¿Te has dado cuenta de que la mayor parte de tu infelicidad en la vida se debe al hecho de que te estás escuchando en lugar de hablarte a ti mismo? Toma esos pensamientos que vienen a ti en el momento en que despiertas por la mañana. No los has originado, pero te están hablando, te traen los problemas de ayer... Alguien está hablando. ¿Quién te está hablando? Tu yo te está hablando. Ahora el tratamiento de este hombre [en el Salmo 42] fue este: en lugar de permitir que este yo le hable, él comienza a hablar consigo mismo. «¿Por qué te abates, oh alma mía?», pregunta. Su alma lo había estado deprimiendo, aplastándolo. Entonces se pone de pie y dice: «Yo, escucha un momento, te hablaré».

- Lloyd Jones en *Spiritual Depression*

**Deja que alguien escuche**

**Deja que alguien hable**

1. **Cantar la Biblia**

El deber de cantar alabanzas a Dios parece otorgarse por entero para exaltar y expresar afectos religiosos. No hay otra razón por la que deberíamos expresarnos a Dios en verso en lugar de en prosa y con música, excepto que estas cosas tienen una tendencia a mover nuestros sentimientos.

Jonathan Edwards en *Religious Affections*

Sovereign Grace Ministries (<http://sovereigngracemusic.org/>)

Keith y Kristyn Getty (<http://www.gettymusic.com/>);

Reformed University Fellowship (RUF) (<http://www.igracemusic.com/>)

**Conclusión**

***Seminario Básico—Sufrimiento***

**Clase 6: La lucha por la fe (Parte 1)**

*La lucha por la fe en la soberanía y bondad de Dios*

**Introducción**

**Romanos 10:17**: «Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios».

1. **Leer la Biblia –**
2. Cuídate de la rutina
3. Cuídate del ajetreo

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Qué?

* + 1. Pasaje predicado esa semana
    2. Planes de lectura bíblicos
  + Robert Murray Mc’Cheyne – Plan de 1 a 2 años.
  + *Search the Scriptures* de Alan Stibbs – Plan de 3 años.
  + Plan de lectura de estudio bíblico

1. Cuídate del agotamiento
2. **Orar la Biblia**

***Consideraciones acerca de cada elemento de la oración en el sufrimiento:***

**A**doración

**C**onfesión

«Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros. Pecadores, limpiad las manos; y vosotros los de doble ánimo, purificad vuestros corazones. Afligíos, y lamentad, y llorad. Vuestra risa se convierta en lloro, y vuestro gozo en tristeza. Humillaos delante del Señor, y él os exaltará» – Santiago 4:8-9.

**A**gradecimiento

«Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias» – Filipenses 4:6.

**S**úplica

***Orar los Salmos***

*¿Qué me dice esto acerca de Dios; qué me revela acerca de él?*

*Si él es realmente así, ¿qué diferencia hace esto en mi presente manera de vivir?*

*¿Qué mal comportamiento, emociones dañinas, actitudes falsas resultan en mí cuando olvido que él es así?*

*¿Demuestra mi vida que recuerdo y actúo en base a esto?*

*Algunos para comenzar:* Salmo 1, 3, 4, 5, 8, 16, 19, 23, 25, 27, 40, 42-43, 55, 62, 63, 84, 90.

1. **Recordar la Biblia**

**Memoriza la Escritura**

**Salmo 37:31**: «La ley de su Dios está en su corazón…».

[www.fighterverses.com](http://www.fighterverses.com)

**Toma el control de tus pensamientos**

**Salmo 42:5**: «¿Por qué te abates, oh alma mía?... Espera en Dios».