John Bradshaw:

Es bueno verte. Oraremos juntos y luego abriremos la Biblia juntos. Oremos. Padre nuestro que estás en los cielos, venimos a ti en el nombre de Jesús pidiendo que tu espíritu nos hable y nos bendiga. Tienes un mensaje para nosotros. Ruego que nos guíes en nuestro entendimiento y en nuestra aplicación, y ruego que lo que se diga se escuche de tal manera que el cielo pueda verdaderamente bendecir. Podemos ver más de tu plan para nuestras vidas y podemos acercarnos a la eternidad con mayor confianza que nunca. Háblanos, te lo pedimos, en el nombre de Jesús, amén.

¿Puedes culparlos? Es una pregunta seria, ¿puedes culparlos? Ahora, te conozco lo suficientemente bien como para saber cuál será tu respuesta, pero te volveré a preguntar de todos modos. ¿En verdad puedes culparlos? El pueblo de Israel había estado en la esclavitud egipcia durante 400 años. Una serie de dramáticos milagros dieron como resultado su liberación. Las 10 plagas, una columna de fuego, una columna de nube, el Mar Rojo abriéndose ante ellos y cerrándose detrás de ellos, el maná que cubrió la tierra, el agua que fluyó de una roca, absolutamente milagroso, innegable. Pero aun así, ¿realmente podrías culparlos?

Ahora, te recordaré, sé cuál será tu respuesta. No obstante, hago mi pregunta. Tuvieron que haber tenido algunas razones serias para querer volver a Egipto, volver a la esclavitud. Al leer la historia en el libro de Números y llegas al capítulo 14, lees donde, "Todos los hijos de Israel se quejaron contra Moisés y contra Aarón, y toda la multitud les dijo: '¡Ojalá hubiéramos muerto en la tierra de Egipto! ¡Ojalá muriéramos en este desierto!'" Ellos dieron un paso más allá. "'¿No nos sería mejor regresar a Egipto?' Y se decían unos a otros: 'Designemos un capitán y volvamos a Egipto.'" Regresemos.

Lees eso y piensas, "No, no hagan eso. ¿Qué están pensando?" Fácilmente puedes pensar en una docena de buenas razones por las que es una mala idea. Volverían a la esclavitud. Estarían perdiendo su libertad. Dios tenía algo mejor para ellos. Estarían renunciando a todo lo que su gente había esperado durante cuatro siglos. Irían a un lugar donde la gente no los amaba ni se preocupa por ellos. Estaban casi en la tierra prometida. ¿Por qué renunciar ahora? Al ir a la tierra prometida, iban a glorificar a Dios. Entonces el mundo sabría cuán maravilloso era Dios. A pesar de que el camino era difícil, aprenderían grandes lecciones en el camino.

Piensa en lo que se perderían. Seguramente quieren un futuro mejor para sus hijos, amigos y familiares que la esclavitud en Egipto. Ya van 10 razones y eso fue fácil. Sigamos. Dios proveería todas sus necesidades en el desierto. Regresar a Egipto sería absolutamente darle la espalda a la voluntad de Dios para sus vidas. Y así llegamos a una docena de razones. Es obvio para nosotros. Para mí, la perspectiva de regresar a un Egipto pagano, es absolutamente espantosa. Desde mi perspectiva, regresar a Egipto no tendría ni el más mínimo sentido.

Pero, ¿qué pasa desde la perspectiva de los desalentados? ¿Alguna vez has estado realmente desesperado, desanimado? ¿Alguna vez has estado en un desierto sintiendo que preferirías estar en cualquier otro lugar que no sea allí? Hay veces que la gente desesperada hace cosas desesperadas. En 2003, un joven llamado Aron Ralston estaba haciendo senderismo por un cañón a 40 millas al oeste de Moab, Utah. Su brazo quedó atrapado por una roca. No podía moverse. Habría muerto allí. Así que se rompió su propio antebrazo y se lo amputó con una navaja sin filo. Luego hizo rápel, o descendió, 65 pies, y luego caminó siete millas hasta un lugar seguro. Tiempos desesperados, medidas desesperadas. Tú dices: "Oh, yo no haría eso". Pero lo más probable es que lo harías si sintiera que tu supervivencia dependía de ello.

Eran tiempos desesperados para Israel. Te pregunté hace un momento, ¿puedes culparlos? Te dije que sabía cuál sería tu respuesta. Tu respuesta fue: "Sí, puedo culparlos, porque todo lo que tenían que hacer era confiar en Dios". En realidad, esa es la respuesta correcta. Pero a veces saber la respuesta correcta no siempre facilita las cosas. Piénsalo desde la perspectiva de Israel. Egipto significaba familiaridad. Habían crecido allí. Hablaban el idioma. Era evidente que estaban a salvo en Egipto. No tenían que temer a los bárbaros merodeadores empeñados en su destrucción. En el desierto, se enfrentaban a la posibilidad de ser atacados por enemigos. Su supervivencia real estaba en duda todos los días.

Egipto es agradable, buen clima, clima cálido. Está en el Mediterráneo y el Mar Rojo. Evidentemente, había comida decente en Egipto, porque durante su peregrinaje por el desierto, los israelitas dijeron: "Nos acordamos del pescado que comíamos libremente en Egipto, los pepinos, los melones, los puerros, las cebollas y el ajo". En el desierto, solo tenían maná. Sin intención de faltar el respeto, pero nadie en la Biblia habló elocuentemente sobre el maná. En ninguna parte se lee que el pueblo de Dios entrara en Canaán y dijeran: "¿Recuerdan ese gran maná que teníamos en el desierto? Oh, yo sé que fue la bendición de Dios". Seguro que lo fue. Números 11 dice que "Su sabor era como sabor de aceite nuevo", bastante bien, pero ¿día tras día, tras día?

Muy pocas veces alguien preguntó: "¿Qué hay para cenar esta noche?" Una vez más, desde la perspectiva de Israel, se enfrentaban a un futuro muy incierto. ¿Quién quiere vivir en una tienda de campaña en un desierto? Cuando los espías regresaron de su misión de reconocimiento a Canaán, los informes fueron que gigantes habitaban la tierra prometida. Había una ciudad amurallada, mucha gente. Podría parecer irracional seguir adelante solo para ser borrado de la existencia. Habían luchado por comida y agua en el desierto. Bueno, parece irracional desde nuestro punto de vista de hoy que los hijos de Israel suspiraran por la tierra de su esclavitud para siquiera pensar en volver a la esclavitud, incluso considerar regresar al lugar donde habían sido forzados a hacer ladrillos sin paja. No es difícil simpatizar con ellos en su angustia. Hay momentos en que, por una variedad de razones, no es fácil confiar en Dios.

Cuando los filisteos se enfrentaron a Israel en el valle de Ela, pasaron seis semanas antes de que un solo hombre decidiera enfrentarse a Goliat, e incluso entonces, el hombre que se puso de pie no era un hombre, era solo un niño. De manera similar, los discípulos de Jesús estaban aterrorizados de que iban a morir durante una tormenta en el Mar de Galilea, y Jesús estaba allí mismo con ellos en la barca. Incluso en la presencia de Jesús, es posible perder el control. Mientras que la División Norteamericana se enfoca este sábado en la salud, nos estamos enfocando especialmente en la salud mental y así es como debe ser. La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales ha informado que en el año 2020, uno de cada cinco, uno de cada cinco adultos estadounidenses experimentó una enfermedad mental. Ahora, enfermedad mental es un término muy amplio, pero eso es 53 millones de personas. Simplemente no es posible que no conozcas a alguien que haya luchado recientemente o esté luchando actualmente contra una enfermedad mental.

Ahora, existe una gran probabilidad de que no sepas que conoces a alguien que sufre una enfermedad mental, lo que solo ilustra que la enfermedad mental es algo que acecha en las sombras. El 5,6 % de los adultos estadounidenses experimentó una enfermedad mental grave en 2020. Eso es más que una de cada 20 personas. Atraviesa todos los datos demográficos. El CDC (Centro para Control de Enfermedades) informó que más del 50% será diagnosticado con una enfermedad o trastorno mental en algún momento de su vida. Esas son estadísticas asombrosas. Y como personas que adoptan un mensaje de salud, debemos preocuparnos por esto, porque con números así, la realidad es que una enfermedad mental bien podría afectar a aquellos que conoces, a tus seres queridos, o a ti.

Juan escribió: "Amado, deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma". El deseo de Dios es que seamos santos y saludables, y la salud es mucho más que ser vegetariano o vegano. No podemos ignorar esto. Cuanto más lo hacemos, más vemos a la gente deslizarse entre nuestros dedos, más vemos a la gente debilitada, incapacitada y peor.

Ahora bien, no me sorprendería escuchar a alguien decir: "Solo confía en Dios y todo estará bien". La Biblia sí dice: "Tú guardarás en perfecta paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera, porque en ti ha confiado". Ese es un verso hermoso. Es Isaías 26:3. Dios le habló a Josué, el nuevo líder de Israel, y le dijo: Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vaya". Suena tan fácil, ¿no? Es la práctica que puede ser un poco más difícil.

Dices que los hijos de Israel deberían haber confiado en Dios, en un desierto, sin alimentos para comprar o cultivar, lejos de sus hogares con naciones poderosas a su alrededor, y tienes razón, deberían haberlo hecho, pero tuvieron temor. La vida es algo desafiante a veces, y la fe puede ser un asunto complicado. Eso es porque todos continuamos creciendo a medida que avanzamos hacia la tierra prometida. No somos el artículo terminado. Somos imperfectos, aprendiendo a caminar en los pasos de Jesús.

De nuevo, te llevaría a esa noche en el lago, aun con Jesús en su barca, los discípulos lo llamaron desesperados y le dijeron: "Maestro, Maestro, perecemos". Léelo en Lucas 8:24. Y eso fue después de que Jesús les había dicho, y cito: "Vayamos al otro lado del lago". Jesús les había asegurado que iban a lograr cruzar el lago. A estas alturas, Jesús había echado fuera demonios. Había sanado al criado del centurión. Había convertido el agua en jugo. Había permitido a los pescadores pescar milagrosamente tantos peces que dos barcos comenzaron a hundirse. Había sanado a los leprosos, así como al hombre que descendió a su presencia a través del techo de la casa en Capernaum. Sabían que Jesús era el Mesías. Tenían pruebas. Y aun así, su fe les falló.

¿Cómo podemos ser diferentes? Ves, esa es la gente de hoy. Incluso las personas de fe tienen momentos en que la vida tiembla, cuando surgen desafíos, pueden ser inquietantes. Hace poco estuve en un lugar donde había habido un terremoto poco antes, todos hablaban de eso, todos lo sintieron. Pecador, santo, hombre, mujer, rico, pobre, todos sintieron ese terremoto. A veces la vida tiembla, y cuando lo hace, lo sientes.

Vuelve al Jardín del Edén. Como consecuencia del pecado, las cosas cambiaron. El parto se volvió difícil. La tierra produciría espinos y cardos. “Con el sudor de tu rostro comerás el pan”. Dios le dijo a Adán. La introducción del pecado garantizó que la vida iba a tener baches. A medida que miramos hacia el final de los tiempos, vemos que las cosas se pondrán más difíciles. En el tiempo de la marca de la bestia, los que no reciban la marca no podrán comprar ni vender. En última instancia, enfrentarán sanciones mucho más severas, incluida la amenaza de muerte.

La vida es turbulenta. Estás conduciendo por una autopista. Y de repente te suben a una ambulancia. Eso es, bueno, es todo tipo de cosas, pero es la vida. Nadie está exento. La abuela de todos eventualmente muere, un niño puede morir, la casa se quema o el mecánico le dice que el problema con su automóvil es mucho peor de lo que pensaba, y tú sabes que no tienes el dinero para pagar las reparaciones, o pierdes tu trabajo, o estás fracasando en la universidad, o estás fuera de casa y lo odias, o la gente habla mal de ti, o no tienes amigos, o estás solo, parece que nadie se preocupa por ti y hasta en la iglesia eres invisible.

Fíjate, me escuchas decir que la casa se quema y, bueno, eso es terrible. Me escuchas decir que te sientes solo o que no tienes amigos, y ese dolor es más profundo, ¿no es así? ¿Qué pasa cuando pasan cosas en la vida? Bueno, el 20 % de los estadounidenses lidian con enfermedades mentales en algún nivel cada año, y el 50 % de todos los estadounidenses serán diagnosticados con una enfermedad mental en algún momento de su vida.

No, no, alguien está pensando, así que déjame cortarte el paso. No, no todas las enfermedades mentales se deben a la presión de la vida. Lo entiendo, tú también. Algunas personas simplemente sufren de una enfermedad mental debido a una o más de una plétora de razones, y hay casos en los que simplemente no hay nada que puedas hacer para prevenirla. Eso se entiende. Pero esa no es la mayoría. Entonces, hablemos de la enfermedad mental desde una perspectiva de salud y espiritualidad, porque si no controlamos esto, las consecuencias pueden ser devastadoras.

50.000 estadounidenses mueren cada año por suicidio. Eso es 132 por día. Y sabes que afecta a la sociedad, a toda la sociedad. Si no conoces a alguien que se haya suicidado, definitivamente eres la excepción y no la regla. No es exagerado decir que todos conocemos a alguien que ha muerto por su propia mano. Se dice que las autolesiones intencionales, el suicidio, son la 11ª o 12ª causa principal de muerte en los Estados Unidos. Eso es asombroso, ¿no? Bueno, no es tan asombroso como esto. El suicidio es la octava causa de muerte de mujeres entre 55 y 59 años. Es la octava causa de muerte de hombres y de todas las personas de 45 a 64 años.

El suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 25 a 44 años. Y para sumar tragedia a la tragedia, es la segunda causa de muerte entre las personas de 10 a 24 años. Nuestros hijos con toda la vida por delante, con todo que esperar, están perdiendo la esperanza y suicidándose. Y lo asombroso es que el suicidio es lo único que se puede decir que se puede prevenir según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, el CDC.

Quiero ser claro y afirmar que no todos los trastornos mentales pueden, y no todos los desafíos psicológicos deben ser autotratados. A veces es necesario hablar con alguien. Y diferentes personas responden de manera diferente en diferentes situaciones. Para algunos, están resolviendo las cosas por su cuenta. Algunos necesitan un ambiente de grupo como un grupo de 12 pasos. Algunos definitivamente deberían ver a un médico o un consejero. Lo más saludable para todos es ver o hablar con alguien cuando se trata de una enfermedad mental, un trastorno o un desafío, un desafío psicológico. Un médico, hable con un médico, un amigo, hable con un pastor, un cónyuge, un miembro de la familia, hable con un consejero.

Uno de los desafíos cuando se trata de problemas de salud mental es que fácilmente puedes creer en algo incorrecto. Puedes confiar en impresiones no confiables. Puedes escuchar las voces equivocadas, literalmente, en algunos casos. Puedes ver cosas como imposibles que definitivamente no lo son. Entonces, siempre es mejor airearlo y hablar con alguien. Busca ayuda si necesitas ayuda, o simplemente un oído atento si necesitas un oído atento. Aquí hay algo gracioso, algunas personas no quieren hablar con nadie porque les da vergüenza. ¿Puedes creerlo? Entonces, déjame preguntarte, ¿sabes cómo funciona una colonoscopia? Vas a tener una si todavía no la has tenido. O un examen de próstata, ¿sabes cómo van esos? ¿O una prueba de Papanicolaou? Son procedimientos bastante invasivos.

Si pensabas que saldrías de ahí con toda tu dignidad perfectamente arreglada, tienes que pensarlo de nuevo. Sin embargo, más de 3 millones de mujeres al año se hacen una prueba de Papanicolaou. Cada año se realizan 15 millones de colonoscopias en los Estados Unidos. Se realizan muchísimos exámenes de próstata. Y se administran 20 millones de pruebas de PSA. Los Institutos Nacionales de Salud dicen que si no fuera así, hablando de las pruebas de PSA, entre 25 y 30,000 hombres adicionales morirían cada año. Mi punto es este, necesitamos hacer algunas cosas de vez en cuando, incluso si sentimos que es vergonzoso. Tienes que hacerlo de todos modos. Pero reconocer que necesitas ayuda de salud mental no debería ser vergonzoso. No debe haber estigma.

He tratado de que la gente asista a clases de recuperación de la depresión. Pienso en un hombre que simplemente se negó rotundamente. Él lo necesitaba. No quería que la gente supiera que le pasaba algo. No había nada malo con él. Solo necesitaba ayuda con algunas cosas. Ahora, si ese mismo hermano hubiera tenido una uña encarnada o dolor de espalda, probablemente se lo habría dicho a todos los que conocía. "Mira este dedo del pie mío. ¿Puedes creerlo?" Pero una vez que el desafío está entre las orejas, hay una tendencia a callarse como si la gente pensara que hay algo mal contigo. No hay nada más malo en ti si estás enfrentando serios problemas de salud mental que si estás viendo a un cardiólogo. Sentirse mal es sentirse mal. La clave es dar los pasos correctos para que puedas volver a estar bien.

Una de las claves para combatir ciertos problemas de salud mental es creer lo que la Biblia dice acerca de ti, creer lo que Dios dice acerca de ti. La Biblia dice que eres un hijo de Dios, "Amados, ahora somos hijos de Dios". 1 Juan 3:2. Eso está claro. Gálatas 3:26, "Porque todos sois hijos de Dios por la fe en Cristo Jesús". 2 Corintios 6:18, Dios dice "Seré para vosotros un padre, y vosotros me seréis hijos e hija".

Por lo tanto, hemos establecido que tú, sin importar por lo que estés pasando, sin importar cómo te sientas, eres hijo de Dios. En segundo lugar, eres amado, "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito". Juan 3:16. "Te he amado con un amor eterno". Jeremías 31:3, Romanos 8:38-39, "Por lo cual estoy seguro", escribió Pablo, "que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni la altura, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro".

Lo que la Biblia dice, lo dice claramente. Dios te perdonará. Jesús murió por ti. Jesús regresará pronto, y esa es la esperanza bienaventurada, para que puedas vivir siempre con una gran esperanza. Pero lo que sucede a menudo es nuestro sentido del valor, nuestro sentido de autoestima. La autoestima está ligada a cosas externas y no a la palabra de Dios. Cosas como las opiniones de los demás, los comentarios que hacen. Oh, eso puede doler, puede doler hasta el punto de que algunas personas se darán por vencidas y creerán las mentiras que se dicen sobre ellos en lugar de creer la verdad que Dios dice. Hay una diferencia, ¿no es así?, entre la depresión clínica profunda y la depresión, oh, odio llamarla leve, pero lo haré, la depresión leve que muchas personas experimentan. Pero si puedes superar la depresión antes de que se convierta en un monstruo absoluto, evitarás mucho dolor, y esa es la voluntad de Dios para ti.

¿Cuáles son los pensamientos que juegan en tu mente? "Nadie me ama. A nadie le importa. He cometido demasiados errores grandes. No hay vuelta atrás. He ido demasiado lejos esta vez". Sabes que todas esas declaraciones son mentiras. "No hay esperanza para mí". Otra mentira. "No hay nada por qué vivir". Eso es mentira. Entrevisté a una señora para un programa sobre salud mental para una serie de salud de *It Is Written* que llamamos Hágase cargo de su salud. Ahora, esta señora era una profesional médica, una enfermera, y luchó contra problemas de salud mental prácticamente toda su vida. Un día, se bebió una botella entera de tequila, tomó un arma e intentó quitarse la vida. El arma se atascó. De hecho, intentó suicidarse cinco veces. Las cosas están mal cuando llegas a ese lugar.

Pero finalmente asistió a un programa residencial de recuperación de la depresión, cambió su dieta para mejorar la salud del cerebro, inició una rutina de ejercicios, empezó a acostarse y levantarse temprano, comenzó terapia de luz y aprendió a confiar en Dios. Fue un proceso. Cuando le pregunté sobre la persona que era antes y la persona que es ahora, dijo: "No reconozco a esa persona de antes". Ella dijo: "Mi vida se ha transformado. Estoy agradecida, alegre y en paz". ¿Y ahora? Ahora, trabaja a tiempo completo en la recuperación de la depresión, ayudando a las personas que están en el lugar en el que ella estuvo una vez. ¡Qué cambio! Eso es una recreación. Es lo que Dios puede hacer. Ya ves, hay esperanza.

El error que cometemos a menudo es como el error de un amigo mío. Estaba en un pequeño pueblo a altas horas de la noche esperando que cambiara el semáforo. Se sentó en su auto y esperó y esperó y esperó y luego decidió que no podía esperar más. No había tráfico alrededor, por lo que simplemente cruzó el semáforo en rojo. Bueno, espera, había tráfico alrededor, había un vehículo, un coche de policía y la detuvieron de inmediato y le dieron una multa. Su problema no era realmente pasarse la luz roja. Su problema era la impaciencia, no esperar a que cambiara la luz. Podemos impacientarnos con Dios y no es mi intención minimizar esto. No estoy hablando de un pequeño desafío aquí. Retos mayores.

¿Puedes confiar en Dios para que te ayude? Pues, tenemos las promesas de Dios. Es una buena. La mencioné antes. Isaías 26:3, memoriza esto: "Tú guardarás en perfecta paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera, porque en ti ha confiado". Esa es una promesa, "Nunca te dejaré ni te desampararé". Promesa. "Espera en el Señor, sé valiente y Él fortalecerá tu corazón, espera, digo, en el Señor". Absolutamente una promesa.

Oye, ¿cómo crees que era en el Arca de Noé? ¿Alguna vez has pensado en eso? Era un bote grande y aireado hecho de madera, por lo que habría tenido ese olor a madera nueva. Hablando de olor, habría habido el aroma de los animales enjaulados durante semanas. Supongo que los habitantes del Arca de Noé habrían mirado su suministro de alimentos con un poco de precaución. Alguien en el arca pudo haber deseado que Noé hubiera traído elefantes más pequeños, ya que los paquidermos comieron montañas de frutas y verduras. Llovió durante casi un mes y medio y podemos esperar que los mares fueran tormentosos, para nada calmados, incluso cuando estaban justo donde Dios quería que estuvieran, habría miedo y nerviosismo en ese barco.

Pero sobre todo, a través de todo, a pesar de todo, Noé confió en Dios. No saltó por la borda. Se quedó en el arca con su familia y los animales y el olor y las raciones secas. Se quedó en el arca cuando el mundo a su alrededor literalmente se estaba desmoronando. Se quedó en el arca confiando en Dios cuando cada detalle de su vida iba a ser alterado. Su vida pasada se había ido, arrasada. Su vida futura era ahora un gran signo de interrogación. Sus amigos y familiares estaban en su mayoría muertos. Los que sobrevivieron eran cuestionables, como descubriría. Sin embargo, Noah se mantuvo firme.

Mira esto de Hebreos 10 que comienza en el versículo 32: "Pero traed a la memoria los días pasados, en los cuales, después de haber sido iluminados, sostuvisteis gran combate de padecimientos, por una parte, siendo expuestos públicamente". Ahora, la palabra griega allí es *theatrizo*, ser expuestos públicamente como si estuvieras en un teatro, así que, "siendo expuestos públicamente a ultrajes y aflicciones; por otra, siendo compañeros de los que estaban en una situación semejante". Es decir, incluso si ellos mismos no estaban pasando por la angustia, compartían los reproches y tribulaciones de sus amigos.

El escritor escribe: "Porque también os compadecisteis de los presos, y sufristeis con gozo el despojo de vuestros bienes". Sus posesiones les fueron arrebatadas a la fuerza y lo aceptaron con alegría. ¿Puedes creerlo? "Sabiendo que tenéis para vosotros una mejor y perdurable posesión en los cielos". Nota lo que Dios dice aquí: "No perdáis vuestra confianza, que tiene gran galardón". Esa palabra confianza, se trata de la convicción en el corazón del cristiano de la certeza de las cosas que ha aprendido a creer acerca de Cristo. Como ese hermoso himno, "Bendita certeza, Jesús es mío". Podemos tener seguridad sin importar cuál sea nuestra situación.

Pablo continuó diciendo: "Porque tenéis necesidad de paciencia". Paciencia, la misma palabra que se usa en Apocalipsis 14:12, "Aquí está la paciencia de los santos". Para que después de haber hecho la voluntad de Dios, puedas recibir la promesa. Fíjate, el mensaje es que has pasado por cosas terribles, pero aguantaste. Recibes la promesa después de haber hecho la voluntad de Dios. Las pruebas por las que pasaban los hebreos eran desastrosas. Se llevaron sus cosas. Fueron terriblemente perseguidos. Y Pablo dice que de alguna manera esta era la voluntad de Dios. Las luchas que tuvieron, necesitaban paciencia. Las cosas terribles que se les infligieron, todavía recibirían la promesa.

Mira, la vida te puede arrojar cosas, y el mensaje de Dios para nosotros, como su mensaje a Job, fue: "Puedes confiar en mí en esto". Puede que no entiendas todo. Las cosas pueden parecer sombrías, oscuras y difíciles, pero hay luz en la oscuridad. Asistí al funeral de un joven que se quitó la vida, tenía 26 años. Su madre estuvo allí en el funeral, por supuesto. Este joven tenía toda su vida por delante. La única persona que sentía que su vida no tenía esperanza era él, y era verdaderamente amado. Y esa es la cosa, para ti, es el fin del mundo, mientras que alguien mirando diría: "No, no. Lo superarás". Puede que no lo parezca, pero ¿desde cuándo son tus sentimientos la mejor guía? "Me siento enojado." Bueno, eso pasará. "Me siento solo", pero mañana probablemente no te sentirás así. "Me siento decepcionada." Seguro que te sientes así. Te sentirás decepcionada de nuevo. "Siento una falta de alegría", pero Dios puede restaurar eso.

Nunca olvidaré ese funeral. Tocaron una canción, una canción de Elton John, *Don't Let the Sun Go Down on Me* (No dejes que el sol se ponga sobre mí). Había algo extrañamente inquietante en eso. Quiero decir, el sol no se pone, ¿verdad? Siempre está brillando en alguna parte. Es que por la noche no se puede ver. Entonces, aguantas, sabiendo que por la mañana el sol volverá a brillar intensamente.

Hablé con un querido amigo mío hace un par de días. Su hijo se quitó la vida hace un par de años. Recuerdo cómo estaba él en ese momento, completamente destrozado por la pérdida de su hijo, ¿quién no lo estaría? El dolor es terrible, pero agrega al dolor la complejidad de saber que tu ser querido ha elegido terminar con su propia vida. Viste el potencial, recuerdas las sonrisas, el amor y los buenos momentos. Todavía había sueños y planes. Sin embargo, en la lucha del joven, solo podía ver la desesperanza, sin detenerse a pensar en la angustia, la devastación y el dolor que deja el suicidio.

El hijo de mi amigo estaba lidiando con una lesión cerebral traumática que le causó paranoia. Estaba lidiando con la psicosis. Su muerte fue un terrible golpe para la familia. El shock fue tan fuerte para mi amigo que lo llevaron a un hospital en una ambulancia. Lidió con la culpa. Es común que los familiares sobrevivientes de alguien que se quita la vida digan: "¿Qué más podría haber hecho? Si tan solo lo hubiera hecho, si tan solo hubiera dicho, si tan solo hubiera hecho otra visita". Mi amigo me dijo esto, “El hueco que se produce en tu vida cuando escuchas que tu ser querido ha muerto, no solo eso, sino que ha muerto por su propia mano, deja el tipo de hueco con el que con la oración puedes vivir, pero en realidad nunca desaparece". Él dijo: "Decir que mejorará es cierto, pero lleva tiempo". Vio a un terapeuta del duelo. Tuvo cuidado de decirme que todo el mundo hace el duelo de manera diferente.

Él dijo: "No hay un proceso universal igual para todos cuando se trata del duelo". Ahora, él hizo algo interesante, durante 40 viernes, su hijo tenía 40 años cuando falleció y murió un viernes, así que durante 40 viernes escribió un recuerdo de su hijo y lo publicó en línea junto con una foto. Dijo que el día que publicó el recuerdo número 40, dijo: "Pude cerrar la puerta a la dolorosa pena". Fíjate, no en la pena, sino en la pena dolorosa. Me dijo algo que pensé que era bastante sorprendente y realmente muy útil. Él dijo: "Si puedes envolverte en el plan del Señor y decir: 'Seré feliz cuando Él me explique esa parte de su plan', saldrás adelante". Eso es lo que me dijo.

Nos equivocamos cuando pensamos que no aguantamos más. Creemos que estamos diciendo: "No puedo hacer esto". Pero lo que realmente estamos diciendo es: "Ni siquiera Dios puede ayudarme a superar esto". El que creó algo de la nada puede sostenerte. El que colgó las estrellas en el cielo es capaz. El que envolvió los anillos alrededor de Saturno es tu fuerza y tu esperanza. Puedes pensar que simplemente no puedes continuar, que nunca habrá otro buen día, que no tienes nada por lo que vivir, pero por supuesto que sí lo tienes. Dios te puso en este mundo para bendecirte y para que puedas ser de bendición para los demás. Cuando no puedes esperar, esperas en Dios, rodéate de personas que se preocupen. Eso puede ser un desafío a veces, lo sé. No tienes a nadie, ora. Ora y pídele a Dios que traiga personas, aún una persona, a tu vida. Sé activo en tu iglesia local. Eso es potencialmente y debería ser siempre un maravilloso grupo de apoyo.

Alguien escribió que, "Aunque Jesús no podía ver a través de los portales de la tumba, confiaba en Dios". ¿Puedes creerlo? Mientras Jesús colgaba de la cruz, es como si Él mismo no hubiera tenido esperanza, o ahora entiende la ansiedad, Jesús entiende las luchas emocionales. No soltó la esperanza. Él oró a Su padre y le dijo: “Si es posible, pasa de Mí esta copa”. En la cruz, clamó a Dios: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?" Pero no confiaba en sí mismo, ni en sus circunstancias, sino en su Padre. Él confió cuando todo parecía desesperado, Él confió.

Ahora, permíteme hacer una pausa y decir esto. Realmente estamos hablando de los principios del cristianismo, los principios de la justificación por la fe. Tú no puedes, pero Dios sí puede. No puedes vencer ese pecado, pero Jesús puede vivir Su vida en ti. Eres débil, pero recuerdas que Dios dijo: "Mi fuerza se perfecciona en la debilidad". Sientes que no puedes continuar y por eso recuerdas a Pablo escribiendo: "Con Cristo estoy juntamente crucificado. Sin embargo, vivo yo, pero no yo, sino que Cristo vive en mí".

Cada pensamiento negativo que tienes es un llamado a practicar la justificación por la fe. Es un llamado para que te apoyes más en Jesús que nunca antes. Esa es la experiencia cristiana. Te diré esto, si una lucha emocional te lleva a ese lugar, entonces puedes agradecer a Dios por esa lucha emocional, porque te llevó a donde nunca hubieras llegado de otra manera.

Déjame mostrarte dónde está Dios cuando luchas. El profeta Elías tuvo una experiencia en el Monte Carmelo que ningún ser humano había tenido antes ni ha tenido desde entonces. Oró para que cayera fuego del cielo. Luego oró que lloviera de los cielos para terminar la sequía y regar la tierra reseca. Luego corrió delante del carro del rey. Corrió más que la distancia de un maratón bajo la lluvia torrencial guiando a Acab a la ciudad de Jezreel.

Ahora, al día siguiente, se entera de que la reina Jezabel ha amenazado su vida. Ahora, este hombre vio a Dios enviar fuego del cielo. Derrotó a los profetas de Baal. Vio a Dios obrar milagros. Y, sin embargo, su fe le falló. Huyó, corrió. Le rogó a Dios que lo dejara morir. Lee 1 Reyes 19:4, dice: "Deseando morirse, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres". Bueno, Dios alcanzó a Elías, el hombre que huyó, el hombre que fracasó, el hombre que fue usado por Dios en una de las demostraciones más dramáticas del poder del cielo en la historia del mundo, y sin embargo huyó de una reina malvada.

¿Qué haría Dios con alguien así? Bueno, seguramente lo despediría de su trabajo como profeta. Seguramente Dios reprendería severamente al hombre. Bueno, seguramente no. Elías, errónea y bastante presuntuosamente, le dice a Dios: "He sentido un vivo celo por Jehová Dios de los ejércitos… y solo yo he quedado, y me buscan para quitarme la vida". Ahora, Dios podría haberlo corregido, pero no lo hizo. Podría haberlo castigado, pero no lo hizo. Dios dijo, y esto es asombroso: "Ve, vuélvete por tu camino, por el desierto de Damasco; y llegarás, ungirás a Hazael por rey de Siria". Cuando Dios alcanzó al cobarde Elías, quien francamente avergonzó su oficio de profeta, no le regañó, lo puso a trabajar: "Ve y unge un rey para mí". Y como si eso no fuera suficiente, Dios dijo: "A Jehú hijo de Nimsí ungirás por rey sobre Israel". Elías, no unjas a uno, sino a dos reyes. Entonces, esto es sorprendente: "Y a Eliseo, hijo de Safat, de Abel-meholá, ungirás para que sea profeta en tu lugar".

Ahora, ¿captaste eso? Elías, sí, sí, fallaste lastimosamente, pero lo que quiero que hagas es que no te rindas, sino que vuelvas directamente al trabajo, que unjas a un rey, de hecho, que unjas a dos reyes y luego a tu reemplazo, tus días como profeta se han terminado. ¿Por qué así? ¿Estaba Dios despidiendo a Elías? No. No. Dios le estaba diciendo a Elías que lo iba a llevar al cielo después de todo lo que Elías había hecho. Sí, Elías quería morir. Mientras tanto, Dios estaba preparando a Elías para la traslación. Cuando sientes que no tienes nada por qué vivir, cometes un gran error. Dios ve tu vida y tu futuro. Dios sabe exactamente por qué tienes que vivir, por la eternidad, para ser una bendición para los demás, para aprender y crecer más y más en Jesús. La vida va a ser desafiante a veces, pero los mejores días están por venir.

Un día pronto Jesús regresará, "Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos, y no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron". Ya sabes que la última gran batalla antes del regreso de Jesús es una batalla por la mente. Seguramente el diablo te perseguirá. Haz todo lo que puedas para estar lo más saludable posible. Ten cuidado con lo que pones en tu mente, ya sean medios, redes sociales, el tipo de música que escuchas, el tipo de entretenimiento que ves. No permitas que la presión social te afecte. El alcohol y las drogas que alteran la mente, las presiones financieras, las relaciones, tu dieta, todas estas cosas afectan su mente, muchas de ellos, negativamente. Estamos en una batalla por la mente.

Pablo escribió: "No os adaptéis a las formas de este mundo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestra mente, para que comprobéis cuál es la buena voluntad de Dios: lo bueno, lo que le agrada, y lo perfecto". Eso es Romanos 12:2. Transformado por la renovación de tu mente. La salud mental es tan seria, tan frágil, sinceramente, y el diablo está en la cima de su juego. Entonces, fortalece tu mente a través de la oración. Lee la Palabra de Dios, guárdala en tu mente. Encuentra fuerza allí. Memoriza las promesas que Dios te ha hecho. Hay poder en la Palabra de Dios. Asiste a la iglesia, es muy bueno para tu bienestar emocional. Canta, canta cánticos de alabanza a Dios. Canta los grandes himnos antiguos que hablan de la fe de un Dios poderoso. Toma medidas para fortalecer tu mente, confía en Dios y ve a alguien si necesitas hablar o si necesitas ayuda, si las cosas están desesperadas, llama al 988. Esa es la línea directa de crisis y suicidio, 988. Siempre hay alguien ahí para ayudar.

¿Puedo compartir esto contigo, por cierto, entre paréntesis, puedo pedirte que hagas algo por mí? ¿Puedo pedirte que hagas algo por Jesús? Si conoces a alguien que se siente solo, acércate a esa persona. No tienes que pedirle que se mude a tu casa, pero muestra interés. Si hay alguien en la iglesia que siempre está al margen, hazle saber: "Le invitamos a unirse a nosotros para almorzar. Nos encantaría que nos acompañara en esa caminata esta tarde". "Oye, me di cuenta que nunca te quedas por esto o aquello". O, "Me encantaría que vinieras a la reunión de oración". O, "¿Vendrías a mi casa?" ¿Harías un acto de bondad por alguien? Porque hay personas a nuestro alrededor que realmente están luchando y sienten que todos los ignoran y, en muchos casos, todos los están ignorando.

Entonces, ¿qué pasa si comienzas en la iglesia donde estás y te acercas a alguien, "Oye, ven a mi casa a almorzar"? O, "Nos vemos el martes por la tarde". O, "¿Por qué no vamos a jugar ráquetbol o damos un paseo juntos?". O, "¿Hay algo que pueda hacer por ti?" O, "Aquí hay una hogaza de pan, solo quería traerte esto y mostrarte un poco de amabilidad". Mucha gente es tan buena en eso, pero muchos de nosotros no estamos haciendo nada al respecto.

¿Hay algo que puedas hacer para comunicarte con alguien y hacerle saber que te importa? Esa cosa simple hace un mundo de diferencia. Conducía un día con un hombre que acababa de conocer. Me compartió su historia. Dijo que estaba tan deprimido que sentía que ya no valía la pena vivir su vida. Se había subido a su camioneta y conducía hacia el lugar donde iba a quitarse la vida. Ahora, por alguna razón, se detuvo por gasolina. No sabía por qué hizo eso. Llenó su camión, pagó la gasolina y estaba caminando de regreso a su vehículo. La persona dentro de la gasolinera era el último ser humano con el que tendría interacción.

Pero justo cuando estaba subiendo a su camioneta, alguien lo llamó, "Larry", lo llamaré, "Larry". Larry se detuvo y se dio la vuelta. Realmente no conocía al hombre. El hombre dijo: "Larry, ¿qué vas a hacer el martes por la noche?" Bueno, Larry le dijo que, en ese momento, realmente no tenía ningún plan para el martes por la noche. "¿Por qué?" Bueno, el hombre dijo: "Voy a tener un estudio bíblico en mi casa el martes por la noche. Me encantaría que asistieras. ¿Te gustaría unirte a nosotros?" Larry se detuvo. La verdad era que toda su vida dependía de cómo respondiera a esa pregunta.

Hizo una pausa y luego dijo: "Claro, allí estaré". En lugar de conducir para llevar a cabo su plan. Larry se fue a casa. El martes asistió al estudio bíblico. Hizo lo mismo el siguiente fin de semana, y el siguiente fin de semana, y no pasó mucho tiempo y estaba asistiendo a la iglesia. Larry fue bautizado. Cuando lo conocí, había sido el líder pionero en su iglesia durante casi 20 años. Sí, Dios es capaz. ¿Orarías, por mí, por la gracia de confiar en Él, por la gracia de permitirle hacer Su obra en tu vida? ¿Mirarías hacia el cielo conmigo con esperanza? Vivimos por la esperanza bendita, Jesús regresará pronto. Incluso si estás luchando ahora, Jesús está trabajando para prepararte para ese día. ¿Orarías conmigo? Oremos juntos ahora mismo.

Padre nuestro que estás en los cielos, a veces la vida es un desafío. Los hijos de Israel querían hacer algo completamente imprudente que, vaya, estaban en una situación difícil. No sabían qué más hacer. No sentían que tuvieran la fuerza para seguir adelante. Lo que necesitaban, por supuesto, era fe. Sin duda, eso es lo que necesitamos, fe. A veces, ayuda. Hay alguien que me está escuchando en este momento que necesita acercarse al pastor, a un profesional médico, a un consejero o a un amigo de confianza y decir: "Oye, solo necesito hablar. Solo necesito ayuda. Las cosas no van bien". ¿Podrías asegurarle a esa persona que está bien, está bien buscar ayuda?

Dale a la persona a que se le pide ayuda la sabiduría para ser un oyente y señalarle a esa persona a Jesús y ayuda adicional. Ayúdanos a todos en nuestra experiencia de fe, a aprender a apoyarnos en Jesús plena y completamente. Amigo, ¿es tu deseo, lo que sea que estés enfrentando, algo o nada, apoyarte completamente en Jesús? Si es así, ¿levantarías la mano? ¿Harías eso? Dondequiera que estés, levanta tu mano. Estás orando, Padre, es mi deseo apoyarme completamente en Jesús. Esa es nuestra oración. Vive tu vida en nosotros, para que podamos hacer precisamente eso, te rogamos y te agradecemos. Esperamos una gran esperanza, la bendita esperanza del regreso de Jesús. Guárdanos hasta ese día, te lo pedimos en el nombre de Jesús, amén. Amén, y que Dios te bendiga.