



## “La Iglesia comienza en CASA”

### DEVOCIONAL

#### 4 ¿Cómo levantarnos?

**Lectura bíblica: Salmo 119:25–32**

*Mi alma está pegada al polvo; vivifícame según tu palabra.* Salmo 119:25

Hace tres años que los padres de Marcelo se divorciaron. Marcelo sabía, por supuesto, que estaban teniendo problemas. Había escuchado sus discusiones. Aun así, a Marcelo nunca se le ocurrió que su papá lo dejaría a él y que dejaría a su madre. Pero lo hizo.

Papá prometió llamar cuando pudiera. “Sigues siendo mi hijo. Eso nunca cambiará. Te lo prometo”, le aseguró cuando se fue.

Ahora esas palabras le dan vuelta en la cabeza a Marcelo. Ayer fue su cumpleaños, y su padre ni llamó.

Aun cuando no hayas sufrido una desilusión amarga y dolorosa como la de Marcelo, todos hemos tenido que afrontar algunos desalientos. Alguien te falla, algo va mal, un plan no da resultado, un amigo dice algo cruel, un sueño se desvanece, sacamos una mala calificación. No podemos evitarlo. El desaliento es parte de la vida.

Entonces, ¿cómo lo superamos? Aquí tienes una lista bastante importante. ¿Cuál alternativa describe mejor lo que haces cuando estás deprimido?

- Me enojo con todo el mundo, incluyendo a los que no me causaron el problema.
- Me pongo de mal humor y quiero estar solo.
- Arrojo cosas. Si no puedo levantar algo, le doy un puñetazo.
- Me empacho de comida hasta sentirme mejor.
- Me enojo tanto con Dios que no paso tiempo a solas con él y dejo de ir a la iglesia.
- Me pongo a escuchar música o uso la TV para ahogar mi dolor.

Reconocer que estamos deprimidos es el primer paso para superar el momento. Dios no quiere que nos empantanemos en el desaliento. Él tiene un remedio.

No es una píldora. En realidad, es un ejercicio.

Esto es lo que tienes que hacer. Te sientas con tu Biblia, la abres y empiezas a leerla. O sales a caminar y piensas en un versículo que memorizaste.

El salmista escribió: “Mi alma está pegada al polvo; vivifícame según tu palabra” (Salmo



## “La Iglesia comienza en CASA”

119:25). El desaliento nos tira abajo, la Palabra de Dios nos levanta. El desaliento nos deja en la oscuridad, la Palabra de Dios nos da nueva luz. El desaliento nos aparta de Dios y de los demás, la Palabra de Dios nos ayuda a fortalecer nuestras relaciones. La Biblia es el camino de Dios para superar el desaliento. Es la manera como Dios nos levanta cuando estamos caídos.

**PARA DIALOGAR:** ¿Has usado la Biblia para que te ayude a levantarte cuando has estado caído? ¿Qué te ha enseñado?

**PARA ORAR:** Señor, queremos escuchar tus palabras de aliento cuando estamos desalentados. Gracias por darnos tu Palabra.

**PARA HACER:** Cuando llegas a conocer la Palabra alentadora de Dios, estás mejor capacitado para darla a conocer. Comparte hoy un poco de la Palabra de Dios con un amigo desalentado.

