

plena victoria y alabanza y en otros se siente morir de angustia y desesperación. Cuando alguien nos dice que esta triste, animémosle, oremos por ellos, invitémosle a salir a convivir con otros, compartamos pasajes bíblicos que lleven mensaje de paz y consuelo. Animémosle a tener fe, pero no insinuemos que están mal con Dios. Eso le queda solamente a Dios juzgarlo.

Conclusión: Aunque nuestros temores más grandes se hagan realidad, Dios siempre estará ahí para ayudarnos a salir del agujero. Dios siempre será lo suficientemente fuerte para usted. Dios quiere que vayamos a Él en nuestras tristezas; pero también quiere que acompañemos a aquellos que su depresión les tiene en un agujero.

Oración: *Amado Dios, ayúdanos a reconocer cuando estamos en depresión, a enfrentarla con tu ayuda, a salir de ella con tu mano. También ayúdanos a apoyar a aquellos se sienten tristes. En el nombre de Jesús. Amen.*

Anuncios.

Garaje Sale

Sabado 5 de noviembre 7:00 – 12:pm
La sociedad Misionera estará recibiendo donaciones
De artículos, limpios y en buenas condiciones
Jueves 3 y viernes 4 a las 6 :00 pm
Necesitamos voluntarios

Sabor de Palabra Viva

Domingo 13 de noviembre, Esto es lo que necesita hacer:

1. Anótese para participar y traer un rico platillo de su país.
2. Invite a sus amistades, vecinos y familiares que NO ASISTEN a ninguna iglesia, para que vengan y nos conozcan
3. Ore para que muchas personas se acerquen a Dios por esta actividad.

Continuamos con nuestros 30 DÍAS DE ORACIÓN Y AYUNO
Le animamos a que siga participando

Depresión

Octubre 31 – Nov 5 2016

Semana

45

Propósito: Que los participantes puedan darse cuenta que la tristeza es real, y que con Dios podemos enfrentarla.

Introducción:

Hace algunos años, La Iglesia “South East Christian Church” durante su servicio regular de miércoles, que tenía una asistencia como de 600 personas, ofreció un tiempo para que las personas que necesitaran oración por sanidad pasaran al frente y hermanos de fe de la iglesia pusieran sus manos sobre ellos y así poder orar por ellos. El predicador dijo “hay muchas personas que sufren en este salón, en este momento: enfermedades, relaciones rotas, dolor” también explico que habría personas orando por ellos, por su sanidad. La respuesta de la gente no se hizo esperar. La gente empezó a venir de todas partes, solos o en parejas, caminando o en silla de ruedas.

Uno de los líderes de la iglesia, Bob Carpenter, dijo que no estaba preparado por tal respuesta a la invitación. “estaba totalmente sorprendido por la cantidad de gente que respondió.” Otro líder Bill Beauchamp tampoco esperaba una respuesta tan abrumadora... y mucho menos esperaba el tipo de oración que las personas necesitaban. El dijo “por lo menos 2 de cada 3 pidieron oración por depresión” También agregó “pensé que la mayoría vendría por necesidades de salud, trabajo o algo así. Pero muchos dijeron sentirse deprimidos, como si no valían nada, muchos dijeron “me siento solo, no veo futuro para mí” también agregó haber estado muy asombrado por la cantidad de gente que comento “Me siento que no valgo nada, que no le importo a nadie”

Muchas personas, aun dentro de las iglesias, sienten de esa manera. Muchas sin darse cuenta se encuentran deprimidas. Depresión es mucho más común de lo que nosotros imaginamos. Existe la depresión clínica que es cuando una persona experimenta tristeza y desanimo por un desbalance químico en el cerebro y por ninguna

razón aparente. A las personas que no padecen de depresión les cuesta comprender a estas personas. El otro tipo de depresión es cuando ocurre algo en nuestra vida que nos causa una tristeza profunda que no sabemos controlar.

Muchos creyentes creen que estar deprimido es pecado, sentirse triste es contra la voluntad de Dios. La verdad es que Dios nos ha dado todos los sentimientos para experimentarlos.

El domingo pasado hablamos de Elías, y como él cayó en depresión y la forma en que Dios le ayudó a salir de ella. Hoy continuamos con el pasaje, pero lo aplicaremos a nuestras vidas de forma más personal.

Leer I Reyes 19: 1-3

¿Qué fue lo que hizo que Elías huyera? ¿Cree usted que la depresión de Elías es justificable? Elías tenía miedo por su vida, cuando son muchas las cosas que vienen a nuestras vidas nos sentimos débiles. *¿Puede el temor ocasionar que alguien se deprima?* Si existen muchos temores, que pueden hacer que estemos tristes. El temor a perder a alguien, a quedarnos sin trabajo a que nos ignoren, no nos valoren, etc. Todos tenemos diferentes cosas que nos hacen estar deprimidos.

¿Qué son las cosas que a usted le hacen deprimirse más?

Leer I Reyes 19:3-5

Inmediatamente después de una gran victoria, Elías se siente deprimido. El domingo pasado vimos 4 contribuidores a la depresión: Cansancio, alejamiento de las personas, enfocándonos en lo negativo y olvidarnos de la fidelidad de Dios. *De estos cuatro ¿Cuál es el que más se aplica a usted cuando se deprime?* Una de las causas más comunes de depresión es el cansancio. *¿En qué áreas de su vida se siente exhausto?* Muchas veces la cosa más espiritual que podemos hacer es descansar.

Leer I Reyes 19:9-10

Elías se siente muy deprimido y busca escondite en la cueva. *¿En dónde nos refugiamos nosotros cuando estamos deprimidos?* Algunas personas se refugian en sí mismos y se retraen de otras personas, se aíslan. Otras personas buscan refugio en la comida o en el café, el alcohol, las fiestas. Todavía hay unas personas que se

refugian en sus posesiones materiales. Cuando estamos deprimidos, lo mejor es reconocerlo, admitirlo y venir a Dios con el problema, no huyamos ni lo escondamos. *¿Qué creía Elías según este pasaje?* Sinceramente creía que era el único fiel que había quedado. Dios le hace saber que eso es una mentira, que no debe creer eso, porque hay 7 mil más. *¿Puede recordar alguna vez que usted creyó alguna mentira? ¿Cómo Dios le mostro la verdad?*

Leer I Reyes 19: 11-12

¿De qué manera Dios hablo a Elías? Dios le hablo en un suave silbido delicado. Comparta con su grupo alguna vez en la que Dios se dirigió a usted en un silbido suave y delicado. *¿Qué fue lo que le dijo? ¿Cómo usted supo que era Dios?*

Muchas iglesias predicán que el creyente si en verdad tiene fe, nunca se deprime o esta triste, hasta cantamos un canto antiguo “no puede estar triste un corazón que tiene a Cristo.” El creyente puede llegar a estar deprimido y eso no le convierte en hombre o mujer sin fe, La tristeza es parte de la experiencia humana. Dios nos ha permitido experimentarla, para que aprendamos a salir de ella con su ayuda. Y así podemos ver hacia atrás y ver la mano de Dios en nuestras vidas.

A Elías no le faltaba fe, pero era humano y no estaba libre de las debilidades humanas. No debemos avergonzarnos de estar deprimidos, pero debemos buscar a salir de esa depresión con la ayuda de Dios, las personas que nos rodean y algunas veces con la ayuda de médicos.

No debemos de convertirnos en jueces de aquellos que están deprimidos, muchas veces las personas que están deprimidas no comparten su experiencia por temor a ser juzgadas, malinterpretadas y prefieren callarse y sufrir a solas. La verdad es que hay que estar en los zapatos de alguien para entender como esa persona se siente. *¿Alguna vez usted ha estado deprimido y algún hermano/a le ha dicho que le falta oración o fe? ¿Cómo le ha hecho sentir esa respuesta?* Elías estuvo muy deprimido, hasta desear la muerte. *¿Conoce a alguien que ha intentado quitarse la vida? ¿Alguna vez usted ha sentido así?*

Personas con fe muchas veces pueden sentirse en un agujero. Basta con leer los Salmos de David para ver como algunos de ellos son de