

Consuelo en la angustia

Un estudio para los desanimados y los que se sienten solos

1. Dios se acerca al corazón quebrantado

Dios se acerca a quienes tienen el corazón quebrantado y salva a los de espíritu contrito (Sal 34:18). Esta cercanía no es teórica. Dios nos exhorta a no temer ni desmayar, y promete estar presente, fortalecernos y sostenernos con su mano (Isa 41:10). Jesús invita a todos los que están cansados y agobiados a venir a él para encontrar descanso, porque su yugo es fácil y ligera su carga (Mat 11:28-30).

2. Nunca estamos realmente solos

Cuando la soledad amenaza, aunque el padre y la madre nos abandonen, el Señor nos recoge (Sal 27:10). Incluso en el valle de sombra de muerte no hay que temer, porque su presencia acompaña y su vara y su cayado infunden aliento (Sal 23:4). Cristo promete no dejar huérfanos a sus seguidores (Jn 14:18), y nada en toda la creación puede separarnos del amor de Dios que es en Cristo Jesús (Rom 8:38-39).

3. Ellos también pasaron por el valle

La Biblia no esconde que los siervos de Dios también conocieron el desánimo y la soledad:

- **Elías** (1 R 19:1-8). Después de una gran victoria huyó agotado, deseó morir y creyó que era el único fiel que quedaba. Dios no lo reprendió. Primero le dio descanso y alimento, y después le habló.
- **David** (1 Sam 30:1-6; Sal 13). Cuando todos se volvieron contra él, se fortaleció en el Señor su Dios. En el Salmo 13 le pregunta a Dios con honestidad «¿hasta cuándo?», y aun así termina confiando en su misericordia.
- **Pablo** (2 Tim 4:16-17). En su primera defensa nadie estuvo a su lado, pero el Señor sí estuvo con él y le dio fuerzas.
- **Jesús** (Mat 26:36-40). En Getsemaní su alma estaba muy triste, y sus amigos se durmieron. Él conoce la angustia y el abandono, y por eso puede compadecerse de nuestras debilidades (Heb 4:15).

4. Esperanza en la renovación

Las misericordias de Dios nunca se agotan. Son nuevas cada mañana, y grande es su fidelidad (Lam 3:22-23). Quienes esperan en el Señor renuevan sus fuerzas, levantan alas como las águilas, corren y no se cansan (Isa 40:31). Y Dios nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que podamos consolar a otros en sus aflicciones con el mismo consuelo que recibimos (2 Cor 1:3-4).

5. ¿Qué hacer cuando me siento así?

1. **Sea honesto con Dios.** El salmista le habla a su propia alma y le pregunta por qué se abate, y luego la anima a esperar en Dios (Sal 42:5, 11). Lamentarse delante de Dios no es falta de fe. Es fe que sigue hablando con él.
2. **Ore y entregue la carga.** No se afane por nada. Presente sus peticiones a Dios en oración, con acción de gracias, y su paz, que sobrepasa todo entendimiento, guardará su corazón y su mente en Cristo Jesús (Fil 4:6-7). Eche toda su ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de usted (1 Pe 5:7).
3. **Cuide su cuerpo.** A Elías, Dios le dio primero sueño y comida. El descanso no resuelve todo, pero es parte del cuidado de Dios.
4. **No se aíle.** Sobrelleven los unos las cargas de los otros (Gál 6:2), y no dejemos de congregarnos, sino animémonos unos a otros (Heb 10:24-25). Dios suele consolarnos por medio de otras personas.
5. **Busque ayuda cuando haga falta.** Si el desánimo es profundo o no se va, hable con su predicador, con alguien de confianza o con un profesional de la salud. Pedir ayuda no contradice la fe.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Cuál de estas promesas necesita creer usted hoy?
2. ¿Con cuál de los personajes bíblicos se identifica más ahora, y qué hizo Dios con él?
3. ¿Qué paso concreto puede dar esta semana para no cargar su angustia a solas?
4. ¿A quién conoce que esté pasando por soledad y a quien podría consolar como usted fue consolado (2 Cor 1:4)?

Oración

Señor, tú estás cerca de los quebrantados de corazón. Cuando me sienta solo, recuérdame que tú no me has dejado huérfano. Renueva mis fuerzas cada mañana con tu misericordia, dame tu paz que sobrepasa todo entendimiento, y úsame para consolar a otros con el consuelo que recibo de ti. En el nombre de Jesús, amén.