

## **La Depresión Vencida** ***unos consejos para los que quieren salir de la depresión***

La causa y la cura de la depresión **es cómo pensamos**. Empezamos a pensar mal y nos deprimimos rápidamente. Empezamos a pensar bien y la depresión cede y la vida se equilibra solita. Pensar incorrectamente es entrar a unas reacciones negativas inmediatamente: la insatisfacción, la frustración, la impaciencia, el enojo, el resentimiento – y finalmente el odio. Pensar correctamente es permitir que nuestro espíritu sea una fuente de poder positivo que afecta no sólo el alma con sus pensamientos, emociones y voluntad propia – sino el mismo cuerpo también. Este no es un tratado sobre el poder del pensamiento positivo. ¡Lejos de eso! Es un intento de ayudarnos a saber sobre qué debemos de pensar correctamente. Allí está el detalle que muchos no hemos podido encontrar y que hace trizas de nuestros mejores esfuerzos para pensar mejor.

Casi todos los libros que hablan del pensamiento positivo se dirigen primero a uno mismo. “Tú no eres tan malo como piensas”, “La situación podría ser mucho peor”, “Tú puedes salir de esto siguiendo los pasos sencillos de...” Creo que estamos hartos de esta clase de consejos, terapias y soluciones para enderezar nuestros pensamientos.

Hay algo mejor, inmejorable en verdad. Es el viejo camino de los antiguos bien experimentados en la depresión – tales como David, Moisés, Elías y Jeremías. Ellos encontraron el buen camino de salida pensando en Dios mismo. “Pensar en Dios” o “pensamientos acerca de Dios” es el significado de la palabra Teología. Pero hay una condición importante: Tenemos que pensar a la luz de la Biblia, la Palabra escrita de Dios, y no con ninguna otra “fuente de luz”, mucho menos dejando la mente en blanco para recibir pensamientos libre o creativamente como aconsejan las filosofías orientales de moda. Pensar según la revelación de Dios es el único camino seguro. ¿Por qué?

*Hebreos 1:1,2 - “Dios, habiendo hablado hace mucho tiempo en muchas ocasiones y de muchas maneras a los padres por los profetas, en estos últimos días nos ha hablado por su Hijo, a quien constituyó heredero de todas las cosas, por medio de quien hizo también el universo.”*

*Hebreos 2:3,4 - “¿cómo escaparemos nosotros si descuidamos una salvación tan grande? La cual, después que fue anunciada primeramente por medio del Señor, nos fue confirmada por los que oyeron, testificando Dios juntamente con ellos, tanto por señales como por prodigios, y por diversos milagros, y por dones del Espíritu Santo según su propia voluntad.”*

Compara, amigo, las revelaciones de la Biblia tan ampliamente respaldadas con 4000 años de historia, testimonios y experiencias con cualquier otra teoría, filosofía o supuesta revelación, y encontrarás la enorme distancia entre la verdad y la falsificación, la imitación, el engaño. Prueba y verás como los pensamientos acerca del Dios de la Biblia te sacarán de tus ideas equivocadas y falsas expectativas.

A continuación hay una lista parcial, por cierto, donde puedes empezar a meditar en los títulos, nombres y atributos más necesarios para poder pensar correctamente acerca de Dios. Lee cada columna para familiarizarte con la materia prima para tu meditación.

## Títulos

DIOS = poder, fuerza original  
Creador de todo lo demás  
Padre de los que creen en El  
Rey de la Gloria  
Juez de todos  
Salvador de los que le piden  
Galardonador de los que le buscan  
Dios Viviente  
Dios de Paz  
Padre de los Espíritus  
Dios de Esperanza  
Padre de Misericordia  
Padre  
Hijo  
Espíritu Santo  
Espíritu de Verdad  
Consolador  
Espíritu de Jesús/Cristo  
Luz  
Amor  
Fuego Consumidor  
Redentor

## Nombres

YHWH = Yo Soy  
ADONAI = Señor  
EL-ELYON = Dios Altísimo  
EL-SHADDAI = Dios Todopoderoso  
EL-SABAOT = Dios de los Ejércitos  
YAHWE-JIREH = Yo Soy tu Proveedor  
YAHWE-RAFA = Yo Soy tu Sanador  
YAHWE-TSIDKENU = Yo Soy tu Justicia  
Dador de gracia  
JESUS = Yo Soy tu Salvador  
El Pan de Vida  
La Luz del Mundo  
El Camino  
La Verdad  
La Vida  
El Buen Pastor  
La Resurrección  
La Vid Verdadera  
El Cordero de Dios  
Hermano Mayor  
Señor de Señores  
Rey de Reyes

## Atributos

Misericordioso  
Compasivo  
Lento para la ira  
Poderoso  
Sabio  
Santo  
Fiel  
Bondadoso/bueno  
Perdonador  
Amoroso  
Paciente  
Eterno  
Infinito  
Invariable  
Inmutable  
Protector  
Ayudador  
Omnisciente  
Omnipresente  
Omnipotente  
Justo/Puro  
Verdadero

Cuando meditas en estas revelaciones de la Biblia necesitas llevarlas a la práctica pensando no sólo en lo que dice sino en lo que implica y significa para ti. Ningún pensamiento acerca de Dios te ayudará sin esta terapia personal de la fe. Cada nombre, cada título, cada atributo de Dios te lleva a una verdad acerca de ti mismo. Escoge uno que te llama la atención y haz este ejercicio espiritual con cuidado y tiempo para que el Espíritu de Dios te dirija correctamente:

**“Si Dios es \_\_\_\_\_, entonces yo soy \_\_\_\_\_**

**y mi situación es \_\_\_\_\_.”**

Por ejemplo, “Si Dios es **Creador**, entonces yo soy **creación de El**” (no un dios). Cuando hayas terminado de pensar así acerca de ti mismo, puedes hacer el mismo ejercicio acerca de tu mundo, tu contexto, la situación que te agobia o deprime. Por ejemplo, “Si Dios es el Creador, todo lo demás es creación suya y bajo Su control y con Su permiso para existir. Nada está fuera de control ni incontrolable. Así que, este mundo y esta situación no controlan mi vida en realidad.” Ahora puedes invitar a ese Dios que es el Creador de todo a hacer todo lo que El quiere con tal que esté contigo en la situación difícil. La oración es como echamos nuestras cargas sobre El que tiene cuidado de nosotros (I Pedro 5:7).

Sigue con esta forma correcta de pensar hasta encontrar el consuelo del “Dios de la consolación” que es la única respuesta verídica a tus depresiones. La falta de esperanza será llenada por el “Dios de la esperanza”. No te garantizo la felicidad. Esa es el resultado de ser y hacer lo que Dios promete bendecir, como vemos en Las Bienaventuranzas que explican quiénes son los felices del mundo. Pero sí puedo garantizarte un alivio enorme de tus depresiones:

*Romanos 15:13 - "Y el Dios de la esperanza os llene de todo gozo y paz en el creer, para que abundéis en esperanza por el poder del Espíritu Santo."*

Sí, "Esta es la victoria....nuestra fe" (I Juan 5:4). No hay otra. Pidamos al Señor que nos llene de la fe vencedora por medio del conocimiento de Dios. Prueba este viejo y seguro método tan pronto que sientas la llegada de la nube negra depresiva.

Estos consejos sólo servirán para aquel que quiere salir de su depresión. Desgraciadamente, no todos quieren vencer la depresión. Aunque saben que les hace daño emocional, físico y espiritual, no quieren hacer el esfuerzo necesario para romper el hábito de pensar mal. Nadie ni nada puede ayudar al que no desea ayuda. Jesús dijo, "Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame" (Lucas 9:23). La palabra "quiere" puede ser traducida "decide" aquí. Tomar una decisión es el primer paso. No una decisión enorme, sólo la de pensar correctamente.

Si tú deseas salir de la depresión, toma la decisión de practicar este ejercicio dos o tres veces al día por un período de por lo menos una semana. Es como un buen remedio que necesita su tiempo para tener su mejor efecto.

Si quieres evitar la depresión en el futuro, enriquece tu lectura de la Biblia con la búsqueda de quién es Dios y qué es lo que El quiere para tu vida diariamente. Toma el tiempo de meditar en los Salmos 42 y 43 para observar cómo tenemos que hablar a nuestra alma para que piense correctamente. Luego lee el Salmo 77 para ver cómo el Salmista aplicó el remedio correcto a su depresión. De hecho, los salmos son de muchísima ayuda en esta batalla para pensar bien siempre. Te recomiendo un salmo por día como una buena dieta anímica.

Samuel Clark G.  
San Luis Potosí, SLP, México  
[www.plsal.org](http://www.plsal.org)