



# NOTAS DEL SERMÓN

De En Contacto con el Dr. Charles Stanley

## CUANDO NOS SENTIMOS SOLOS

PASAJE CLAVE: Hebreos 13.5 | LECTURAS DE APOYO: Génesis 1.26; 2.18 | Josué 1.9 | Salmo 25.16, 17 | Mateo 26.40; 27.46 | Juan 14.18, 27 | 2 Corintios 5.17, 18 | 2 Timoteo 4.16 | Hebreos 4.16

### ► INTRODUCCIÓN

#### Por haber sido creados a imagen de Dios, necesitamos socializar al igual que Él.

Hemos sido hechos para tener comunión con el Señor y con otros seres humanos. Cuando esa necesidad no se satisface, comenzamos a sentirnos solos. Ese es un sentimiento que todos experimentamos en algún momento. Sin embargo, los creyentes en Cristo nunca estamos en realidad solos, pues el Señor nos ha prometido: “No te desampararé, ni te dejaré” (He 13.5). Conocer esta verdad nos fortalece cada vez que nos sentimos solos.

### ► DESARROLLO DEL SERMÓN

La soledad se origina por un sentimiento de desconexión. Esto puede ser causado al ser rechazados, al sentirnos excluidos de un grupo, al estar separados de quienes amamos o lejos de nuestro hogar. Pero podemos llegar a sentirnos solos, aunque estemos rodeados de personas por circunstancias externas o sentimientos internos de separación, ya sean reales o no. La soledad coyuntural es algo común para todos, pero si persiste durante un largo período de tiempo, puede llegar a ser devastadora.

#### ¿Cuál es la diferencia entre soledad y estar a solas?

Es importante distinguir entre estar y sentirse solo. La soledad es algo que no buscamos, mientras que estar a solas es una elección.

La soledad nos agota, y nos deja con una sensación de vacío que nos separa de todos. Es una experiencia dolorosa, pues hemos sido creados para relacionarnos. Necesi-

tamos el apoyo y la compañía de otras personas. Y al no tenerlos, nos sentimos aislados, tristes y vacíos.

Por el contrario, estar a solas fue esencial para Jesucristo. Por eso se alejaba de todos temprano en la mañana, o tarde en la noche, para estar a solas con su Padre celestial. Si Él necesitó hacerlo, nosotros también. Es un tiempo para renovar nuestras fuerzas, que también nos ayuda a reducir las demandas y presiones de la vida.

El tiempo que pasamos a solas para orar y leer la Palabra de Dios, es el momento más precioso, productivo y fructífero de nuestro día.

#### La soledad es universal.

La soledad afecta a todos en el mundo, sin importar la edad; y los cristianos no estamos inmunes. Cada transición incluye la posibilidad de sentirnos solos. Y, quienes laboran en la obra de Dios (como pastores y misioneros) pueden llegar a sentirse solos por sus responsabilidades.

#### El aislamiento puede beneficiarnos o perjudicarnos.

La soledad puede dañarnos o acercarnos más a Dios. Si no nos acercamos al Señor, quizás tratemos de ahogar esos sentimientos en alcohol o drogas, o de buscar un alivio temporal en el sexo, decisiones impulsivas o trabajo excesivo. Hay algunos que hasta tratan de escapar de la soledad con el suicidio, lo cual solo intensifica el problema si no han confiado en Cristo como su Salvador personal.

#### ¿Cómo superar el aislamiento?

**1. Confesando que nos sentimos solos.** Confesemos ante

el Señor lo que sentimos y reconozcamos que esto no es pecado. Recordemos aquellos personajes bíblicos que, a pesar de amar al Señor, se sintieron solos.

**David:** “Mírame, y ten misericordia de mí, porque estoy solo y afligido. Las angustias de mi corazón se han aumentado; sácame de mis congojas” (Sal 25.16, 17).

**Pablo:** “En mi primera defensa ninguno estuvo a mi lado, sino que todos me desampararon; no les sea tomado en cuenta” (2 Ti 4.16).

**Jesucristo:** “¿Así que no habéis podido velar conmigo una hora?” (Mt 26.40). “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?” (Mt 27.46).

**2. Comenzando una relación personal con Cristo si aún no la tenemos.** Dios nos creó para que tuviéramos una relación personal con Él. Cuando Adán y Eva pecaron, se rompió la perfecta comunión que tenían con Dios. Como somos sus descendientes, también venimos a este mundo separados de Dios.

La única manera en la que Dios santo puede ser reconciliado con la humanidad caída es por medio de su Hijo Jesucristo, quien vino a este mundo en forma humana, para llevar la culpa de nuestro pecado en la cruz y morir en lugar nuestro. Todos aquellos que reconocen y confiesan sus pecados, depositan su confianza en el sacrificio y la resurrección de Cristo, y le reciben como Señor y Salvador, son reconciliados con el Padre celestial y vienen a ser una nueva criatura en su Hijo (2 Co 5.17, 18).

Sin esta relación personal restaurada, no podremos tener la comunión con nuestro Padre celestial para la cual fuimos creados. Además, la soledad que hoy experimentamos en este mundo se multiplicarán después de nuestra muerte eterna separados del Señor.

**3. Cultivando amistades consagradas al Señor.** La meta no es tan solo tener amigos. Debemos discernir al escoger nuestras amistades. Si escogemos mal, nos llevarán hacia el mal camino y nos harán sentir aún más solos. Sin embargo, los amigos consagrados a Dios nos animarán a estar más cerca de Él en tiempos de soledad.

#### **Busque amigos con las siguientes cualidades:**

- Alguien con quien pueda reír.
- Alguien con quien pueda orar.
- Alguien que le comprenda.
- Alguien con quien pueda compartir sus secretos.
- Alguien en quien pueda confiar.
- Alguien que sea una extensión de Dios en su vida, quien le acerque al Señor y le recuerde lo que Dios nos ha prometido en la Biblia.
- Alguien que se quede a su lado en los buenos y en los malos tiempos.

#### **4. Anclando nuestra alma a las Sagradas Escrituras.**

Cuando la soledad le asalte, la Palabra de Dios será su ancla. Cada vez que se sienta solo, clame al Señor y recuerde sus promesas. Nunca le desampará, ni le abandonará.

Cuando hacemos lo que Dios nos pide, la soledad nos dirige hacia una relación más íntima con Él, y entendemos mejor su manera de obrar y de amar. Así que, cuando se sienta solo, clame a Él. Dios le sostendrá con su Palabra, le dará un buen amigo y le fortalecerá para que pueda soportar el doloroso aislamiento, hasta que le saque de esa situación.

#### **► REFLEXIÓN**

- ¿Hacia dónde le guía la soledad? ¿Le encierra en la desolación? ¿Le colma de actividades externas para anestesiar el dolor? ¿O, por el contrario, guía su mirada hacia Dios, al buscar su consuelo?
- ¿Cuenta usted con amigos fieles y devotos que le ayuden en medio de los tiempos oscuros de soledad?
- ¿Qué pasajes de la Biblia le ayudan a mantenerse anclado ante la soledad? Si no tiene ninguno, lea los salmos. En ocasiones los escritores de este libro bíblico confiesan ante el Señor cuán solos se sentían, pero una vez que ponían su mirada en Él, eran exhortados y animados.

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

