

## Triunfando sobre la depresión 02

### Tú no estás solo

Pastor Erich Engler



Si estás pasando por una situación difícil quiero decirte que no estás solo porque el Señor está a tu lado, tiene empatía y comprende lo que sientes. Jesús sabe lo que siente el ser humano en momentos de crisis y de grandes desafíos.

En esta serie nos estamos refiriendo al tema de la depresión y sus consecuencias, lo cual no es nada nuevo ni es producto de la situación actual a raíz del coronavirus, sino que siempre existió.

A través de toda la Biblia, encontramos hombres y mujeres que clamaron a Dios mientras estaban atravesando situaciones de gran angustia y desesperación.

¿Por qué encontramos estas historias relatadas en la Palabra de Dios? Para que podamos comprender cómo es que Dios ayuda y actúa en cada una de esas circunstancias.

En Romanos 15:4 leemos:

Porque todo lo que fue escrito en tiempos pasados, para nuestra enseñanza se escribió, a fin de que por medio de la paciencia y del consuelo de las Escrituras tengamos esperanza. (LBLA)

Las historias de los diferentes personajes bíblicos y las circunstancias difíciles que ellos atravesaron, nos sirven para saber cómo manejar las situaciones adversas que atañen a nuestra vida actual y entender que, con Dios, hay una salida y una esperanza.

Al considerar algunas de esas historias mencionadas en la Biblia, nos vamos a dar cuenta que también aquellos personajes “famosos” tuvieron momentos de desánimo y estuvieron deprimidos a causa de las circunstancias que les tocó atravesar.

Vamos a comenzar considerando la historia de Josué, el que guio al pueblo de Israel a entrar a la tierra prometida. La Biblia relata muchas de sus grandes conquistas, así como también acerca de su única derrota en la ciudad de Hai.

Hubo varios motivos que condujeron a esta derrota, entre ellos se encuentra el pecado de Acán, quien se apropió de riquezas que le pertenecían a Dios. Éste y otros motivos condujeron finalmente a la derrota la cual sumió a Josué en un estado de desaliento y desánimo.

Estando en esas circunstancias, él elevó su queja delante de Dios reprochándole la razón por la cual les había guiado hasta allí.

En Josué 7:10 leemos la respuesta divina:

Y el SEÑOR dijo a Josué: ¡Levántate! ¿Por qué te has postrado rostro en tierra? (LBLA)

Lo primero que Dios le dijo fue ¡levántate!, y eso es lo que Él también le dice hoy en día a cada uno que está desanimado y/o desalentado.

Si bien es cierto que cuando una persona pasa por una circunstancia difícil que conduce al desánimo, atraviesa un tiempo de queja y lamento, no puede mantenerse siempre en esa situación, sino que tiene que levantarse y seguir adelante.

Si tú estás atravesando una situación que te ha conducido al desánimo y a la depresión, deseo animarte con las palabras del Señor quien te dice: ¡Levántate! Pues, hablando en sentido figurado, podríamos decir, que perder una batalla no significa haber perdido la guerra.

Si analizamos las causas de la depresión vamos a encontrar que siempre hay un factor desencadenante, generalmente una pérdida, ya sea que ésta sea real como la muerte de un ser querido, o el temor de perder algo en el futuro, por ejemplo: trabajo o salud.

Pero, el hecho de experimentar una pérdida no significa que todo está perdido. Todos nosotros, sin excepción alguna, experimentamos desengaños y sufrimos pérdidas en el camino de la vida, pero eso no significa que estamos totalmente derrotados.

Precisamente en los momentos en que nos sentimos decaídos a raíz de una mala experiencia, es cuando el Señor nos anima diciéndonos lo mismo que le dijo a Josué en aquella oportunidad: ¡Levántate! ¡Qué maravilloso estímulo ¿verdad?!

Muchas veces, cuando nos sentimos desanimados y caídos, nos hace muy bien que alguien nos tienda una mano y nos diga ¡levántate! Ese impulso nos ayuda a cobrar fuerzas para seguir adelante.

Cuanto más entonces cuando es el mismo Señor quien nos anima por medio de su Palabra diciendo ¡Levántate! ¡Qué bien que hacen esas palabras ¿verdad?!

Palabras de ánimo son como el puntapié inicial para comenzar a salir de un estado depresivo.

En la Biblia encontramos también a alguien que estaba completamente desanimado, éste era Jacob.

Jacob tuvo 12 hijos, quienes dieron origen a cada una de las 12 tribus de Israel. En el libro de Génesis encontramos la historia de lo que sucedió con José, uno de sus hijos, quien fue vendido por sus hermanos a unos mercaderes que iban hacia Egipto donde, más tarde y después de pasar un sin número de peripecias, llegó a ser el segundo hombre más importante en la corte del Faraón.

Jacob estaba completamente desanimado pues creía que su hijo había muerto e ignoraba completamente a donde él había llegado.

José, quien administraba sabiamente las riquezas de Egipto, supo almacenar alimentos suficientes en los tiempos de abundancia y eso ayudó a mitigar el hambre de muchas personas cuando una gran hambruna azotó a toda aquella región.

Jacob había oído hablar que en Egipto había provisión suficiente y envió a sus hijos allí para comprar alimentos. Cuando ellos llegaron a Egipto no tenían la menor idea que aquel gobernante poderoso que tenían delante era su hermano a quien ellos habían vendido muchos años atrás.

José les proveyó de alimentos, pero no se dio a conocer de entrada. Él, habiendo oído que tenía un hermano menor, hijo de su misma madre, utilizó un par de tácticas para hacer que ellos volvieran trayéndolo, pues, deseaba conocerlo. Para asegurarse que lo habrían de hacer como les pedía, obligó a Simeón a quedarse allí hasta que volvieran con Benjamín.

Cuando ellos volvieron a la tierra de Israel con abundancia de provisiones Jacob recibió la noticia que, aquel gobernante de Egipto no había permitido volver a Simeón y demandaba además la presencia de Benjamín, su hijo menor. Él se angustió sobremanera, pues, tenía temor de perder otro de sus hijos como había sucedido muchos años antes con José.

En Génesis 42:36 encontramos su reacción:

Y su padre Jacob les dijo: **Me habéis privado de mis hijos; José ya no existe, y Simeón ya no existe, y os queréis llevar a Benjamín; todas estas cosas son contra mí.** (LBLA)

Otras traducciones expresan esta última frase de la siguiente manera: ¡estas cosas acabarán conmigo!; ¡todo esto acabará por matarme!"; ¡todo esto me perjudica!; ¡a mí tenían que pasarme todas estas cosas!

Esto no podía llegar a ser así de ninguna manera, pues, Jacob estaba de las manos de Dios y Él le cuidaba y protegía constantemente.

Nosotros, como hijos de Dios, estamos en sus manos y bajo su constante cuidado. Muchas veces, ni siquiera tenemos idea de los peligros que somos guardados.

Jacob, en su angustia y desesperación, pronunció palabras muy negativas basadas en el temor a la pérdida. Sin embargo, él tenía que aprender a soltar a cada uno de sus hijos y confiar plenamente en que Dios cuidaba de ellos y de él mismo.

Una de las principales cosas que tenemos que aprender cuando atravesamos una situación de desánimo y derrota, es a soltar el control y descansar en las manos de Dios.

Si estás atravesando una etapa de depresión debido a que has experimentado una pérdida en el pasado, es posible que el camino hacia la solución sea dejar de intentar retenerla entre tus manos.

Jacob, aún a pesar de su dolor y depresión, tuvo que dejar ir a su hijo menor Benjamín. Él no podía seguir reteniéndolo con la excusa de evitar otra pérdida.

Muchas veces, cuando nos aferramos a algo nos encontramos en verdadero peligro de perderlo.

No nos aferremos desmedidamente a nada ni a nadie, aprendamos a soltar para nuestro propio bien y por el bien de los demás. Lógicamente que hay una manera sana y razonable de cuidar y retener lo que nos pertenece, pero, cuando esto sobrepasa los límites de lo saludable se convierte en una dependencia malsana.

Jacob tuvo que aprender a soltar a su hijo Benjamín dejando de lado todos sus pensamientos negativos y la historia cambió radicalmente a su favor. El hecho de dejar ir a Benjamín le permitió experimentar la bendición de tener a todos sus hijos junto a él; le proporcionó abundancia de comida; y pudo disfrutar de todo el bienestar que le podía conceder la tierra de Egipto en aquel momento.

A menudo sucede que nos es difícil tener que soltar algo, pero, más tarde, nos damos cuenta que mereció la pena porque la bendición es mucho mayor.

Por medio de la historia de Jacob el Señor nos muestra que recibimos bendición cuando aprendemos a soltar.

Por medio de la historia de Josué Él nos dice: ¡levántate, tengo todavía muchos planes para llevar a cabo junto contigo! No merece la pena desperdiciar el resto de nuestra vida por causa de un corto tiempo de desánimo.

Cuántos talentos que podrían ser de enorme bendición para muchos, se mantienen improductivos cuando una persona sufre de depresión. Eso no es tan problemático cuando se trata de un estado relativamente corto y pasajero, pero cuando esa situación se prolonga en

el tiempo y llega a ser crónica representa una gran pérdida para la misma persona que lo padece y para todo su entorno.

A menudo, son las personas más sensibles las que están más expuestas a caer en depresión, y son ellas, mayormente, las que están dotadas de muchos dones.

Otro personaje bíblico que pasó por una etapa de depresión fue el profeta Elías. Dios le usaba poderosamente para llevar a cabo milagros espectaculares, pero, en un momento de su vida le encontramos huyendo de la malvada Jezabel.

En esa situación, él estuvo totalmente deprimido y tuvo incluso pensamientos suicidas. Veamos lo que nos dice la Biblia al respecto. En 1 Reyes 19:4 al 7 leemos:

(4) Él anduvo por el desierto un día de camino, y vino y se sentó bajo un enebro; **pidió morirse** y dijo: **Basta ya, SEÑOR, toma mi vida** porque yo no soy mejor que mis padres.

Elías huyó de Jezabel y no quería seguir viviendo.

(5) Y acostándose bajo el enebro, se durmió; y he aquí, **un ángel** lo tocó y le dijo: **Levántate, come.**

Lo más importante que se puede hacer en momentos de desánimo y desorientación es descansar, pues, a menudo, cuando estamos en calma podemos evaluar las cosas de una manera más racional.

Cuando nos tomamos tiempo para descansar el Señor nos sustenta por medio de sus ángeles.

(6) Entonces miró, y he aquí que a su cabecera había una torta *cocida sobre piedras calientes* y una vasija de agua. Comió y bebió, y volvió a acostarse.

El descanso y la comida fortalecieron al profeta. Es importante que el siervo de Dios no descuide su tiempo de descanso y preste atención a una buena alimentación, pues, esa es la única manera de estar en forma para realizar las tareas ministeriales.

El profeta Elías no estaba en un parque de diversiones, sino en pleno desarrollo de su ministerio, el cual abarcaba un sin número de tareas importantes. Por esa razón, y precisamente porque necesitaba reponer fuerzas físicas es que el Señor le concedió este tiempo de descanso y le proveyó alimento para fortalecerlo.

Todo siervo de Dios está en condiciones de ministrar con más efectividad recién después que descansa en el Señor y confía en su provisión. Todo pastor o líder de la iglesia debe alimentarse primero con la Palabra para poder alimentar luego a su rebaño. No se puede dar a otros lo que no se tiene.

Cuando Elías se sentía cansado y abatido Dios envió su ángel para fortalecerlo. Si prestamos atención al versículo siguiente, nos damos cuenta que, fue el mismo Señor Jesús quien se le apareció. Cada vez que el AT hace mención al ángel del Señor se está refiriendo a una pre encarnación de Jesús antes de su llegada a la tierra en un cuerpo humano por primera vez.

Jesús no sólo le fortaleció, sino que le animó a que se levante. Aquí encontramos una situación semejante a la que experimentó Josué.

(7) Y el ángel del SEÑOR volvió por segunda vez, lo tocó y le dijo: **Levántate, come,** porque es muy largo el camino para ti. (LBLA)

Dios nos fortalece y luego nos anima a que nos levantemos para seguir nuestro camino. Él nos necesita, por esa razón, no podemos permitir que el diablo nos controle y que nuestros talentos queden desaprovechados.

Dios nos necesita para cumplir su plan, nosotros somos sus manos y sus pies sobre la tierra. Jesús no está actualmente sobre la tierra y el Espíritu Santo es incorpóreo, por tanto, somos nosotros los que efectivizamos la obra de Dios sobre la tierra.

Si estudiamos los detalles del prolífero ministerio del profeta Elías, nos vamos a dar cuenta que, mientras tenía una fe muy firme y efectuaba grandes milagros fue alimentado sobrenaturalmente por los cuervos, pero, en el momento de su mayor depresión cuando le atacaban incluso pensamientos de suicidio, fue el mismo Señor Jesús quien se presentó para fortalecerlo y restituirlo al ministerio.

Cuanto más profundo caemos, tanto mayor es la provisión divina. Esa es la razón por la cual el apóstol Pablo, en el NT, hace mención a que son precisamente los miembros más débiles del cuerpo los que más honrosamente deben ser tratados.

Aquellos miembros del cuerpo de Cristo que están debilitados y decaídos son precisamente los que más necesitan de nuestra gracia y misericordia. Nuestra tarea consiste en ayudar, fortalecer, y levantar al caído y de ninguna manera de tirarlo más abajo todavía de lo que ya está. Esto es precisamente lo que el Señor hace en nuestras vidas por medio de su gracia y su misericordia, nos levanta y restituye como lo hizo con Elías en aquella oportunidad.

Si tú, quien escuchas, lees, o ves este mensaje, estás pasando por una fase de desánimo y depresión, tienes que saber que la provisión divina es mucho más grande ahora que cuando todo te va bien. Tal vez hayas llegado a pensar que Dios te ha abandonado, pero esto no es así de ninguna manera, ya que, es precisamente en los momentos más oscuros cuando Él más te sustenta.

Jonás es otro de los personajes bíblicos que estuvo pasando por momentos de depresión. En Jonás 4:2 al 11 leemos acerca de lo que sucedió cuando él se dio cuenta que Dios tuvo compasión de la ciudad Nínive y la perdonó:

(2) Y oró al SEÑOR, y dijo: ¡Ah SEÑOR! ¿No era esto lo que yo decía cuando aún estaba en mi tierra? Por eso me anticipé a huir a Tarsis, porque sabía yo que tú eres un Dios clemente y compasivo lento para la ira y rico en misericordia, y que te arrepientes del mal *con que amenazas*.

(3) Y ahora, oh SEÑOR, te ruego que me quites la vida, porque mejor me es la muerte que la vida.

(4) Y el SEÑOR dijo: **¿Tienes acaso razón para enojarte?**

(5) Entonces salió Jonás de la ciudad y se sentó al oriente de la misma. Allí se hizo un cobertizo y se sentó bajo él a la sombra, hasta ver qué sucedería en la ciudad.

Jonás había predicado juicio sobre la ciudad tal como Dios se lo había ordenado, pero, a pesar de ello, Dios tuvo misericordia de esta ciudad y eso hizo enfadar a Jonás y se sentía defraudado.

(6) Y el SEÑOR Dios dispuso que una planta creciera sobre Jonás para que hiciera sombra sobre su cabeza y lo librara de su incomodidad. Y Jonás se alegró grandemente por la planta.

(7) Pero Dios dispuso que un gusano al rayar el alba del día siguiente atacara la planta, y ésta se secó.

(8) Y sucedió que al salir el sol, dispuso Dios un sofocante viento solano, y el sol hirió la cabeza de Jonás y él desfallecía, y deseaba con *toda* su alma morir, diciendo: **Mejor me es la muerte que la vida.**

Jonás estaba completamente deprimido, a tal punto que deseaba morir...

(9) Entonces dijo Dios a Jonás: ¿Tienes acaso razón para enojarte por causa de la planta? Y él respondió: **Tengo razón para enojarme hasta la muerte.**

(10) Y dijo el SEÑOR: Tú te apiadaste de la planta por la que no trabajaste ni hiciste crecer, que nació en una noche y en una noche pereció,

(11) ¿y **no he de apiadarme yo de Nínive**, la gran ciudad, en la que hay más de ciento veinte mil personas que no saben *distinguir* entre su derecha y su izquierda, y *también* muchos animales? (LBLA)

La gente de la ciudad de Nínive estaba completamente desorientada y confundida, de la misma manera que lo está nuestro mundo en la actualidad.

El mundo está desorientado y confundido, y precisamente por eso es que Dios tiene misericordia de él. La gracia y la misericordia son los atributos divinos por excelencia. Esa es la misma esencia divina. Él se compadece del ser humano que vaga sin rumbo.

Jesús, nuestro sumo sacerdote, siente empatía por nosotros cuando estamos atravesando momentos de angustia y depresión y por eso, nos tiende su mano para sacarnos de allí.

Si bien es cierto que hay personas que nos pueden comprender cuando estamos pasando esos momentos difíciles, esa comprensión es muy limitada. Sin embargo, Jesús, nuestro sumo sacerdote, sabe perfectamente qué es lo que estamos atravesando y nos levanta.

Jonás se compadeció de aquella plantita que le había brindado su sombra por algunas horas, pero ahí se acabó su compasión.

Sin embargo, Dios se compadece del ser humano que está sufriendo.

Consejeros espirituales, terapeutas, psiquiatras, etc. pueden intentar ayudar a las personas que atraviesan situaciones difíciles, pero eso no implica necesariamente que sientan compasión por ellas. Dios es el único que se compadece verdaderamente del sufrimiento humano.

Naturalmente que es bueno que haya profesionales que intenten ayudar a las personas en necesidad, pero sus recursos son limitados.

Por eso, si estás pasando por una etapa de depresión, no deberías depositar toda tu esperanza en la solución que te puedan brindar otros seres humanos, ni deberías depender de tus pastores o tus consejeros espirituales, porque nadie puede tener la compasión y la empatía que tiene Jesús tu sumo sacerdote.

La historia de Jonás nos muestra la limitación del ser humano. Él estaba más preocupado y abatido por ese arbusto pasajero que por toda la gente que estaba en la ciudad de Nínive. La Biblia nos dice que allí vivían 120.000 personas. Si Dios no hubiese tenido misericordia, todos ellos hubieran perecido.

Otro personaje bíblico que experimentó una profunda depresión fue Jeremías. Si pensamos que este es un mal de la vida moderna estamos equivocados. El hecho de observar que la Biblia misma nos relata que otros pasaron por la misma experiencia nos ayuda a comprender que no estamos solos. Habría muchos más ejemplos para mencionar, pero, por falta de tiempo, sólo nos concentramos en algunos casos.

Jeremías era un siervo de Dios y podríamos compararlo con un ministro a tiempo completo en la actualidad.

En Jeremías 20:8 y 9 leemos:

(8) Porque cada vez que hablo, grito; proclamo: ¡Violencia, destrucción! Pues la palabra del SEÑOR ha venido a ser para mí oprobio y escarnio cada día.

(9) Pero si digo: No le recordaré ni hablaré más en su nombre, esto se convierte dentro de mí como fuego ardiente encerrado en mis huesos; hago esfuerzos por contenerlo, y no puedo. (LBLA)

Jeremías era un profeta, pero, por sobre todas las cosas, un predicador que anunciaba la Palabra de Dios al pueblo.

La predicación de Jeremías consistía en juicio porque tenía que ver con la ley, la cual traía juicio consigo. Así era en el AT.

En el NT en cambio, el mensaje que debe ser predicado es el de la gracia y el favor divino. Damos gracias a Dios que la obra de Cristo en la cruz marca la gran diferencia entre los dos pactos. Jesús cargó sobre sí mismo todo el juicio por el pecado que nos hubiese correspondido a nosotros, y por eso, le puso punto final a la ley habiéndola cumplido por nosotros hasta en sus más mínimos detalles.

El pasaje que acabamos de considerar nos muestra a un predicador que estaba completamente desanimado y deseaba echar todo por la borda. Jeremías estaba cansado de predicar juicio y deseaba abandonar el ministerio. Por otra parte, él no tenía otra opción más que predicar ese mensaje ya que estaba bajo la ley en la dispensación del antiguo pacto.

Jeremías luchaba con sus sentimientos, por un lado, deseaba abandonar todo, y por otro lado su corazón ardía por seguir predicando.



Quiero decirte que, si Dios te ha llamado a predicar el Evangelio, no podrás dejar de hacerlo. Aún a pesar de la tentación de querer abandonar todo a causa de momentos difíciles, desilusiones, y malas experiencias con otras personas, tu corazón seguirá ardiendo con el fuego del mensaje y solo te sentirás satisfecho cuando lo sigas haciendo.

Jeremías se sentía tan extremadamente deprimido, que llegó al punto de decir lo siguiente:

(14) **Maldito el día en que nací; el día en que me dio a luz mi madre no sea bendito.**

(15) **Maldito el hombre que dio la noticia a mi padre, diciendo: ¡Te ha nacido un hijo varón!, haciéndolo muy feliz.**

(16) **Sea ese hombre como las ciudades que el SEÑOR destruyó sin piedad; oiga gritos de mañana y alaridos al mediodía,**

(17) **porque no me mató en el vientre para que mi madre hubiera sido mi sepultura, y su vientre embarazado para siempre.**

(18) **¿Por qué salí del vientre para ver pena y aflicción, y que acaben en vergüenza mis días? Jeremías 20: 14 al 18 (LBLA)**

Uy... Jeremías dijo cosas terribles ¿verdad? Él ve las cosas completamente negras, pues, estaba sumido en una profunda depresión y se sentía completamente agotado.

Este es un gran peligro al que están expuestos los pastores y líderes en todo el mundo. Jeremías es el típico ejemplo de lo que experimenta un ministro a tiempo completo.

Por lo general, los pastores y líderes de una iglesia, somos personas que casi siempre estamos echando una mirada introspectiva dentro de nosotros mismos con el fin de evaluar nuestros propios actos y decisiones, de buscar las causas de nuestros posibles fracasos, y de analizar lo que supuestamente podríamos haber hecho mejor.

Esta forma introspectiva de ver puede conducir a la depresión. Por un lado, esto es parte del ministerio mismo, ya que, un pastor o líder tiene que aprender a escuchar la voz interior para saber qué es lo mejor que puede darle a su congregación; pero, por otra parte, el hecho de estar constantemente buscando causas de fracaso en sí mismos tiene una connotación negativa.

Esto último le sucedió a Jeremías en aquella oportunidad.

Esto que acabo de decir no se puede aplicar a todos en general, sino que atañe solamente a los pastores y líderes de una congregación. Todos aquellos que están en el ministerio comprenden perfectamente a lo que me refiero.

Por esa razón, es bueno que cada pastor o líder aprenda a mantener un sano balance entre las responsabilidades del ministerio y otras actividades, como podrían ser: practicar un deporte o tomarse tiempo para una caminata al aire libre sin necesidad de sentirse culpable por ello. Eso habrá de contribuir para mantenerse sano y vital.

Damos gracias a Dios por el mensaje de la gracia, ya que éste nos proporciona un gran descanso y nos saca de las demandas de la ley, pero, lamentablemente, hay muchos que todavía no tienen la revelación del mismo.

Es muy triste observar que, especialmente en EE UU, la tasa de suicidios entre pastores y líderes ha aumentado considerablemente en relación a épocas anteriores. Constantemente estamos recibiendo noticias de estos hechos lamentables que, podrían haber sido evitados si ellos hubiesen aprendido a manejar la presión del ministerio.

Según tengo entendido y de acuerdo a lo que he analizado, todos esos pastores y líderes que han llegado al punto de quitarse la vida, pertenecían a iglesias legalistas y no tenían la revelación del mensaje de la gracia como lo conocemos nosotros. Eso es muy triste y no tendría por qué haber sucedido. Todos ellos, aún aquellos que se oponen al tema de la gracia e intentan vivir bajo la ley, son, al fin y al cabo, nuestros hermanos en Cristo. Nuestra tarea no es juzgarlos o criticarlos, sino seguir impartiendo el maravilloso mensaje de la gracia y el favor inmerecido que recibimos por medio de la obra de Jesús a nuestro favor.

Otro personaje bíblico que menciona algo con relación a la depresión fue Hemán, uno de los hijos de Coré, el cual era uno de los cantores del templo nombrados por el rey David (ver 1 Crónicas 6:33). Él fue el autor del Salmo 88, el cual es considerado el Salmo más triste de todos.

Allí, en los versículos 3 y 4 leemos:

(3) *Mi vida está llena de dificultades, y la muerte se acerca.*

(4) *Estoy como muerto, como un hombre vigoroso al que no le quedan fuerzas.* (NTV)

Estas son expresiones muy depresivas ¿verdad? Más adelante, en el versículo 18 leemos:

*Me has quitado a mis compañeros y a mis seres queridos; la oscuridad es mi mejor amiga.* (NTV)

Aun a pesar de estas palabras tan negativas, el Señor desea decirnos algo por medio de ellas. ¿Dónde encontramos la solución para salir de esta situación tan depresiva?

Hemán, sin saberlo en aquel entonces, escribió este Salmo mesiánico que hacía referencia a lo que Jesús habría de sufrir más adelante en su obra redentora de la cruz a nuestro favor.

En aquel momento, Jesús se sintió abandonado por su propio Padre a causa del peso del pecado que cargaba sobre sí mismo. Él dijo: ¡“Dios mío, ¿por qué me has desamparado?!”

*Y a la hora novena Jesús clamó a gran voz, diciendo: Eloi, Eloi, ¿lama sabactani? que traducido es: Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado? Marcos 15:34.* (RV1960)

Jesús cargó sobre su propio cuerpo todos nuestros pesares y debilidades. Él mismo, por medio de su obra perfecta en la cruz a nuestro favor, es la solución para cualquier tipo de depresión, lo cual equivale a un tiempo de densa oscuridad donde no se encuentra una salida.

Él cargó con esa oscuridad sobre sí mismo para que nosotros podamos ser sanados y restablecidos de nuestras horas más oscuras y tenebrosas.

Si estás pasando por un tiempo de depresión, oscuridad, y angustia, tienes que saber que no estás solo, que Jesús tu sumo sacerdote, sabe lo que estás atravesando y siente empatía con

tu dolor. Él te extiende su gracia como lo hizo también con todos aquellos personajes bíblicos que pasaron por lo mismo.

Esos ejemplos que acabamos de considerar, junto con otros más que no hemos podido mencionar por falta de tiempo, están recopilados en la Biblia para que nos sirvan de aliento y ánimo con el fin de que podamos levantarnos en esperanza y victoria en medio de la oscuridad que intenta derrumbarnos.

¡Jesús es nuestra luz y nuestra esperanza viva! Amén



**iglesiadelinternet**  
El sitio diferente en la Web

**iglesiadelinternet.com**

*¡La gracia de Dios cambiará tu vida!*

*Efectivo a nivel internacional, porque es de bendición para miles de personas en todo el mundo. Contribuye a su bienestar espiritual.*

*De gracia recibimos, de gracia damos.  
Descargas gratuitas. Servicio de discos.*

*Prédicas, enseñanzas, seminarios, devocionales, etc.  
Amplia temática bíblica de aplicación práctica en la vida cotidiana. (Audio mp3, video y texto)*

Contacto: [ministerio@iglesiadelinternet.com](mailto:ministerio@iglesiadelinternet.com)  
¡Muchas gracias por visitarnos!

¿Ha sido Usted bendecido/a por esta enseñanza? Le animamos a compartirnos un breve testimonio, comentario o agradecimiento:

[gracia@iglesiadelinternet.com](mailto:gracia@iglesiadelinternet.com)

<http://facebook.com/iglesiadelinternet>

Canal en YouTube: [iglesiadelinternet](https://www.youtube.com/iglesiadelinternet)

#### **Donaciones, transferencias bancarias:**

La visión de nuestro ministerio es expandir el verdadero Evangelio de la Gracia al mundo hispano. ¿Desea usted ser parte de esta visión apoyando este ministerio con donaciones? Muchas gracias por su interés. Nuestra cuenta bancaria:

Beneficiario: Familienkirche  
Código Postal: 8640 Ciudad: Rapperswil  
Cuenta, IBAN: CH8208731001254182059  
Banco: Bank Linth LLB AG  
BIC/SWIFT: LINSCH23  
Código Postal: 8730 Ciudad: Uznach  
País: CH (Suiza)

De no poder transferir a esta cuenta, póngase en contacto con nosotros, para encontrar el medio apropiado en su caso. Muchas gracias.

#### **Más información en:**

[www.iglesiadelinternet.com/donaciones-spenden](http://www.iglesiadelinternet.com/donaciones-spenden)

Nosotros creemos que los diezmos deben ser dados a la iglesia local.