

NOTAS DEL SERMÓN

De *En Contacto con el Dr. Charles Stanley*



Cómo vencer la soledad

PASAJE CLAVE: Mateo 11.28-30 | LECTURAS DE APOYO: Mateo 27.46 | Juan 14.27

► INTRODUCCIÓN

La soledad puede llegar a debilitar, pues quienes sufren de ese mal se sienten inseguros, incompetentes, cansados y confundidos.

Además, les resulta difícil concentrarse y se distraen con facilidad, pues tienen una mente dividida. Por eso casi siempre desperdician el tiempo, se sienten atascados y no creen poder vencer los sentimientos de soledad. Sin embargo, los cristianos tienen la opción de triunfar sobre esa devastadora emoción.

► DESARROLLO DEL SERMÓN

Cristo ofreció esta invitación a los que se sienten agotados por las cargas de la vida: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (Mt 11.28-30).

Esta verdad debe ser atesorada por los que se sienten solos, ya que llevan una gran carga emocional. Aquellos que se acercan a Jesucristo pueden comprobar que es capaz de llevar sus cargas y guiarlos mientras atraviesan tiempos de soledad. Pero los que rechazan su invitación, casi siempre escogen soluciones que no les ayudan. A pesar de sus esfuerzos continúan sintiéndose solos.

Como cristianos, contamos con un Salvador que comprende nuestras debilidades, pues sabe lo que es sentirse solo. Mientras estaba en la cruz para saldar el pago por nuestros pecados, se sintió separado de su Padre celestial y clamó: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?” (Mt 27.46). Al igual que el Señor, no estamos exentos de

sentirnos solos; pero si hemos confiado en Él como nuestro Salvador, podemos tener la certeza de que siempre está con nosotros, a pesar de lo que sentimos.

Definición de soledad

La soledad consiste en una ansiedad por separación provocada por sentimientos de desconexión, pérdida de contacto, pérdida de cercanía o del sentido de pertenencia; sentirse abandonado, rechazado y aislado.

Nuestra sociedad ha sido plagada por la soledad. Aunque algunos intentan vencerla con las relaciones personales, las posesiones materiales o las actividades, no existe una solución real para los que viven lejos del Dios que nos ha creado. Solo Él puede llenar el vacío del corazón por medio de una relación personal con su Hijo Jesucristo. Para vencer la soledad debemos buscar a Cristo.

Formas específicas de superar la soledad

- **Reconozca que se siente solo.** Muchos niegan que padezcan de este problema. Actúan como si todo estuviera bien, pero en el fondo se sienten solos. Desean interactuar con sus amigos y compañeros de trabajo; pero se sienten alejados.
- **Pregúntese si está haciendo algo que aumente su soledad.** La razón es obvia si ha venido como resultado de haber perdido a un ser querido por medio de la muerte, el divorcio o la separación; pero muchos no logran identificar la causa específica. Por eso es tan importante saber reconocer los pensamientos y acciones que pueden contribuir a la soledad.
- **Admita que sus acciones no han eliminado sus sentimientos de soledad.** Algunos tratan de aliviar el vacío que sienten con el alcohol, el sexo prohibido, las drogas, las compras o la televisión; pero solo consiguen un alivio

pasajero y no logran llegar a la raíz del problema. De hecho, todo eso puede llegar a intensificar la soledad, traer una ruina financiera y destruir las relaciones personales. Como hemos sido creados por Dios para encontrar gozo y contentamiento en Él por medio de su Hijo, nada más puede satisfacer los deseos de nuestro corazón.

- **Pregúntese si es así como desea pasar el resto de su vida y al morir dar cuenta al Señor por una vida de desobediencia y desperdicio.** Dios nos dio vida en Cristo, para que morase en nosotros y pudiéramos vivir en comunión con Él y con los demás. Como consecuencia debemos alabar, honrarlo, glorificarlo y compartirlo con otros.
- **Entréguese a Cristo.** Al entregarnos a Él nos da su paz (Jn 14.27). Sin embargo, el pecado y la desobediencia traen como resultado que perdamos esa paz y que nos sintamos desconectados espiritualmente del Señor. Son en esos momentos en los que debemos regresar a Cristo, para someternos a sus enseñanzas y poder hallar reposo para nuestra alma (Mt 11.28).
- **Cultive una nueva amistad con alguien que sea de bendición para su vida.** Necesitamos amigos que nos animen y exhorten. Debemos buscar personas entregadas a Dios y que expresen su relación con Jesucristo por medio de su estilo de vida.
- **Decida creer la verdad, que no está solo, porque Cristo está con usted en toda circunstancia.** En tiempos de soledad debemos aferrarnos al hecho de que el Señor nunca nos dejará.
- **Recuerde que el Espíritu Santo mora en usted.** En vez de creer que necesitamos de otras personas para no sentirnos solos, consolémonos al recordar que su Espíritu mora en nosotros.
- **Priorice la lectura diaria de la Palabra de Dios.** Un buen lugar para comenzar es el libro de los Salmos, porque expresa la manera en la que David dependió del Señor durante momentos de soledad y problemas. La Biblia es el combustible espiritual para nuestra vida y nos enseña cómo vivir, cómo relacionarnos con Dios, ser

un buen amigo y discernir entre lo bueno y lo malo. Por tanto, debemos dedicar tiempo para leerla y para orar cada día.

- **Memorice un pasaje bíblico.** Necesitamos la Palabra de Dios en nuestra mente para sostenernos cada vez que nos sentimos solos.
- **Si una situación no puede ser cambiada, acéptela y pida al Señor que le ayude a superarla.** En ocasiones, tendremos que pasar períodos de soledad, como cuando muere uno de nuestros seres queridos; pero siempre podremos contar con el Señor para ser sostenidos en medio de nuestro dolor. Lo importante es que no permanezcamos en un estado perpetuo de soledad, sino que confiemos en Dios en medio de nuestro dolor. A veces, nuestro Padre celestial usa la soledad para acercarnos a su presencia.
- **Ofrezca ayuda para servir a alguien.** Eso le ayudará a desviar su atención de su soledad.
- **Busque compañerismo con una persona consagrada a Dios que le anime a dar lo mejor de usted.** Todos necesitamos de amigos que nos motiven y exhorten a crecer espiritualmente.
- **Si ha pecado, debe confesar y arrepentirse de su desobediencia de inmediato.** Sabemos que el pecado no confesado es el que nos aleja de Dios, por lo que no debemos caer en el error de dilatar nuestra confesión.

La soledad es una carga pesada que no tenemos que soportar, pues Jesucristo nos invita a venir ante su presencia para hallar descanso para nuestra alma.

► REFLEXIÓN

- ¿Batalla hoy con la soledad? ¿De qué manera le afecta? ¿Qué ha intentado para verse libre de ese dañino sentimiento?
- ¿Cuál de las opciones que hemos mencionado anteriormente es la mejor para su vida, y por qué?

Para adquirir una copia de este mensaje en CD o DVD, visite encontacto.org/libreria o llame al 1-800-303-0033.
Para descargar más Notas del Sermón, visite encontacto.org/notas.

NOTAS DEL SERMÓN | SSN171203

 **Ministerios En Contacto.**
encontacto.org

Copyright © 2019 por In Touch Ministries, Inc. Todos los derechos reservados. En Contacto concede permiso para imprimir este material solo para uso personal.