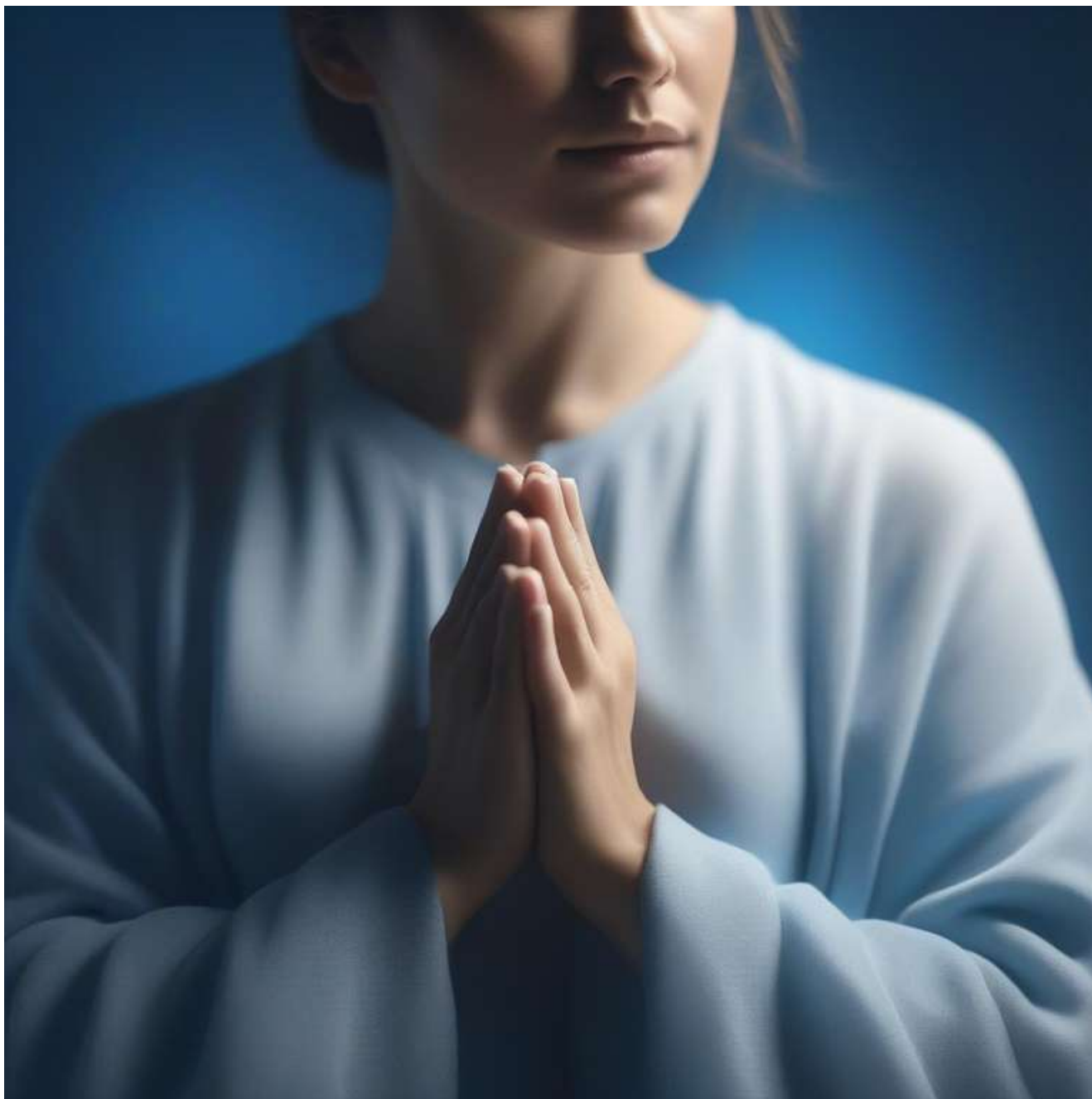


¿Cómo puedo controlar el dolor con la mente?



En la búsqueda de respuestas a los desafíos de la vida, a menudo nos volvemos hacia la sabiduría eterna de la Biblia, cuyas escrituras revelan formas de interpretar y sobrellevar el sufrimiento y el dolor con la ayuda de la fe y la mente. De hecho, las enseñanzas bíblicas ofrecen una profundidad insospechada sobre cómo el poder de nuestros pensamientos y creencias puede influir en nuestra experiencia del dolor.

El Poder de la Oración y la Meditación

Una herramienta poderosa que la Biblia nos enseña para manejar el dolor es la **oración**. La oración es la comunicación con Dios, ofreciendo un espacio para compartir penas, encontrar consuelo y buscar guía. Al orar, no solo expresamos nuestras angustias sino que también centramos nuestra mente en Dios, permitiéndonos trascender las dificultades físicas. Filipenses 4:6-7 dice: «No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús».

La importancia de la Confianza en Dios

Afrontar el dolor con una perspectiva espiritual implica también una profunda **confianza en Dios**. Proverbios 3:5-6 nos insta a: «Confía en el SEÑOR de todo corazón y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él allanará tus senderos». Confiar en la soberanía de Dios nos ayuda a liberar la ansiedad y a fortalecer nuestra mente para enfrentar la adversidad sabiendo que no estamos solos en nuestra lucha.

Encontrar Fortaleza en las Escrituras

La Biblia es un depósito de sabiduría y consuelo, y sus palabras pueden ser un bálsamo para el alma afligida. Los salmos, en particular, están llenos de versículos que ofrecen **fortaleza y esperanza** en medio del dolor. Por ejemplo, el Salmo 34:18 dice: «El SEÑOR está cerca de los que tienen el

corazón quebrantado y salva a los de espíritu abatido». Al sumergirnos en las Escrituras, la mente se nutre de la promesa divina de presencia y ayuda en los momentos difíciles.

La Comunidad de Fe como Soporte

No menos importante es el papel de la **comunidad de creyentes** que nos rodea. Galatas 6:2 nos exhorta: «Lleven los unos las cargas de los otros, y cumplan así la ley de Cristo». Al compartir nuestras cargas con otros, nuestra perspectiva mental sobre el sufrimiento puede cambiar, sintiéndonos apoyados y comprendidos, lo que facilita el proceso de sobrellevamiento del dolor. La interacción con otros creyentes puede ser fuente de ánimo y consejo práctico, reflejando el amor y consuelo de Dios a través del apoyo mutuo.

Finalmente, mientras caminamos por la vida enfrentando distintas formas de dolor, la sabiduría bíblica nos ofrece distintas maneras de manejar nuestras dificultades internas. A través de la oración y meditación, depositando nuestra confianza en Dios, nutriéndonos de las Escrituras y apoyándonos en nuestra comunidad, podemos encontrar alivio y fortaleza para controlar el dolor con la mente. La integración de estas prácticas no solo nos acercará más a Dios sino que también transformará nuestra experiencia del sufrimiento, alineando nuestro espíritu con la paz que sobrepasa todo entendimiento.