que recordar que no estamos solos, que Dios está con nosotros, y que él es quien pelea nuestras batallas, que **AUNQUE NADIE PUEDA O QUIERA AYUDARNOS** él tomara nuestra causa para ayudarnos (**Salmos 140:12**) **Yo sé que Jehová tomará a su cargo la causa del afligido, Y el derecho de los necesitados.**

Esas lágrimas tienen que recordarnos que quien nos está haciendo la guerra puede ser más fuerte que nosotros, pero nunca será más fuerte que nuestro Dios y él nos librará de su mano (**Salmos 35:10**) **Todos mis huesos dirán: Jehová, ¿quién como tú, Que libras al afligido del más fuerte que él, Y al pobre y menesteroso del que le despoja?**

Cuando lloramos de impotencia por lo que estamos enfrentando hay algo que **NUNCA DEBEMOS OLVIDAR (Salmos 46:7) Jehová de los ejércitos está con nosotros; Nuestro refugio es el Dios de Jacob.**

III) EN LOS MOMENTOS DE DOLOR, NUESTRAS LÁGRIMAS NOS RECUERDAN QUE DIOS ES NUESTRO SANADOR (Salmos 55:4) Mi corazón está dolorido dentro de mí, Y terrores de muerte sobre mí han caído.

Las lágrimas de dolor son una respuesta al sufrimiento tanto físico como emocional , este dolor puede ser causado por una enfermedad o por una herida emocional muy profunda, como la traición, el rechazo o una pérdida repentina de algo o alguien que amamos.

En estos momentos de dolor nuestras lágrimas tienen que recordarnos que Dios es el único que puede sanar las heridas de nuestro corazón no importa que tan profundas puedan ser esas heridas (**Jeremías 30:17**) **Mas yo haré venir sanidad para ti, y sanaré tus heridas, dice Jehová; porque desechada te llamaron, diciendo: Esta es Sion, de la que nadie se acuerda.**

Aunque el dolor de nuestra vida ha sido causado por nuestros malos caminos y pecados tenemos que venir a nuestro Dios pues él está siempre dispuesto a sanar las heridas de nuestro corazón (**Isaías 57:18**) **He visto sus caminos; pero le sanaré, y le pastorearé, y le daré consuelo a él y a sus enlutados;**

REFLEXIÓN: Queridas lágrimas por favor asegúrense de que el rastro que dejan en mi vida vaya por el camino de regreso hasta Dios, para que cuando yo las mire, pueda seguir sus huellas y así recordar de dónde vengo y hacia dónde voy. Y que pueda recordar también que todo es parte de un plan perfecto hecho por un Gran Jardinero, nuestro Dios, que algunas veces me riega con lágrimas, para que yo pueda florecer...