

PROGRAMA 844... (591)

TEMA: AMARGURA- Dando a Dios nuestras heridas

CONTENIDO:

Lecciones Para la Vida: Poseída por la amargura

Lecciones Para el Alma: Dando nuestras heridas a Dios.

PROGRAMA 844... (591)

Resumen: En las Lecciones para la vida hablaremos de lo que es la amargura y cómo puede afectar nuestras vidas.

Enfoque: Relacionamiento- Vida social.

En las Lecciones para el Alma hablaremos de dar nuestras heridas a Dios, de modo que podamos vivir por sobre nuestras circunstancias. La historia de Susy.

Punto de aprendizaje: La gracia de Dios es suficiente para todas nuestras heridas y dolores.

Sonia: Este es nuestro programa Mujeres de Esperanza. Nos da mucha alegría re-encontrarnos una vez más para compartir y hablar de muchas cosas como nos gusta a nosotras las damas- hablar cada vez que nos juntamos. La tecnología es un gran aliado nuestro, pero siempre es mejor sentarnos frente a frente junto a una rica taza de té y decirnos lo que nos alegra o pesa sobre nuestro corazón.

Mercedes: Te damos la bienvenida y deseamos lo pases bien hoy. Siempre nos alegra saber que tenemos amigas en muchos lugares que escuchan y les interesan los temas tratados. Hoy estaremos hablando acerca de la amargura y el resentimiento. Espero que tú no estés cargando con estos sentimientos y si lo estás, quizás lo que hemos preparado te sea útil.

Elizabeth: Pasaremos unos 30 minutos escuchando música y palabras que nos ayudarán a vivir mejor. Como hemos dicho, este es nuestro programa Mujeres de Esperanza y justamente ese es el propósito –darnos ánimo y coraje para ser mujeres que no perdemos la esperanza y con la ayuda de Dios seguimos adelante. Gracias por estar allí en nuestro círculo de amigas – Disfruta con nosotras. Escucharemos nuestro primer tema musical y luego hablaremos de lo que es la amargura y si puede afectar nuestra salud. Bienvenida.

Música: Canto

Lecciones Para la Vida: Poseída por la amargura.

Mercedes: Te han dicho alguna vez... “¡Eres una amargada!” Suena muy feo- ¿Verdad? Lo cierto es que la amargura es real y puede afectar toda nuestra vida. Nos relacionamos con personas que por su carácter nos hacen enojar.

Estoy segura que todas sabemos cómo se siente alguien cuando está muy enojado. Estar enojado es algo que afecta las emociones y también repercute en nuestro físico. El corazón se acelera y golpea rápido y comienzas a sentir que no puedes respirar de manera apropiada. Tampoco puedes pensar claramente. Te han lastimado y sientes que tu mente toda está afectada así como tu cuerpo.

Cuando tratas de poner atención en otras tareas o cosas en tu vida te vuelven las palabras que te dijeron o que tú has dicho a alguien. Y peor aún cuando pones tu cabeza sobre la almohada por las noches, esas palabras vuelven otra vez y no te dejan dormir.

Elizabeth: ¡Qué cierto es eso! Cuando alguien te enoja, es muy difícil dejar de pensar en eso. Puede comenzar a afectar tu vida entera. Y antes que te des cuenta, tu corazón se pone duro y amargado hacia esa persona. Aparecen esos sentimientos a los cuales llamamos “amargura” y cómo la amargura puede afectar toda nuestra vida.

Pensemos acerca de esta palabra- amargo. Qué es lo primero que viene a tu mente cuando piensas en algo amargo. ¿Has mordido algo que te ha hecho fruncir el ceño? ¿Y el gusto en tu lengua es amargo? Quizás si muerdes un limón... Imagínate si siempre tuvieras que comer cosas ácidas y amargas... Pronto dejaríamos de disfrutar ese sabor. Lo mismo diríamos de cosas que nos suceden en nuestra vida, si siempre son cosas amargas por lo que nos dicen o nos hacen, terminaríamos sintiéndonos mal y la amargura afectaría todo lo que hacemos.

Por otro lado podríamos acostumbrarnos tanto a sentir lo amargo que no nos daríamos cuenta cuánto nos afecta y a nuestra familia también.

Mercedes: ¿Qué es realmente la amargura? Podría ser -sentirte enojada... herida... o resentida. Cuando piensas: “No es mi falta; yo soy la víctima. No puedo creer que él o ella me dijeron esas cosas hirientes.”

Los sentimientos amargos, a veces comienzan por cosas pequeñas... pero cuando escogemos agarrarnos de esas palabras, permitimos que los sentimientos crezcan en nuestro interior y sentimos las heridas y el dolor cada vez más al pasar el tiempo. ¿Alguien de manera deliberada te ha lastimado? Puede ser que tu esposo llegó enojado y te gritó delante de los hijos. Te había prometido que no lo haría otra vez... pero lo hizo- y más de una vez. Y ya hace tiempo te sientes resentida y hostil hacia él. Es fácil sentir que tienes el derecho de sentirte amargada. Alguien ha hecho o dicho algo feo o doloroso y tú sencillamente no puedes quitar de tu mente esos pensamientos amargos.

Elizabeth: La amargura es como la raíz de un árbol... algo que está bajo el suelo y fuera de la vista. Recuerdo un hermoso árbol frente a la casa que compraron mis padres. Cuando quisieron arreglar el piso del dormitorio el albañil descubrió que había muchas raíces que venían desde ese frondoso árbol. El piso estaba movido y el cemento resquebrajado debido a las grandes raíces. Eran grandes y fuertes y habían tomado dominio de toda esa superficie.

Así como las raíces del árbol, podemos sentirnos amargadas y resentidas bajo la superficie de nuestra vida pero eventualmente saldrán y causarán problemas y dolor.

Mercedes: La amargura también puede expandirse a través de un grupo de personas como un incendio. ¿Cómo? Porque alguien decide contarle a alguien más acerca de otra persona, que no tiene nada que ver con la situación en curso. En otras palabras, es pasar un chisme, decir cosas de otros para que también se amarguen y así se expande el mal. Y eso es muy fácil de hacer entre las personas.

Elizabeth: Pensemos cómo los sentimientos de amargura pueden afectar nuestra salud. ¿Qué pasa si guardamos esos sentimientos amargos en nuestro interior por muchos años?

Los expertos en salud dicen que los sentimientos amargos durante un largo período de tiempo pueden afectar tu cuerpo y tener efectos negativos sobre tu salud física. Puede afectar tu manera de digerir los alimentos. Puedes desarrollar dolores de cabeza. Aún puede afectar tu sistema inmune- la capacidad de luchar contra las infecciones y enfermedades.

Mercedes: A veces un sentimiento de resentimiento lleva tanto tiempo que no puedes aún recordar que fue lo que lo comenzó... pero estamos agarrados a esos sentimientos negativos. Los sentimientos amargos se ponen peor cuanto más largo es el tiempo que los tenemos. Nada te garantiza que una persona se vuelva menos amargada cuánto más anciana se ponga. Al contrario se vuelve más amarga con los años. ¿Por tanto te has preguntado alguna vez qué puedes hacer con la amargura que tienes?

Para deshacerme de la amargura en mi vida, debo reconocer que es mi problema. Si la otra persona me ha lastimado y podría ser que tenía un gran problema entonces, pero es mi elección agarrarme de esa herida y volverme amargada.

Elizabeth: ¿Cómo puedes decir si una persona está amargada? Puedes sentirlo en el tono de su voz y oírlo cuando te aseguran que no están amargados. A veces aún puedes verlo en su mirada y en las líneas de su rostro o en la manera que pone su boca. ¿Y qué acerca de nosotras mismas. No siempre es fácil de reconocer nuestra propia amargura. La mayoría de las miles de conversaciones que hemos tenido a lo largo del tiempo las hemos olvidado. Pero puede haber una que te ha enojado mucho hace tiempo y aún recuerdas cada detalle, cada palabra de enojo.

Si nos sentimos de esa manera de seguro es un signo que aún estás con amargura por esa conversación. Pensamos acerca de eso cuando tratamos de dormir por las noches, y nos sentimos trastornadas y puede ser enojada cada vez que lo recordamos. Si yo estoy presa de la amargura, el problema es sólo mío, no importando lo que alguien me haya dicho o hecho.

Mercedes: Si alguna de las amigas que nos está escuchando está presa de resentimiento o amargura sólo tú misma puedes hacer algo en cuanto a eso. Permanecer estando amargada puede tan sólo dañarte a ti y a quienes te rodean. Te hará bien hablar acerca de tus sentimientos con alguien en quien realmente confías, o con alguien de tu familia que sabes te aprecia, o con el pastor de la iglesia o con algún consejero profesional que sabrá cómo ayudarte para que perdones a la otra

persona. Te llevará tiempo y no será fácil, pero será la única manera que encontrarás paz.

Elizabeth: Si algo sucedió que dañó tu relación con una amiga, podrías recordar los buenos tiempos que tuviste junto a ella. ¡Será como añadir un poco de azúcar al limón! Quizás esa persona no tuvo la intención de lastimarte; y podrías pensar acerca de los sentimientos de ella también. En lugar de permitir que esos pensamientos negativos te dominen, podrías pensar acerca de cosas por las cuales estar agradecida.

Pero la amargura es también un problema espiritual. Vamos a hablar un poco acerca de eso después de una pausa. Disfrutaremos una canción y luego tenemos más para compartir.

Música: Canto

Lecciones Para el Alma: Dando nuestras heridas a Dios.

Mercedes: Este es nuestro programa Mujeres de Esperanza. Estuvimos hablando en la primera parte acerca de la amargura y el resentimiento. Cosas que pasan en nuestras vidas, nos dañan y abruma nuestro corazón. Afecta nuestros sentimientos y si perdura en el tiempo puede enfermarnos físicamente. La amargura que nos provocan ciertos acontecimientos en nuestra vida puede también provocarnos problemas espirituales, desánimos y depresión. ¿Podemos encontrar aliento desde la Palabra de Dios? ¿Podemos echar nuestras amarguras y resentimientos lejos de nosotras para poder vivir en victoria?

Sonia: “Susana llamó un día por teléfono. Por el tono de su voz me di cuenta que algo no estaba bien. Su esposo Joel, había perdido su trabajo en una compañía donde había trabajado por más de 20 años. Estaba totalmente devastado y cayó en una profunda depresión. Por tres largos años todo lo que hizo fue estar tirado sobre su lecho haciendo nada. Susana me dijo que estaba muy enojada y no podía comprender cómo su esposo se había dado por vencido frente a la vida. Mi amiga estaba muy dolorida y muy enojada. Encontró un trabajo que ella podía hacer desde su hogar para una imprenta para ganar algún dinero y poder sostener a su familia.

Se sentía cada vez más amargada por su esposo... y creyó que no podría seguir más con él. Dormían en cuartos separados desde hacía tiempo. Recordó: “La Biblia dice que si una persona no trabaja, tampoco debe comer. ¡Así que yo pensé no darle más comida para ver si se levantaba y empezaba a hacer algo!

Susana me había llamado para pedirme un consejo. ¿Qué debería hacer con su esposo

¿Me pregunté qué debería decirle? Oré y pedí a Dios que me diera una respuesta sabia. ¿Cómo podría animarla? Le dije: ¡Cómo desearía hacer algo para cambiar toda tu vida ahora mismo, pero no puedo.

Como sabía que Susana creía en Jesús, le recordé algunas palabras de la Biblia.

Le leí por teléfono el Salmo 61:2: “Desde el extremo de la tierra clamaré a Ti oh Dios, cuando mi corazón desmaye.

Llévame a la roca que es más alta que yo...”

Le subrayé las palabras: “Llévame a la roca que es más alta que yo.”

David estaba buscando un lugar donde pudiera encontrar protección y paz confiando en Dios, Su roca. Luego dije a Susana: “Amiga, tú sabes muy bien, que Jesucristo, el Hijo de Dios es esa Roca. La Biblia dice que Jesús es nuestra Roca de Salvación. Él es nuestro Redentor. Es el único que puede hacernos lo suficientemente fuertes para vivir por encima de nuestras penas y dolores.

Así que dije a mi amiga, quiero que hagas lo siguiente; trepa a esta Roca y desde allí, mira los problemas con los ojos de Dios. Ya verás que el amor de Dios es incondicional, Él ama a tu esposo. No te garantizo que tus circunstancias cambien, pero Jesús, la Roca, puede cambiar tu corazón.

Jesús puede cambiarte si sólo le das tus amargos sentimientos, tu enojo y tu resentimiento. Amiga-¿Lo harás? Yo oraré por ti”

Hubo un silencio del otro lado del teléfono... y luego ella dijo... “Lo pensaré” y no supe más nada de ella por meses después de esa llamada.

¿Y qué acerca de nuestras oyentes? ¿Te ha tocado estar en alguna situación como la de Susana? ¿Guardas rencor o algún resentimiento en tú corazón?

Susana estaba enceguecida por la amargura. No veía otra cosa que su propio dolor.

Música: Puente (Cortita)

Sonia: Pasando unos meses Susana me escribió una carta y quiero compartir parte de esa carta contigo... Ella escribió...

“Dios me libró de la agonía de la amargura. Él me ha levantado y me ha dado fe para vivir por encima de mis circunstancias. Quiero compartir contigo y con tus amigas esto que me ha pasado. Después que hablamos ese día, meses atrás, yo oré a Dios y le pedí que me ayudara a amar a mi esposo con el amor de Dios. Le dije a Dios que no tenía nada de amor para darle a mi esposo. Tenía demasiadas heridas y desilusiones. Pedí que Dios derramara Su amor sobre mi corazón. Prometí a Dios que llenaría las necesidades de mi esposo como una esposa debería hacerlo. Esa noche, cuando me iba a mi cama, lo vi como siempre tirado sobre su lecho en el otro cuarto. Me acerqué y le di un beso de buenas noches. Como sabes, no hemos dormido juntos por más de tres años ya. Yo sola no puedo. Mientras lo besaba le dije a Dios: “Por favor, ayúdame a amarlo de la manera que tú lo amas.” Mi corazón estaba tan frío como una piedra... no sentía nada en absoluto, pero cuando dejé el cuarto supe que había hecho lo correcto.

Sin embargo mi esposo no ha cambiado ni mis circunstancias; Joel continúa tirado en su colchón sin relacionarse con la familia. He gastado mucho dinero en doctores tratando de encontrar la manera de ayudarlo. Me he ocupado de pagar todas las cuentas y tomar las decisiones.

A veces he comenzado a sentirme amargada y resentida. Pero enseguida pienso y me vuelvo a Jesús, la Roca de mi Salvación y Él me salva de todas las cosas. Cada vez que pido de Su ayuda, la recibo. Las promesas de Dios me dan fuerza. Sé que Dios nunca me dejará o rechazará. Por alguna razón me ha permitido caminar por este valle oscuro. Pero Dios sabe todo y yo confío en él. Quizás nunca vea un cambio grande en Joel, pero sé una cosa: “Mi corazón ha cambiado y Dios me ha dado gozo en este viaje

por la vida. La Palabra de Dios me dice: "Todo lo puedo en Cristo que me da fuerzas. (Filipenses 4:13). Cada día agradezco por Su ayuda. Dios está a mi lado y me da nuevas fuerzas cada día para hacer las cosas y atender a mi esposo. Está progresando en su salud y buscando un nuevo trabajo. El Señor ha cambiado mi lamento en alegría, mi amargura y resentimiento en victoria."

Susana ha aprendido a vivir por encima de sus circunstancias porque ella ha aprendido a confiar en Dios.

Querida amiga, mi oración por ti es que le des todas tus amarguras y dolores al Señor y creas en Jesucristo como la Roca de tu Salvación.

Música: Canto

Elizabeth: Llegamos así al final de otro programa Mujeres de Esperanza. Deseamos y oramos a Dios para que puedas creer y confiar en el Señor para todas tus necesidades. Que tengas una buena semana. Vuelve a escuchar otro programa dentro de una semana en este mismo punto del dial. Hasta pronto y que Dios te bendiga.