



EL DOLOR DE LA PÉRDIDA

by Whitney Davis

Muchas mujeres están afligidas y están pasando por dolor de pérdida. La pandemia global cambió drásticamente nuestra vida. Algunas han experimentado la pérdida de un trabajo, la pérdida de rutina y normalidad, la pérdida de tiempo precioso con aquellos que aman, e incluso han perdido a sus seres queridos. Algunas están luchando con la pérdida de “lo que era” y se les hace difícil saber a dónde ir. Algunas personas están de luto por las relaciones rotas. Las circunstancias de la vida nos afectan a todas, y ninguna de nosotras es inmune al dolor causado por nuestras aflicciones. El dolor nos afecta a todas de diferentes maneras. Hay etapas de dolor con las que muchas están familiarizadas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Algunas pueden moverse a través de esta progresión linealmente, y algunas pueden moverse de una etapa a otra y circular

entre ellas una y otra vez. El camino del dolor suele ser largo. Pero no estás sola. exploremos algunas verdades útiles que nos sostienen durante el dolor de la pérdida.

1.) VERDAD #1: EL SEÑOR ESTÁ CERCA.

“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido”, Salmo 34:18.

La historia del Evangelio es simplemente que Jesús el Salvador los amó tanto que abrió paso a tu salvación desde el principio de los tiempos. El Señor es tu Salvador. Nunca se nos prometió estar exentos del sufrimiento, y es en nuestro dolor que el Señor nos acerca a Él. Muchas personas expresan que han experimentado la cercanía más dulce a Jesús en las noches más oscuras de sus almas. Abraza la cercanía del Señor en tu quebranto. Puedes confiar que Él

salvará tu espíritu quebrantado.

2.) VERDAD # 2: A PESAR DE LA DESESPERACIÓN, HAY UNA GRAN ESPERANZA.

“Hermanos, no queremos que ignoren lo que va a pasar con los que ya han muerto, para que no se entristezcan como esos otros que no tienen esperanza. ¿Acaso no creemos que Jesús murió y resucitó? Así también Dios resucitará con Jesús a los que han muerto en unión con él”, 1 Tesalonicenses 4:13-14.

En este pasaje, Pablo está abordando lo que les sucede a los Cristianos que mueren antes de que Jesús regrese. Quiere que sepamos que la muerte no debe entristecernos como a los incrédulos. Hay una promesa brillante de ver otra vez a los creyentes que ya se han ido. Cuando Jesús regrese del cielo, Él traerá a los Cristianos que habían muerto con Él. A causa de Jesús, experimentamos el dolor de una separación temporal de aquellos que amamos, pero podemos estar seguros de que la esperanza sostiene nuestra alma. Nuestra eternidad está segura, y el mensaje de la cruz nos da esperanza en la oscuridad.

Incluso cuando lamentamos la pérdida de otras cosas en nuestras vidas, no específicamente la muerte de un ser querido, podemos aferrarnos a esta misma esperanza. Podemos confiar en que el Señor sigue disponiendo todas las cosas para nuestro bien (Ro. 8:28). Él es un Dios de los montes y de los valles y siempre está obrando para redimir y restaurar. En Cristo, nuestras historias nunca terminan. Él tiene la última palabra.

3.) LA PAZ SOBRENATURAL ES NUESTRA.

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa

todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”, Filipenses 4:6-7.

El dolor es una experiencia emocional. Puede hacer que muchos sientan que están fuera de control o “perdiendo la cabeza”. En estos momentos, damos a conocer nuestros clamores al Señor, y Él promete la paz, más allá de cualquier cosa que tenga sentido, de que estará con nosotros. Nuestros corazones y mentes están seguros en Jesús. ¡Qué gran consuelo podemos encontrar al aferrarnos a esta verdad! Es como si estuviéramos en el centro de la tormenta. La tormenta sigue presente, y no ha terminado, pero la quietud y la paz de Cristo pueden ser nuestras en medio de nuestro sufrimiento.

No podemos evitar la aflicción o el dolor de pérdida. No hay ningún camino para llegar ‘al otro lado’ excepto a través del dolor y la aflicción. Aférrate a las promesas de Dios hoy; confía en que el Señor está cerca y te salvará, recuerda que siempre puedes aferrarte a la esperanza sin importar lo oscura que parezca tu noche, y que puedes abrazar la paz de Dios, es tuya.





INICIADORES DE CONVERSACIÓN:

- 1) Comparte acerca de una pérdida que has experimentado y cómo te impactó.
- 2) ¿Qué puedes hacer para ayudar a aferrarte a la verdad de lo que Dios promete durante el dolor de pérdida?
- 3) ¿Qué significa para ti 'el dolor con esperanza'?
- 4) ¿Cómo describirías la paz de Dios?

LLAMADO A LA ACCIÓN

- 1) Evalúa tu corazón, mente y emociones. ¿Estás afligida por algo actualmente? Pasa un tiempo escribiendo en tu diario acerca de esos sentimientos, y clama al Señor.
- 2) Invierte un tiempo en oración esta semana. Ora por tu caminar con el dolor, y por aquellos que conoces que también pueden estar afligidos. Contáctate con alguien que amas, y que está luchando con una pérdida, y dales una palabra alentadora

Comprométete a descansar en la cercanía y la paz de Jesús esta semana. Si estás experimentando el dolor de pérdida, permite que Jesús se acerque y se encuentre contigo en medio de tu quebranto.

MEMORIZA: “El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido”, Salmo 34:18.

