

## **PROGRAMA 905**

**TEMA: EL DOLOR- Ayudando al que sufre.**

### **CONTENIDO:**

**Lecciones Para la Vida: El dolor humano- Cómo ayudar.**

**Lecciones Para el Alma: El testimonio de Noemí.**

---

### **Programa 905**

**Resumen: En las Lecciones Para la Vida hablaremos cómo podemos ayudar a una amiga que está sufriendo estando a su lado y escuchándola.**

**Enfoque: Mental y Emocional**

**En las Lecciones Para el Alma veremos la historia de Noemí una mujer que perdió casi todo pero siguió creyendo y confiando en Dios quien tornó su dolor en bien.**

**Punto de Aprendizaje: Podemos confiar en Dios para que nos fortalezca y cambie para bien nuestros tiempos difíciles**

---

**Mercedes:** Bienvenida amiga a un nuevo programa Mujeres de Esperanza. Nos da mucha alegría poder estar juntas nuevamente por este medio. Como siempre hemos preparado un tema de interés para nosotras y esperamos que al escucharlo te sea de ayuda para tu vida en este momento o cuando lo necesites.

**Sonia:** ¿Qué tal amiga? ¿Te encuentras bien? Nos hace bien compartir a la distancia y animarnos unas a otras. Hoy hablaremos acerca de nuestras emociones y cómo hacemos para enfrentar el dolor cuando nos llega por alguna experiencia triste que nos toca vivir. O cómo ayudar a una amiga que puede estar sufriendo. No es fácil cuando las cosas son muy difíciles. La música hace bien al alma afligida por tanto escucharemos una canción y luego entraremos de lleno al tema de hoy. Bienvenida y disfruta con nosotras durante esta media hora juntas.

### **Música: Canto**

**Lecciones Para la Vida: Cómo ayudar a una amiga que sufre.**

**Mercedes:** Seguramente todas nosotras o casi todas habremos pasado tiempos de dolor y sufrimiento por alguna causa. Quizás habrás pensado que la vida ha sido injusta para contigo por cosas que te han sucedido y haz tenido momentos de querer darte por vencida. No ves nada claro en tu futuro. Queremos compartir contigo este programa que hemos preparado deseando toque tu vida y te anime.

Vivimos en un mundo imperfecto donde en cualquier momento algo adverso puede sucedernos; algo que nos hará sufrir. El mismo Jesús mientras estuvo sobre la tierra en una ocasión dijo a sus amigos... "En el mundo tendrán aflicción, pero confiad, yo he vencido al mundo." El dolor y el sufrimiento son parte de nuestra vida sobre la tierra. De hecho cuando leemos la Biblia vemos que en ningún lugar nos dice que esté mal llorar cuando nos sucede algo que nos da mucho dolor. Por el contrario la Palabra de

Dios, hablando acerca del sufrimiento y el dolor nos aconseja; “Llorar con los que lloran.” O sea, se espera que seamos compasivas y podamos sentir el dolor ajeno y apoyar a esa persona sintiendo y participando de su dolor, ayudándole así a sobrellevar ese momento de sufrimiento.

**Sonia:** Un ejemplo claro de compartir el dolor con los que sufren es imitar lo que hizo Jesús en una ocasión cuando su amigo Lázaro enfermó y murió. Nos dice el Evangelio que Jesús fue hasta la tumba de su amigo y allí lloró. Y luego dio palabras de ánimo a sus hermanas que estaban muy tristes por la pérdida de un ser querido. Qué importante es saber dar palabras de consuelo para quien sufre. “”Consolador “es una palabra que describe a alguien que viene a consolarnos, aliviarnos, fortalecernos y capacitarnos para poder hacer frente a los desafíos de la vida. Es una palabra muy significativa y describe a alguien “llamado al lado para ayudar.” Se refiere a alguien que se pone al lado del que sufre y le da ánimo, valor y fuerza. Es maravilloso tener un amigo así en nuestras vidas.

**Mercedes:** Eso es cierto, pero no siempre sabemos qué decir al que sufre. Recuerdo cuando una amiga me llamó aquella noche justo antes de irme a dormir. Ella me dijo que su esposo había muerto en un accidente automovilístico. Un mes antes habíamos estado juntos disfrutando de una comida y él era una persona llena de vida. Ahora me llegaba esa terrible noticia. Yo me quedé como tonta, no pude pensar en nada para decirle en ese momento; sólo comencé a llorar. Unos días después pude visitarla. No teníamos mucho tiempo para estar juntas. Pero recuerdo que su tristeza era grande y no encontraba las palabras adecuadas para decirle, sí he pasado mucho tiempo escuchándola y llorando con ella.

Recuerdo que pasando el tiempo la volví a llamar para saber de ella. Habían pasado unos meses desde la muerte del esposo. Me dijo que estaba pasando muy mal porque muchas personas que la habían rodeado inmediatamente después del accidente volvieron a ocuparse de sus trabajos y de sus vidas personales y ella se sentía muy sola. Mi amiga necesitaba ayuda ahora más que antes. Los hijos estaban mostrando signos de la pérdida del padre, estaban deprimidos y con problemas en la escuela. Se notaba que estaban con mucho dolor en sus vidas y tenían que cargar solos sus cargas por la pérdida del padre y esposo. Sus vidas habían cambiado para siempre.

**Sonia:** ¡Cuánto tenemos para aprender de esta situación!

Aprendemos que muchas veces podemos consolar sólo con nuestra presencia física. Hay personas que dicen: “¡Su sola presencia fue de gran ayuda para nosotros!” Dios nos promete estar con nosotras en el Valle de Sombras y nos promete consuelo, pero qué bueno es tener a hermanos queridos de la familia o en Cristo que nos rodeen en momentos así. A veces es suficiente estar con el que sufre y escucharle. No basta con acompañarle el día que algo le sucede a la persona sino tiempo después cuando los otros amigos se han retirado a sus tareas diarias. Reconocemos que no es fácil encontrar las palabras para dar consuelo y ayudarle superar el dolor, pero podemos ser de mucha ayuda estando a su lado.

**Mercedes:** También puedes animar a tu amiga a recordar los tiempos en que estuvieron juntos y lo pasaban bien. En medio de un dolor muy grande es fácil

enojarnos y amargarnos. Nos hará bien recordar hermosos momentos y tiempos disfrutados en compañía. Es bueno recordar a la persona cómo realmente era y estar agradecida por los recuerdos que nos ha dejado. Los tendremos para siempre en nuestro corazón.

**Sonia:** La experiencia me ha enseñado que no serán nuestras “sabias” palabras que ayudarán a una amiga a luchar con su pérdida sino que será nuestro oído atento a escucharla. Tú empatía o la capacidad de sentir su dolor. Eso la animará a continuar otro día más. Pasando el tiempo el dolor y la pena disminuirán, pero no somos nosotras que decidiremos cuándo se le irá el dolor. Permite que sufra, que hable, que llore. Escúchala y ayúdala a llevar su carga, llora con ella y ríe también cuando puedas.

**Mercedes:** Puedes ayudar a tu amiga compartiéndole algo de la Palabra de Dios que te ha bendecido a ti en momentos de tristeza y no olvides orar con y por tu amiga. Ora con devoción y dedicación para que tu oración llegue a Dios y Él derrame bendición sobre la persona que lo está necesitando. Ora con fe, Dios puede cambiar todas las cosas para bien por más terribles que parezcan o sean.

Recuerda prestar tú oído al que está dolido, pocas palabras, tú empatía y llorar con el que llora como dice la Biblia puede ser todo lo que necesita. No olvides al que sufre, síguete de cerca y ruega a Dios por su consuelo. Pasando los días y aún los meses puede ser que necesite tú compañía más que nunca. Una llamada de teléfono, una tarjetita, una visita para charlar le hará mucho bien.

**Sonia:** Vivimos en un mundo con mucho dolor y las personas necesitan consuelo y ánimo. Tú puedes ser una fuente de ayuda en esos momentos difíciles. Recuerda que Jesús lloró frente a la tumba de su amigo Lázaro porque lo amaba y por el dolor de la familia a quienes también amaba. Y la Biblia nos dice... “Llorad con los que lloran”, muéstrales tú compasión. [Mujeresdeesperanza.org](http://Mujeresdeesperanza.org) tiene mucha más información para ti. Visita nuestra página y compártela con tus amigas. Después de un momento musical tenemos más para compartir contigo. No te vayas.

### **Música: Canto**

#### **Lecciones Para el Alma: El testimonio de Noemí.**

**Mercedes:** Continuamos con nuestro programa Mujeres de Esperanza; gracias por esperarnos. Tenemos mucho más para compartir contigo. Al comenzar el programa hemos preguntado si alguna vez te has sentido como que la vida es injusta contigo. Has estado trabajando pero debido a los malos tiempos que enfrentamos has perdido tu trabajo y ahora eres una desocupada y no ganas tu sueldo, no tienes dinero para cubrir tu presupuesto familiar. Podría ser que no tienes para comer y estás viviendo con una sola comida diaria, con apenas un poco de arroz blanco para ti y tu familia. ¿Te sientes inútil y sin esperanza? ¿Qué podrías hacer o qué deberías hacer frente a esta situación?

Hoy queremos compartir contigo acerca de una mujer cuya historia de vida está relatada en la Biblia. Me refiero a Noemí una mujer que pasó por circunstancias en que nada bueno le estaba sucediendo. Todo estaba en su contra, ya verás.

**Sonia:** En la Biblia hay un libro que se llama Ruth y allí se narra una impresionante historia verídica acerca de una mujer de nombre Noemí que conmueve nuestras vidas cada vez que la leemos. Podría ser la historia de cualquiera de nosotras en estos días en que vivimos. Allí se nos dice que había hambre en la tierra donde vivía esa mujer de nombre Noemí junto a su familia.

Por tanto esta familia decidió irse al extranjero para buscar una mejor vida. Decidieron que vivirían bien y tendrían comida en un país de nombre Moab, por tanto Noemí, su esposo y dos hijos, juntaron sus cosas más necesarias y emprendieron su camino a Moab.

Partieron con sus corazones llenos de esperanza e ilusión que en ese país extranjero encontrarían una mejor vida para los cuatro, en especial pensando en los hijos.

Triste es decirlo que al tiempo el esposo de Noemí falleció (seguramente algún virus), y ella quedó sola con sus dos hijos. Los hijos crecieron y se casaron con dos mujeres de ese país. Una de ellas se llamaba Orfha y la otra Ruth. Si se tratara de un cuento de hadas podríamos decir que vivieron felices por siempre, pero no era un cuento de hadas. ¡Ya verás! ¡Los dos hijos también murieron! ¿Puedes imaginar cómo se habrá sentido Noemí? Se habrá preguntado: “¿Por qué me suceden estas cosas malas? ¿Por qué a mí? Tuvo que soportar una pena tras otra.

Las nueras al menos eran jóvenes y podrían rehacer sus vidas nuevamente, pero Noemí se estaba poniendo anciana y no tenía a nadie que la cuidara y proveyera para ella. Nada quedaba en su pobre vida; sin familia, sin hogar, sin riquezas ni posición en la sociedad. Se habrá sentido muy sola y muy vacía. ¿Cuál era la razón para vivir?

Tanta era su tristeza y su dolor que en un momento dijo: “Ya no me llamen Noemí (que significa placentera), llámenme Mara (Que significa amargura) porque el Todopoderoso ha colmado mi vida de amargura.” Ruth 1

**Mercedes:** Qué historia, ¿verdad? ¿Cómo te sentirías si estuvieras en su lugar? O quizás lo estás. Cuando te enfrentas con problemas y dificultades, ¿ves la mano de Dios en tu situación? ¿Piensas que hay una mano que te empuja porque Dios no se agrada de ti? ¿O es una mano que a propósito te muestra Su plan hecho a Su manera de acuerdo a sus tiempos para ti?

En la Biblia (Romanos 8:28) leemos que “Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman.”

Te preguntarás: ¿Cómo puede ser eso? ¿Cómo puede ser para bien cuando tu ser querido ha fallecido? ¿Cómo puede ser para bien cuando pierdes el trabajo? ¿Cuándo estás muy enferma, cómo puede ser para bien? Sin embargo la Palabra de Dios dice que en todas las cosas... todos nuestros problemas, todo nuestro dolor... Dios está obrando para bien, si lo amamos.

**Sonia:** Debe haber sido difícil para Noemí ver más allá de su miseria. Pero lo que podemos aprender de ella es que continuó amando a Dios. Noemí tenía todo el derecho de quejarse y protestar por todos los desastres en su vida. Podría haberse consumido de lástima por sí misma. Podría haber manipulado a sus nueras que permanezcan con ella porque era una anciana y necesitaba ayuda; pero no lo hizo. Veamos qué pasó según lo relata la Biblia.

**Mercedes:** En vez de retener a sus nueras, ella permitió que se fueran. Las animó para que volvieran con sus familias. Noemí no quiso ser una carga para ellas. Estaba más interesada en la felicidad de las jóvenes y de sus futuros. Además las bendijo diciéndoles: “Que el Señor les conceda hallar seguridad en un nuevo hogar, al lado de un nuevo esposo.”

**Sonia:** Qué maravilloso y dulce espíritu tenía Noemí. Ella mostró a esas jóvenes cómo actúa un seguidor del verdadero Dios. Orfa decidió volver a su pueblo y a su gente; pero Ruth, la otra nuera no quiso dejarla: “¡No insistas en que te abandone o en que me separe de ti! Porque iré donde tú vayas, y viviré donde tú vivas. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios.”

Ruth no creía en el verdadero Dios, pero de algún modo demostró que quería que el DIOS de Noemí fuera su Dios. Seguramente Noemí les habrá hablado de su Dios, el Creador del mundo y la manera que Él había ayudado a su pueblo y las buenas leyes que Dios les había dado. Creo que Ruth pudo ver la diferencia en la vida de Noemí por ser seguidora del verdadero Dios. Cuando Noemí vio lo decidida que estaba Ruth en seguirla ya no le insistió más para que volviera a su gente. Así entonces, juntas comenzaron la caminata de regreso al país de Noemí.

**Mercedes:** Si continuamos leyendo el libro de Ruth, descubrimos que esta joven se casó con un pariente de Noemí y tuvieron un hijo al que llamaron Obed y que llegó a ser abuelo del Rey David y un antepasado de Jesús nuestro Señor.

Me pregunto, cuando Noemí estaba experimentando dificultades y quebrantos en su vida, sabía ella que sería parte del Gran Plan de la Salvación de Dios para el Mundo? Ella podría haber sido derribada por las terribles cargas de la vida, pero siguió adelante y Dios obró todas las cosas para bien en su vida. Dios usó a una mujer que nada tenía y la hizo una bendición. Maravillosa la historia de Noemí. Es un ejemplo para nuestras vidas. En medio de las duras pruebas siguió confiando y esperando en Dios.

**Sonia:** ¿Qué acerca de ti mi amiga? ¿Estás pensando que nada tienes en la vida excepto penas? ¿Estás abrumada por los problemas que estás enfrentando? No te desespere, levanta tus ojos a Dios y permítele ser parte de tu vida.

Como Noemí, en medio de la desesperación no dejes de creer en Dios. Él promete que nunca nos dejará y que todo lo que nos suceda, Dios lo torna para bien a todos aquellos que lo aman de verdad.

Querida amiga: después de todo suceso devastador en nuestras vidas las cosas quedan fuera de lugar, revueltas, rotas, dispersas. A veces todo parece un caos y no sabes qué hacer. Es momento de hacer un análisis a tu vida y ver por qué llegaste a eso y poco a poco comenzar a ordenar las cosas, los pensamientos, dejar a un lado lo que no sirve y con la ayuda de Dios y de algún ser querido que te aprecia hablar sobre la situación y buscar un consejo. Toma tiempo para descansar. Lee la Biblia, historias como la de Noemí y permite que te inspiren para abrirte un nuevo camino. Además encontrarás grandes promesas en ella que te darán aliento para seguir adelante. Busca a Dios en oración y no pierdas la esperanza que algo nuevo sucederá en tu vida. Debes saber que Jesucristo es el mejor amigo que puedes tener. Cuéntale tus cosas y espera en Él para que te oriente en la vida. Busca el apoyo de otras personas de fe, de seguro serán de ayuda. Oramos a Dios que te fortalezca y te guíe por el camino correcto.

## **Música: Canto**

**Mercedes:** Querida amiga, esperamos que hayas pasado bien con nosotras. Vuelve a escuchar y ver este programa en [mujeresdeesperanza.org](http://mujeresdeesperanza.org) y si te ha sido útil compártelo con alguna amiga. Recuerda que Dios nos ama y tiene buenos planes para nuestras vidas. El comprende nuestras necesidades y está pronto para auxiliarnos y mostrarnos un nuevo camino. No perdamos la esperanza. Deseamos que Dios te bendiga y será hasta pronto.