

UN AÑO DE **CAMBIOS**

GUÍA DE DISCUSIÓN PARA GRUPOS
DÍAS 311 AL 312

67

www.cambiosprofundos.com



CONEXIÓN CON DIOS

Inicien la reunión de este día dedicando un momento para la oración. Oren para que este tiempo sea una oportunidad para conocer al Señor de manera más profunda y personal.

CONEXIÓN CON OTROS CRISTIANOS

El Sufrimiento: Cuando mis emociones desvarían

Ninguno de nosotros vive en un mundo que permanece estático. Las personas siempre estamos en movimiento y las circunstancias también están en constante cambio.

Estos cambios en nuestro entorno, sobre todo cuando la vida se complica, también producen cambios en nuestro interior y en nuestras emociones.

“Cuando estamos pasando por un tiempo difícil nuestras emociones tienden a desvariar, saltan de un polo a otro... si tomaras el tiempo de leer los ciento cincuenta salmos de corrido encontrarás una multiplicidad de emociones y estados: Alegría, éxtasis, gozo, alabanza, cantos, deleite, agradecimiento, entrega, intercesión, fe; pero también, duda, enojo, confusión, depresión, angustia, paranoia, venganza, crítica, lamentos, gemidos, falta de fe e incluso maldiciones”¹.

- ❓ ¿Has experimentado esos cambios emocionales en tu vida, a veces en espacios muy cortos de tiempo?

¹ Un año de cambios, día 311.

❓ ¿Qué dice el salmista acerca de Dios en el Salmo 27:9-10?

“¿Has podido ver el contraste de emociones? ¿Te has percatado de que primero dice una cosa, y luego otra? No te escondas... No me rechaces... No me abandones... No me desampares... Pero luego dice: Tú nunca me abandonarás... Aún si mi padre y mi madre me dejaran... Tú siempre estarás conmigo”².

¿De dónde vienen estas emociones contrapuestas?, ¿por qué experimentamos este desvarío?

Todos los cristianos hemos experimentado esta lucha. Es un conflicto que se genera entre lo que sabemos y lo que sentimos; entre lo que hemos llegado a creer acerca de Dios y de su Palabra, y la forma en que percibimos su actuar o su aparente ausencia. Y dado que los escenarios de nuestra vida seguirán siendo cambiantes, este conflicto emocional continuará siendo una realidad con la que tendremos que luchar de manera casi permanente.

En vista de esto, es necesario que consideremos dos realidades:

1. ¿A DÓNDE ACUDO CUANDO EXPERIMENTO ESA LUCHA EN MIS EMOCIONES?

Solo tenemos dos caminos: Acercarnos a Dios, o alejarnos de Él.

“Si estoy mal y no corro a Dios, entonces correré hacia alguno de mis ídolos. Si decido escoger el camino que me aleja de Dios, el resultado será catastrófico: alimentaré el endurecimiento, perpetuaré mi victimismo y prolongaré mi propia agonía”³.

² Ibid.

³ Ibid.

❓ ¿A dónde acudiste en tu última tensión emocional?

❓ ¿A Dios o a algo que te desconectó de Él?

2. ¿CÓMO ACUDIR A DIOS?

Cuando estamos experimentando dificultades en nuestras circunstancias y estas generan angustia y dolor en nuestras emociones, no nos encontramos en las mejores condiciones. Nuestro ánimo no está entero y nuestra mente no piensa con claridad. Por eso, cuando esto suceda, no debemos esperar acudir al Señor en nuestro estado más ordenado y coherente. En lugar de ello, debemos acercarnos a Él:

Con Honestidad

¿Qué significa esto? Que podemos hablar con el Señor sobre lo que nos sucede y, sobre todo, sobre cómo eso nos hace sentir. Hablar con transparencia delante del Señor no solo es importante, es totalmente necesario sabiendo que es Él el único que puede proveer sanidad y descanso a nuestra alma.

Según Hebreos 4:15 ¿Qué hace el Señor con relación a nuestras luchas y debilidades?

Consideren estas palabras: *“Él (Jesús) vino como un hombre normal a los hombres normales. Sabe lo que es estar sediento, hambriento, ser despreciado, rechazado, avergonzado, abandonado, incomprendido, acusado falsamente, sofocado, torturado y asesinado. Sabe lo que es estar solo”⁴.*

Esto debe recordarnos que *“con Dios puedo ser honesto. No necesito esconder lo que siento, no necesito tapar mis emociones, ni siquiera hace*

⁴ Dane Ortlund: Manso y humilde, el corazón de Jesús para pecadores y heridos.

falta que haga oraciones teológicamente sanas. La cuestión es que ore, que ore con sinceridad. Que derrame mi corazón delante de aquel que entiende mi debilidad...”⁵.

- ❓ ¿Te presentas ante Dios con total transparencia, o esperas a estar más estable y coherente para presentarte ante Él?

Con Confianza

En consecuencia: ¿Qué dice Hebreos 4:16 acerca de cómo acercarnos al Señor? ¿Qué es lo que recibiremos al hacerlo?

Además, cuando nos acercamos al Señor, no solo recibimos estas cosas; también recuperamos una perspectiva más amplia de la realidad. Esto nos coloca en un camino diferente: el camino de la paz y del gozo. *“Recuperar el gozo viene como consecuencia de recuperar la fe. Recuerdo quién es Dios. Veo quién es Dios. Creo en quién es Dios. Y, entonces, recupero la paz”⁶.*

“Solo cuando el temor a Dios gobierne tu corazón serás libre de todos los temores en la vida que quieren acabar con tu corazón. La valentía no viene de confiar en ti mismo, en otras personas o en las circunstancias. Todas estas cosas te fallarán. La valentía proviene del asombro ante la majestad de Dios, de ese temor reverente que se apodera de tu corazón cuando eres confrontado por Su santa grandeza”⁷.

⁵ Un año de cambios, día 311.

⁶ *Ibid*, día 312.

⁷ Paul D. Tripp, *Asombro*.

CONEXIÓN CON LA MISIÓN DE DIOS

Ora para que, así como Dios te ayuda a lidiar con tus emociones, también te use como instrumento suyo para ayudar a otros que enfrentan este mismo desafío. Sé una expresión del evangelio para el bien de los demás.