

### SANANDO NUESTRAS EMOSIONES DAÑADAS

- Estamos continuado Como Vivir Sin Estrés. Hoy vamos a ver como sanar las emociones dañadas. **Salmos. 23:3** dice: "*Confortará mi alma; Me guiará por sendas de justicia por amor de su nombre.*" >Esta es una buena noticia, todos nosotros necesitamos tener nuestra alma periódicamente restaurada. Somos heridos – la vida es dura. Nos golpea el desaliento, la depresión y la desesperación. Tenemos cansancio, fracaso, frustraciones y miedos. Todos tenemos heridas escondidas de nuestro pasado. Llevamos heridas, cicatrices de la batalla, muchas veces nos llenamos de basura emocional.
- Dios quiere llevarse tu basura emocional. Él quiere restaurar nuestra alma. ¿Cómo hace DIOS eso? Lo hace cuando tú le permites quitar de tu vida: La culpa, la pena y los rencores que son las tres cosas que te mantienen en una constante inestabilidad emocional.

#### 1. PERMITIR QUE DIOS **QUITE MI CULPA.**

Nada destruye más rápido el alma que la culpa. **Salmos. 38:4-6** "*4Porque mis iniquidades se han agravado sobre mi cabeza; Como carga pesada se han agravado sobre mí. 5Hieden y supuran mis llagas, A causa de mi locura. 6Estoy encorvado, estoy humillado en gran manera, Ando enlutado todo el día.*"

- Existen dos problemas con la culpa.
  1. Todos nosotros tenemos muchas razones para sentirnos culpables. Nosotros somos imperfectos. Nosotros cometemos errores. Por naturaleza llevamos culpa en nuestras vidas.
  2. Nosotros no podemos alejarnos de ella, Está en nuestra mente. Aunque nos cambiemos de ciudad nosotros llevamos nuestra conciencia culpable con nosotros.

**Proverbios. 20:27** "*Lámpara de Jehová es el espíritu del hombre, La cual escudriña lo más profundo del corazón.*"

Tú no puedes esconder tu culpa, DIOS la conoce. Entonces; ¿Cómo podemos librarnos de la culpa? ¿Cómo puedes manejar la culpa en tu vida?

Puedes negarla. Pero negar la culpa no la quita.

Puedes pretender que no existe. Pero sí está ahí; porque todavía te sientes culpable

Puedes tratar de enterrar el pasado. Pero eso no funciona porque cuando piensas que ya todo está enterrado, es cuando los sentimientos regresan a tu mente y lo hacen en el momento más inoportuno.

Puedes tratar de hacerlo pequeño. Y tratar de hacerte creer a ti mismo "No es gran cosa, es un pecadito." Pero entonces ¿Porque todavía lo recuerdas? ¿Por qué no lo puedes olvidar? El tratar de hacerlo pequeño no funciona.

Puedes tratar de racionalizar tu culpa -- "Racionalizarlo" significa "mentiras racionales". Siempre que alguien racionaliza su culpa lo que está haciendo es tratar de convencer a su corazón de algo que está consciente de que está mal.

Puedes culpar a otras personas. Pero culpar a otros no te exonera de culpa.

- Ninguna de estas cosas funciona. Hay solo una solución para tu culpa. Tienes que dársela a Dios Él es el único que puede quitarla. **Romanos 3:23-24** "*23por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios, 24siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús,*"

- La verdad más básica del Cristianismo es que JESUCRISTO ya pagó por nuestros pecados. Solo necesitas aceptar lo que JESUCRISTO hizo por tí en la Cruz. No hay ninguna otra manera.

➤ Yo no sé lo que tú hayas hecho pero no importa, Tu perdón no está basado en que tan malo has sido tú, tú perdón está basado en lo bueno que es DIOS. No importa lo que tú has hecho, sino lo que JESUCRISTO ya hizo por ti.

## 2. DEJAR QUE DIOS ALIVIE MI PESAR

➤ Es prácticamente seguro que vas a ser herido en la vida, vas a experimentar soledad en la vida. Recuerda que este no es el cielo, esta es la tierra.

➤ Algunos días te vas sentir solo.

➤ Algunos días tu corazón se quebrantará.

➤ Algunos días vas a sentir desesperación.

➤ Algunos días experimentarás tristeza, pérdida ó pesar.

¿Qué haces cuándo te sientes así? Te aíslas, te escondes en una cueva, te aíslas de la humanidad y dices: "Nunca dejaré que nadie me hiera" ¿Te resignas y te sientes miserable el resto de su vida? Ó permites que CRISTO restaure tu alma.

David, estaba muy familiarizado con el dolor. Él entendió cuanto se daña nuestra alma cuando estamos heridos. **Salmo 31:9 dice:** "*Ten misericordia de mí, Oh Jehová, porque estoy en angustia; Se han consumido de tristeza mis ojos, mi alma también y mi cuerpo.*"

➤ Algunas veces nos afligimos debido a nuestras propias acciones tontas. Nosotros hacemos cosas tontas y cometemos graves errores y nos metemos en toda clase de problemas.

➤ Algunas veces nos afligimos porque vemos sufrir a la gente que amamos. A veces nos afligimos debido a una pérdida. Algunas veces nos afligimos porque somos inocentes y alguien nos ha hecho su víctima ó nos ha herido.

David, en 2 Samuel 12, nos da algunos consejos de cómo manejar el dolor.

David había cometido adulterio con Betsabé y había mandado matar a su esposo. El cargó con su culpa por eso. Pero la confesó a Dios. Si usted sigue cargando su culpa lea el Salmo 51 y encuentre restauración.

➤ Betsabé tuvo un niño de esta unión ilícita. Cuando el bebé nació estaba muy enfermo y David se afligió por eso. El se arrodilló, oró y ayuno. Le rogó a DIOS que salvara al bebé. Pero de todas maneras el bebé murió.

➤ Pero **David hizo tres cosas.** Estas son las cosas que tú necesitas hacer si quieres que Dios restaure tu alma.

### I. Aceptar lo que **no se puede cambiar.**

**2 Samuel 12:22-23.** "<sup>22</sup>Y él respondió: Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño? <sup>23</sup>Mas ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí."

➤ Tal vez has sido herido. Pero por más afligido que estés no vas a cambiar el pasado.

➤ El primer paso para la salud emocional, para la sanidad y restauración de tu alma es la aceptación. Acepta lo que no puedes cambiar. Yo no puedo cambiar mi pasado. Yo no puedo cambiar las heridas que he experimentado, ni tú tampoco puedes.

➤ La aceptación es el primer paso para sanar la mente, la voluntad y las emociones. Esta es la primera clave para la paz de mental: **Aceptar lo que no se puede cambiar.**

### II. Quitarle **importancia y orar por ello.**

➤ Dáselo a DIOS. Vas a ser herido en la vida porque el dolor es inevitable; pero la miseria es opcional. La Biblia dice, "Bienaventurados lo que lloran," pero si llevamos nuestro lamento por mucho tiempo y nos mantenemos aferrados a el se convierte en quejido. Dáselo a Dios. "Encomienda al Señor tu camino." **2 Samuel 12:20** "*Entonces*

*David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró a la casa de Jehová, y adoró. Después vino a su casa, y pidió, y le pusieron pan, y comió."*

➤ O sea él fue a la iglesia. En la iglesia el adoró a Dios, esto le dio una nueva fuerza para continuar.

### III. Enfocarse en lo que se tiene, no en lo que se ha perdido.

**2 Samuel 12:24** "Y consoló David a Betsabé su mujer, y llegándose a ella durmió con ella; y ella le dio a luz un hijo, y llamó su nombre Salomón, al cual amó Jehová,"

➤ Algunos de ustedes están pasando ahora mismo por un pesar. Este no es el fin. Duele Pero no puede destruirte, si es que le abres tu vida a CRISTO y le permites sanar tus emociones.

➤ Pídele a DIOS que quite tu culpa y sane tu dolor." DIOS no quiere en ti un espíritu angustiado DIOS quiere llenarte de gozo. **Isaías 61:3** "a ordenar que a los afligidos de Sion se les dé gloria en lugar de ceniza, óleo de gozo en lugar de luto, manto de alegría en lugar del espíritu angustiado; y serán llamados árboles de justicia, plantío de Jehová, para gloria suya." >>>tú no tienes que seguir siendo prisionero de tu dolor.

### 2. PERMITIR QUE DIOS REEMPLACE MIS RENCORES

➤ La culpa viene de lo que le has hecho a los demás.

➤ Los rencores vienen de lo que otras personas te hacen.

➤ De cómo, manejes los resentimientos de la vida, determinará si tú eres una persona amargada o una persona contenta. Tú puedes escoger que las circunstancias te lleven a un nuevo camino o te hagan estar amargado. **Job 5:2** "Es cierto que al necio lo mata la ira. Y al codicioso lo consume la envidia."

O sea que el resentimiento nunca hiere a los demás. Te hiere solo a ti. Algunos de ustedes han permitido que las personas de su pasado los sigan hiriendo *en el presente* Y eso es tonto. Tu pasado ya pasó.

Nadie puede herirte a menos que tú los mantengas en tu mente. Cada vez que tú repases ese resentimiento entonces te herirán de nuevo. tú no hieres a nadie con tus resentimientos.

➤ Aferrarse a una herida, solo te lastimará a ti. **Job 18:4** "Oh tú, que te despedazas en tu furor, ¿Será abandonada la tierra por tu causa, Y serán removidas de su lugar las peñas?"

O sea que solo te estás lastimado tú mismo con tu enojo.

El resentimiento no te lleva a ninguna parte, solo te lastima, deja que sea DIOS el que pelee por ti. **Romanos 12:19** "No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor."

Un día DIOS llamará a cuentas a los buenos y a los malos. Mientras tanto, la Biblia dice que no te vengues tú mismos. Porque la venganza solo te llenará de amargura y rencores.

¿Qué debo hacer entonces? **Efesios 4:31-32** dice: "<sup>31</sup>Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. <sup>32</sup>Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo."

Existe realmente un cielo y realmente un infierno. Un día DIOS hará cuentas. Pero mientras tanto Él dijo que nos libráramos de la amargura, perdonándonos unos a otros como DIOS nos perdonó.

➤ Si DIOS te ha perdonado, DIOS espera que tú perdones. tú nunca tendrás que perdonar a otra persona, más de lo que DIOS ya te ha perdonado a Ti

➤ Tú nunca serás sanado de tu herida hasta que aceptes el perdón de DIOS a través de JESUCRISTO y entonces podrás ofrecer ese mismo perdón a otras personas. ¿De qué te sientes todavía culpable? JESUCRISTO puede quitar esa culpa que nadie más puede. El se especializa en nuevos comienzos. En nuevos nacimientos.

- Él puede hacer borrón y cuenta nueva. No hay ninguna razón en el mundo para que tú continúes con una culpa. Deja de castigarte por el pasado.
- Tú no necesitas un libro ni un seminario. Tú necesitas un Pastor. Tú necesitas un Salvador. Sólo un Salvador puede perdonar tu culpa.
- JESUCRISTO quiere sanar tus emociones dañadas. Él restaurará tu alma si tú se lo permites. En el **Salmo 42:5** David ora, "*¿Por qué te abates, Oh alma mía, Y te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, Salvación mía y Dios mío.*"  
¿Tiene tú un alma abatida?
- David está usando términos que solo un pastor entendería cuando habla acerca de estar abatido. Es una posición que tienen las ovejas en la que ellas mismas entran pero no pueden salir solas. Ellas necesitan un pastor que restaure sus almas.
- Cuando un pastor restaura una oveja abatida, esto no sucede inmediatamente. Toma tiempo restaurar una oveja abatida. DIOS quiere hacer lo mismo con usted cuando estás abatido.
- JESUCRISTO quiere restaurar tu alma. Si tú has estado abatido por alguna razón. JESUCRISTO es el único que puede ayudarte a ponerte de nuevo en pie.
- JESUCRISTO quiere sanar tu alma. ¿Como lo hace? **Job 11:13-16. Dice:** "<sup>13</sup>*Si tú dispusieres tu corazón, Y extendieres a él tus manos; <sup>14</sup>Si alguna iniquidad hubiere en tu mano, y la echares de ti, Y no consintieres que more en tu casa la injusticia, <sup>15</sup>Entonces levantarás tu rostro limpio de mancha, Y serás fuerte, y nada temerás; <sup>16</sup>Y olvidarás tu miseria, O te acordarás de ella como de aguas que pasaron.*"
- Jesús restaurará tu alma. Pero tú tienes que disponer tu corazón. Deja que JESUCRISTO sea tu Pastor y tu Salvador. Entrega tu vida a CRISTO HOY.