

## COMO COMBATIR NUESTRO DOLOR

Debido a que vivimos en un mundo imperfecto, vas a ser herido. Serás lastimado por accidentes o enfermedades. Pero el dolor más grande que tendrás en tu vida será producido por personas. Las amistades son la fuente principal de estrés en nuestra vida. También son las mayores bendiciones y el mayor gozo. Pero las personas nos lastiman, a veces intencionalmente, a veces sin intención, a veces por accidente, a veces a propósito. El problema es que nuestra respuesta a estas heridas casi siempre es incorrecta. Antes de estudiar como combatir nuestras heridas le tengo que decir cinco cosas que no debe hacer cuando las personas lo lastiman. Estas cosas causan problemas en tu vida.

### LO QUE NO DEBES HACER CUANDO ESTÉS HERIDO

#### 1. NO IGNORES EL DOLOR

El ignorar un dolor nunca lo alivia. El dolor que hoy tratas de ignorar nunca se quitará. Muchos piensan que, “El tiempo sana todas las heridas” – a veces el tiempo las hace peor si lo tratamos de ignorar. El **Salmo 39:2-3** dice, “<sup>2</sup>Enmudecí con silencio, me callé aun respecto de lo bueno; Y se agravó mi dolor. <sup>3</sup>Se enardeció mi corazón dentro de mí; En mi meditación se encendió fuego, Y así proferí con mi lengua.”

El tratar de ignorar una herida solo la convierte de pequeña en grande. Se infecta y se extiende cuando no la tratamos oportunamente.

#### 2. NO HUYAS DEL DOLOR

David intentó esto, en el **Salmo 55:6-8** “<sup>6</sup>Y dije: ¡Quién me diese alas como de paloma! Volaría yo, y descansaría. <sup>7</sup>Ciertamente huiría lejos; Moraría en el desierto. <sup>8</sup>Me apresuraría a escapar Del viento borrascoso, de la tempestad.”

➤ Esta es la naturaleza humana. Cuando nos enfrentamos a dificultades, huimos. Cuando hay pánico, la gente huye. Tratamos de huir de nuestro dolor. Hay muchas formas de escapar: películas, televisión, alcohol, drogas, divorcio... El problema es que huir no soluciona el problema.

#### 3. NO ESCONDAS TU DOLOR

Algunas personas no escapan de su dolor ni lo ignoran, lo esconden. Se lo guardan para sí mismos. No se lo cuentan a nadie. Usan una máscara. Algunos de ustedes esconden muy bien su dolor, usan ropa bonita y tienen una sonrisa agradable pero la verdad es que alguien los ha herido profundamente. Si escondemos el dolor, este se intensifica. Se hace peor. **Salmos 32:3** “Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día.”

➤ El compartir con otros tus sentimientos es el principio de la curación. Mientras te aferras al dolor y lo sostengas, y lo escondas en tu corazón, no puedes sanar. Algunos de ustedes se aferran a dolores que sucedieron hace muchos años. No puedes sanar si los sigues escondiendo. El mejor lugar para compartirlos es en un **GCCP** y es por eso que creemos en los **GCCP**.

Todos tenemos alguna herida. No estás solo. Tampoco eres el único que tiene una herida. Existen otras personas que sufren de lo mismo que usted sufres tú.

#### 4. NO TE PREOCUPES POR EL DOLOR

La preocupación es un intento de controlar lo incontrolable. Estás tratando de controlar algo que no se puede controlar. La preocupación es jugar a ser DIOS.

➤ El preocuparse por el dolor solo nos hace necios. **Job 5:2** “Es cierto que al necio lo mata la ira, y al codicioso lo consume la envidia.” La preocupación nunca soluciona los problemas. Nunca sana una herida. Lo único que hace la preocupación es aumentar el tamaño de tu dolor.

## 5. **NO PERMITAS QUE EL DOLOR TE RESIENTA**

El resentimiento nunca ayuda. Sin embargo, nos resentimos cuando la gente nos lastima. Nos amargamos, nos enojamos y nos lastimamos nosotros mismos. **Job 18:4a** “*Oh tú, que te despedazas en tu furor.*” La amargura te lastima más que cualquier dolor que hayas recibido.

➤ No importa lo que le hayan hecho: violación, rechazo, falta de respeto, difamación. Hay algo peor que eso, y es la amargura, la amargura es un veneno que lo puede matar, lo carcome por dentro y lo peor te aleja de DIOS y afectas a los demás. **Hebreos 12:15** “*Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de DIOS; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados;*”

➤ Lo que hace el resentimiento es que prolonga el dolor. La amargura permite que el pasado controle el presente. El resentimiento permite que las personas que lo lastimaron en el pasado lo continúen haciendo. El resentimiento es una actitud que nos derrota. No funciona. Solo te lastimas tú mismo con tu enojo.

➤ **Si ninguna de estas estrategias sanan mi dolor, ¿qué debo hacer?**

### **LO QUE DIOS DICE QUE DEBES HACER CUANDO ESTÁS HERIDO**

En el **verso 5** cambia la escena de un campo a una fiesta. David usa la imagen de un banquete y nos da tres ejemplos o pasos que usted debe tomar para que DIOS pueda sanar su dolor.

**Salmos 23:5** “*Aderezas mesas delante de mí en presencia de mis angustiadores; unges mi cabeza con aceite; mi copa está rebozando.*”

➤ Tres pasos para sanar de un dolor.

### **1. DEJAR QUE JESÚS SALDE LA CUENTA**

No busque represalia. No busque venganza. No se desquite con los que lo lastimaron. Confíe en el Señor aun en las malas. Entregue a DIOS el problema, permita que Él salde la cuenta. David dice, “*Aderezas mesa delante de mí en presencia de mis angustiadores.*”

➤ Las ovejas tienen muchos enemigos naturales –Las ovejas tienen muy pocas defensas. Son los animales más indefensos que hay. No pueden estar seguros si alguien no las cuida.

➤ El trabajo de un buen pastor es encontrar una tierra buena, un campo de pasto verde, y ahuyentar a todos los enemigos. Luego trae a las ovejas y les proporciona un lugar seguro para comer.

➤ DIOS dice, “Deja que yo trate con los que te lastiman” **Romanos 12:17-19** dice, “<sup>17</sup>*No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres.* <sup>18</sup>*Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres.* <sup>19</sup>*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.*”

➤ DIOS conoce a las personas que te han lastimado. Él lo vio todo y le importa. Él puede saldar la cuenta. Él tiene muchos más recursos que usted para saldar la cuenta.

➤ La venganza no funciona, siempre mantiene vivo el dolor. Solo hay una forma en la que encontrará alivio y es el perdón.

➤ El perdón no se refiere a decir no me dolió. El perdón no se refiere a negar que hay maldad en este mundo.

El perdón se refiere a darle mi dolor a DIOS y permitir que Él tome venganza. Solo confíe en que DIOS manejará la situación y no busque venganza. Permita que Él prepare una mesa delante de usted en presencia de sus enemigos. No busque venganza.

**¿Por qué debe perdonar?**

- 1) Ha sido perdonado por DIOS.
- 2) El resentimiento lo hace sentirse miserable.
- 3) Usted va a necesitar más perdón en el futuro. **Mateo 5:7** “Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.”

Entre más busque la venganza, más saldrá lastimado.

**2. DEJAR QUE JESÚS SANE TUS HERIDAS**

“Unges mi cabeza con aceite”

- Los pastores le ponen aceite a las ovejas en la cabeza por dos razones: para suavizar y para sanar. El peor enemigo de las ovejas son las moscas.
- ¡Es asombroso que son las pequeñas cosas de la vida las que más nos irritan!
- Los pastores toman aceite de oliva y la mezclan con azufre y ungen las cabezas de las ovejas y es como un repelente de insectos.
- El aceite se usa también como un ungüento. Cuando la oveja tiene una herida el pastor le pone aceite. Esto la protege y suaviza. Cuando David dice, “Unges mi cabeza con aceite”, está diciendo que DIOS va a suavizar sus heridas.
- Esto es lo mismo que Jesucristo quiere hacer con nuestras heridas.

**Salmo 147:3** “Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.” Nos está diciendo: Yo puedo suavizar tus heridas, las puedo vendar.”

- Cuando usted perdona a una persona que lo ha lastimado, ¿quiere decir que desaparece el dolor? No, aunque lo haya perdonado, usted queda dolido.
- El perdón es instantáneo pero la restauración toma tiempo.

DIOS sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas. Cuando recibe una pequeña cortada tal vez no necesite un vendaje. Pero una herida profunda debe ser vendada y curada. Muchos cristianos piensan que una vez que perdonan el dolor desaparecerá. Esto no es así.

Apenas ha dado el primer paso al perdonar. Ahora viene la sanidad donde DIOS restaura su alma. La restauración toma tiempo.

¿Cómo sana Jesús nuestras heridas? ¿Qué tipo de vendas usa Jesús para sanar nuestras heridas emocionales cuando la gente nos lastima?

- 1) Usa la comunión. Cuando se reúne con otros cristianos, cuando comparte su dolor encuentra apoyo. No se aíse, usted necesita comunión. Necesita estar en un **GCCP**.
- 2) DIOS usa la oración. Cuando ha sido lastimado necesita hablar con alguien. Si no lo platica con DIOS su cuerpo sufrirá. Dígale usted a DIOS como se siente. Desahóguese. David, lo hacía en los Salmos. DIOS acepta nuestras oraciones.
- 3) DIOS usa la adoración. Existe un poder sanador en la adoración. No le ha pasado que entra a una iglesia cuando ha estado triste y al oír la música usted empieza a llorar. Esta es curación emocional. DIOS usa la adoración y Su palabra para edificarnos y vendar nuestras heridas.
- 4) DIOS usa el ministerio. Esto se refiere a ayudar a los demás que también han sido heridos. Cuando ayuda a otros que han sido lastimados se ayuda usted mismo. En nuestros **GCCP** queremos acercarnos a la gente y compartir lo que hemos pasado. Y al

hacerlo nosotros también encontramos la sanidad. Somos el hospital para los heridos. La iglesia proporciona comunión, oración, adoración y ministerio.

➤ Aquellos de ustedes que hoy están dolidos debido a una herida muy grande deben entender dos cosas:

1) La sanidad ocurre en dos fases. Es lo mismo física que emocionalmente. Cuando está herido o tiene huesos rotos – hay dos fases en la curación.

➤ Primero la etapa de “no te muevas” – una herida muy grande te puede enviar a la cama. O te ponen un yeso para que no mueva el lugar de la quebradura.

Después de un tiempo le quitan el yeso y le dicen que debe mover su cuerpo. Esta es la segunda etapa “debes moverte”. Existen personas entrenadas para hacer que te comiences a mover: – los terapeutas físicos.

➤ DIOS quiere que empieces a moverte, que salgas a ministrar, a servir. No vas a quedar sano hasta que salgas y empiece a ayudar a los demás. De allí va a venir la curación de su herida.

2) Después aunque esté completamente sano, va a tener una cicatriz. Siempre quedan cicatrices después de una herida. Cuando tiene una cicatriz, tiene una elección: cada vez que vea la cicatriz puede recordar la herida o puede recordar a su Sanador. Esa es su alternativa. Vea la cicatriz y recuerde la gracia de DIOS. Piense que usted es un trofeo de la gracia de DIOS. En lugar de centrarse en el dolor, piense en el Sanador.

### 3. DEJAR QUE **JESÚS SUPLA** TODAS MIS NECESIDADES.

“Mi copa está rebozando.” En la Biblia, una copa rebosante, es un símbolo de satisfacción total. Significa, “Tengo todo lo que necesito.”

➤ Cuando necesita recuperarse de una herida, necesita poner su mirada en DIOS para satisfacer todas sus necesidades.

➤ Usted tiene necesidades que solo DIOS puede suplir. Si pone su mirada en Él su copa estará rebozando.

¿Rebosar con qué?

1) Con **esperanza**

2) Con **amor**

3) Con **gozo**

➤ Cuando usted ha ido a visitar a alguien se ha preguntado, ¿cuánto tiempo debe quedarse y a qué hora se debe ir? O si ha llegado alguien de visita a su casa, no sabe como hacer para que se vaya. En el Medio Oriente existe una costumbre conocida por todos que tiene ver con llenar una copa.

➤ Cuando DIOS le dice, “Voy a llenar tu copa hasta que rebose”, significa que usted es importante para DIOS, que es especial. Si está lastimado porque alguien lo dañó mucho, Jesús lo invita a un banquete. Dice, “Te he preparado una mesa para ti en presencia de tus enemigos. Voy a unguir tu cabeza con aceite. Tu copa rebozará.” Él saldrá esa cuenta, suavizará tus heridas, suplirá cada una de tus necesidades. Es un trato que no puedes rechazar. Es un banquete de plenitud, ayuda, salvación.