

Cómo orar cuando estás ansioso o deprimido

Sermón del 30 de abril de 2023

Salmo 77

Pastor Chris Sicks

Esta semana estamos viendo el Salmo 77, el segundo salmo de nuestra serie de sermones de seis semanas:

“Cómo los Salmos nos enseñan a orar”.

El Salmo 77 fue escrito por Asaf, un hombre que vivió al mismo tiempo que el rey David.

David nombró a Asaf como líder de la música de adoración en Jerusalén.

El trabajo de Asaf era similar al trabajo de Andrew en nuestra iglesia, dirigiendo nuestro grupo de alabanza.

Asaf fue compositor y editor de salmos.

Él mismo escribió 12 salmos y recopiló y distribuyó poemas y canciones del rey David.

El nombre de Asaf significa “recolector”.

El rey le dio sus cánticos a Asaf para que los preservara, interpretara y enseñara a otros.

Asaf también fue maestro y sus hijos continuaron su ministerio después de su muerte.

500 años después, “los hijos de Asaf” alabaron al Señor con música y cánticos en la dedicación del templo en Jerusalén.

El ministerio de Asaf perduró mucho después de su muerte.

Estoy compartiendo todo esto contigo porque hará que el salmo sea más significativo a medida que lo estudiemos.

Para hacer bien su trabajo, Asaf necesitaba tener una relación cercana con el Señor.

Tenga eso en mente mientras leo el Salmo 77 ahora.

Para el director de música; para Jedutún; de Asaf; un salmo

1 Con mi voz clamé a Dios,

A Dios clamé, y él me escuchará.

2 Al Señor busqué en el día de mi angustia;

Alzaba a él mis manos de noche, sin descanso; Mi alma rehusaba consuelo.

3 Me acordaba de Dios, y me conmovía;

Me quejaba, y desmayaba mi espíritu. Selah

4 No me dejabas pegar los ojos;

Estaba yo quebrantado, y no hablaba.

5 Consideraba los días desde el principio, Los años de los siglos.

6 Me acordaba de mis cánticos de noche;

Meditaba en mi corazón, Y mi espíritu inquiría:

7 “¿Desechará el Señor para siempre,

Y no volverá más a sernos propicio?

8 ¿Ha cesado para siempre su misericordia?

¿Se ha acabado perpetuamente su promesa?

9 ¿Ha olvidado Dios el tener misericordia?

¿Ha encerrado con ira sus piedades? Selah

10 Dije: Enfermedad mía es esta;

Traeré, pues, a la memoria los años de la diestra del Altísimo.”.

11 Me acordaré de las obras de JAH;

Sí, haré yo memoria de tus maravillas antiguas.

12 Meditaré en todas tus obras, Y hablaré de tus hechos.

13 Oh Dios, santo es tu camino;

¿Qué dios es grande como nuestro Dios?

14 Tú eres el Dios que hace maravillas;

Hiciste notorio en los pueblos tu poder.

15 Con tu brazo redimiste a tu pueblo, A los hijos de Jacob y de José. Selah

16 Te vieron las aguas, oh Dios; Las aguas te vieron, y temieron;

Los abismos también se estremecieron.

17 Las nubes echaron inundaciones de aguas; Tronaron los cielos,

Y discurrieron tus rayos.

18 La voz de tu trueno estaba en el torbellino; Tus relámpagos alumbraron el mundo;

Se estremeció y tembló la tierra.

19 En el mar fue tu camino, Y tus sendas en las muchas aguas;

Y tus pisadas no fueron conocidas.

20 Condujiste a tu pueblo como ovejas por mano de Moisés y de Aarón.

Leamos juntos Isaías 40: 8

Se seca la hierba, se marchita la flor, pero la palabra de nuestro Dios permanece para siempre.

Por favor, ora conmigo.

Padre celestial, venimos a ti porque eres fuente de vida y de verdad.

Jesús, te adoramos porque estás lleno de misericordia y amor.

Espíritu Santo, por favor abre nuestros corazones y mentes para ser transformados por la palabra de Dios, amén.

Este es uno de mis salmos favoritos.

Asaf nos proporciona un hermoso modelo para nuestras oraciones cuando nuestras circunstancias son difíciles.

Escuche los versículos 1 y 2:

1 “Con mi voz clamé a Dios,

A Dios clamé, y él me escuchará.

2 Al Señor busqué en el día de mi angustia;

Alzaba a él mis manos de noche, sin descanso; mi alma rehusaba consuelo.”.

No sabemos por qué Asaf está “en angustia”.

Tal vez esté ansioso por una enfermedad o por un niño rebelde.

Tal vez tenga problemas económicos o conflictos en su matrimonio.

Los salmos de nuestra biblia comunican los sentimientos de un autor, sin todos los detalles de su vida.

Esto nos permite orar los salmos por nosotros mismos, en nuestras circunstancias de hoy.

En la oración de Asaf, clamó a Dios por ayuda.

Estaba tan preocupado por sus problemas que no podía dormir.

Pero cuando Asaf clamó a Dios, su alma no halló consuelo.

Escuche los versículos 3-6a:

3 Me acordaba de Dios, y me conmovía;

Me quejaba, y desmayaba mi espíritu. Selah

4 No me dejabas pegar los ojos;

Estaba yo quebrantado, y no hablaba.

5 Consideraba los días desde el principio, los años de los siglos.

6a Me acordaba de mis cánticos de noche;

Cuando Asaf piensa en el Señor, no ayuda.

Se acuerda de Dios y gime desesperado.

Acostado allí despierto, Asaf recuerda "sus canciones en la noche".

Tal vez esté pensando en los días en que las cosas iban bien, cuando cantaba alegremente con un corazón ligero.

Pero ese recuerdo solo hace que su dolor actual se sienta aún peor.

Escuche lo que ora a continuación en los versículos 6b al 8:

6b "Meditaba en mi corazón, y mi espíritu inquiría:

7 "¿Desechará el Señor para siempre,

Y no volverá más a sernos propicio?

8 ¿Ha cesado para siempre su misericordia?

¿Se ha acabado perpetuamente su promesa?"

Quiero que sientas el dolor y la confusión en el corazón de Asaf.

Este hombre está dedicado a cantar las alabanzas de Dios cada día de su vida.

La cabeza de Asaf está llena del conocimiento de Dios.

Pero sus malas circunstancias hacen que su corazón se sienta alejado de Dios.

Por eso Asaf pregunta: "¿Me rechazará el Señor para siempre?"

En el versículo 8a se puede ver el conflicto interno hirviendo dentro de Asaf:

"¿Ha cesado para siempre su misericordia?"

Me gustas muchísimo esa línea.

Asaf pregunta: "¿Ha cesado para siempre su misericordia?"

La mente de Asaf sabe que el amor de Dios no puede fallar, pero su corazón dice que ha fallado.

Asaf expresa fe y duda, todo al mismo tiempo.

Y Dios puso esas palabras de lucha honesta en tu Biblia.

Eso significa que Dios nos invita a orar con la misma honestidad, amigos míos.

Luego, en el versículo 9, Asaf comienza a culparse a sí mismo y a dudar del carácter de Dios:

9 ”¿Se ha olvidado Dios de ser misericordioso?

¿Se ha negado a mostrar su compasión por la ira?

Asaf piensa que tal vez Dios estaba demasiado ocupado y se olvidó de ayudarlo.

Tal vez Dios no se dio cuenta del sufrimiento de Asaf e ignoró sus oraciones.

Alguna vez te has sentido así?

“Hola, Dios... ¿Te acuerdas de mí?

Soy la persona que sigue orando por lo mismo, y no respondes.

¿Estás ahí todavía?”

El corazón de Asaf hace otra pregunta en el versículo 9b:

“¿Ha encerrado con ira sus piedades? Selah”

Asaf se pregunta si Dios lo está castigando.

Tal vez el perdón de Dios tiene límites, piensa Asaf, ¿o tal vez hizo algo imperdonable?

Asaf se pregunta si todos sus problemas son su culpa.

¿Se han sentido alguna vez como Asaf, amigos míos?

Yo lo he hecho.

Cuando estamos ansiosos y deprimidos, puede ser difícil orar.

Puede ser difícil escuchar la voz del Pastor.

Entramos en pánico, como ovejas descarriadas que no saben dónde está nuestro Pastor.

¿Hacia dónde corres cuando estás abrumado por la ansiedad?

En mi trabajo como pastor, he hablado con muchas personas que luchan contra las adicciones.

Muchas personas son adictas al alcohol, las drogas, las malas relaciones, la comida, la pornografía o las apuestas.

Intentan dejar de fumar, pero la decepción y la ansiedad a menudo los llevan de vuelta a sus malos hábitos.

Cuando la vida se pone difícil y las cosas no van bien, todos buscamos respuestas, consuelo o escape.

¿Adónde vas cuando estás ansioso y deprimido?

Cuando llegan los días oscuros, hacemos las mismas preguntas que Asaf, y nos preguntamos:

7a ”¿Desecharé el Señor para siempre.”

No, no lo haré, amigo mío.

En nuestros días más oscuros, los cristianos pueden saber con confianza que nuestro Padre celestial nunca nos rechazará.

Porque estuvo dispuesto a rechazar a su propio Hijo en la cruz.

Romanos 8:32 nos recuerda:

32 El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros,

¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?”.

Las buenas nuevas del evangelio se hicieron posibles a través de un día muy oscuro para Jesús.

Dios Padre miraba mientras Jesús estaba colgado en la cruz.

Un hombre inocente estaba muriendo la muerte de un criminal.

El Padre no intervino para salvar a su Hijo amado e inocente.

Porque el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo habían hecho un pacto.

Querían salvarte a ti ya mí de nuestra culpa, pecado y vergüenza.

Todo fue derramado sobre Jesús, y el Padre no perdonó a su propio Hijo.

Él lo entregó por todos nosotros.

Jesús murió la muerte que merecemos, para que podamos recibir las bendiciones que él merece.

Como tu Padre que está en los cielos te amó tanto, puedes tener la confianza de que Él te dará todo lo que necesites.

¿Cómo podemos aferrarnos a estas verdades en días oscuros y difíciles?

Asaf nos enseña el poder de recordar.

Asaf se sintió ansioso y deprimido por sus circunstancias del momento.

Sintió dudas y miedo sobre su futuro.

Por eso Asaf mira al pasado y comienza a predicarse a sí mismo.

Mire los versículos 10-11:

10 Dije: Enfermedad mía es esta;

Traeré, pues, a la memoria los años de la diestra del Altísimo.”.

11 Me acordaré de las obras de JAH;

Sí, haré yo memoria de tus maravillas antiguas”.

Asaf apunta su corazón a “los años de la diestra del Altísimo”.

Asaf piensa en el poder y la sabiduría de Dios.

Fue la fuerte mano derecha de Dios la que creó el universo, formó a los seres humanos y dividió el Mar Rojo.

Asaf se obliga a cambiar el enfoque de su corazón de sus necesidades a las obras de Dios.

En los versículos 1-9 del Salmo 77, los pronombres son todos “yo, mí y mi”.

Pero del versículo 10 al 20, Asaf vuelve sus pensamientos de sí mismo a Dios.

Asaf hace más que recordar hechos pasados, marina su corazón en la bondad de Dios.

Escuche el versículo 12:

12 “Meditaré en todas tus obras, y hablaré de tus hechos.”.

Para meditar se piensa mucho en algo.

Contemplas profunda y continuamente.

Asaf estaba pensando mucho en sus problemas en los versículos 1-9.

Pero también estaba orando mucho por sus problemas, y la oración cambia las cosas.

A veces Dios cambia nuestras circunstancias cuando oramos.

Pero a menudo, el objetivo principal de Dios es cambiarnos a través de la oración.

Los problemas de Asaf no desaparecieron, pero el enfoque de su corazón cambió.

Escuche cómo Asaf comienza a predicar a su propio corazón en el versículo 13:

13 “Oh Dios, santo es tu camino;

¿Qué dios es grande como nuestro Dios?”

Asaf se está desafiando a sí mismo aquí.

¿Alguno de los dioses falsos es adorado en todo el mundo como Yahweh?

Por supuesto no.

Asaf continúa orando sobre el carácter de Dios en los versículos 14 y 15:

14 “Tú eres el Dios que hace maravillas;

Hiciste notorio en los pueblos tu poder.

15 Con tu brazo redimiste a tu pueblo, A los hijos de Jacob y de José. Selah”.

El corazón de Asaf estaba ansioso y deprimido cuando solo pensaba en sus problemas.

Para cambiar su corazón, cambió su enfoque, predicándose a sí mismo sobre el carácter y la fidelidad de Dios.

A continuación, Asaf se repite a sí mismo la historia del Éxodo en los versículos 16-20.

Asaf no estaba allí cuando Dios abrió el Mar Rojo, pero medita sobre el evento.

Se imagina con gran detalle cómo era en los versículos 16-17:

16 “Te vieron las aguas, oh Dios; las aguas te vieron, y temieron;

los abismos también se estremecieron.

17 Las nubes echaron inundaciones de aguas; Tronaron los cielos,

Y discurrieron tus rayos”.

¿Has notado cuántas veces se menciona el Éxodo de Egipto en la Biblia?

Hasta la muerte y resurrección de Jesús, fue el evento más monumental en la historia del pueblo de Dios.

Dios abrió un camino a través del Mar Rojo y se tragó al ejército de Faraón.

Luego, ¡Dios sostuvo a su pueblo en el desierto del Sinaí, alimentándolos y viajando con ellos durante 40 años!

He estado en el desierto del Sinaí, y no toma 40 años caminar desde el Mar Rojo hasta Israel.

¿Por qué Dios los hizo vagar por el desierto por tanto tiempo?

Una de las razones, creo, fue demostrar su capacidad para cuidar a su gente en circunstancias oscuras y difíciles.

Dios estaba mostrando a esa generación, y a nosotros hoy, que él es fiel incluso cuando somos infieles.

Asaf estaba ansioso y deprimido por su situación en el presente.

No sabe lo que sucederá en el futuro.

Pero, al recordar la fidelidad pasada de Dios, Asaf puede avanzar hacia el futuro con esperanza.

Porque Dios es un Pastor fiel que guía a Su pueblo en el amor.

Mire los versículos 19-20:

19 “En el mar fue tu camino, Y tus sendas en las muchas aguas;

Y tus pisadas no fueron conocidas.

20 Condujiste a tu pueblo como ovejas por mano de Moisés y de Aarón.

¿Cuánto tiempo crees que Asaf luchó con sus emociones, antes de orar esta última línea?

No creo que el Salmo 77 describa un cambio de corazón que le sucedió a Asaf en un día.

Creo que luchó y oró durante mucho tiempo.

¿Tal vez has tenido esa experiencia?

Necesitamos tener paciencia con nosotros mismos, y también con los demás cuando están luchando.

Aquí hay algo para probar la próxima vez que se sienta como Asaf.

Lee el comienzo del Salmo 77 para ti mismo en tiempo presente.

“Estoy clamando a Dios por ayuda;

Clamo a Dios para que me escuche.

Estoy angustiado y te busco, Señor;

de noche extendiendo manos incansables pero mi alma se niega a ser consolada.”

Cuéntale a Dios toda tu tristeza y confusión, porque él te invita a orar sobre tu dolor.

Cuando esté listo, mueva su atención a los versículos 10-11 y haga de esta su propia oración:

10 Dije: Enfermedad mía es esta;

Traeré, pues, a la memoria los años de la diestra del Altísimo.”.

11 Me acordaré de las obras de JAH;

Sí, haré yo memoria de tus maravillas antiguas”.

Después del sermón vamos a contarnos algunas obras del Señor.

Vamos a recordar, juntos, la fidelidad de Dios en el pasado.

Somos más bendecidos que Asaf en algunos aspectos, cuando miramos al pasado.

Tenemos una Biblia llena de testimonios e historias que podemos leer y releer.

Y podemos recordar la mayor obra del Señor: la muerte y resurrección de nuestro Salvador.

El Éxodo es el evento redentor principal en el Antiguo Testamento.

Y la cruz es el evento redentor primario en el Nuevo Testamento.

En el Éxodo, Dios sacó a su pueblo de la esclavitud en Egipto, a la tierra prometida.

Por la cruz, Dios sacó a su pueblo de la esclavitud del pecado, nos llevó de la muerte a la vida.

Nuestro hermano Asaf vivió hace 3.000 años.

Pero su oración nos enseña a orar en tiempos difíciles.

Cuando estés despierto en tu cama, incapaz de dormir como Asaf, clama a Dios.

Dile lo que sientes.

Sé honesto contigo mismo y con Dios.

Está bien decirle que te sientes abandonado, enojado y confundido.

Ore esos sentimientos a Dios.

Y cuando estés listo, comienza a predicarte la verdad a ti mismo.

¿Qué ha hecho Dios en tu vida?

Recuerda la bondad de Dios, en la historia lejana y reciente.

Y pasar tiempo en la Palabra de Dios.

Tu biblia está llena de historias reales sobre la misericordia y el amor de Dios a lo largo de la historia.

Verso 12:

12 “Meditaré en todas tus obras, y hablaré de tus hechos.”.

Lo más útil para meditar es la muerte y resurrección de Jesucristo.

Su sufrimiento y muerte demostraron la profundidad del amor de Dios por ti, liberándote de la culpa y la vergüenza.

Y la resurrección de Cristo probó que la vida eterna está disponible y es real.

Estas verdades nos dan luz, vida y esperanza en nuestros días más oscuros.

Por eso cantamos, predicamos y oramos por ellos cada semana.

Oremos juntos ahora por estas cosas.

Padre celestial, luchamos con la duda y la ansiedad en nuestras vidas, al igual que el hermano Asaf.

Gracias por miles de años de tu fidelidad descritos en nuestras Biblias.

Gracias por los testimonios que podemos compartir unos con otros hoy.

Pero te agradecemos y te alabamos mucho por lo mejor que has hecho.

Permitiste que tu amado Hijo Jesús muriera en una cruz de pecado y vergüenza, por nosotros.

Rechazaste a Jesús en la cruz, para darnos seguridad eterna.

Por lo tanto, podemos enfrentar tiempos difíciles sabiendo que nunca nos rechazarás.

Por esto oramos con confianza y esperanza, en el nombre de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. Amén.