



LÁGRIMAS QUE SANAN

VIVE, DISFRUTA, SUEÑA, RÍE.
TODO ES POSIBLE

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI



LÁGRIMAS QUE SANAN

VIVE, DISFRUTA, SUEÑA, RÍE.
TODO ES POSIBLE

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

AUTORES

José Luis y Silvia Cinalli

DISEÑO Y COMPAGINACIÓN

Denis López – www.solvisual.com.ar

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN

PLACERES PERFECTOS

Av. Castelli 314 – Resistencia

CP: 3500 – Chaco – Argentina

Tel/fax: (0054) 0362 - 4438000

E-mail: consultas@placeresperfectos.com.ar

Sitio Web: www.placeresperfectos.com.ar

La versión de Biblia utilizada en este libro es Reina

Valera 1960, salvo que se especifique lo contrario.

TLA: Biblia Traducción al Lenguaje Actual

NVI: Biblia Nueva Versión Internacional

BAD: Biblia Al Día

DHH: Biblia Dios Habla Hoy

LBLA: La Biblia de las Américas

NBLH: Nueva Biblia Latinoamericana de Hoy

JER: Biblia de Jerusalén

2ª EDICIÓN. 2013.

Reservados todos los derechos. República Argentina.

Queda hecho el depósito correspondiente a la ley N° 11.723

Índice

- 1. Atrapada sin salida.**
- 2. Beneficios del perdón.**
- 3. Soñarlo primero, conseguirlo después.**
- 4. Restitución divina.**
- 5. Sanidad frente al rechazo.**
- 6. El poder creativo de los pensamientos.**
- 7. Cómo ser libre de un doloroso pasado.**
- 8. El peso de pequeños contratiempos.**
- 9. Decisiones para ser feliz.**
- 10. Cómo superar el desaliento.**
- 11. Nadie está excluido de la gracia.**
- 12. Restaurada para restaurar.**
- 13. Desechada por todos, elegida por Dios.**
- 14. Cuidarse a uno mismo.**
- 15. Cómo superar los temores.**
- 16. Alma no perdonada, alma encadenada.**
- 17. Sentirse bien, hace bien.**
- 18. El Señor de la gran voz y Dueño del silencio.**

19. Restaurados de la infidelidad.

20. Los sufrimientos que curan.

Bibliografía.

Atrapada sin salida

☐ *“El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido. Muchas son las angustias del justo, pero el Señor lo librará de todas ellas”, Salmo 34:18-19 (NVI).*

Nos había buscado durante varios días. Telefoneó a la oficina y trató de ubicarnos por Internet. Aunque nuestra secretaria se había puesto a su disposición, ella no cedía en el intento de hablar directamente con nosotros. No es que no quisiéramos atenderla, es que estábamos fuera del país. Después de mucho insistir, acordamos un encuentro.

Ella era una mujer sexagenaria. Estaba ansiosa y exageradamente preocupada. Se sentó y, sin más, nos relató un pasado tristísimo de vejación y abuso. Con lágrimas en sus ojos y una mirada perdida en el infinito, como si estuviera viéndolo, Ana describió de qué formas su propio abuelo paterno abusaba de ella. Recordó las veces en que se acostaba desnudo en su camita de niña cuando nadie estaba en la casa.

La primera vez fue a los cuatro años. Aquellos abusos furtivos se repitieron hasta la adolescencia. Fue obligada a tocar, mirar y besar lo que ella no quería tocar, mirar ni besar. Con el tiempo comenzó a sentir repulsión hacia todos los hombres. “Mi papá siempre me preguntaba por qué estaba tan huidiza, ya que no quería que nadie me tocara. Cuando le conté a mi madre, ella confrontó al abuelo; él negó todo y mi mamá le creyó. Me sentí desamparada y profundamente sola. Fui víctima de mi abuelo abusador y también de mi madre que nunca me ayudó. Mi abuelo murió hace cuarenta años y mi madre más de veinte” y, mientras cerraba el puño con todas sus fuerzas, dijo: “pero los odio con todo mi corazón”.

Esta historia nos hace recordar aquel pasaje en que David se lamenta por el daño que le hizo su mejor amigo: *“Porque no me afrentó un enemigo, lo cual habría soportado; ni se alzó contra mí el que me aborrecía, porque me hubiera ocultado de él; sino tú, hombre, al parecer íntimo mío, mi guía, y mi familiar...”*, Salmo 55:12-14.

Sólo las personas a quienes amamos pueden herirnos tan profundamente. John Bevere dice que **cuanto más estrecha es la relación, más grave será la ofensa. El odio más intenso se origina entre personas que alguna vez estuvieron unidas.**

Ana se sintió traicionada por su madre. Nunca la pudo perdonar. Vivió toda su vida llena de odio y resentimiento. Se transformó en una mujer manipuladora, negativa y critica. Tenía un espíritu explosivo. Se la conocía por ser dura, rígida y condenatoria. Sin embargo, en lo más recóndito de su ser sentía miedo y creía que nadie la aceptaba. Era infeliz y su semblante lo demostraba.

La sexualidad se convirtió en su vía de escape, con vivencias desenfrenadas, riesgosas y secretas. A veces, con ansias de revancha, seducía y mantenía relaciones casuales para ‘vengarse de los hombres’. Si alguien la amaba, ella devolvía dolor y menosprecio.

Con frecuencia las personas heridas hieren a otras. Aunque quieren dar amor, fracasan en el intento. No confían en nadie, mucho menos en Dios. Ana se había propuesto a sí misma que nadie la volvería a lastimar. Levantó muros alrededor de ella y vivió encerrada durante toda su vida.

Esta mujer, casi anciana, estaba destruida por dentro. Su vida emocional era un caos. Nunca tuvo una relación duradera a pesar de haber tenido cuatro maridos y muchas amigas. “Nada nos vuelve tan solitarios como nuestros secretos”, dijo Paul Tournier. Esta mujer quedó atrapada siendo una niña y, desde algún lugar, esa herida abierta seguía generando los más variados síntomas aun en la vejez.

Tan sedienta estaba de amor que, en vez de relacionarse sanamente, se volvía odiosa y posesiva. No tenía equilibrio ni estabilidad emocional; siempre desafiaba los extremos. Es que el dolor del alma suele usar muchas máscaras. Las personas que viven su sexualidad en los extremos, ya sea por adicción o por abstinencia, expresan el dolor por la traición, la violencia y el rechazo; estos sentimientos alimentan sus excesos o su aversión. Es interesante la aproximación que hace Patrick Carnes acerca del impacto de la sexualidad sobre la existencia toda. Él dice: “El sexo parece ser el área de la vida que más profundamente toca nuestros problemas personales.

Cualquiera sea el problema que enfrentemos en la vida, antes o después impactará sobre nuestra sexualidad... Nuestra conducta sexual es una profunda expresión de quienes somos”.¹

Tal vez tengas una adicción sexual o una ausencia total del deseo, angustiante y permanente. Quizás vivas una vida pública intachable y una vida privada repleta de secretos, negaciones y excesos. Si no logras vivir tu intimidad de manera positiva y satisfactoria; si has probado técnicas y consejos y nada ha funcionado y si has creído que tu problema se debe a una falta de carácter o una debilidad moral, con toda probabilidad tu realidad personal secreta expresa tu dolor emocional, aunque no seas consciente de ello.

Tal vez tu problema no sea sexual, pero sí un trastorno relacionado con la alimentación, como la bulimia o el sobrepeso, o por privación de alimentos, como la anorexia. Para Hans Heubner, experto en problemas alimenticios, la anorexia posee todas las características de la drogadicción y, los trastornos alimentarios se interrelacionan con la sexualidad en grados muy estrechos. En otras palabras, la presencia de algunos de estos problemas podría ser la evidencia de que existen traumas del pasado no resueltos.

Si vives una vida de extremos y sin equilibrio ni paz mental, tienes que seguir leyendo porque tenemos excelentes noticias para ti. No todo está perdido. Es posible cambiar, sanar y volver a empezar. Hoy día muchos expertos asumen la necesidad de un cambio interior y espiritual para poder modificar de manera sostenida cualquier tipo de conducta autodestructiva.

Ana, la protagonista de nuestra historia, nunca respondió al llamado de Dios para servirlo con su vida. Sus heridas emocionales la incapacitaron para funcionar en la plenitud de su potencial.

Esta mujer se negó a enfrentar su conflicto, prefirió evadirlo llenándose de actividades sociales que, por supuesto, jamás lograron resolver el dilema de su alma. Activista social, ferviente defensora de los pobres, amiga servicial, pero enojosa, contrariada y amargada.

Paul Young dice que la mayoría de nuestras heridas proceden de nuestras relaciones pasadas y nuestra curación depende de las relaciones actuales.

La vida consiste de un poco de tiempo y mucho de relación. La verdadera restauración se consigue por el camino de la comunión. La primera relación de amor que debes experimentar es con Dios. Conocer a Dios y sentir su amor tiene un efecto sanador imposible de describir con palabras. Es una gracia curativa que embarga por completo tu existencia. En segundo lugar, debes asociarte a personas con una perspectiva de fe genuina y dejar que sus vidas impregnen la tuya. **Las relaciones saludables curan el alma.**

Si has intentado salir a flote y no has podido, ¿por qué no intentas con Jesús? Si nunca has experimentado un encuentro con la presencia de Dios, hoy es tu día. Te proponemos un camino a la fuente de vida. Lástima que algunos, cegados por su dolor y su orgullo, no la escogen. Como dijo Larry Norman: “Se abrieron dos caminos en mi vida, oí decir a un hombre sabio; opté por el que menos se transita, y eso significó la diferencia a diario”.

Esperamos que tú seas sabio y aproveches la oportunidad de sanidad que Dios mismo te ofrece. Castigar no es el propósito de Dios; ¡curar es su alegría!

Si decides dar el primer paso hacia tu restauración y te animas a pedirle a Dios su ayuda, repite esta oración: *“Señor Jesús, vengo a ti con todo el dolor de mi alma. Tú lo conoces bien. Ayúdame a superar este trance tan amargo. Yo sé que tú puedes con mi carga. Te entrego mi vida. Recíbeme en tus brazos de amor. Amén”*.

Luego de esta oración considera:

1) La única persona que puede estorbar tu futuro eres tú mismo.

Un dicho rabínico dice: “Toda persona debe llevar dos papeles y mirarlos todos los días. En uno se lee: ‘eres polvo y ceniza’; y en el otro: ‘para ti se creó el universo’”.

Dios tiene un alto concepto de ti, de lo contrario no hubiera dado la vida de su propio hijo. Dios tiene un gran propósito para que lleves a cabo en esta

vida. Él desea potenciarte, pero no podrá hacerlo a menos que tú lo quieras. Insistimos, tú eres la única persona en el mundo que puede abortar los planes que Dios tenga para ti. “¡Dios está de tu parte y Él quiere que estés de su parte también! El diablo está en tu contra y él quiere que tú estés en contra de Dios. ¿Estás a favor suyo o en su contra? ¿Estás colaborando con el plan de Dios o con el plan del diablo? ¿Estás de acuerdo con Dios o con el enemigo?”.²

2) Dios nunca permitirá que triunfes en la vida siendo otra persona.

Muchas personas heridas están vacías de objetivos propios y proyectan sus vidas a través de los logros o vivencias de otros. Padres que pretenden que sus hijos sean lo que ellos nunca alcanzaron. De este modo, influyen en la elección de la carrera, la pareja y también el ministerio de sus hijos. Terminan manipulando a todos para satisfacer su propia necesidad de relevancia. Sé tú mismo y deja que otros florezcan con su propio aroma.

3) No tengas expectativas irrealistas.

Todos, en más o en menos, seremos desilusionados o lastimados en algún momento de la vida. Esta es una verdad irrefutable. Tarde o temprano serás rechazado o despreciado. No puedes complacer a todos y, si lo intentas, siempre fracasarás. No podrás evitar que te rechacen, pero sí que te lastimen. **Nadie podrá herirte sin tu permiso.** Las personas que no logran desprenderse de las ofensas se vuelven agrias, amargadas y resentidas. No gastes tiempo o energía tratando de evitar el dolor. Cuando seas herido, ve a Dios. Deja que sea Él quien resuelva la situación. Cuanto más rápido sueltes tu dolor, más saludable te mantendrás.

4) Debes aceptarte.

Nada de lo que hayas vivido justifica la actitud de rechazo o aborrecimiento dirigido hacia ti mismo. El autorechazo y el au-todesprecio pueden ser las consecuencias de un abuso, de que alguien te haya ofendido, manipulado o traicionado. Quizás tú fuiste el que traicionó, manipuló, ofendió o abusó de la confianza de alguien. Pero ese pasado no es excusa para que te lastimes. Quizás optaste por odiarte a ti mismo y la rabia te ha paralizado. Por ejemplo, si fuiste abusada/o, probablemente hayas dicho: “jamás volverán a usarme de esa manera”. Si fuiste traicionado, puede que hayas pensado: “jamás tocarán mi corazón”. Cuando uno sufre de maneras muy agudas, siempre toma una postura para enfrentar el futuro con una especie de declaración o máxima interior que otorga control pero que generalmente ahoga la vida y asfixia el interior. La opción que elegiste te priva de vivir la vida, la intimidad, el placer, etc. Y, si no lograste el absoluto control que pretendías, seguramente sufres períodos de excesos para luego limitarte con privaciones extremas. Esa declaración que te has hecho ha sido tu trampa, tu cárcel y tu verdugo.

Ana tuvo varios esposos, pero jamás experimentó el poder curativo de una intimidad compartida. No pudo atravesar el umbral de su herida. Quedó varada en la soledad. Jamás vivió su vida aunque tuvo infinidad de experiencias.

Tu historia puede ser diferente. Hoy tienes la posibilidad de aceptar la realidad de que alguien puede y quiere ayudarte. Jesús declara que todo el que cree en Él no será rechazado, Juan 3:18. Por lo tanto, **no tienes derecho a rechazar lo que Dios no rechaza**. Si Dios te acepta, acéptate a ti mismo.

5) Dios no hará lo que tú no quieras.

Aquella mujer terminó reconociendo la necesidad de ser sanada. Había cosas de su pasado que impedían capturar lo nuevo de Dios.

Jesús preguntó al paralítico por más de 38 años si quería ser sanado, Juan 5. Se supone que un hombre que permanece enfermo por casi cuatro décadas junto ‘al lago de los milagros’ es porque espera ser sanado. Pero no fue la primera ni la única vez que Jesús hizo una pregunta que parecía obvia. A

los ciegos que gritaban: “*ten misericordia de nosotros, hijo de David*”, les preguntó qué querían, Mateo 9:28.

Hay personas enfermas que no quieren ser sanadas. Les ‘conviene’ vivir así. La enfermedad es un ‘beneficio’, ya que reciben atención y cuidado. La utilizan como un arma de manipulación para sostener una relación, evitar la confrontación, obtener dinero, etc. La peor noticia para estas personas es que pueden ser sanadas. Se han anclado al sufrimiento y prefieren seguir así antes que hacer el esfuerzo para superar la situación. No lo olvides, **Dios no te restaurará sin tu cooperación.**

Guardar todo no es una buena elección. Deshacerse de aquello que nos mantiene aferrados al ayer es sabiduría. La herida de Ana estaba abierta, infectada por el paso de los años; dolía y producía ‘olor desagradable’. Ella estaba encadenada a su prisión de dolor y permanecía atada a viejos recuerdos ya muertos.

El secreto de una vida fructífera y plena es saber qué descartar. Si has sido objeto de abuso tenemos la obligación de preguntarte: “¿quieres ser sano?”. Si tu respuesta es “sí”, tenemos buenas noticias. Según Isaías 61 Jesús ha sido enviado a sanar a los quebrantados de corazón. Él tiene el poder para sanarte completamente. **No sólo que puede hacerlo, ¡quiere hacerlo!** ¿Por qué seguir cojeando por la vida si puedes caminar erguido y con la cabeza en alto? ¿Por qué seguir sufriendo si puedes ser sanado? ¿Por qué seguir con el corazón estropeado si Dios puede restaurarlo? Jesús tiene el poder para renovar sentimientos y emociones que te han esclavizado por años. Es hora que aceptes la ayuda.

Algunas preguntas que deberás contestar con sinceridad:

- ¿Eres perfeccionista?
- ¿Intentas manipular a tu cónyuge, hijos u otros familiares? Muchas veces los que viven en los extremos, ya sea en su sexualidad, alimentación u otros aspectos de su vida, adoptan un papel de servicio desinteresado hacia

quienes lo rodean, de modo que todos dependan de él o ella y así mantener el control.

- Frente a cualquier contenido sexual, ¿cómo reaccionas?

Si lo erótico te resulta amenazante, aunque provenga de tu cónyuge; si consideras que cualquiera que viva su sexualidad es un ser inmoral, bajo y ruin; si el tema sexual te parece sospechoso, aunque se trate en la escuela, iglesia u otro ente formativo, deberías ver qué te sucede en realidad.

¿Existe un dolor que no puedes superar? ¿Te ha marcado la traición, el desengaño, el abandono o la victimización?

- Si estás casado/a, ¿te niegas insistentemente a tener intimidad con tu cónyuge? Si tu pareja te busca en la intimidad, ¿qué pensamientos dominan tu mente?

Recuerda, no tienes que vivir así. Cristo quiere ayudarte en el proceso de renovación y restauración. Hoy es el día. Ve a Cristo y pídele su ayuda. Él no te dejará ni desampará. Él nunca te abandonará. Él lo ha prometido, Él lo cumplirá.

Beneficios del perdón



“El perdón libera al prisionero, y me hace descubrir que el prisionero era yo”, Corrie Ten Boom.

Hubo un momento en mi vida que me sentí traicionado (escribe José Luis). Había sido juzgado injustamente.

Llevaba poco tiempo viviendo la nueva vida en Cristo. Era prácticamente un bebé en el camino del Señor; sin embargo, ya había experimentado la bondad de Dios y su provisión abundante. Vivía mi primavera espiritual. En poco más de un año mi vida había dado un giro inesperado. Al mismo tiempo que cursaba mi carrera universitaria, me inscribí en el seminario teológico y conocí a una atractiva chica que luego sería mi esposa.

A diferencia de mis padres, los papás de Silvia (la bella chica) eran cristianos desde hacía años y estaban muy involucrados en las actividades de la iglesia.

Previo charla con mi futuro suegro, nos pusimos de novios. Parecía que todo marchaba bien hasta que hablamos seriamente de matrimonio. A partir de ese momento, las cosas se tornaron muy tensas.

El papá de Silvia comenzó a decirle que no le convenía seguir conmigo, que mi familia no era cristiana, que quizás yo no fuera un buen sujeto, que no tenía solvencia económica y que ella merecía algo mejor. Como Silvia insistía en seguir con la relación, sus padres le propusieron buscar otra universidad en algún lugar del país para que pudiera ‘desaparecer’ y no verme más. Pero ella no quería eso, es más, habíamos fijado fecha para la boda. Entonces, me convertí en un verdadero enemigo para mi futuro suegro. No quería verme, se negaba a que ‘su hija’ atendiera una llamada mía o nos encontráramos en la universidad. La relación cariñosa entre yerno y suegro se convirtió en un infierno. Desparrramó mentiras acerca de mí por toda la iglesia. Sembró semillas de duda en las personas que me conocían. Un día me amenazó con una pistola y dijo que me mataría si no terminaba con el noviazgo.

No esperábamos ese comportamiento. Parecían contentos al principio, pero mostraron desagrado cuando vieron que la relación se encaminaba al matrimonio. Conforme pasaba el tiempo, el enojo y las palabras airadas crecían hacia mí y, lo que es peor, hacia Silvia que no obedecía sus exigencias.

Procedí de manera correcta. Cumplí todas sus órdenes. Nunca nos veíamos a solas. Salíamos con toda la familia o con su hermana Marisa. No veía la razón de tanto enfado y enañamiento con difamaciones y mentiras.

En ese entonces, Silvia tenía veinte años. Como la mayoría de edad se obtenía recién a los veintiuno, ella necesitaba el permiso de sus padres para poder casarse. La fecha que habíamos fijado para la boda era el 17 de diciembre; a sólo dos meses para su mayoría de edad.

Cuando todo estaba organizado y las invitaciones entregadas, mis suegros dijeron que no firmarían y que Silvia no podría casarse. Faltaban sólo días para la boda. No sabíamos qué hacer. Oramos mucho y sufrimos más. Ese fue un tiempo de muchas lágrimas.

Llegó el día del casamiento. Con cara adusta y sin mucho afecto firmaron. Fue un milagro. Pese a todo, nos arriesgamos. Como sería a lo largo de todo nuestro matrimonio, el comienzo fue un verdadero acto de fe.

Todo había pasado, pero con el tiempo fue creciendo en mi interior un sentimiento oscuro. Estaba volviéndome ‘adicto’ a las emociones negativas. No podía soportarlo. Sabía que guardar odio en mi corazón ofendía a Dios y no me hacía bien a mí ni tampoco a quienes estaban conmigo, pero no pude evitarlo. Di lugar al resentimiento y a la amargura. Guardaba rencor y me descargaba con cualquiera, especialmente con aquellos que más me amaban. El odio, la amargura y el resentimiento son sentimientos que, de no ser arrancados rápidamente, crecen en nuestro interior envenenando y condicionando nuestras actitudes. Más de una vez pensé en vengarme. Es que la venganza es el pago por las heridas que otras personas nos causaron injustamente. Pero la venganza no soluciona los problemas, al contrario, agrega más dolor.

En ese período de mi vida estudiaba en la Facultad de Derecho y trabajaba como obrero en una empresa de papel. El tiempo que tenía para el desayuno en el trabajo lo aprovechaba para leer una vieja Biblia de bolsillo que

llevaba siempre conmigo. Un día leí Mateo 6:14-15: “Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas”, NVI. Había leído este pasaje decenas de veces pero ese día observé algo que nunca antes había visto. Si quería seguir contando con el favor y el perdón de Dios en mi vida, debía perdonar, porque nunca recibiremos el perdón de Dios a menos que estemos dispuestos a perdonar a los que nos ofendieron. Por lo tanto, decidí perdonar a mi suegro. Hacerlo me llevó varios meses y atravesé distintas etapas, las que quiero compartir contigo:

1) ‘Excusitis’.

Una y otra vez me decía a mí mismo que el problema no era con Dios sino, con mi suegro. Él tenía una ‘deuda’ pendiente conmigo. Me había lastimado. Me debía una disculpa. Me excusaba diciendo que mi suegro era una mala persona y que yo no le había hecho ningún daño, hasta que leí: *“Si alguien dice: "Yo amo a Dios," pero aborrece a su hermano, es un mentiroso. Porque el que no ama a su hermano, a quien ha visto, no puede amar a Dios a quien no ha visto”,* 1ª Juan 4:20 (NBLH). Me estaba engañando al pensar que se puede estar bien con Dios y mal con un hermano. Recuerda, **la relación con el prójimo afecta la relación con Dios, siempre. En otras palabras, la relación con tu prójimo demuestra tu relación con Dios, siempre.**

No necesitas esperar que el que te hizo daño se arrepienta y te pida perdón para arreglar el asunto. Normalmente la persona amargada es la que tiene la razón. Sin embargo, la amargura le abre las puertas al enojo y, éste, al diablo. La persona ofendida se convierte en cautiva del que le ha hecho daño.

2) Perdonar en mis propias fuerzas.

Es mucho más fácil decir “te perdono” que perdonar. Intentaba olvidar lo sucedido evadiendo mi responsabilidad. Simplemente no quería ver a mi suegro ni escuchar nada que se relacionara con él. Creía que así solucionaría mi problema. Pero la falta de perdón es como tomar todos los días una pequeña dosis de arsénico; llegará el día en que todo el veneno impregnado en tu cuerpo te matará. Finalmente me rendí y pasé así a la siguiente etapa.

3) Sentir para perdonar.

Quería perdonar, pero no lo sentía. No me negaba, sólo que no sabía cómo hacerlo. Luché durante semanas y esa sensación de odio seguía ahí dentro. Incluso estorbaba mi relación con Dios. Sabía que no podía gozar de salud emocional y espiritual si guardaba amargura en mi corazón. La falta de perdón es como el ácido dentro de un recipiente de plástico, con el tiempo termina rompiéndolo. **Es imposible estar amargado y ser sano, feliz o sentirse pleno al mismo tiempo.**

4) Perdonar para sentir.

Perdonar no es un sentimiento sino una decisión. La Biblia no dice: “perdona a tu prójimo cuando lo sientas”; sino que dice: “*perdona*”, Lucas 6:37. Tampoco dice: “perdona cuando quien te ofende se disculpe contigo”. Dice: “*perdona*”, a secas. No hay condición alguna para otorgar perdón. Aunque la persona a quien perdonas no haya hecho reparación contigo, tú debes perdonarla. Por otra parte, la ‘deuda’ del que te ofendió, Dios la pagará. Isaías 61:7-8 dice: “*En vez de su vergüenza, mi pueblo recibirá doble porción; en vez de deshonra, se regocijará en su herencia; y así en su tierra recibirá doble herencia, y su alegría será eterna. Yo, el Señor, amo la justicia, pero odio el robo y la iniquidad. En mi fidelidad los recompensaré y haré con ellos un pacto eterno*”, NVI.

5) Orar para perdonar.

Entendí que la restauración total llegaría de la mano de la oración de bendición por mi ‘enemigo’. “*Pero yo les digo: Amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen*”, Mateo 5:44 (NVI). “*Bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan*”, Lucas 6:28 (NVI). Bendice al que te ha lastimado y habla todo lo bueno que sepas acerca de él. Si no puedes bendecir a esa persona es porque no tienes resuelto el tema del perdón. En el caso del abuso sexual o violencia doméstica sugerimos la denuncia para permitir la sanidad de los implicados y la detención del abusador o violento.

Nunca olvidaré aquella mañana. No soportaba más sentirme atrapado por el dolor. Quería libertad. Deseaba paz. Anhelaba complacer a Dios por lo que me arrodillé fuera del sector donde trabajaba, levanté las manos al cielo y

dije en voz alta: *“Señor, lo he intentado y no he podido hacerlo. Sé que la ofensa que he recibido no se compara con la deuda que yo tenía contigo. Me demostraste en la cruz que tu perdón no tiene límites. Quiero hacer lo mismo con mi suegro aunque mis sentimientos me digan algo diferente. No quiero hacerlo en mis propias fuerzas sino en las tuyas. Por lo tanto, recibo tu gracia y perdono”*.

El mejor antídoto para erradicar la amargura y el resentimiento es la gracia. La gracia no necesita de arrepentimiento para ser impartida. Excepto por el ladrón, nadie se arrepintió en el calvario y Cristo nos perdonó a todos. Pablo no se arrepintió antes de que Esteban muriera; sin embargo, Esteban le aplicó gracia y, dos capítulos más adelante, observamos a Pablo convertido al cristianismo. La persona que te hirió te ha dado jurisdicción en su propia vida. Si lo envuelves con gracia, su vida podría cambiar. Lo peor que te haya sucedido puede ser transformado en la mejor bendición de Dios para ti y para los que te rodean.

Algo sucedió. Aquello que había esperado infructuosamente por tanto tiempo, lo recibí en ese momento de manera completa e instantánea. Una profunda paz inundó mi corazón como nunca antes y mis sentimientos hacia mi suegro cambiaron rotundamente. Decidí orar y bendecirlo. Forcé nuestro primer encuentro donde lo abracé con fuerzas y le dije: “te quiero”. Desde aquel momento nunca más tuvimos problemas y nunca más me he sentido atormentado mentalmente. Fui completamente libre por el perdón que otorgué.

En el dolor aprendí la preciosa lección de que las cosas hechas a la manera de Dios siempre terminan bien.

Soñarlo primero, conseguirlo después

“La mejor manera de hacer que los sueños se conviertan en realidad es despertarse”, Paul Valery.

Las cosas se crean dos veces, primero en la mente y después en la realidad. Aristóteles dijo: “El alma nunca piensa sin una imagen”; por tanto, si puedes imaginarlo, puedes lograrlo.

A continuación te daremos la clave fundamental para alcanzar tus sueños. Si lees con atención podrás descubrirla.

*Jesús caminaba al frente de una gran caravana de hombres y mujeres deseosos de capturar algún consejo, alguna enseñanza que les sirviera para la vida. De pronto, se detuvo junto a una planta de mostaza, tomó algunas semillas, las colocó en el hueco de su mano, levantó los ojos, señaló una montaña y dijo: “Les aseguro que si tienen fe tan pequeña como un grano de mostaza, podrán decirle a esta montaña: “Trasládate de aquí para allá”, y se trasladará. **Para ustedes nada será imposible**”, Mateo 17:20 (NVI).*

*El Gran Maestro, que conocía lo más profundo del corazón de cada ser humano, les dijo: “No piensen de manera negativa. Cuando comprendan el mensaje, recibirán la llave que lo abre todo”. Y luego, les advirtió: “Aquellos que queden atrapados en las dudas y el temor, perderán para siempre el poder para lograr lo imposible”, y con cara triste, agregó: **“La duda y el temor son semillas malignas cuyas raíces secan los sueños y cuyas ramas oscurecen el porvenir, ahogan las esperanzas y empobrecen el mañana”.***

El Gran Maestro hizo una pausa y el silencio reinó. La advertencia se magnificó con ecos en el corazón de cada caminante.

Cuando los últimos rayos de sol caían sobre una colina muy lejana, el Gran Maestro los desafió a descubrir, por medio de una leyenda verdadera, el secreto del poder. Les dijo: “Si logran comprender el mensaje, entonces el poder para lograr lo imposible será de ustedes”.

“Había un rey”, dijo el Gran Maestro, “de gran nombre y muchas ilusiones, que vestía ropas muy finas, de muchos colores. Un día, tomó la decisión de hacer algo que a nadie se le había ocurrido. ¡Él quiso crear su propia montaña, ponerle su propio nombre y construir encima su propia casa!

Con los ojos del alma la vio terminada. La imaginó como la más distinguida y grande de toda esa región. Edificaría una fortaleza con murallas y un palacio muy, muy lujoso. La fortaleza le daría el control militar y el palacio sería una muestra de su gran riqueza.

*Pensó, además, que al crear su propia montaña confundiría a sus enemigos. Quienes conocieran la zona quedarían sin palabras, y hasta se perderían, al ver que una montaña se había ‘corrido’ de lugar. Este rey dijo para sí: “No permitiré que alguien me diga que no puede hacerse”. Él sabía que **muchas personas ignoran el poder para lograr lo imposible y se vuelven gustosamente en instrumentos de los demonios de la duda y del temor para robar a otros los sueños y el poder.***

Este rey, totalmente decidido, contrató a muchísimos obreros y les aseguró que, si ellos trabajaban duramente, él sería generoso y sus familias tendrían abundancia de todo bien. El rey conocía que esos hombres soñaban con ver a sus seres queridos bien alimentados, bien vestidos y con lo necesario para disfrutar de la vida.

Este rey de colores sabía que para cumplir su propio sueño, también otros debían alcanzar los suyos. Claro, el sueño de los obreros era simple, pero no por ello menos importante. Esta es una gran lección para todo soñador de sueños imposibles.

La obra comenzó. Cada trabajador sacó rocas de las montañas de alrededor, otros las apilaron y apisonaron. Con el paso de los meses, la montaña empezó a levantarse como un gigante de piedra. Una vez terminada, fue la montaña más alta de toda la región.

Se iniciaron los preparativos para edificar la fortaleza y el gran palacio en su cima.

Finalmente, al pie de la nueva montaña ‘corrida’, se hicieron piscinas y jardines que embellecían todo lo construido.

‘¿Quién dijo que no se podía?’, gritó el rey de colores cuando todo estuvo terminado”.

El Gran Maestro dejó de hablar; sin embargo, los caminantes seguían pensando. Todos tenían sueños que anhelaban cumplir; todos querían recibir el poder sobrenatural.

*La mirada del Gran Maestro hacia el Herodión, junto a la historia que les contó, los llevó a comprender que **el poder para lograr lo imposible no era magia, sino determinación.***

*Todos querían el poder pero sin grandes sacrificios, sin mayores inversiones y, por supuesto, sin dificultades. El Gran Maestro, ese día, había enseñado que **la firmeza en las decisiones es la llave que hace realidad los sueños del corazón.***

*A lo largo de la historia, miles y cientos de miles han repetido la frase del Gran Maestro: “Les aseguro que si tuvieran una confianza tan pequeña como un grano de mostaza, podrían ordenarle a esta montaña que se mueva de su lugar, y los obedecería. ¡Nada sería imposible para ustedes!”. Sí, muchos han repetido esta frase sin entender su verdadero significado. Los caminantes, los que estuvieron junto al Herodión, comprendieron el mensaje. “**Si luchan por llevar a cabo sus sueños, lo que se propongan lo lograrán, ¡hasta las montañas se moverán!**”, fue la frase que quedó flotando en el aire de aquella noche, como recordatorio de la lección del Gran Maestro.*

Ésta es una historia real. La montaña se encuentra en territorio israelí y se llama Herodión, en honor al rey Herodes. Recibe la visita de miles de turistas cada año. ¿Qué van a ver? Un sueño hecho realidad. La montaña que cuenta la historia del poder de una firme decisión, dándole la razón al Gran Maestro que, cientos de años antes, había dicho: “Determinarás asimismo una cosa y te será firme”.

La determinación es la clave para la concreción de los sueños del corazón.

Los triunfos insospechados y las hazañas increíblemente grandes implican incontables vicisitudes, contratiempos y sinsabores. En el libro de los Hechos, la visión de Dios estuvo acompañada con todo tipo de sacrificios,

riesgos y adversidades. Winston Churchill dijo: **“El éxito consiste en aprender a ir de fracaso en fracaso sin desesperarse”**.

No existen los caminos fáciles, ni el progreso sin disciplina y perseverancia. Si tienes una visión deberás pagarla con tu esfuerzo, sacrificio y dinero. Si tu visión no afecta tu tiempo o no toca tu billetera; entonces, tu visión no será de largo alcance. No esperes que los demás paguen lo que tú no estás dispuesto a invertir.

Los sueños se sostienen por la fe y la entrega personal. Muchos desean algo, pero no tienen las agallas para soportar los momentos malos, los infortunios, las duras críticas y las puertas cerradas.

Cuando nace una visión también nacen los críticos. Y si hay un punto débil, es justamente la incapacidad de defensa frente a las críticas mordaces. Por ello, cierra tus oídos a los que desde la vereda de enfrente, sentados y cómodos, critican lo que haces. A ese tipo de personas no las escuches por ninguna razón y en ningún momento porque, lamentablemente, muchos sueños se mueren bajo la influencia de los críticos. Sigue tu visión, apégate a ella; vive por ella y para ella. Deja que captive tu razón y corazón. Por último, deja que los críticos hablen. La frase de Orson Wells, atribuida al Quijote, sigue siendo aplicable: “Si los perros ladran es señal de que avanzamos”.

En vez de concentrarte en las críticas, enfócate en tu sueño.

Deberás expandir tu nivel de confianza y pensar de maneras que desafíen lo conocido y tradicional. Atrévete a salir fuera de lo establecido. Usa tu inteligencia de manera creativa. Tienes que encontrar el camino para la concreción de tu sueño. Deberás usar tus capacidades al máximo si quieres vencer obstáculos comunes y dilaciones hacia la meta. Recuerda, tus pensamientos trazan la frontera de tus logros. Ellos determinarán hasta dónde vas a llegar. Jesús dijo: *“Hágase contigo como quieras”*, Mateo 9:29.

Si no le pones límites a Dios, Dios no le pondrá límites a tu fe.

Deja de ver lo que no puedes hacer y comienza a ver lo que Dios sí puede hacer. No siempre recibimos lo que merecemos pero, por lo general, no recibimos más de lo que esperamos, y siempre **recibimos lo que creemos**. Ésta es la razón por la cual Jesús dijo a los ciegos: *“Que se haga conforme a la fe que tienen. Y recobraron la vista”*, Mateo 9:30.

Una versión parafraseada de este versículo dice: “*Jesús tocó sus ojos y dijo: - conviértete en lo que crees*”. ¡Qué frase tan poderosa! ¡Conviértete en lo que crees!

¿Qué estás creyendo?

¿Crees que superarás los obstáculos hacia tu meta?

¿Qué visión tienes del futuro?

¿Crees que lograrás lo que te propongas?

Recuerda, ¡la determinación es la clave para la realización de los sueños del corazón y con la ayuda de Dios todo será posible!

Restitución divina

“A donde uno mire ve gente buscando amor... pero lo están buscando en lugares equivocados. Dios es amor, y jamás encontra-rán lo que están buscando hasta que lo encuentren a Él”, Joyce Meyer.

Primer encuentro

Estábamos en una reunión para líderes de distintos puntos del país. Disponíamos de sólo treinta minutos para abordar la temática de la sexualidad. Evidentemente Dios estaba presente, porque lo que ocurrió en la vida de muchas personas sólo puede explicarse como un suceso sobrenatural. Ese tiempo tan acotado fue suficiente para que el Señor rompa con el silencio de toda una vida, en muchas vidas.

Al finalizar la exposición, una de esas personas, a la que llamaremos Sonia, se acercó guardando la compostura. Aparentaba estar tranquila y buscar un sencillo consejo acerca de alguna cosa sin mayor importancia. Sin embargo, la historia que nos contaría fue la que le quitó la paz y le robó sus ilusiones diez años atrás.

A los dieciséis años, un amigo de su hermano, hijo del pastor de la iglesia a la que asistía, la violó. Así de simple. Estaban en su casa. Ese varón esperaba al hermano de Sonia a que llegara del trabajo. Ella lo dejó pasar porque era un amigo de la familia. Él esperaba en el comedor; ella escuchaba música en el dormitorio. De pronto entró a la habitación y la forzó. Sonia nunca habló.

Su madre había sido violada a la misma edad. Su padre había dicho muchas veces que los problemas familiares eran consecuencia de no haberse casado con una mujer virgen. La madre de Sonia nunca superó el trauma de la violación y, su propio esposo, contribuyó a que se profundizara la grieta en su alma y, sin saberlo, arrojó al abismo a su propia hija. Con ese marco de fondo, jamás revelaría su vergüenza.

“Mi madre está en silla de ruedas por artritis deformante. Nunca quiso hablar de su pasado. Sé que jamás perdonó al familiar que la violó. Mi padre dice que todo lo malo que nos ha tocado atravesar tiene su raíz en la violación de mi madre. Nunca la ayudó a sanar, al contrario, sus

comentarios agravaron aquel sufrimiento. Los he escuchado insultarse durante años. Es más, mi mamá no sabe que sus hijas conocemos lo que ha vivido. Mi padre se ha encargado de repetir la misma historia muchas veces. No quiero terminar como ella, pero a la vez me da miedo, porque parece que voy rumbo a eso...”.

Entre lágrimas que brotaban a borbotones, Sonia dijo que anhelaba casarse de blanco, darle a su esposo su primer beso y entregarse por vez primera. Sin embargo, aquella mañana, aquel degenerado le había robado todos y cada uno de sus sueños como mujer.

Él, ese hijo de pastor, actualmente está casado, predica en la iglesia y sigue su vida como si nunca hubiese cometido tremenda atrocidad. Ella, por su parte, aumentó 30 kilos. Comenzó a vestirse con prendas grandes y oscuras a fin de no llamar la atención de nadie. Evitó las amistades con varones, abandonó la iglesia por varios años y sufrió infinidad de conflictos físicos y emocionales.

Queremos hacer un alto aquí. Historias similares a ésta la vemos repetirse muy a menudo. Una y otra vez la víctima vive un calvario, mientras que el abusador no se hace cargo de su maldad.

Esa mañana, en medio del frío intenso y de la lluvia tenue que caía, se hizo evidente la cálida presencia del Espíritu de Dios.

Nuestras palabras fluían con claridad e iban directo al corazón de esa joven.

Entendimos que Dios estaba trayendo sanidad y restauración. Nos regocijamos porque discernimos que Él tenía en mente algo especial.

Luego, le contamos una ilustración que el Señor nos trajo en ese momento. Era una forma de expresar lo que Él quería hacer.

“Sonia, supongamos que alguien robara tu computadora. Si la policía la recupera, ¿a quién pertenece?”. Sonia contestó: “aunque me lo roben, sigue siendo mía, yo soy la dueña”. “Bien”, dijimos. “En ese caso te la devuelven porque no la regalaste, te la quitaron”.

“¿Por qué crees que en el ámbito de lo sexual ocurre algo distinto?

¿Entregaste tu primer beso por propia voluntad o te lo arrebataron por la violencia?”. “Yo nunca di mi primer beso... En realidad me tapó la boca...”, y comenzó a llorar amargamente. “Entonces, te sigue perteneciendo”, dijimos con ternura.

Dios hace justicia. Él tiene el poder de decretar que se te devuelva lo que te han quitado. Es más, Dios te respalda. En un texto bíblico que habla de la violación dice: *“Mas a la joven no le harás nada, no hay en ella culpa...”*

pues como cuando alguno se levanta contra su prójimo y le quita la vida, así es en este caso”, Deuteronomio 22:26.

Muchos, en medio de una sociedad sumamente egocéntrica y dada al placer, ven la violación como una falla en la mujer. Hemos oído decir: “se habrá arrepentido a último momento”, “seguro que se lo buscó”, “algo habrá hecho...”.

Cientos de violadores son adolescentes u hombres jóvenes que desean probar su masculinidad sometiendo a una víctima desprevenida. La mayoría de las violaciones son motivadas por la fuerza, no por la ira. No es dañar al otro, no es infligirle dolor o sufrimiento sino, dominarlo para gozar. Muchos violadores creen que sus víctimas se terminarán enamorando de ellos. Es más, se lo dicen a sí mismos y se lo repiten hasta el hartazgo. No comprenden que esa persona no puede sentir placer porque está siendo forzada a algo que no ha elegido ni ha buscado.

El pasaje que vino a nuestra mente es: *“Vuelvan a su fortaleza, cautivos de la esperanza, pues hoy mismo les hago saber que les devolveré el doble”, Zacarías 9:12 (NVI).*

“Querida Sonia, Dios quiere devolverte lo que te han robado. Sólo Él tiene el poder de restituirte lo que aquel violador enmas-carado con religión te quitó”.

La guiamos a una oración de perdón y renuncia. Luego, en el nombre de Jesucristo, anulamos toda ligadura de iniquidad en su vida y en su familia. En el mismo momento que terminamos de orar, su rostro reflejaba una alegría incontenible. En unos escasos minutos su ser interior había sido mudado. ¡Gloria a Dios! ¡Bendita gracia!

Nos despedimos de los organizadores y cuando subimos al vehículo para retornar a nuestro hogar, otra joven nos llamó con la mano. Nos suplicó que oráramos por ella. Entre sollozos, dijo que en su niñez había tenido malas experiencias. Nadie sabía lo que había vivido. Quería dejar atrás ese tristísimo pasado. Su gran temor era que los abusos repetidos generen problemas el día que se case.

Lo más llamativo de la historia es que esta jovencita era her-mana de Sonia. Dos hermanas en un mismo evento, las dos con abusos sexuales, las dos silenciadas a través de los años.

Una vez más fuimos testigos de que el abuso es el secreto más celosamente escondido. Satanás desea que se mantenga en la oscuridad para seguir

atrapando con temores, ansiedades y toda clase de males a quienes no pueden atravesar el umbral de la liberación.

Por eso proclamamos que Dios desea y anhela con toda pasión restaurar a los suyos. Seamos parte de los hacedores y proclamadores de los más fenomenales milagros de Dios en este tiempo y, aunque lo sexual parezca dominarlo todo de manera desenfrenada, hedonista y egoísta, Cristo sigue en el trono para decretar libertad, sanidad y restauración a todas las víctimas.

Segundo encuentro

¡Llegó al fin! Luego de una intensa y calurosa jornada de capacitación, podíamos disfrutar de unos minutos de calma en el comedor de una casa cercana al templo. De repente, un colaborador local toca a la puerta para avisarnos que habían traído a una mujer en silla de ruedas. Vivía a muchos kilómetros de distancia y llegó diciendo que una médica la atendería. Por nuestra parte no teníamos idea de qué ocurría, a nadie habíamos dado cita. Al salir a ver de qué se trataba, nos encontramos con Sonia. Casi no la reconocimos. Estaba muy bien arreglada, con un lindo físico y sonriente. Nos apartó unos metros y nos dijo que cuando escuchó la publicidad de que estaríamos en ese lugar, pensó en su mamá. Deseaba que pudiera experimentar lo que ella había vivido años atrás. Sonia estaba totalmente restaurada. Nos relató su casamiento y lo feliz que era junto a su esposo con quien servía a Dios a tiempo completo. Estaba gozosa y no lo ocultaba. Su madre era el polo opuesto. El ceño fruncido, el cuerpo torcido, sus manos en garra y sin movimientos. Totalmente apartada de Dios. No fue fácil hablar con ella, sólo lloraba y refunfuñaba. Vivía llena de odio, odio hacia su abusador, hacia su esposo, la iglesia, Dios y la lista seguía. Le preguntamos si podía aceptar el amor de Dios. Su visión era muy negativa. Según ella, Dios la había olvidado. Sólo pedía que sus hijas no vivieran lo que ella había sufrido en su infancia, sin saber que sus dos hijas habían sido violadas. Oramos por su vida, pero no vimos resultado. Ella miraba nuestro rostro. Su mente no podía comprender la verdad de que Dios la amaba. Terminamos despidiéndola con toda ternura. Se fue en su silla de ruedas y con su corazón en pena.

Según sus palabras ya era demasiado tarde para tratar de mejorar, demasiado tarde para perdonar, para perdonarse, para hacer las paces con la vida y el pasado. Según ella, para todo era demasiado tarde. Nadie pudo cambiar la perspectiva de su vida. En la oscuridad de la noche se perdió de manera silenciosa.

Sonia expresó dolor porque su madre no aceptó que Cristo la sanara como lo había hecho con ella.

¿Te identificas con Sonia o con su madre?

¿Qué harás con tu vida? ¿Crearás que es demasiado tarde o dejarás que Dios te restaure?

¿Por qué tanta resistencia al obrar de Dios si sólo es ganancia y no hay pérdidas? No tienes que pagar para experimentar el poder de Dios, no tienes que formar parte de un club, una denominación o hacer alguna cosa rara o extravagante. Tal vez por eso te parezca difícil de creer. Los seres humanos somos muy problemáticos y damos mil vueltas al mismo asunto. Pero Dios es simple y confiable. No cambia de idea ni se arrepiente de hacer el bien. Él quiere sanarte, liberarte y desatar bendiciones sobre tu vida. Sólo tienes que creer y aceptar el regalo del amor de Dios. ¿Cuán difícil puede ser?

Ora a Dios: *“Vengo a ti con mis dolores, angustias y rencores. Tú conoces mis tristezas y cada una de las lágrimas que he vertido en este tiempo. Siento que estoy muriendo de a poco. No quiero vivir así, pido tu pronto auxilio. Ayúdame a superar mis crisis y problemas. Que mi adversidad no se transforme en mi destino. Quiero disfrutar de la vida, vivir en libertad y armonía. Te entrego mi vida, mis errores y dolores. Dame de tu paz. Inúndame con tu amor. Lo necesito y lo recibo por el poder de la fe que deposito en ti. Amén”*.

Sanidad frente al rechazo



“El miedo al rechazo es la principal razón por la que una persona fracasa”, Robert Kiyosaki.

Amelia tiene cuarenta y seis años, pero aparenta mucho menos. Es una bella mujer, de largos cabellos oscuros y lacios, muy cuidada y agradable al trato. Al finalizar la conferencia, pidió hablar con nosotros. Su historia está plagada de sufrimientos, pero su semblante y el timbre de su voz no muestran resentimiento, ira o un atisbo de rencor. Es más, ningún sentimiento de ese tipo tiene cabida en ella.

Su historia comenzó a los cuatro años. Recuerda cómo su madre la regaló a una familia que tenía siete hijos. Esta práctica sigue vigente en los parajes del norte de nuestro país. Muchos niños nacen producto del abuso sexual de los padres hacia sus hijas. Los nacidos del incesto son vendidos por dinero, canjeados por comida o simplemente regalados. El deseo de la víctima venida a madre no interesa, nunca.

Amelia fue recibida en la casa de crianza como una niña abandonada, por tanto, sin valor. Su infancia fue triste y entre lamentos, buscando rincones para llorar sin que la golpearan.

Los hermanos adoptivos le han pedido perdón ahora que ella es adulta; incluso, una hermana se arrodilló frente a la familia por todas las cosas malas que le había hecho siendo niña. En ese momento Amelia dijo: “su carga era tan grande que necesitó hacer eso. Me dio pena”. No lo decía desde la superioridad de la víctima que ahora tiene el poder de vengarse o perdonar, lo decía con sencillez y humildad, como poniéndose ella en lugar de su hermanastra.

Cuando Amelia tenía once años, el hermanastro mayor le pidió a su madre que la enviara a vivir con él y su familia, porque su esposa estaba embarazada y necesitaba ayuda con las dos pequeñas niñas que ya tenían. La madre accedió.

Mientras la esposa estaba internada para tener el tercer bebé, Amelia se hizo cargo de las dos niñas y de la casa. Un día Amelia llevó a la más pequeña a dormir con ella. A la madrugada se despertó porque sintió dolor. Ahí tomó conciencia de lo que ocurría. Su hermanastro estaba sobre su cuerpo, le

había levantado el camisón e intentaba correrle la ropa interior para penetrarla.

Amelia luchó con todas sus fuerzas y logró quitarlo de encima. No entendía nada, sólo lloraba. Nunca había visto a un hombre desnudo. Se aferró a la cama y, mientras cerraba sus piernas fuertemente, lloraba y lloraba. Él eyaculó allí.

Amelia, con sólo once años, había ingresado al mundo de los adultos, primero por el trabajo y, ahora por la violencia sexual.

Cuando llegó su mamá de crianza, Amelia le contó todo. El ‘asunto’ quedó en el olvido. Volvió a su casa, pero a los pocos meses de ese fatídico suceso su ‘madre’ la dejó en una casa de huérfanos. Volvía a ser abandonada. Los sentimientos de desvalORIZACIÓN personal cayeron a raudales sobre ella. Estuvo sólo un día. Una de las hermanastras casadas, al enterarse, la buscó y la llevó a vivir a su casa.

Al principio fue todo hermoso, pero después de unos meses el cuñado le pidió que fuera ‘su mujer’. Él quería tenerlas a las dos; a cambio, le compraría ropa y le daría todo lo que pidiera. Le aseguró que viviría bien, que estaría protegida y bien cuidada. A partir de ese momento Amelia evadía todo contacto y siempre se negaba a sus propuestas sexuales, hasta que un día él intentó forzarla. Amelia, muy decidida, lo enfrentó y huyó de la casa. Esperó que su hermana regresara para contarle todo, pero cuando lo hizo, ella no le creyó y la acusó de intentar destruir su hogar.

Esa misma noche la hermana sacó el bolsito con la ropa de Amelia a la calle y la echó.

“Estaba muy oscuro y hacía frío. Tuve mucho miedo. Me quedé escondida en un baldío con pastos altos esperando a que llegara el día. Sólo tenía trece años”, y quedó pensativa.

A los segundos reinició la charla y dijo: “Una pobre ancianita que pasaba por el lugar me vio. Me preguntó qué hacía tirada en ese lugar. Le conté la historia y, con mucha dulzura, me llevó a su casita y preparó una especie de camita en el suelo de tierra para que durmiera allí. Fue un ángel que Dios envió para ayudarme en la vida”.

Al siguiente día Amelia comenzó a buscar trabajo. Empezó limpiando pisos. Todos los atardeceres regresaba a la humilde casa de aquella pobre ancianita. Al año siguiente aceptó un trabajo como mucama cama adentro y se fue. Sin embargo, tomó el consejo que le había dado la anciana y siguió estudiando. Amelia rememora que en esos años de adolescencia, más de

una vez le ofrecieron ‘aparentes ventajas’ a cambio de favores sexuales, pero cansada de tanto maltrato, nunca aceptó.

A los dieciséis años conoció al primer hombre que la trató bien y mantuvo una relación sin saber que él era casado. Al final se divorció y se fueron a vivir juntos.

Siendo apenas una adolescente quedó embarazada. Su pareja la hizo abortar. Él tenía tres hijos con su antigua esposa y no quería más. Desde ese entonces Amelia llora por el que hijo que no pudo tener.

Se cansó. A los treinta años decidió poner punto final a esa relación. Pronto fue sustituida por otra mujer. Nuevamente la voraz sensación de no ser valorada cayó como un manto de oscuridad sobre su alma.

Amelia, en vez de rumiar su dolor, se dedicó a estudiar y superarse. Hoy día es una mujer próspera y profesional. Tiene un buen ingreso, buen trabajo, una linda vida y muchas comodidades. Pero de todo lo vivido sólo un capítulo de su historia no pudo dejar atrás; anhela con desesperación un hijo. Lo lloró en nuestra presencia.

Pensó en la adopción, pero tenía miedo de llegar tarde en la vida de los niños porque decía que hay momentos en los que ‘la angustia se te queda pegada al alma y se pierde la capacidad de amar’. Ella quería experimentar el tener un hijo suyo, propio, por aquel que había sido obligada a abortar.

La desafiamos a cambiar la triste historia de uno o varios niños. Ella podía transformar vidas de dolor por días de alegría. Quedó pensando si no sería esa la respuesta que estaba buscando. Ser madre de los desvalidos y abandonados, de los negados y entristecidos. Se esbozó una sonrisa en sus labios, como quien toma conciencia de una hermosa noticia.

Cuando ella se fue nos quedamos pensativos.

Amelia se levantó en medio de la miseria humana más extrema, del oscuro lado de la vida más pobre, paupérrima, de abandono y desolación; de rechazo y conmiseración. Amelia es una clara muestra de que pueden superarse los problemas, cualesquiera sean. Ella es un vivo reflejo del poder de superación. Aquella tarde nos enseñó más de lo que pudimos hacer por ella.

Amelia es una muestra esperanzadora para todos aquellos que han experimentado el rechazo. Si uno se aferra al dolor es probable que limite su porvenir, pero si se aferra a la vida, el rechazo nunca será la nota final. Amelia no pudo evitar el rechazo, pero evitó quedarse anclada en el dolor. Sí, es cierto que cada vez que volvió a ser rechazada sintió la misma

sensación de esa pequeña de cuatro años, pero también es cierto que volvió a ponerse de pie, a erguirse con dignidad.

Es muy común que las personas rechazadas que no han sanado tengan problemas para avanzar en la vida y establecer relaciones saludables; hasta es posible que ese rechazo condicione su intimidad con Dios. No se atreven a ir más profundo en los vínculos, en las amistades o en su espiritualidad, pues creen que pasarán por la misma experiencia desagradable del rechazo. Otras, en cambio, tratan de agradar a todo el mundo pensando que de esa manera serán aceptadas; entonces, tratan de ser lo que no son. Viven simulando. Fingen querer lo que no quieren y sentir lo que no sienten. Si esas conductas les traen aceptación, las eligen, las sostienen y las viven. Fingen, fingen y fingen. El problema es que siempre dependen de la aprobación de otros para mitigar el vacío interior. Creen que complaciendo a todo el mundo serán felices. No saben que vivir así es hipotecar el futuro; es candidatearse a una vida miserable. Agradar a todos resulta una tarea agotadora y frustrante.

Ser rechazado por los padres, familiares o tutores provoca el mismo dolor de quien no ha sido correspondido en el amor. Demasiados poetas y amantes dan testimonio de que amar entraña un riesgo; **porque amar acarrea implícitamente la posibilidad de ser rechazado.**

Cantar de los Cantares contiene una colección de poemas sugestivos de amor. Salomón, su autor, parece haber experimentado la aceptación y el rechazo. Él, al igual que cualquier amante, hizo una cordial e ingeniosa invitación a su pareja: *“Levántate, oh amiga mía, hermosa mía, y ven. Porque he aquí ha pasado el invierno, se ha mudado, la lluvia se fue; se han mostrado las flores en la tierra... La higuera ha echado sus higos, y las vides en cierne dieron olor. Levántate, oh amiga mía, hermosa mía, y ven...”*, Cantar de los Cantares 2:8-13.

La posibilidad del rechazo está latente, aun así, se arriesga. ¿Qué habrá pensado su prometida? La aceptación, para ella, implicaba dejar la comodidad para correr a los brazos de su amado. Implicaba un cambio de vida; quizás el caminar por sendas desconocidas. El autor del libro Sexo Dios nos invita a reflexionar: “¿Y si no da resultado? ¿Y si él no es lo que aparenta ser? ¿Y si él estuviera haciéndoles esta misma propuesta a las otras muchachas del pueblo? ¿Y si la golpeará? Todo ello podría estallarle en la cara. ¿Y si su familia no opina que él sea el más indicado para ella, pero ella decide irse de todos modos y la cosa no resulta satisfactoria? Sería un

tormento escuchar que sus parientes le dijeran por el resto de la vida: “¡te lo advertimos!”. Si ella decide amarlo, corre el inmenso riesgo de acabar con el corazón destrozado. Y el riesgo no termina con el casamiento, y menos aún con el abandono del hogar paterno. **Aceptación, rechazo, corazones rotos y emociones dañadas. Todas son posibilidades ciertas”.**

Amar significa entregarse, ponerse al descubierto. Si no lo crees, dirígete a la cruz. El hombre crucificado en ella es la máxima expresión del amor de Dios por nosotros.

Rob Bell dice: “Si alguna vez te entregaste a alguien y tu corazón fue herido, ya sabes cómo se siente Dios. Si alguna vez te entregaste a alguien y te quedaste a la espera de su respuesta, expuesto y vulnerable, colgado; entonces, sabes cómo se siente Dios. Si alguna vez te entregaste a alguien y esa persona respondió y te correspondió con amor, sabes cómo se siente Dios”.

La cruz es la manera en que Dios nos dice: “Yo sé lo que es eso”. El madero en que fue ejecutado es la forma en que el creador del universo nos dice: “Sé como te sientes”.

Si has experimentado el rechazo, acabas de descubrir que no estás solo; Dios está contigo. Si él aún se arriesga, tú deberías hacerlo también.

Es verdad que cuando amas, te expones. Cuando amas, quedas vulnerable. Cuando amas te arriesgas a no ser correspondido. Aun así sigue amando. No dejes de intentarlo. Dios te ama y te sigue amando. Su invitación es a corresponder a ese amor. Él sigue arriesgándose.

Quizás alguien te haya destrozado el corazón; pero lo más trágico que pudiera pasarte sería dejar de intentarlo otra vez. No dejes que un caparazón rodee tu corazón. No permitas que algo muera dentro de ti. La decisión de no arriesgarte otra vez es una decisión de no volver a amar. Y ese no es ni ha sido nunca el ejemplo de Jesús. **Amar resulta riesgoso para Dios y aún así, no ha dejado de intentarlo.**

Amelia es un ejemplo de que se puede amar a pesar del rechazo. Ella entendió que es imposible vivir sin amar y se arriesgó. Es más, quiere niños para amar. Amelia eligió con sabiduría. Probablemente se inspiró en su Señor. Jesús, en el peor momento de su vida, colgado de una cruz, otorgó perdón completo, absoluto y eterno, para todos y por siempre y lo hizo por amor.

El poder creativo de los pensamientos



“Cuida tus pensamientos, pues se convertirán en palabras. Cuida tus palabras, pues se convertirán en hechos. Cuida tus hechos, pues se convertirán en hábitos. Cuida tus hábitos, pues se convertirán en carácter. Cuida tu carácter, pues se convertirá en tu destino”, Anónimo.

Una declaración bíblica dice: “Lo que siembras cosechas”, Gálatas 6:7. Este principio se aplica a todas las esferas de la vida y, por supuesto, también a la mente. Muchos individuos abortan los amaneceres de esperanza simplemente porque sus pensamientos los limitan.

Los pensamientos tienen fuerza creadora. Lo que hacemos es resultado de lo que pensamos; es decir, lo que pensamos alimenta el motor de nuestras acciones. Job 5:12 muestra la conexión entre pensamiento y acción: *“Él frustra los pensamientos de los astutos, para que sus manos no hagan nada”*.

Los pensamientos que elijas serán responsables de muchas de las decisiones que tomarás. Si quieres vivir al máximo de tu potencial, aléjate cuanto puedas de la forma negativa de pensar.

Haz que tus pensamientos trabajen para ti y no en tu contra. Pensar bien es vital para superar los problemas. Vigila lo que piensas y elige con cuidado los pensamientos que te ayudarán a mantenerte a flote y salir adelante.

La Biblia dice que un árbol se conoce por sus frutos. Lo mismo es verdad con respecto a nuestras vidas. Los pensamientos producen frutos: *“Oye, tierra: He aquí yo traigo mal sobre este pueblo, el fruto de sus pensamientos; porque no escucharon mis palabras, y aborrecieron mi ley”, Jeremías 6:19.*

Todo cambio comienza con una modificación en la mente. Si tu mente está saturada de temor, desesperanza, dolor o rencor no creas que tu existencia será agradable y placentera porque, independientemente de lo que ocurra a tu alrededor, tu vivencia se relacionará con el tipo de pensamiento

predominante en ti. Si de continuo tienes pensamientos de fe, atraerás lo bueno a tu vida y, cuando las malas experiencias lleguen, las sobrellevarás con entereza, convencido de que Dios te apoyará para que alcances la victoria, te superes y crezcas. En otras palabras, lo que pienses de ti mismo y de la vida, es lo que tendrás. Por tanto, escoge deliberadamente tener buenos pensamientos. ¡Esto te traerá enormes beneficios!

A continuación, algunas enseñanzas prácticas:

1) Los pensamientos se eligen.

Aunque parezca mentira, los pensamientos se eligen. Tú controlas tu mente, ella no te controla a ti. Por esta razón, puedes negarte a pensar cosas que te hacen mal. Puedes negarte a rumiar tus fracasos, a meditar en tus viejas heridas o dar siquiera un minuto de atención a algo ido y muerto como es el pasado.

¿Cómo cambiar el hábito de pensar lo negativo? Cada mañana busca una promesa de fe en la Biblia, anótala y llévala contigo a donde vayas. Ya sea en el trabajo, en la oficina, una institución pública o un transporte, saca la nota y lee esa promesa. Medita en todo lo bueno que contiene para ti y deja que los pensamientos que surgen de tu reflexión crezcan en tu interior.

Cuando un pensamiento negativo te visite, simplemente sustitúyelo por una promesa de Dios.

“Es menester desenmarañar las telarañas en que nos envolvemos. Si alguna vez has tenido que desenredar un ovillo de hilo, sabes que tironeando para un lado y para otro sólo se consigue empeorar las cosas. Es necesario ir deshaciendo los nudos con mucha suavidad y paciencia. Sé suave y paciente contigo mismo para desenredar tus propios nudos mentales. Busca ayuda si la necesitas. La disposición a liberarse de lo viejo es la clave; ahí está el secreto”.³

Es posible que tengas en tu mente una estructura de pensamientos negativos. El pasado no lo puedes cambiar, pero sí modificar tu manera de pensar en relación a él. Sólo tus pensamientos pueden hacerte daño. No puedes seguir lamentándote hoy por algo que te hizo sufrir ayer. Deja de creer que eres una víctima indefensa de la vida. No estás atado al pasado, ¡olvidate de él! Perdónate y perdona a quienes te hicieron daño. Es hora de seguir adelante. Recuerda, **¡sólo tus pensamientos pueden hacerte daño!**

2) Los pensamientos crean realidades.

Un científico de Arizona, EEUU, quería probar que la mente tiene poder. Para eso necesitaba un voluntario que estuviera dispuesto a un peligroso experimento. Finalmente lo encontró en una cárcel. Era un condenado a muerte que sería ejecutado en el estado de Missouri la semana siguiente al experimento.

La prueba consistía en hacerle al reo un corte en el brazo lo suficientemente importante como para gotear sangre. Él tenía la probabilidad de sobrevivir, en caso contrario, moriría sin sufrimiento ni dolor.

El condenado aceptó, pues era preferible eso a morir en la silla eléctrica, además, tenía una oportunidad de sobrevivir.

El hombre fue colocado en una cama alta de hospital. Luego, amarraron su cuerpo para que no pudiera moverse e hicieron un pequeño corte en su pulso. Debajo de la cama colocaron un pequeño recipiente de aluminio. Se le dijo que escucharía su sangre gotear en la vasija. El corte fue superficial y no alcanzó ninguna vena o arteria.

Sin que él supiera, debajo de la cama había también un frasco de suero con una pequeña válvula que fue abierta para que él creyese que era su sangre la que caía en la vasija. El científico, cada diez minutos, sin que el condenado lo viera, cerraba un poco la válvula y el goteo disminuía.

Mientras tanto el condenado creía que era su sangre la que estaba terminándose.

Poco a poco fue perdiendo color y temperatura. Cuando el científico cerró por completo la válvula, el condenado tuvo un paro cardíaco y murió, sin siquiera haber perdido una sola gota de sangre.

Los mismos resultados se han obtenido en personas alérgicas a las que se les hizo tocar una planta inocua pero que ellas creían venenosa.

Del total de las mordeduras de serpientes, se dice que una ínfima minoría es tan grave como para ocasionar la muerte; sin embargo, muchos fallecen por el miedo y no por el veneno.

El científico probó que el cuerpo cumple, al pie de la letra, cada mensaje que recibe de la mente, sea positivo o negativo y que tal acción envuelve a todo el organismo, sea como respuesta orgánica o psíquica.

*Esta historia se convierte en una señal de advertencia. Debes filtrar lo que piensas, **pues la mente acepta cualquier cosa que decidas creer.***

La publicidad actual presenta muchas mentiras disfrazadas de verdad que, tras la reiteración, se convierte en algo creíble y aceptable. La importancia

no es la información sino la reiteración. Algo parecido ocurre con la mente. Si piensas en fracasar, ya fracasaste. Si piensas en ganar, comenzaste la carrera un paso adelante.

3) Los pensamientos determinan resultados.

Se cuenta que la gente de un pueblo de las Islas Británicas retó al gran Houdini, excelso prestidigitador y mago, a escaparse en menos de sesenta minutos de una cárcel a prueba de fuga que el municipio acababa de construir. Houdini aceptó el desafío.

*Le permitieron entrar en la cárcel con ropa de calle. Los observadores dijeron haber visto al cerrajero dar una vuelta extraña a la llave del cerrojo, pero dejaron que Houdini tratase de abrirla desde dentro de la celda en la que estaba cerrado. El mago había ocultado la barra de acero flexible que utilizaba para abrir cerraduras en la correa de su pantalón. Con la oreja pegada a la cerradura, trató de abrirla por espacio de una hora. Estaba sudoroso. Después de dos horas y sintiéndose agotado, se apoyó contra la puerta y ésta se abrió. ¡No habían pasado el cerrojo! ¡Este fue el truco que le hicieron al gran artista! **¡La puerta sólo estaba cerrada en la mente de Houdini!***

Las experiencias en la vida son el resultado de los pensamientos. Tómate unos minutos para identificar las puertas de oportunidades que crees cerradas. Tal vez intentaste avanzar hacia el cumplimiento de tu sueño; a la concreción de una meta en el estudio, en el ámbito profesional, el trabajo o el hogar, para darte cuenta que sigue tan inexpugnable para ti como la primera vez que lo intentaste. ¿Qué pasaría si esa limitación no existiera? Recuerda que muchos problemas requieren creatividad y audacia para superarse pero siempre la salida se descubre con un poco de sentido común y mucha fe.

Aprende todo aquello que contribuya a crear y mantener en ti una mejor salud física, emocional y espiritual. Adopta una estructura mental que dé lugar al obrar de Dios. Disciplina tus pensamientos y toda tu vida mejorará.

4) Los pensamientos afectan el futuro.

Ante un grupo de niños un hombre narró la siguiente historia:

Había una vez un adolescente cuyo padre era entrenador de caballos y ganaba muy poco dinero. Apenas contaba con lo necesario para mantener a su familia.

En el colegio, cierto día, el profesor pidió a los alumnos que escribieran en un papel la meta que quisieran alcanzar cuando fueran adultos.

El joven redactó una composición de siete páginas. Escribió su sueño con muchos detalles y hasta dibujó un plano de todo el proyecto: el rancho, la ganadería, el terreno y la casa en la que quería vivir; en fin, puso todo su corazón en el proyecto y al día siguiente lo entregó al profesor. Dos días más tarde, recibió de regreso su trabajo reprobado, y con una nota que decía: “Venga a verme después de clases”. El jovencito fue a ver a su profesor y le preguntó: “¿Por qué me reprobó?”. El profesor le respondió: “Es un sueño poco realista para un chico como tú. No tienes recursos y provienes de una familia pobre. Para alcanzar tu sueño hacen falta muchas cosas y, además, mucho dinero. Tienes que comprar el terreno, pagar por la cría original y considerar los gastos de mantenimiento. No podrás hacerlo de ninguna manera”. A continuación, el profesor agregó: “Si vuelves a hacer el trabajo con objetivos más realistas, reconsideraré tu nota”.

El muchacho volvió a su casa y pensó mucho. También le preguntó a su padre qué debía hacer. Éste le respondió: “Mira hijo, tienes que decidir por ti mismo porque se trata de tu futuro”.

*Finalmente, después de reflexionar durante una semana, el jovencito entregó el mismo trabajo sin hacer cambio alguno. Le dijo al profesor: “**Usted puede quedarse con la mala nota, yo me quedaré con mi sueño**”.*

Al concluir, el que contaba el relato dijo: “Esta es mi propia historia. Aquí estamos, en medio de la casa de mis sueños, en el rancho que me propuse construir. Aún conservo aquella tarea del colegio enmarcada sobre la chimenea”. Y luego agregó: “Lo mejor de la historia es que hace dos años, ese mismo profesor trajo a treinta chicos a visitar mi rancho. Y al irse, el profesor me dijo: “Mira, ahora puedo decírtelo. Cuando era tu profesor, era una especie de ladrón de sueños. Durante esos años robé los sueños a cientos de niños. Por suerte tuviste la suficiente fortaleza para no abandonar el tuyo”.

No dejes que alguien con mayor autoridad o experiencia te robe tu futuro. Tampoco te conviertas en un ladrón para otros. El Salmo 37:4 expresa: “*Pon asimismo tu delicia en el Señor, y él te dará las peticiones de tu corazón*” (OSO).

Aléjate de las personas pesimistas y desesperanzadas pues si compartes demasiado tiempo con ellas, sus pensamientos y actitudes negativas se te pegarán a ti. Cuando se pierde el deseo de superación, uno está terminado. En la vida no siempre los inteligentes o los veloces triunfan, el que vence es el que cree que puede. Henry Ford dijo: “Si crees que puedes, tienes razón; si crees que no puedes, tienes razón”. **¡Sólo triunfarás si estás convencido de poder hacerlo!**

Nadie llega la cima del éxito si no es con Dios a su lado. Por eso, pasa todo el tiempo que puedas leyendo y meditando las promesas bíblicas. Ellas te llenarán de inspiración, comenzarás a pensar como un ciudadano del cielo y llegarás a ser todo lo que Dios quiera que seas.

Cómo ser libre de un doloroso pasado



“Es imposible ejercer control sobre el pasado o el futuro, porque no son reales, y nunca lo serán. No intentes jugar a ser Dios. Simplemente sé tú mismo y no te cargues de ansiedad y te llenes de miedo. Recuerda que quien vive con los temores no encontrará la libertad del amor de Dios”, Paul Young.⁴

Katia es una mujer de mediana edad.

Todo comenzó hace tres meses, cuando decidió cumplir el sueño postergado de estudiar psicología. Su carrera universitaria había sido aplazada primero por su familia y, luego, por el ministerio pastoral. Nunca perdió las esperanzas de concretar esa meta. Finalmente, llegó el día en que comenzó. Con mucha alegría y profunda gratitud a Dios emprendió su primer año universitario.

Mientras cursaba las diferentes materias, de modo recurrente, se abordó la problemática del abuso sexual infantil.

Katia cuenta que en un principio, la aproximación era simplemente académica, pero de un día para otro, de manera casi repentina, recordó muchas vivencias de su niñez que jamás había hablado. Revivió un pasado que ella creía muerto y enterrado.

Debutó con una crisis de pánico en el aula de clases. Sintió que se moría. Llamaron al servicio de emergencias y la derivaron a una clínica para estudios cardiológicos. Después de efectuarle los chequeos pertinentes y, frente a la realidad de que físicamente estaba sana, sugirieron consultar a un psiquiatra, quien le suministró medicamentos a altas dosis. A pesar de todos los tratamientos, no lograron suprimirle los síntomas asociados a las crisis de pánico.

En pocas semanas, como una catarata irrefrenable, todos sus recuerdos afloraron a su consciente y no pudo pensar en absolutamente otra cosa que

no sean las experiencias pasadas.

Se sumó un trastorno en la alimentación; además, no podía conciliar el sueño y su irritabilidad era extrema.

De pronto, mientras relataba su historia, Katia rompió en llanto y dijo que fueron ‘varias’ las experiencias traumáticas, sin dar mayor explicación.

Nosotros interpretamos que se refería a la cantidad de veces que fue abusada. Permanecimos en silencio.

Respiró profundo. Dijo que tenía taquicardia. Luego de una larga pausa en la que rodaron por sus mejillas incontenibles lágrimas que arrancaba con furia, inspiró y soltó el aire lentamente en un intento de autocontrol, pero siguió llorando.

Sin preámbulos, relató que su primera vez fue a los cinco años, por un tío; la última, a los diecisiete, por un amigo. En medio de esas experiencias extremas fue asaltada sexualmente por primos, un hermano, amigos y hasta algunos conocidos de la familia. Por tres de esos hombres había sido violada. No eran sólo sus recuerdos sino el papel que ella había desempeñado en ese pasado. Aquella era una persona distinta. No podía amigarse con la que había sido, con la niña que había sufrido. No podía conciliar esta Katia con aquella que, habiendo buscado amor y aceptación, encontró sexo, promiscuidad y desprecio.

Nunca contó su oscuro pasado, jamás lo habló, ni siquiera con ella misma. Recuerda que lloraba en secreto porque se sentía sucia, indigna de afecto y dominada por el miedo. Optó por callar. Silenció el dolor de su alma con la esperanza de que si no lo ponía en palabras, tal vez nunca hubiese existido. Pero el resultado fue muy distinto al esperado. Esas experiencias innombrables aprisionaron su vida por el tiempo que sólo la eternidad puede abarcar.

En la actualidad es una mujer adulta, madre, cristiana y universitaria. Ahora descubre que su ‘elegido olvido’ amenaza su presente y con tristeza avizora que puede robarle el futuro si no coloca un punto final al dolor por el pasado.

Rendir pleitesía a los acontecimientos desagradables del ayer suele malograr el presente y condicionar el futuro de muchas maneras. No hay inteligencia en ese proceder.

Hay personas que, en algún momento de su vida, se obsesionan con recuerdos desagradables. Les rinden tiempo y atención. Sus mentes echan raíces en aquella traición, engaño, infidelidad o pérdida. Recuerdan, reviven

y resienten. Hacen de todo menos la sabia decisión de cerrar el círculo vicioso de confusión, culpa, dolor y rabia por el pasado. Viven atormentadas, asfixiadas y perseguidas por las malas experiencias. Una verdadera agonía para cualquier alma.

No seas de los individuos que pasan la mayor parte de su tiempo pensando en el ayer o en el mañana. Dios está en el pre-sente. El humorista Will Rogers dijo: “No dejes que el ayer se lleve mucho del hoy”. Enfocándote en el ayer no tendrás un mejor mañana. Aprende del pasado cuanto puedas y luego, déjalo ir. Elbert Hubbar escribió: “Una memoria retentiva puede ser algo bueno, pero la habilidad de olvidar es una señal de grandeza. Las personas triunfadoras olvidan, saben que el pasado es irrevocable. Ellos están corriendo una carrera, no pueden darse el lujo de mirar atrás. Sus ojos están en la línea de llegada. Las personas magnánimas olvidan, son demasiado grandes para dejar que las pequeñas cosas les molesten, olvidan fácilmente. Si alguien le hace algún mal, consideran la fuente y se mantienen íntegros. Sólo las personas pequeñas buscan la venganza. Sé bueno olvidando. Los negocios lo dictan y el triunfo lo demanda”.

Vicios cristianos

Katia está bajo tratamiento psicológico y psiquiátrico, pero reconoce el alcance limitado que tiene la ciencia frente al padecimiento de su alma. En medio de la charla escuchamos de Katia el mismo pedido que reconoce haber hecho a decenas de pastores: “Les pido que oren para que Dios haga un milagro de restauración”. En esta corta frase pueden reconocerse muchos vicios cristianos. Primero, la única intervención que asume posible es que oremos por ella. Segundo, desea verse automáticamente libre de todo sufrimiento. Este pensamiento ‘mágico’ exige algún tipo de ceremonia, oración o ritual que modifique su realidad rápidamente, sin explicaciones ni esfuerzos personales.

Si bien reconocemos el poder sobrenatural de la oración, nos negamos a orar como sustituto del trabajo y el sacrificio. No es en la pasividad sino, en la lucha, que se obtiene la victoria. Jesús oró en el huerto de Getsemaní pero eso no impidió su sufrimiento en la cruz. Este aspecto de su vida debería enseñarnos a no refugiarnos en la oración como un medio para

evitar el dolor sino, para ser fortalecidos en las pruebas de la vida a fin de salir victoriosos.

Dios siempre busca nuestro bien y no quiere que el sufrimiento nos dañe, pero muchas veces tiene sobradas razones para permitir que el dolor nos toque.

El anhelo de un milagro instantáneo parece ser la mejor alternativa de las voluntades débiles. Buscar una solución mágica es más fácil que trabajar para crear una realidad diferente.

“Querida Katia”, le dijimos. “Asumimos el compromiso de orar durante todo el tiempo que dure tu restauración. A menudo Dios actúa por procesos similares a las leyes naturales. La vida es un proceso: nacimiento, crecimiento, desarrollo y envejecimiento. Dios puede romper sus propias leyes y obrar milagrosamente pero, por regla general, Él no lo hace. Es más, creemos firmemente que Dios mismo ha abierto ese baúl de recuerdos reprimidos. Él está buscando tu sanidad auténtica. Él está implicado y comprometido con tu proceso de sanidad. La pregunta es: ¿vas a darle lugar o simplemente asumirás un papel de víctima? De tu respuesta depende tu futuro”.

Asintió con la cabeza dando a entender que se haría responsable de los cambios que debiera llevar adelante.

“Bien”, volvimos a decir. “Ahora vamos a darte algunos lineamientos generales que te ayudarán a superar el dolor. Lo primero que tienes que hacer es un cambio de vida. Te sugerimos la práctica de una actividad física al menos tres veces por semana, siendo lo ideal todos los días. Este no es un consejo sin sentido o dado al pasar. Hoy día se sabe científicamente que la actividad física, así como la risoterapia, originan cambios cerebrales por la liberación de beta-endorfinas que contrarrestan los efectos negativos de las crisis personales, sociales o familiares. La actividad física o la disciplina deportiva que elijas puede variar según tu gusto, pero debe ser sostenida en el tiempo y con una continuidad diaria de, al menos, cuarenta y cinco minutos”.

En ese momento interrumpe el discurso y nos aclara: “El psiquiatra me dijo lo mismo, pero yo no tomé el consejo”.

“Si no realizas los cambios necesarios, no esperes mejoría. Si no tomas los consejos que intentan protegerte; entonces, tu futuro no será mejor. Por otra parte, toda prueba u obstáculo a vencer permite la madurez si uno capitaliza las desventajas. Deberás descubrir cómo se hará efectivo este proceso, pero

debes atravesar el dolor con el convencimiento de que la paz que sentirás será verdadera, auténtica y definitiva. La vida no es perfecta; siempre habrá errores y dolores, pero puedes vivir de manera gratificante y gozosa si así lo decides”.

En ese instante reconoció que depende en demasía de la aprobación de los demás y que, si bien es cierto que ama al Señor, muchas veces sirve en el ministerio para ser aceptada y aplaudida.

“¿Podrías limitar tus actividades ministeriales por algunos meses?”, le preguntamos con calma. “La culpa me carcome y la ansiedad no me permite dormir. Cuando hago cosas en la iglesia me siento útil y no pienso en mi dolor”, dijo rápidamente.

El servicio no es positivo si lo usamos para narcotizar nuestro propio dolor. Ello no implica que cuando estemos en medio de diversas pruebas o problemas debamos abandonar. La idea es sacar fuerzas de flaquezas, enfrentar el dolor y superar la crisis; no maquillarla con servicio o activismo.

Finalmente le explicamos que la medicación que tomaba era una especie de ‘muleta’. Le aclaramos que no queríamos que abandone el tratamiento sino, que tome los recursos espirituales en Cristo que le permitan sobreponerse al dolor; en otras palabras, que tenga una fe real y no teología estudiada.

“Querida Katia, el pasado está muerto. No permitas que tus recuerdos y sentimientos regresen a ese tiempo”, fueron nuestras últimas palabras.

¿Te identificas con Katia?

¿Has sufrido alguna experiencia dolorosa? Rompe esa imagen. Olvídala. No hables más de eso. No le des importancia. En vez de relatar o explicar tu pasado, enfrenta tus miedos y resuelve tus conflictos. Sacúdete de la frustración. No viajes por la vida con heridas sin sanar. No permitas que esos momentos tristes se conviertan en tu lastre. “Ir hacia atrás es vivir atrasando la vida. Ir hacia atrás no es ir hacia delante. No se puede vivir en eterna reversa. No debes vivir así. No es bueno, no es justo, no es saludable y, es más, no es un buen negocio. Atraparás lo nuevo sólo cuando te hayas sacado de encima lo viejo. Bueno o malo, están en el ayer y el ayer no está en ninguna parte, sólo en tu recuerdo”, Omar Herrera.

¡Vamos! Olvídate de los malos momentos. Aprende a reír más de lo que lloras; a cantar más que a gruñir. Nada de lo vivido puede cambiarse. No te preguntes cómo habría sido aquello si..., porque no existe sabiduría en ese cuestionamiento. Nada, absolutamente nada del pasado puede ser

modificado. Así ocurrió y ya fue. Si toda esa energía que empleas para focalizarte en algo muerto la emplearas para planificar tu presente, sin lugar a dudas que serías más efectivo en todo lo que te propusieras. Es hora de cambiar. Concéntrate en el hoy. Date una oportunidad para vivir de verdad. Lo bueno de Dios te está esperando. Dios ha preparado de antemano buenas obras para que andes en ellas todos los días, Efesios 2:10.

“Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro”, Romanos 8:38-39. Observa que Pablo no dice nada del pasado. Tu pasado no sanado podría estorbar tu relación con Dios. En otras palabras: ¡tú podrías ser tu peor enemigo! El pasado no resuelto podría hacerte perder innumerables bendiciones. Juan 20:24 dice: *“Pero Tomás, uno de los doce, llamado Dídimo, no estaba con ellos cuando Jesús vino”*. ¿Por qué no estaba Tomás con el resto de los discípulos? Posiblemente estaba llorando su tristeza en soledad. “En su melancolía algunos creyentes que tienen a un Cristo muerto, no van a la iglesia y pasan sus días de reposo evitando la adoración colectiva con el resto de los creyentes aburriéndose somnolientamente. Sea como fuere, en cualquier caso, se pierden, como Tomás, un buen sermón. ¡Si sólo hubiese sabido que tal disertación habría de ser pronunciada esa noche! Uno nunca sabe cuándo llegarán cosas buenas y la única manera de estar seguro de obtenerlas es estando siempre en nuestro debido lugar”, Alexander Bruce. Cuanto más llores tus miserias, cuanto más tiempo viajes con tus desgracias a costas, cuanto más permanezcas quejándote por tus problemas y cuanto más tiempo convivas con tu dolor, se tornará más difícil superar los fracasos y aprovechar las oportunidades que la vida te ofrece. Extender la temporada de lágrimas no resolverá tu conflicto, lo profundizará. Llorar, pero no llores toda la vida. Preocúpate, pero no demasiado. Sufre, pero sólo por un rato. Asimila el golpe y vuélvete a parar. Duerme en medio de tus tormentas. Siéntate encima de tus ruinas y canta tu mejor canción. No llores tu fracaso, transfórmalo en la antesala de tu más grande victoria.

¿Existe algún recuerdo negativo al que rindes ‘adoración’ una y otra vez?

¿Qué harás con él a partir de lo que has leído?

¿Asistes regularmente a la iglesia? No olvides que Tomás se perdió el mensaje inaugural del Cristo resucitado porque estaba demasiado ocupado en lamentar su tristeza y dolor. ¡Asegúrate que no te suceda lo mismo!

El peso de pequeños contratiempos

“Déjale a Dios el balance de lo que vas a recibir, pero recuerda que de generosidad, esfuerzo y entrega se hace la vida”, David Schuartz.

Imagina que te estás preparando para viajar a dos lugares remotos de la tierra a los que llegarás para dictar conferencias.

Te están esperando en el primer sitio, distante 2.500 kilómetros de tu casa.

Para arribar a destino tienes que tomar dos aeronaves diferentes.

El primer vuelo se retrasa. Como consecuencia, cuando llegas al aeropuerto desde donde tomarás el segundo tramo, el avión parte sin ti. Corriste con bolsos, maletas y desesperación por los pasillos, pidiendo permiso y disculpas por tu carrera alocada, mientras te decías a ti mismo: “no puedo perder ese vuelo, no puedo perderlo...”. ¡Pero lo pierdes!

El funcionario de la aerolínea te comunica que lo lamenta mucho y que puedes tomar el próximo vuelo a la mañana siguiente.

En fin, no queda otra alternativa. Gestionas tu estadía con la línea aérea y partes en un taxi en medio de una ciudad enloquecida por manifestaciones, calles cortadas y sectores en total oscuridad por falta de suministro eléctrico. Idas y vueltas, frenadas y gritos. Luego de dos horas llegas exhausto al hotel; pero falta la cena, porque gran parte del día lo pasaste viajando. Vas al restaurante y, como tienes un simple ‘vale’ por comida rápida, tardan en atenderte. A medianoche, te desplomas en la cama.

Pero esto recién comienza...

Apenas amanece y suena la alarma. Regresas al aeropuerto en medio de un caos vehicular. Tomas el avión y mientras viajas piensas en la ropa que usarás en el evento protocolar de inicio de las conferencias. Repasas en la mente si llevas lo necesario para la ocasión.

Un comité de bienvenida te recibe en el aeropuerto. Te llevan a almorzar y mientras repones fuerzas, alguien sustrae tu equipaje del vehículo que te llevará al hotel. ¿Qué harías? No sólo tu ropa sino tus trabajos de investigación, casos clínicos y notas inéditas; pertenencias a las que no puedes ponerle un valor y, como si fuera poco, los medicamentos que no

debes suspender por el tratamiento que estás haciendo. Insistimos, ¿qué harías?

Lo primero que deberías hacer es la denuncia. Pues bien, eso hicimos. Para cuando salimos de la seccional policial, el acto inaugural estaba a punto de comenzar.

Nos preguntaron: “¿Qué piensan hacer?”. ¿Qué responderías en nuestro lugar?

No podíamos salir a comprar ropa, tampoco posponer las conferencias. Bueno, en pocas palabras, en medio de un auditorio de personas ataviadas con trajes y vestidos para la ocasión, subimos al estrado en zapatos informales, jeans gastados y camisas arrugadas. No teníamos otra opción. No quisimos avergonzar a los anfitriones locales por lo que el público presente no supo que nos habían robado. Quedamos como un par de excéntricos locos y de mal gusto que quebraron todos los estándares de ceremonial y protocolo.

Pero recuerda, esto recién comienza. Tienes tres horas de disertación y debes tomar un avión que te llevará al aeropuerto desde donde tomarás una segunda aeronave para arribar a la ciudad en la que seguirás predicando por varios días, a más de 6.500 kilómetros de tu casa. Sólo que tienes un pequeño problema: no cuentas con zapatos, ropa ni tan solo un par de medias que, dicho sea de paso, estamos en ese trayecto del vuelo y se nos congelan los pies.

Sigamos con el relato cronológico.

Llegas al aeropuerto y vas a chequearte. La persona que te atiende dice que no pueden emitir tu ticket por un error en la información suministrada y que tienes que comprar un nuevo pasaje. No cuentas con el dinero y, además, no es justo. Tratas de explicarle; ella intenta comprender. Te propone que vuelvas en una hora para ver si puede solucionar tu problema. No olvides que tienes poco tiempo y todavía debes que realizar los trámites de migraciones, aduana, etc.

A esta altura y con tantos problemas, sientes un nudo en el estómago. Tienes fe en Dios y sabes que estás en sus manos. Soltaste tus mejores prendas, tus cosas de valor, todo lo que tenías, ¿pero esto? En vez de hacer conjeturas, decides seguir confiando. Todo está bien, todo irá bien. Pocos minutos antes de que parta el vuelo, el gerente te comunica que arreglarán tu ticket y podrás viajar. Ya no te animas a festejar, sólo preguntas: “¿Qué sigue?”.

Efectivamente, cuando llegas a migraciones cae el sistema. El empleado amablemente se disculpa pero el tiempo sigue pasando...

¿Pudimos viajar? Estamos volando sin maletas, ropa, calzado y sin notas para las conferencias. Nada, excepto la notebook y los pasaportes. ¡Esto sí que es viajar liviano!

Nunca imaginamos hacer un viaje de tantos días sin tener absolutamente nada. Es una experiencia muy rara. Sin embargo, nos negamos a pensar que algo malo pueda pasar. Nada ha ocurrido. Todo está bien, todo irá bien. En estos tres días que llevamos puesta la misma ropa, sucia y arrugada, hemos visto la solidaridad de la gente, la sonrisa franca y el deseo de ayudar al prójimo. Quizás no estaríamos en este vuelo si el dinero y las cosas dictaran lo que tenemos que hacer. Tal vez no estaríamos en este vuelo si la empleada de la aerolínea no se hubiera compadecido de nosotros al ver todos los contratiempos que pasamos. Quizás nunca hubiésemos podido comprobar si había una pizca más de fe en nosotros sino hasta este momento.

Nada es más importante que la misión que Dios te da y, si Dios dirige el destino de tu vida, puedes hacer miles de kilómetros sin sustento mínimo, porque nada se necesita, excepto a Él y su bendita presencia.

El final de la historia

Escribimos desde el avión que nos lleva de regreso a casa. Esta experiencia sí que valió la pena. Servir en debilidad fue nuestro sumo privilegio.

Queremos contarte los detalles porque son ellos justamente los que le dan sabor a esta experiencia.

Llegamos a nuestro destino sólo dos horas antes de comenzar las conferencias. Nuestros anfitriones ya sabían lo ocurrido y nos mostraron empatía y cariño.

Sin tener ninguna responsabilidad por lo ocurrido tomaron la iniciativa de mostrar que el amor de la iglesia es real y tangible.

Hagamos un alto en el relato. Suele ocurrir que, de tanto en tanto, encontramos a creyentes enojados con sus hermanos, el pastor, algún líder o con todos a la vez. Es verdad que nadie es perfecto, pero de ahí a pensar que los demás tienen obligaciones para con nosotros es un acto de arrogancia. La gratitud, las expresiones de empatía y la ayuda fraternal es

mejor no esperarlas, de ese modo, nadie puede desilusionarte; pero si las encuentras te alegras con ellas. Hemos sido testigos de tantos momentos de amor, ayuda, consuelo y gratitud que reconocemos a Cristo viviendo en medio de su iglesia, y eso, nos colma de alegría. ¡No es para menos!

Volvamos a la aventura del viaje. Los anfitriones nos llevaron a un mercado para comprar ropa. Ellos pagaron la cuenta. Además, nos habían reservado una suite en un hotel cinco estrellas. Como si fuera poco, sobre la enorme cama, habían dejado varios regalos junto a un hermoso ramo de flores y una nota muy delicada y dulce.

Para quienes nos conocen y para los que no, no vayan a pensar que en todos los lugares es así. De hecho, si así ocurriese no lo estaríamos destacando porque, con probabilidad, lo veríamos como algo común. A todas luces, lo que estábamos viviendo no tenía nada de común, nada de casual. Dios mismo se estaba manifestando en esa ternura.

Dios no es un déspota ni un tirano. Él se preocupa más por nosotros que de aquello que podamos hacer para él. Hay algo de ese amor que siempre nos asombra. Él puede elegir a otros más capaces, más veloces, más inteligentes. Él puede buscarse a cual-quiera, seguir su camino y mirar al futuro; pero no, se detiene, aminora su paso y toma tiempo para mostrar todo el amor que siente hacia ti y hacia cada uno de nosotros. No un amor general sino particular. Sacia el alma del modo más auténtico que uno pueda imaginarse. Nadie jamás podrá dar un amor igual.

Dios nos ha encomendado la tarea de salvar a las próximas generaciones del abuso sexual infantil. Es un reto titánico que hemos abrazado con pasión y, como los discípulos de los primeros tiempos, confesamos: “no podemos dejar de decir todo lo que hemos visto y oído”. Los miles de casos de abuso que hemos escuchado, así como los miles de testimonios de restauración que hemos visto, nos alientan a seguir en este camino.

Pero Él cuida de nosotros. Este testimonio es una prueba tangible de lo que decimos.

No podemos callar. Cada vez que predicamos, enseñamos, ministramos o aconsejamos; cada vez que estudiamos, escribimos o meditamos, recordamos el momento aquel en que Dios trajo esa palabra específica a nuestra vida: “*Salva a los que están en peligro de muerte*”, Proverbios 24:11.

La tarea que Dios nos dio es enorme, pero Él va delante y nosotros avanzamos confiados. A cada lugar al que nos invitan para presentar la

campana de *TODOS contra el abuso infantil*, hacemos los arreglos y el esfuerzo necesario para cumplir con esa comisión.

Dios supo que cuando tomábamos el avión que nos llevaba tan lejos de casa, sin más que lo puesto, demostrábamos que la pasión iba antes que la gratificación y el compromiso antes que nuestro confort. Pero no nos dejó librados a nuestra mala suerte. Mandó ángeles que, en medio de la iglesia, nos amaron, ayudaron y sirvieron.

En el mejor lugar del planeta para comprar, Dios nos devolvió mucho más de lo que el diablo nos había robado. Las prendas que nos quedaban bien y nos gustaban costaban sólo una fracción de su valor real, porque ‘llamativamente’ estaban en oferta. Compramos ropa, zapatos, zapatillas, ropa deportiva y hasta maletas para colocar lo nuevo. Si no nos hubieran robado, no hubiésemos experimentado comprar aquello que nos gusta, todo de oferta.

Volvemos con vestuario nuevo y con más cosas de las que teníamos en nuestras gastadas maletas. Por supuesto que todo lo que era material de conferencias y originales inéditos no se pudo recuperar, pero en vez de lamentarnos por lo que se perdió aceptamos el reto de volver a empezar. Creemos firmemente que todo está bien y que todo irá bien. Y para quienes piensan así, sólo oportunidades pueden verse por delante.

Si has pasado por pruebas en estos tiempos, si las cosas se han salido del cauce esperado, no te atormentes con lo que no puedes cambiar, deja de concentrar tus energías en el lado oscuro del problema. Ya es hora de seguir adelante.

Nada ni nadie te detiene, sólo es cuestión de avanzar y confiar, de confiar y avanzar, porque el Dios de toda la gloria sigue a tu lado y Él no te dejará ni te desampará. Él lo ha prometido y Él lo cumplirá. Isaías 41:10.

Decisiones para ser feliz



“Lo que cambiará tu vida no será el saber más, sino las decisiones que tomes y las acciones que emprendas”, Anthony Robbins.

“Toma decisiones que produzcan el futuro que desees”, Mike Murdock.

A continuación te presentamos algunas sugerencias para que vivas mejor:

1)Decide con sabiduría.

Las decisiones forjan tu futuro. *“Aprende a tomar buenas decisiones y piensa bien lo que haces”,* Proverbios 3:21 (TLA). *“Piensa bien antes de actuar y estarás bien protegido”,* Proverbios 2:11 (TLA). Las elecciones que hagas hoy determinarán la clase de vida que tendrás mañana. El orador y líder político William Bryan dijo: “El destino no es cuestión de suerte, es cuestión de decisión; no es algo que se espera, es algo que se logra”. Por tanto:

- Despierta con alegría y adora a Dios antes de levantarte, 1^a

Tesalonicenses 5:18. Cuando le das lo primero a Dios, el resto queda bendecido. Esto se aplica a todo, ya sea tiempo, dinero o energías. No te escudes en la religiosidad, el desánimo o el olvido. Tú puedes hacerlo.

- No postergues las cosas para mañana. El sacerdote español y escritor Baltasar Gracián dijo: “El sabio hace de una vez lo que el necio hace al último. Cualquiera cosa que valga la pena, vale la pena hacerla inmediatamente. Recuerda que para las personas que nunca comienzan nada, sus dificultades nunca terminan.⁵ ¿Qué has postergado hasta el día de hoy?

- Asume la responsabilidad por tus propios actos. El filósofo griego Sócrates dijo: “Para mover al mundo debemos primero movernos nosotros mismos”. El ecónomo británico Sir Stampo dijo: “Es fácil evitar las responsabilidades, pero no podemos evitar las consecuencias de haber evitado nuestras responsabilidades”. Es verdad. Lo que hagamos o dejemos de hacer, estará siempre con nosotros. Somos los únicos responsables de nuestros propios actos.

- **No malgastes energía tratando de cubrir tus errores.** Si necesitas decir: “yo estaba equivocado”, aunque sean las tres palabras más difíciles de decir, dílas; podría ser el punto de partida para mejorar tu noviazgo o tu matrimonio. Recuerda, **la única cualidad que marca una gran diferencia es la capacidad para asumir la propia responsabilidad.**

- **Pon a dieta tu mente.** Si una idea o creencia ya no sirve, ¡renuncia a ella! Arroja a la basura las frases que te autolimitan: “no sirvo para nada”; “nada me sale bien”; “nadie me quiere”; “la gente es mala y no se puede confiar en nadie”; “nunca obtengo lo que quiero”. Estos pensamientos son perjudiciales. No te ayudan a ti ni sirven a los demás. Limpia a fondo tu mente de pensamientos nocivos.

- **No culpes a otros.** Muchas personas se pasan la vida renegando del mal comportamiento de sus padres o por el amor que nunca recibieron. Si eso fue lo que te sucedió, es una pena, pero ya pasó y ocurrió hace mucho tiempo. Echar la culpa de todo lo que nos pasa a nuestros padres, hermanos, abuelos, jefes, gobierno, etc., es la manera más segura de seguir con el problema. Cada vez que culpamos a alguien ponemos el énfasis en el pasado y perdemos de vista el presente. El aquí y ahora sólo depende de ti.

- **Perdona a quienes te hicieron daño.** “El perdón lo resuelve casi todo. El perdón disuelve el resentimiento, ablanda el corazón y renueva las esperanzas. El perdón es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos”.⁶

Ofrece perdón a quien lo necesite. No esperes sentir el deseo de perdonar, es probable que eso jamás ocurra. La falta de perdón es como un lastre, nos hace ir más lentamente en la vida. “Vengándose, uno se iguala a su enemigo; perdonando, se muestra superior a él”, Francis Bacon. ¿Qué te resulta difícil perdonar? ¿A quién? ¿Por qué? ¿Qué es lo que te detiene?

- **Crece todos los días.** El libro *Los tiempos difíciles no permanecen pero sí las personas fuertes*, cuenta la historia de Edmund Hillary, el primer hombre en llegar a la cima del monte Everest. Quizás no sepas que Hillary había intentado llegar antes con otra expedición y fracasó. En esa oportunidad dio un discurso ante muchas personas que lo esperaban. Detrás de la plataforma había una fotografía del Everest. Hillary giró su rostro hacia la imagen de la montaña y exclamó: **“Monte Everest, tú nos has vencido; pero volveré y te venceré, porque tú no puedes hacerte más grande, pero yo sí”**. Al próximo intentó conquistó su sueño. Quizás tus desafíos sean tan enormes como el monte Everest. No interesa cuán grande sean ellos, tú puedes enfrentarlos con éxito. John Maxwell dijo: “Uno no

vence los desafíos haciéndolos más pequeños. Uno los vence haciéndose uno mismo más grande”.⁷

- **Sirve a Dios.** El servicio es un buen ejemplo para quienes vienen detrás de ti. Dios quiere hacer obras extraordinarias por medio de personas comunes. No hay límites para una persona totalmente rendida a los pies de Jesús.

- **Toma la iniciativa.** El empleado de un duque tuvo que pre-sentarse a hablar con él: “James”, le dijo el duque. “¿Cuánto tiempo has estado con nosotros?”. “Alrededor de treinta años, su alteza”, respondió. “Por lo que recuerdo, tú fuiste contratado para cuidar del perro”. “Así es su alteza”, dijo James. “James, ese perro murió hace veintisiete años”. “Ciertamente, su alteza, ¿Qué quiere que haga ahora”, dijo James.⁸

Al igual que James, muchas personas esperan eternamente a que alguien les diga lo que tienen que hacer. Están conformes como están y así subsisten. No les importa mucho su tiempo ni su legado. Tienen pensamientos, ideas e intenciones pero la gran mayoría nunca las convertirá en acciones. Hacer cualquier cosa requiere de iniciativa.

- **Libérate de los que dicen: “es imposible”.** Cierta vez dos niños patinaban en una laguna congelada. La tarde estaba fría y nublada, pero ellos se divertían y jugaban sin preocupación. De pronto, el hielo se rompió y uno de los niños cayó al agua. El otro, viendo que su amiguito se ahogaba debajo del hielo, tomó una piedra y empezó a golpear con todas sus fuerzas hasta que logró quebrarlo y así le salvó la vida. Cuando llegaron los bomberos y vieron lo sucedido, le preguntaron cómo lo hizo. El hielo era grueso. Resultaba imposible quebrarlo con una piedra y manos tan pequeñas. En ese instante un anciano dijo: “¡Yo sé cómo lo hizo!”. “¿Cómo?”, preguntaron al anciano, a lo que éste contestó: “No había nadie para decirle que era imposible”. **Si puedes soñarlo, puedes lograrlo.**

2) Centra tu atención en las cosas buenas de la vida.

- **Aprende a bendecir.** Louise Hay, en su libro *Usted puede sanar su vida*, enseña que es un error centrarse en los aspectos negativos de la vida para poder cambiarlos. ¿Cómo se combate lo negativo? Poniendo atención en lo bueno que queremos alcanzar.

“No quiero ser gorda”, “no quiero envejecer”, “no quiero vivir más en soledad”, “no quiero enfermar”. Estas declaraciones no cambian tu realidad. ¿Con cuánta frecuencia te has lamentado de algo que no querías? Y esa actitud, ¿te trajo alguna vez lo que realmente deseabas?

Cuanto más insistas en lo que no quieres, tanto más estarás creándolo. Aquello en que se fija la atención es lo que crece y se consolida. **Apártate de lo negativo para fijar la atención en lo que realmente quieres ser o tener.**⁹ Por ejemplo, convierte las declaraciones negativas en positivas: “me siento una persona vital porque Dios renueva mis fuerzas”, “me siento alegre, libre y feliz porque Dios está conmigo”, “mi salud mejora cada día”, “estoy sano en el nombre de Jesús”.

- Disciplina tu boca y alcanza tu milagro. Marcos 11:23 dice:

“Cualquiera que dijere..., y no dudare en su corazón sino creyere que será hecho lo que dice, lo que diga será hecho”. El contenido de ese versículo es un tesoro que puede ser disfrutado si lo hacemos nuestro por medio de la fe. “Y dijere”; no dice: “cualquiera que pensare u orare”. Se trata de hacer una declaración verbal de fe. El milagro está muy cerca, en nuestra propia boca. ¿Lo ves? Hay que hacer declaraciones positivas sobre nosotros y lo que anhelamos obtener. Declara que la salud será tu compañera, que obtendrás el título universitario, que superarás el problema, que mejorará tu economía y alcanzarás libertad financiera. Declara sanidad y bienestar. Proclama que hoy será un día de victoria y restauración. Levántate con una actitud de fe. Eleva tus expectativas. Abre tu boca y proclama que el dolor, la tristeza, la depresión y la soledad se van de tu vida. Enfócate en Dios, piensa, medita y recita sus promesas todo el tiempo. A medida que lo hagas tu fe crecerá y más cerca del día de la victoria estarás. Habla palabras de fe y esperanza. Toma la decisión de ser una persona diferente. No importa cuán grande parezca tu prueba o cuán fuerte tu adversario; Dios es más fuerte y, con Él, lo puedes todo. Declárate a ti mismo: “no me detendré, avanzaré con Dios pase lo que pase. Conquistaré mis sueños. Llegaré a ser todo lo que Dios espera y cumpliré todos sus propósitos en mí”.

3) Libérate de la opinión de los demás.

- No vivas para agradar a otros. *Había una vez un matrimonio que tenía un hijo de doce años y un burro. Decidieron viajar, trabajar y conocer el mundo. Así que se fueron los tres, con su burro. Al pasar por el primer pueblo, la gente comentaba:*

– ¡Miren ese chico, que mal educado es; él arriba del burro y los pobres padres, ya ancianos, llevándolo de las riendas!

A raíz de esto, la mujer le dijo a su esposo:

– No permitamos que la gente hable mal del niño.

El esposo lo bajó y se subió él.

Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba:

– ¡Miren qué sinvergüenza es ese hombre; deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va cómodamente sentado encima!

Entonces, tomaron la decisión de subir a la mujer en el burro, mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba:

– ¡Pobre hombre! Después de trabajar todo el día debe llevar a la mujer sobre el burro... Y pobre hijo, ¿qué le espera con esa ma-dre?

Se pusieron de acuerdo y decidieron subir los tres al burro para comenzar nuevamente su peregrinaje.

Al llegar al siguiente pueblo, escucharon que los pobladores decían:

– ¡Miren esa familia, son más bestias que el pobre burro que los lleva; van a partirle la columna!

Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero, al pasar por el siguiente pueblo, no podían creer lo que las personas decían sonrientes:

– ¡Miren a esos tres tontos, van caminando cuando tienen un burro que podría llevarlos!

No trates de agradar ni complacer a otros, excepto a Dios. El apóstol Pablo dijo: “¿Busco ahora el favor de los hombres o el de Dios? ¿O trato de agradar a los hombres? Pues si todavía agradara a los hombres, no sería siervo de Cristo”, Gálatas 1:10.

El deseo de agradar a otras personas denota una gran inseguridad. Sé tú mismo. La opinión de los demás no tiene que convertirse en tu realidad. Tú eres el único pensador en tu mente. Aléjate de aquellos que te desvalorizan. Necesitas en tu vida a todas las personas espirituales y positivas que puedas encontrar.

- Acepta tu singularidad. No compitas ni te compares con nadie. Expresa lo que eres. Dios te ha diseñado con molde único e irrepetible. Eres especial. Tienes dones específicos con los que cumplirás el propósito de Dios. Hay personas que tratan de agradar a sus padres, su novio/a, cónyuge, jefe, etc. Lo hacen porque sienten culpa, porque son incapaces de decir “no” o simplemente porque desean sentirse aceptados. Están dispuestos a hacer casi cualquier cosa. La verdadera razón de este comportamiento es que no se quieren a sí mismas. No se aceptan. Creen no ser lo suficientemente valiosas. No se sienten a gusto en su propia compañía. Por eso la aceptación

de uno mismo es esencial para tener éxito en la vida. Si no te llevas bien contigo mismo, tampoco te llevarás bien con los demás. **La verdadera prosperidad comienza con la obediencia a Dios y la aceptación de uno mismo.**

Haz una lista de pensamientos de fe que quieres refrescar cada mañana. Deben ser frases que te conecten con Dios y que activen el mundo espiritual. Esos pensamientos tendrán el potencial de crecer en tu mente y expandir tu potencial. Finalmente, colócalas en un lugar visible de tu casa y repítelas cada día, todos los días.

- Piensa bien de ti mismo y de los demás. La autora del libro *Amar sin condiciones* dice lo siguiente: “Un pensamiento aislado no tiene mayor importancia, pero los pensamientos son como las gotas de agua: se acumulan. Si seguimos pensando los mismos pensamientos durante mucho tiempo, se convierten en charcos, lagunas, lagos u océanos. Si son positivos, podemos flotar por los océanos de la vida. Si son negativos, podemos ahogarnos en un mar de negatividad y desesperación. ¿Cuál es tu actitud normal cuando te despiertas por la mañana? ¿Es una actitud de pesimismo y tristeza? Entonces esa será la clase de día que te espera. ¿Es una actitud de esperanza, amor y fe? Esa será la nota dominante de tu día, una atmósfera que te aportará todo lo que necesitas. Siéntate tranquilamente durante unos momentos; fíjate en el curso de tus pensamientos. ¿Realmente deseas tener el tipo de vida que te producirán estos pensamientos? Comienza a elegir conscientemente pensamientos que te ofrezcan sustento y apoyo”.¹⁰

Oración

Querido Dios, vengo a tu presencia para que examines mi mente. Quiero rendirte cada pensamiento, argumento y conversación interior que tengo conmigo mismo. Tomo la decisión de meditar en tus promesas, de aprenderlas y recitarlas a lo largo de mi día. Sé que en ellas están escondidas las semillas del poder para cambiar cualquier circunstancia. Las declararé, las creeré y trabajaré para que ellas sean una realidad en mi vida. Gracias por la oportunidad de vivir un presente pleno y un futuro prometedor. Gracias Jesús. Amén.

Cómo superar el desaliento

“La diferencia entre el éxito y el fracaso se encuentra en la actitud frente a los reveses, obstáculos, desalientos y otras situaciones de frustración”,
David Schuartz.

Se cuenta que, cierta vez, el diablo quiso retirarse de sus quehaceres diabólicos y puso en venta todas sus armas. Señaló un día y las exhibió públicamente con el precio en ellas.

Había una que sobresalía de entre todas por su elevado costo. Valía diez veces más que el artículo más caro. Esa herramienta era ‘el desaliento’. Cuando le preguntaron por qué tan alto el precio, él contestó: “Es la más útil que tengo. Ninguna otra ha sido tan eficaz”.

Según la fábula, el monto fue tan exorbitante que nadie la compró y el diablo sigue usándola.

¿Quién no ha experimentado los efectos de esta poderosa arma?

Todos fuimos o somos víctimas del desánimo. Uno más, otros menos, pero en alguna oportunidad todos conocimos el poder del desaliento.

Bunyan, autor del libro más vendido después de la Biblia, describía este tiempo de la vida como el ‘valle del desaliento’, un sitio profundo por el cual todo hijo de Dios, tarde o temprano, está obligado a pasar.

Muchos creen que el desánimo es propio de creyentes pocos consagrados.

Sin embargo, la historia bíblica y la biografía de grandes hombres y mujeres de Dios demuestran lo contrario.

En 1866 Carlos Spurgeon, el gran predicador inglés, sorprendió a su auditorio de más de cinco mil personas diciendo: “Estoy sujeto a depresiones espirituales terribles, espero que ninguno de ustedes llegue a tales extremos de desventura a los que he llegado”. Al final de sus días confesó que frecuentemente había pasado por valles oscuros de desaliento.

El mismo Lutero tenía acceso a la melancolía más profunda que lo llevaba a esconderse durante días, a punto tal que sus familiares habían quitado de la casa todo instrumento peligroso por miedo a que se lastimara. En uno de esos episodios su esposa Catalina entró en su habitación vestida de luto.

Lutero preguntó alarmado: “¿Quién ha muerto?”. “Nadie”, dijo ella, “pero por la forma en que actúas pensaba que Dios se había muerto”.

En el pasaje de 1° Reyes 19:1-18 encontramos a un hombre de Dios totalmente desalentado. Elías fue uno de los más grandes profetas de Israel. Por su mano, Dios hizo maravillas. En una ocasión se enfrentó a cuatrocientos cincuenta profetas de Baal, los avergonzó públicamente y se burló de ellos cuando intentaban que su dios les respondiera. Mientras gritaban y saltaban alrededor del altar, se cortaban con cuchillos y lancetas para que corriera la sangre. “Griten”, decía con ironía Elías, “quizás está meditando, o tiene algún trabajo o va de camino, tal vez duerme y hay que despertarlo”. Una actitud intrépida considerando que los profetas de Baal eran una multitud.

Elías, en un despliegue de autoridad espiritual excepcional, oró a Dios y cayó fuego del cielo. Volvió a orar y no llovió por tres años. Con semejantes antecedentes, uno esperaría encontrar a un profeta seguro de sí mismo. Pero no es así. Se nos dice que Elías era *“un hombre sujeto a pasiones como las nuestras”*, Santiago 5:17. Después de estar en la cumbre del triunfo más glorioso, cayó en el más hondo valle de la desesperación.

Jezabel, la perversa esposa del rey Acab, envió un mensaje de muerte sellado con juramento. Le dio exactamente un día de vida (1° Reyes 19:2). En ese instante, el temor se apoderó del profeta y huyó al desierto. La depresión fue tan aguda que quiso morir: *“Basta ya Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres”*.

“Pero Elías, ¿dónde está la valentía que tuviste cuando te enfrentabas a los profetas de Baal”? ¿No te demostró Dios, una y otra vez, que está contigo? ¿Cómo es que temes al testimonio de una mujer idólatra, pagana y malvada?”, podríamos preguntarle.

Sin embargo, en medio de este oscuro panorama puede verse el amoroso trato de Dios frente al desaliento de Elías.

1) Dios alimentó a su profeta.

Dios demostró que era más importante la vida del profeta que su servicio.

Después de una manifestación tan grandiosa de Dios por medio del fuego que vino del cielo, producto de la oración de Elías, cualquiera hubiese esperado que todo el pueblo se volviera al verdadero Dios y dejara de lado los dioses paganos. Hubiésemos esperado ver al rey Acab y a su esposa convencidos de que Jehová era el verdadero Dios. No obstante, nada de eso ocurrió.

Todo el pueblo menospreció a Dios y continuó tras la idolatría. Elías se sintió vencido y agotado. Todos sus esfuerzos para procurar que sigan a Dios resultaron infructuosos. Sentía que había fracasado. No servía para Dios ni para su pueblo.

¿Qué hizo Dios? Por medio de un ángel le dio de comer, versículos 5-7. Suplió su necesidad física y lo alentó a continuar en el viaje.

Muchas circunstancias ocasionan agotamiento. Las exigencias de los tiempos actuales hacen que corramos todo el día. Las demandas de trabajo, estudio, compromisos familiares y tareas en el ministerio exigen al máximo nuestras capacidades. Y cuando no llegan los resultados de inmediato, cuando no vemos los frutos esperados, nos sentimos desfallecer y, al igual que Elías, queremos tirar todo por la borda. Es hora que sepas que estás donde estás, cualquiera sea el desierto en el que te encuentres, Dios llega hasta allí para cuidarte y fortalecerte.

2) Dios guió al profeta a su presencia.

Horeb era un lugar santo y con mucha historia. En Horeb, Dios se manifestó a Moisés e hizo un pacto con su pueblo. En Horeb, Moisés aprendió lo que las escuelas de Egipto no pudieron enseñarle. Horeb siempre significa comunión con Dios. Él mismo llevó allí a su profeta para revelarse. En Horeb, Elías re-novó su fe, clarificó su visión y recibió las fuerzas para llevar a cabo la misión que faltaba.

No siempre evitaremos las pruebas y las desilusiones, pero siempre podemos presentarlas al Señor. Dios quiere llevarnos a Horeb. Dejemos que Él nos guíe hasta allí y renueve nuestras fuerzas para continuar con la tarea que tenemos por delante.

3) Dios consoló al profeta.

No estamos solos en el servicio. Cuando Dios le preguntó a Elías qué hacía allí, él contestó: *“He sentido un vivo celo por Jehová, porque los hijos de Israel han dejado tu pacto, han derribado tus altares, han matado a espada a tus profetas y solo yo he quedado y me buscan para quitarme la vida”*, versículo 10.

Elías se sentía aislado, abandonado y solo. Creía que nadie más entendía lo que él hacía. Se veía como uno contra el mundo. Muchas veces sentimos lo mismo. Creemos que somos los únicos a los que les toca padecer y sufrir por Cristo, como si fuéramos los únicos portadores de la cruz.

En ese momento de quiebre emocional, Dios confortó el alma de su siervo diciéndole que siete mil personas no habían doblado sus rodillas a Baal y cuyas bocas no lo habían besado.

Aun en las épocas de mayor degeneración espiritual Dios se reserva un remanente fiel. Ese remanente está escondido a los ojos de los hombres, pero el Señor conoce a los que son suyos, Tito 2:19.

Cómo enfrentó Jesús el desánimo

Jesús mismo sintió el peso del desánimo: “*¡Ah, generación incrédula y perversa!*”, respondió Jesús. “¿Hasta cuándo tendré que estar con ustedes y soportarlos?”, Lucas 9:41.

Jesús se sintió decepcionado por sus discípulos. ¿Por qué? Porque no pudieron echar fuera un demonio. ¿No tenían la autoridad para hacerlo? Sí la tenían. Unos versículos atrás, en Lucas 9:1 leemos: “*Habiendo reunido a sus doce discípulos, les dio poder y autoridad sobre todos los demonios...*”. Entonces, ¿por qué no pudieron echarlo fuera? Dejemos la respuesta por un instante y pensemos en el contexto de este incidente.

1) El ambiente espiritual era adverso.

En los primeros nueve capítulos del Evangelio según San Lucas observamos a Jesús enfrentándose vez tras vez con demonios, culminando esta activa oposición satánica cuando se topó con una legión (8:26-30). Lo curioso es que después que Jesús envía a sus setenta discípulos a evangelizar, el ambiente espiritual es transformado y Satanás derrotado, según Lucas 10:17-20.

2) Los líderes religiosos habían conspirado contra Jesús para matarlo.

“*Al oír estas cosas, todos en la sinagoga se llenaron de ira; y levantándose, le echaron fuera de la ciudad, y le llevaron hasta la cumbre del monte sobre el cual estaba edificada la ciudad de ellos, para despeñarle...*”, Lucas 4:28-29.

3) Juan el bautista tuvo dudas acerca de Jesús como el Mesías.

“*Y llamó Juan a dos de sus discípulos, y los envió a Jesús, para preguntarle: ¿Eres tú el que había de venir, o esperamos a otro?*”, Lucas

7:18-19.

4) Los discípulos no tenían amor por los perdidos.

Mientras Jesús enseñaba a la gente, los apóstoles sugirieron despedir a la multitud. ¡Sólo ellos querían tener la exclusividad con él!, Lucas 9:10-17. En otra oportunidad, cuando los samaritanos rechazaron el testimonio de los discípulos, Jacobo y Juan pidieron a Jesús que enviara fuego del cielo y los consumiera, Lucas 9:51-56.

5) Los discípulos no entendían la misión de Jesús.

En el monte de la transfiguración todo era gloria y revelación. Los discípulos querían permanecer allí. Jesús tuvo que reconvenirlos. Era necesario descender para compartir el evangelio con los perdidos, según Lucas 9:28-36.

Evidentemente había sobradas razones para que Jesús se sintiera frustrado. ¿Cómo enfrentó Jesús el desánimo?

- Se enfocó en la misión. *“Es abundante la cosecha, pero son pocos los obreros. Pídanle, por tanto, al Señor de la cosecha que mande obreros a su campo”*, Lucas 10:2 (NVI). La acción vence al desánimo.

¿Te sientes desilusionado, abatido o decepcionado? Enfócate en el cumplimiento del propósito de Dios para tu vida.

- Escogió a otros discípulos para que llevaran las buenas noticias de salvación, relata Lucas 10. La evangelización es la mejor manera de tratar con la depresión y la desilusión. Si estás en un tiempo de adversidades y tu ánimo decae, ocúpate en suplir las necesidades de otros, en llevarles vida y salvación.

Los setenta discípulos enviados a predicar el evangelio cumplieron fielmente las órdenes del maestro. Como resultado, Jesús se regocijó. Unos momentos atrás habíamos visto a Jesús desilusionado. Ahora, unos versículos más adelante (Lucas 10:21), lo vemos feliz y gozoso. ¿Cuál fue la estrategia que cambió la desilusión y la frustración de Jesús en alegría y gozo? La evangelización. Si quieres arrancar una gran sonrisa de Dios, ocúpate de anunciar el evangelio. No sólo que lo pondrás contento, sino que habrás vencido al diablo: *“Señor, aun los demonios se nos sujetan en tu nombre”*, Lucas 10:17.

Había una gran diferencia entre la actitud de los doce apóstoles y los setenta discípulos. Los primeros rechazaron las multitudes y mostraron una gran apatía hacia las necesidades de la gente. En cambio, los setenta se interesaron genuinamente por los perdidos.

La evangelización desarticula al infierno, constituye una amenaza para Satanás y neutraliza cualquier estrategia tendiente a robarnos la efectividad del ministerio.

Ora a Dios para que te muestre la persona a quien le compartirás el evangelio esta semana. Decídete a hacerlo sin perder la oportunidad. Disfruta de antemano la alegría y el gozo rebosante que experimentarás en tan noble tarea.

Nadie está excluido de la gracia

“Satanás destruye a algunos mediante el pecado, a otros, mediante una desmesurada tristeza que puede perdurar después del arrepentimiento por el pecado”, Crisóstomo.

“Soy un miserable, no puedo vivir sin condenarme, me doy asco a mí mismo”. Lloraba tan desconsoladamente que apenas pude oír lo que decía.

Sam estaba compungido. Sus palabras detuvieron mi aliento: “Soy una carga para mis padres y no merezco perdón. Me aproveché de inocentes. Me siento sucio y repugnante, soy un infeliz”. Estaba quebrantado y parecía sincero.

Con sólo diecisiete años tenía demasiado pasado para su edad.

Sam estaba por ‘casualidad’ en el campamento al que fui invitado a predicar (escribe José Luis). Fue el primero en acercarse cuando terminé mi exposición. Con ademanes y hasta con gestos groseros pidió a los jóvenes que me estaban esperando que se apartaran porque tenía algo muy importante que contarme. Efectivamente su carga era grande. “Soy un abusador”, dijo de modo entrecortado y así comenzó la charla. Apenas dos semanas atrás había abusado sexualmente de un niño de ocho años. Según él, era la segunda vez que lo hacía.

Se sentía sucio. Desde los siete años consumía pornografía. La primera vez fue en la oficina de su padre. En un cajón del escritorio encontró un CD con material pornográfico. Desde esa edad no ha dejado de ensuciar su mente. El último año ha estado consumiendo pornografía dura, especialmente homosexual. Reconoce que sus fantasías han comenzado a diversificarse y piensa cómo sería estar con otro hombre. Nunca ha tenido una novia estable, pero sí muchas amigas ‘de una sola noche’, especialmente después de los boliches y con varias copas encima. Alcohol, pornografía, música y descontrol; ¡una verdadera combinación explosiva!

“Para mí no hay futuro”, dijo con dureza.

No es la primera vez que escucho sentencias terminales en boca de jóvenes. ¿Qué los llevó a ese estado de desesperanza? Que un adolescente de diecisiete años crea que no tiene futuro nos habla de la poca conciencia que

existe en cambiar, modificar conductas, revertir tendencias, asumir errores y corregir maldades.

“Sí que lo hay”, le dije enfáticamente y luego agregué: “El diablo trabaja de esa forma. Primero nos pinta un feliz y colorido cuadro de la vida desenfrenada y luego, cuando pecamos, cuando hacemos todo lo que nos viene en gana, nos dice que estamos terminados y sin esperanza. Pero nada de lo que te susurra el príncipe de este mundo es cierto. Muchos creen que el diablo es un ser pintoresco que gobierna el infierno, eso no es lo que dice la Biblia. La Palabra de Dios dice que el diablo está en este mundo y gobierna la tierra. El infierno es el lugar al que irá más adelante, pero al presente está aquí. No es rojo ni tiene tridente, es un ser inteligente, espiritual y poderoso que busca nuestro mal. No creas sus mentiras, no asumas el final que él te quiere dar. La Biblia dice que él vino a matar, robar y destruir. No seas víctima de sus artimañas”.

La charla con Sam se extendió por espacio de una hora. Aunque abrumado por su pasado y angustiado por los pensamientos, le hice vislumbrar un mañana diferente. Le sugerí algunas tareas prácticas para cambiar su estilo de vida. Sin embargo, nada profundo puede ser cambiado sin la presencia del Espíritu Santo. Esto fue lo primero que le aconsejé: que abriera su corazón al gobierno eterno y permanente del Espíritu de Dios. Este es un acto de fe que opera el milagro más grande de la historia.

Dios dice que hay futuro y que existe esperanza. Más allá de toda fragilidad de carácter moral, Dios puede obrar.

Todos podemos cambiar con la ayuda de Dios. Si nos arrepentimos sinceramente y nos apartamos de nuestra equivocada manera de vivir, Dios nos pone nuevamente de cara a un futuro prometedor. Lo que es imposible para el hombre es posible para Dios.

Ahora bien, es más fácil tomar una decisión que mantenerse en ella. Sam tendrá que enfrentarse a las consecuencias por su mal proceder. Si Cristo realmente viene a una persona, los frutos que se verán serán dignos de Dios, es decir, renunciará a sus derechos, se hará cargo de sus errores, asumirá su culpa y pagará por sus delitos.

La responsabilidad es el camino a la madurez, pero cuando pasa por la estación de la gracia conduce a la absolución definitiva del alma.

Pagar por los delitos, pero sabiéndose perdonado, absuelto por Dios, completamente limpiado del pecado pasado, es la máxima demostración de que se ha producido un cambio interior genuino.

La adicción a la pornografía, los actos repulsivos a consecuencia de ella, el abuso sexual a menores, los pensamientos recurrentes de su mente y la saturación sexual de su vida no se resuelven de la noche a la mañana. Necesitará ayuda y asesoramiento, por lo cual le sugerí buscar un especialista de modo inmediato. Finalmente, le di tres recomendaciones que lo ayudarán en su camino. Quisiera compartirlas contigo. Medítalas, atesóralas y vívelas como una decisión elegida cada día; ellas serán la raíz de tus bendiciones y el principio de tus logros personales.

Primer consejo

Honra a Dios siempre

Teme a Dios. Habrá ocasiones cuando la gente te presionará a ir en la dirección incorrecta. **Sé sabio y no cedas, ya que si lo haces te arriesgarás a perder el rumbo de tu futuro:** “*¿Quién es el hombre que teme al Señor? Será instruido en el mejor de los caminos*”, Salmo 25:12 (NVI). “*Así dice el Señor, tu Redentor, el Santo de Israel: «Yo soy el Señor tu Dios, que te enseña lo que te conviene, que te guía por el camino en que debes andar*”, Isaías 48:17 (NVI).

Jesús no hizo nada para agradar a las personas ni dejó de hacer algo por temor de la gente. La Biblia dice: “*El temor del hombre pondrá lazo*”, Proverbios 29:18. **Si temes qué dirán tus amigos o tus conocidos, probablemente te sometas buscando su aprobación.** “¡Servirás y obedecerás a quién temas! Si temes al hombre, lo servirás a él. Si temes a Dios, a Él servirás. No puedes temer a Dios si temes al hombre, porque no puedes servir a dos señores (Mateo 6:24). Moisés temía a Dios, por lo tanto, no tenía miedo a las personas. **El temor de Dios te acerca hacia su presencia.** Sin embargo, el temor del hombre hace que te retires de Dios y su gloria”, John Bevere.

Aarón temía a la gente, entonces, les entregó lo que querían, no lo que necesitaban: un ídolo al cual adorar. Muchas veces las personas se retraen de lo que saben que es correcto o deben hacer para evitar la ira de otros. Hacen concesiones especiales para conservar una falsa paz.

Otro caso de temor al hombre fue el de Saúl, que se dejó presionar por el pueblo y las circunstancias y ofreció holocausto cuando no podía hacerlo (1º Samuel 13:11-12). No quería perder la popularidad ni el favor de la gente e hizo lo que no debía. Los líderes que temen el rechazo del hombre, serán rechazados por Dios. **Quien se hace popular ante los ojos de la gente a costa de su propia integridad, termina siendo impopular ante los ojos de Dios.** Persevera en el bien, honra a Dios y tu futuro estará asegurado.

Segundo consejo

Vive lo más lejos que puedas del pecado

Coquetear con aquellas cosas que potencialmente te conducen al mal es una terrible equivocación.

El paso más difícil en la escalera descendente al pecado siempre es el primero. Una vez que inicias el proceso de desobediencia resulta fácil seguir haciéndolo. “Si el pecado se desliza en nuestras vidas, el Espíritu Santo nos acusa y nos instruye. Sin embargo, si no escuchamos comenzaremos a crecer fríos y sombríos. Esto continuará hasta que ya no seamos más sensibles a Él en nuestros corazones. Entonces, para poder alcanzarnos y protegernos de aquellos que nos rodean, Dios enviará alguien a exponer lo que está mal. Él no hace esto con el propósito de avergonzarnos sino para advertirnos y protegernos. Si aún así nos rehusamos a escuchar, vendrá el juicio, 1ª Corintios 11:31-32. Dios tolerará el pecado por un tiempo para darnos oportunidad de arrepentirnos y evitar su castigo. Si no nos arrepentimos sufriremos, aunque ese no sea el deseo de Dios para nosotros”.¹¹

Harold Myra dice que hay que tener mucho cuidado porque la pasión espiritual y las pasiones terrenales pueden poseer a la misma persona. Desde los reyes bíblicos David y Salomón hasta los más recientes casos de Jimmy Swaggart y Jim Bakker, los pecados han sido la ruina de muchos líderes que no supieron vencer tentaciones menores mientras escalaban a la cima.¹²

Tercer consejo

Confía y espera en Dios, cada día, todos los días

Sam estaba sufriendo las consecuencias de sus malas decisiones. Aprendió por experiencia propia que los permisos para el mal no conducen jamás a un buen destino. Su conciencia lo persigue día y noche. La culpa lo atormenta. Quizás, como Sam, éste sea tu caso. Pero aun así no todo está perdido. Tu pasado no puede cambiarse, deberás enfrentarlo y saldar las cuentas pendientes, pero puedes construir un mañana diferente. ¡Lucha por tu restauración!

Es posible que también sufras no por tus pecados u errores sino por la injusticia de otro, incluso sin motivo o razón aparente. La vida de Job se desmoronó de repente y los sufrimientos que atravesó no fueron a causa de algún pecado oculto. Su carácter no tenía defecto. No merecía sufrir. La historia bíblica muestra que se puede ser pecador y malvado y sufrir las consecuencias, como también un santo y, al mismo tiempo, padecer tragedias y desgracias.

Quizás tus sueños se han destruido, tu pasado de gloria es sólo un recuerdo, tu esperanza se ha esfumado y tu fe se ha debilitado. No te dejes vencer. Job aprendió que cuando todos sus sueños murieron, la restauración de Dios recién comenzaba. **Y cuando Dios restaura, ¡lo hace a lo grande!** Job recibió mucho más de lo que había perdido. Su postrer estado vino a ser mejor que al comienzo: *“El Señor bendijo más los últimos años de Job que los primeros, pues llegó a tener catorce mil ovejas, seis mil camellos, mil yuntas de bueyes y mil asnas. Tuvo también catorce hijos y tres hijas”*, Job 42:12-13 (NVI).

Lo importante no es comprender todo, sino confiar en aquel que lo sabe todo. Mantente conectado a la fuente de esperanza. La restauración es el resultado de una relación de amor y entrega a Dios; por ello, mantente expuesto a la comunión con tu creador. “La presencia de Dios puede transformar tu hora más oscura en tu momento más brillante. No lo olvides, tu restauración está conectada a tu adoración”.¹³ Nunca subestimes un en-

cuentro con la presencia de Dios porque tiene el potencial de cambiar el mundo y también el tuyo.

Todos los titanes de la fe bíblica vivieron adversidades y tuvieron que perseverar en medio de tiempos difíciles. Se graduaron en la escuela de los sufrimientos. ¿Por qué crees que contigo será distinto? Los líderes de hoy y del futuro deben ser como ellos.

No abandones tu lucha en medio de la tormenta, no te entregues a la adversidad, no rindas tu alma. Ábrete camino hacia tu futuro aunque tengas que hacerlo de rodillas. No te detengas, no abandones. Sin importar el tamaño de tus dificultades, recuerda que Dios siempre es más grande que ellas.

Reconocer que únicamente Dios puede llevarte hasta la meta, requiere humildad. Y esta virtud se desarrolla en medio de la adversidad. Por tanto, si estás en medio de aprietos y problemas, ten presente que estás de cara a lo mejor de tu futuro y que es la oportunidad de ejercitar todo lo necesario para la conquista de tus metas.

Todas las pesadillas juntas no deben ser más reales que el sueño que Dios ha depositado en ti. “La lección no es que no se puede, sino que sólo se puede en Él y con Él. La lección no es que no lo puedes lograr, es que sólo puedes lograrlo con Él. La lección no es que no lo puedes lograr porque no tienes amigos, la lección es que lo puedes lograr por encima de tus amigos. La lección no es que no lo puedes lograr porque tu familia no cree en ti, la lección es que lo puedes lograr aunque tu familia no crea en ti. Porque sólo Dios; sí, sólo Él puede darte la victoria”.¹⁴

¿Has sentido alguna vez que los problemas se amontonan en tu cabeza y desarman tu corazón? ¿Has enfrentado vientos hura-canados que destrazan tus esperanzas? Jesús dijo: *“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia”*, Juan 10:10. Llama la atención el lugar donde está colocada la coma. La vida abundante existe del otro lado de la coma. Antes de ella, la gente subsiste, es pura existencia. Tommy Tenney dice que posiblemente hemos vivido en el lado equivocado de la coma. La vida que Jesús promete no es sólo la que respiramos, sino una en la que somos destacados, desencadenados, libres y de regreso a lo mejor. Si confías en Dios tendrás nuevas fuerzas. La vida nacerá nuevamente. Las cosas sucederán mucho más rápido de lo que imaginas. Vamos, eleva tus expectativas, ¡renueva tu inspiración! Échale alas a tu ilusión.

Restaurada para restaurar



“Los quebrantados a menudo se vuelven maestros en restauración”, Mike Murdock.

Estoy cómodamente sentado en la habitación de una cabaña, en Uruguay (escribe José Luis). Es domingo. He vivido una experiencia muy impactante. Sucedió esta mañana en medio de la charla, mientras mostraba los escalofriantes resultados de nuestras encuestas realizadas a jóvenes de iglesias evangélicas. He aquí algunas de ellas:

- La forma más común de abuso sexual infantil es el incesto.
- De cada 10 jóvenes, al menos 4 tuvieron experiencias sexuales negativas en la infancia.
- El 94% de los abusadores son personas que el niño conoce (familiar, conocido o vecino).
- Se necesitan 94 abusos para que se denuncie 1 y, de cada 10 denuncias, 9 terminan en la absoluta impunidad.
- De cada 100 abusadores, 94 son hombres y sólo 6 son mujeres.
- La madre del niño es la principal cómplice del abusador.
- Por regla general, el niño abusado comenta el hecho a su madre, ésta no le cree y encima lo castiga.

Este último dato hizo que una mujer de más de sesenta años se pusiera de pie e interrumpiera mi discurso para comentar su propia experiencia de vida. “Me llamo Mary. Fui violada por mi tío a los cinco años y por mi hermano a los siete. Sufrí el abuso repetidamente hasta que tuve diez años. A esa edad, como estaba un poco más crecida, me defendí con un cuchillo grande de cocina. Le conté a mi mamá lo que el tío me hacía. No me creyó y me castigó duramente. Me dijo que era “malcriada y desagradecida” y me obligaba a llevar la leche que ellos vendían a la casa de ese tío, quien volvía a abusar de mí una y otra vez.

En la juventud me transformé en una mujer rebelde, llena de ira. Me entregué a Satanás. Estuve en sectas ocultistas. Tuve contacto con muchos espíritus, incluso algunos me poseían y yo me entregaba a toda clase de excesos.

A los veintiséis años ya era una mujer divorciada. Para mí los hombres eran todos iguales. Me aprovechaba de ellos, los maltrataba y cuando quería, los abandonaba. Recién a los cincuenta años pude hablar acerca de mi pasado por primera vez. Alguien me habló de Cristo y experimenté que Él era más fuerte que el diablo. Créanme, de verdad tiene mucho más poder, por eso le entregué mi vida y lo hice mi Señor y Salvador. Jesús me rescató de la miseria humana. Yo sé lo que es vivir en tinieblas. Pero hoy estoy completamente libre, por lo que puedo pasar al frente y hablarles a todos ustedes de cómo Dios libera a los que aceptan su amor. Fui restaurada. Estoy sana para la gloria de Dios”.

La gente comenzó a aplaudir de manera estruendosa. Se necesitaba valentía para contar algo tan íntimo; sin embargo ella pudo hacerlo y, por medio de su testimonio, abrió el camino para la restauración de otras personas. **Mary es una mujer restaurada y enviada por Dios para restaurar a otros.**

¿Has pasado por una situación similar? Tal vez no sea un abuso sexual, pero sí otro tipo de injusticia. Permitir que Dios sane el pasado es una sabia decisión. Dios es tu socorro; déjalo que te guíe en el camino hacia la libertad. Él conoce ese sendero.

No tengas miedo de lo que pueda pasar. Dios se encargará de tu causa, rectificará tus males y te colmará de bendiciones. Dios es especialista en crear ríos en medio de la sequedad o huertos en medio del desierto. Dios puede abrir caminos de esperanza en medio de tu agonía.

Existe una promesa bíblica para tu futuro y es de felicidad:

“Bienaventurados (felices, dichosos) los que lloran porque ellos recibirán consolación”, Mateo 5:4. Traducido es: los problemas no duran para siempre. Dilo en voz alta: “Mi problema ya tiene fin”. Acostúmbrate a declarar con tu boca y creer con tu corazón que, cualquiera sea la dificultad, ésta ya tiene un día final.

No importa qué tan malas sean las circunstancias o cuán doloroso sea tu pasado. No importa cuántas personas digan que no podrás lograrlo o cuantas otras intenten destruir tus esperanzas, Dios tiene el poder de abrir fuentes de bendición que renueven tu alma.

Mary conocía el mundo espiritual por lo que rápidamente supo cuán fuerte era Jesús. Tal vez no hayas incursionado en el ocultismo y no comprendas cuán grande y poderoso es Jesús, pero el testimonio de esta anciana debe

alentarte a llevar el dolor que te amarga y entregárselo a Él. En todos los problemas de la vida Dios trae consolación.

¿Has sido víctima de abuso, traición, infidelidad, dolor?

Mereces descubrir la vida con otros ojos. Quítales el poder a tus viejas heridas. Joyce Meyer dice: “Nuestro pasado puede explicar por qué estamos sufriendo, pero no podemos usarlo como excusa para permanecer atados. Nadie tiene excusas, porque Jesús siempre está listo para cumplir su promesa de liberar a los cautivos (Lucas 4:18-19). Él andará con nosotros mientras atravesamos la meta de victoria en cualquier campo, si estamos dispuestos a llegar hasta el final con Él”.

Sólo tú puedes evitar que tus ayer muertos afecten tu presente o limiten tu futuro. Concéntrate con todas tus fuerzas en el hoy. Abandona el hábito de reflexionar demasiado acerca del pasado, es energía malgastada. Usa esa misma capacidad para proyectar tu futuro. Si mantienes tu enfoque en el hoy podrás descubrir las oportunidades que no aparecen publicadas en carteles luminosos; sólo los iluminados las ven. Ese grado de iluminación no tiene que ver con la espiritualidad u otra característica personal sino con la capacidad de mantener la mente conectada con lo único que sí podemos modificar: el hoy, y con el único que puede intervenir sobrenaturalmente: el Señor.

La Biblia dice que todas las cosas ayudan para nuestro bien. Podríamos pensar que se trata de un buen consuelo para quienes están sufriendo algún problema. Pero quedarse en ese nivel de entendimiento es triste; empobrece. En realidad esta declaración tiene un poder extraordinario si captamos su verdadero significado. No dice que todas las cosas son o serán buenas, sino que todas cooperarán para nuestro bienestar. **Dios tiene el poder de tomar todo lo malo y cambiarlo para beneficio nuestro y el de otras personas.**

Génesis 50:20 registra una declaración muy peculiar de alguien que sufrió injusticias y calamidades. *“Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal”*. Los propios hermanos tramaron el asesinato de José. Lo vendieron como esclavo, lo cual implicaba la desaparición de él como persona, como sujeto con derechos. *“Pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente”*. José no se rindió frente al mal recibido, creyó que ese no sería su final y que nadie le robaría la capacidad de pensar, elegir y soñar.

Llama la atención que una persona como José, con tantos años de intenso sufrimiento, estuviera siempre atento a las oportunidades de su presente. De esclavo pasó a ser el mayordomo de un importante funcionario; de prisionero a consejero real. Una cosa es la oportunidad y otra es tener las agallas para aprovecharla. Nadie que tiene la vista en el ayer puede reconocer las oportunidades y explotar sus posibilidades.

José en vez de centrarse en el dolor profundo, real y sostenido se focalizó en las nuevas cosas que llegaban a su vida. ¿Cómo lo sabemos? Cuando nacieron sus hijos en Egipto los nombres que les dio reflejan la sanidad de su corazón. “Y llamó a su primogénito Manasés, porque dijo: Dios me hizo olvidar mis sufrimientos. Y llamó al segundo Efraín porque dijo: Dios me prosperó en la tierra de mi aflicción”. El dolor para José fue una circunstancia, no el centro de su existencia.

José y Mary nos enseñan que es posible romper con las maldiciones, envidias y traiciones. Es posible dejar atrás el pasado, vivir con alegría el presente y recibir con confianza el futuro. Eclesiastés 3:15 afirma: “...Dios restaurará lo que pasó”. ¡Ése es nuestro Dios! Decláralo, créelo. Esta promesa es para que la tomes. ¡Si la crees, es tuya!

El mal no es tu final, el dolor no te seguirá hasta la tumba, los malvados que te dañaron no ganarán porque con la ayuda de Dios surgirá bondad, bendición y prosperidad sobre tu vida. Todo es posible si Dios está presente. Antes de terminar, reflexiona:

John Ortberg dijo: “El sufrimiento siempre nos cambia, pero no siempre para mejor”.

- ¿Cuál es la tendencia natural de las personas frente a las dificultades que persisten en el tiempo?

- ¿De qué depende la respuesta frente al sufrimiento? ¿Es prerrogativa de Dios o del ser humano?

- ¿Qué has aprendido en cuanto a las actitudes frente al sufrimiento en tu propia familia? Meditar en el legado recibido puede ser una excelente opción para mejorarlo.

El arzobispo Leighton dijo: “Dios posee numerosos instrumentos afilados y ásperas limas para pulir sus joyas. Y aquellos a quienes les tiene especial amor, a quienes quiere hacer resplandecer por encima de los demás, les aplica sus instrumentos con mayor frecuencia. **Las aflicciones extraordinarias no siempre son el castigo por la comisión de pecados extraordinarios, a veces son la prueba de gracias extraordinarias**”.

- ¿Qué ocurriría si todo el dolor que experimentas fuera la escuela intensiva para tu ministerio?

- ¿Cómo reaccionarías si supieras que Dios puede darte mayores ventajas por los males que has sufrido o estás padeciendo?

- ¿Cómo te posicionarías frente a la vida sabiendo que Dios quiere favorecerte?

Si vieras tus miserias, dolores, traiciones e injusticias no como desventajas sino como el capital inicial de tus bendiciones futuras, podrías recibir lo bueno que está en camino. Vamos, olvida los errores del pasado y lucha por los grandes sueños de tu futuro.

Esta idea debería dominar tu mente. Repítela como una oración diaria:

“Recibiré mucho bien aunque encuentre cosas malas en el camino, yo sé en quien en creído. Mis aflicciones serán los escalones que me llevarán más alto en la vida. Siempre quedarán debajo mis problemas y yo subiré encima de ellos, porque siete veces cae el justo, mas vuelve a levantarse. Amén”.

Desechada por todos, elegida por Dios



“Nunca se le debe decir a un niño que sus sueños son tonterías, porque si te creyera sería una tragedia, porque le estarías robando las esperanzas”,
Anónimo.

“Queda prohibido no sonreír a los problemas, no luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por miedo y no luchar para convertir tus sueños en realidad”, Jentezen Franklin.

“Los años arrugan la cara, la falta de sueños arruga el alma”, Dale Carnegie.

Esta es la historia de una niña que fue arrancada de su hogar y vendida como esclava. Sí, así como suena, fue apartada de sus afectos para ser cosificada como si fuera un mueble o un animal.

Ella tenía sueños. Quería quedarse en casa, jugar con sus hermanas, casarse, formar una familia y tener hijos que fueran fuertes y compañeros de sus padres. Ella soñaba sueños que, para su condición, resultaban ser sueños de grandeza.

¿Existe algún mortal que no tenga sueños de grandeza? Dios mismo ha puesto esa señal de divinidad en cada ser humano que camina sobre la faz de la tierra. **El renunciamiento a los sueños del corazón es la fatalidad más grande de todas las tragedias humanas.**

Cuando esta niña comprendió que era una esclava; cuando se dio cuenta de su realidad, ya vivía en un hogar ajeno y servía como mucama en una familia que no hablaba su idioma, no compartía sus costumbres y no se

emocionaba por nada que ella sintiera. Una extranjera, sin derechos y sin patria.

Las exigencias eran muchas y las alegrías pocas. Su vida fue opacándose con el transcurso de los años.

Cuando su cuerpo de casi niña se hizo joven y de hermosa e imponente belleza, de largos cabellos ondeados y una tez brillante al sol del desierto, su pureza y hermosura atrajeron una nueva calamidad. Otro sueño se rompió en mil pedazos. Su corazón se deshizo con el dolor de una nueva injusticia.

Su ‘dueña’, al no poder tener un hijo propio, no tuvo la mejor idea que ofrecerla a su esposo, un viejo de ochenta y seis años, para que tuviera relaciones sexuales y así la familia disfrutaría de la presencia de un niño, producto de la vejación a una joven doncella. Nadie le preguntó si le parecía bien la idea de perder la virginidad con un hombre que podía ser su abuelo. A nadie le importó qué quería ella de su futuro.

Esa primera noche fue desagradable, su corazón se llenó de ira. Ella quería vivir su intimidad como cualquier mujer de su comarca, deseaba ser amada, no usada.

Las noches fueron pasando y el anciano seguía intentando. Él no se quejó de semejante tarea, ella no tuvo más remedio que callar.

Finalmente quedó embarazada. El rencor hacia su ‘dueña’ se transformó en arrogancia y ésta respondió con dureza y crueldad. La vida de la joven doncella, devenida a madre primeriza, se volvió un infierno. La única salida, pensó ella, era huir. “Aunque muera en el intento, cualquier cosa es mejor que esta vida infrahumana a la que estoy sometida”, se dijo más de una vez para sus adentros.

En los meses que corrieron por delante, con cada movimiento del bebé que sentía en su panza, recordaba el sueño de tener hijos fuertes, que fueran sus compañeros, que la respetaran como madre y la amaran cuando ya fueran grandes. No pudo formar familia ni vivir el amor de la juventud; no supo lo

que era enamorarse ni besar con deseo. No pudo elegir su compañero, su primera vez, su embarazo ni su futuro.

El intento de huida fracasó. Tuvo que humillarse y obedecer todas las órdenes, por más injustas, crueles o contradictorias que fueran. Sus días resultaban un lamento; sus noches, puro desvelo. El anciano no la molestó más, pero el solo recuerdo de ese triste pasado la atormentaba.

La soledad invadió su alma. Por primera vez lo único realmente de ella, su hijo, también podía pasar a otras manos. ¡Hasta eso le sería arrebatado! ¿Qué más podía pasarle?

Parece la trama de una telenovela exitosa que agrega calamidades sobre la protagonista a fin de seguir cautivando al público televidente. Pero esta historia no es un guión de ficción, es real, a cada tramo y a cada paso. Génesis relata esta crónica de vida.

Desgracias como esta niña despojada de sus derechos básicos como ser humano pocos han sufrido. Siempre se piensa en Job y en los infortunios que le tocó vivir, pero esta jovencita en situación de máxima vulnerabilidad, padeció lo indecible, fue objeto de humillaciones y vejaciones innumrables. Sin embargo, al leer su historia, casi al final, aparecen detalles que avizoran una tenue luz de esperanza.

Extranjera, esclava, entregada sexualmente a un anciano y, finalmente, echada sin más nada que un poco de agua a la voracidad del desierto. Pero fue allí donde Dios la encontró. El propio ángel de Jehová, que es Cristo, dejó el cielo para hablar con ella.

Desechada por todos, elegida por Dios. A ella se le entregó una comisión propia de reyes y reinas. Se le pidió que sostuviera la mano de su hijo porque sería el origen de una gran nación. Dios vio en esta mujer una fuerza de espíritu que nadie estimaba y nadie conocía.

No una familia, como ella soñaba. Ahora serían cientos de familias las que se le entregaba. No un hijo que la amara, sino una nación que la recordara. Si para ella hubo esperanza y esa esperanza se hizo cierta, existe esperanza para cualquiera sobre la faz de la tierra. No importan las adversas

condiciones, interesa lo que Dios puede hacer con ellas. Las mezquindades y ruindades de todos los seres humanos nunca apagarán la llama del corazón más puro. El que puso los sueños de grandeza en cada vida es el que quiere acompañar ese arduo proceso de cumplimiento.

Dios anhela que vivas en plenitud, que te sientas útil y feliz. No te arrincones a llorar tu amargura, elévala a Dios. No renuncies a tus sueños, acepta los cambios hacia nuevas formas de cumplimiento. No te resistas a los embates de la vida, trans-fórmalos en tus aliados. Nada de lo que te suceda podrá opacar los sueños de tu corazón.

Si hubo esperanza para Agar e Ismael, hay esperanza para ti. Es muy impactante la forma en que presenta esta historia el propio Espíritu Santo. De Esaú, hijo de Isacc (Génesis 36), se detalla su familia en un acto puramente descriptivo; genealogía y nada más. Pero de esa pobre esclava no existe una descripción sino, una verdadera narrativa con detalles propios de una historia de amor. Amor de Dios por una mujer desvalida.

De esclava a primera dama. De rechazada a dueña de una nación. De amancillada a honrada por Dios, por su hijo y por las familias que de él vendrán.

Esta historia termina con una nota extraordinaria, una revelación de Dios percibida por los que están en inferioridad de condiciones, en opresión e injusticia.

Dios es el viviente que todo lo ve. No un Dios impersonal, lejano y ajeno. Él es un Dios cercano, justo y siempre victorioso, que ayuda al afligido y da auxilio al menesteroso, que se complace en la justicia y que se levanta contra cualquier forma de impiedad. Dios es el viviente que me ve. Esa fue la forma que eligió Agar para describir a Dios, esa es la forma en que Él se dio a conocer. Bendita gracia, hermosa bondad.

Agar no se quejó de Dios, no se enojó contra Él. Sólo aceptó la fatalidad de su destino como quien reconoce que ya nada puede perder. ¡Qué pobre corazón! Si hay una situación de total rendición, es la de Agar, mas el Dios de toda gracia la sostuvo y con su fuerte mano la levantó más alto de lo que jamás haya soñado en su vida. Recuerda, Dios es el viviente que te ve.

La nota final de este capítulo puede ser el inicio de tus mejores tiempos. Busca al Dios viviente que todo lo ve, cuéntale tus penas, compártele tu dolor. A cambio, Él te dará agua en medio del desierto y promesas de multitudes en medio de la soledad. Él no te dejará librado/a a la mala suerte o al mal comportamiento de los que te rodean. Él levantará tu rostro y te mostrará una realidad superior a tu mejor sueño. Así será, porque así es Dios.

Cuidarse a uno mismo



“No te quedes en la cama... a menos que puedas ganar dinero desde allí”,
George Burns.

El cuidado del cuerpo forma parte de la mayordomía delegada por Dios al ser humano.

El cuerpo requiere atención, tiempo y esfuerzo. Si estás luchando con alguna enfermedad, tú mismo puedes ser el protagonista en la recuperación; por lo tanto, abócate completamente a esta tarea.

Es importante cambiar hábitos que resultan nocivos porque estilos de vida inadecuados como una alimentación incorrecta, consumo de estimulantes, exceso de trabajo y falta de ejercicio, sobrecargan los sistemas orgánicos haciendo que la enfermedad aparezca como manifestación de ese desequilibrio. La recuperación de la salud y su mantenimiento dependen, en gran medida, de que seas capaz de adquirir hábitos de vida saludables.

Buena alimentación

Es posible retardar el reloj biológico y envejecer en buena forma si cambiamos la manera de alimentarnos. Txumari Alfato, en su libro *Un cuerpo para toda una vida*, dice que hay tres preguntas que debemos contestar: ¿cuánto comemos?, ¿cuándo comemos? y ¿qué comemos?

Primero. Consumimos diariamente muchos más alimentos de los que en realidad necesitamos. Las calorías que cada día entran en nuestro cuerpo están muy por encima de lo que éste necesita. Esto hace que muchos de los problemas de salud actuales deriven del sobrepeso.

Segundo. Distribuimos mal la comida a lo largo del día, ya que el desayuno suele ser mínimo e insuficiente, mientras que el almuerzo y la cena son abundantes. De este modo obligamos a nuestro aparato digestivo a trabajar más. Hay un dicho que reza: “desayuna como un rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”.

Tercero. Utilizamos gran cantidad de alimentos que resultan poco saludables. Las frituras, las carnes, los embutidos y las salsas representan la mayor parte de la comida diaria, lo que supone un gran trabajo para nuestro cuerpo. Además de elegir mal los alimentos, muchos contienen grandes cantidades de aditivos, han sufrido procesos prolongados de refinado, son muy elaborados y desnaturalizados.¹⁵

Consejos para mejorar la alimentación:

1) Preferir alimentos frescos. Los alimentos oxidados sólo aportan desequilibrio. En cambio, los alimentos frescos aportan vida. Cereales, legumbres y vegetales frescos son buenas recomendaciones para cuidar la salud. Los vegetales almacenados en cámaras frigoríficas, latas o conservas son alimentos oxidados, que sólo aportan envejecimiento celular.

2) Beber agua sin excederse. No se debe beber por beber. Hay que hacerlo cuando se tiene sed; de otro modo exigimos demasiado a los riñones.

3) Consumir granos integrales. Hay que reemplazar los alimentos refinados por los integrales que mantienen todas sus propiedades y son más sabrosos. Los cereales y las legumbres contienen prácticamente todos los nutrientes que el cuerpo necesita. La sustitución de estos alimentos por otros refinados y procesados es un grave error que ha favorecido la aparición de numerosas enfermedades que tienen como denominador común un aporte deficiente de fibra, magnesio, vitaminas y oligoelementos.

4) Evitar las calorías vacías. Uno de los mayores errores de nuestra alimentación es el consumo creciente de calorías vacías, es decir, alimentos sin vitaminas, minerales y oligoelementos. Las gaseosas, los dulces, el alcohol y la azúcar blanca son un almacén de calorías sin nutrientes. Por otra parte, su consumo frecuente facilita las caries, la diabetes y la obesidad.

5) Reducir el consumo de grasas. Este consejo se refiere en primer lugar a las grasas de origen animal. En su lugar, utiliza grasas vegetales obtenidas de la presión en frío de semillas, ricas en minerales y vitaminas.

6) Aumentar el consumo de frutas y verduras. Ellas son una excelente fuente de vitaminas y minerales. Cuando se utilizan crudas evitamos la destrucción de nutrientes. Es bueno emplear en un mismo plato variedad de frutas o verduras para optimizar los aportes nutritivos. ¹⁶

Honra tu cuerpo. Toma en cuenta a dónde lo llevas, a quién le permites tocarlo y cómo lo cuidarás de ahora en adelante. Ocúpate de tu salud. Hazte un chequeo lo más pronto posible. Permanece lejos de las sustancias tóxicas. Mantén la pureza sexual. Evita el tabaco, el exceso de alcohol, la cafeína o cualquier otra droga o sustancia que pudiera dañar tu salud.

Buen descanso

Vive con todas tus fuerzas, pero también según tus fuerzas. Asignar un tiempo regular al descanso es absolutamente indispensable para mantener el equilibrio y la salud emocional. El descanso nos brinda objetividad frente a los desafíos diarios y nos ayuda a no ‘quemarnos’ ni sufrir colapsos nerviosos. La tensión excesiva, la adicción al trabajo y el activismo frenético terminan por cortar las cuerdas de la cordura. Gordon Macdonald dijo: “Un estilo de trabajo incesante da como resultado personas inquietas. El trabajar mes tras mes sin una auténtica pausa para inquirir sobre el significado y propósito de esa labor, puede muy bien engordar la cuenta bancaria y realzar la reputación profesional, pero vaciará tu mundo interior de vitalidad y gozo. Qué importante resulta cerrar regularmente el circuito de nuestra actividad. El mundo y la iglesia necesitan creyentes verdaderamente descansados; creyentes que se renueven de continuo por medio de un reposo sabático real, y no sólo del ocio y del tiempo libre. Cuando se lleva a cabo un descanso piadoso, uno ve lo animados y resistentes que pueden ser los cristianos”.

Ejercicio físico moderado

Los beneficios del ejercicio físico son incalculables. Cualquier actividad física es saludable. Puede tratarse de algún deporte, pasear por el campo o la ciudad, subir escaleras, caminar por la playa, etc.

Se recomienda dos o tres veces por semana, con una duración mínima de treinta minutos cada vez. El ejercicio te ayudará a limpiar las arterias de grasa, la sangre llegará mejor al corazón, los huesos recibirán más calcio, podrás combatir el estrés, mejorarás la calidad de tu sueño, reducirás la grasa corporal, disminuirán las posibilidades de sufrir cáncer, mejorará tu flexibilidad y podrás hacer más cosas con menos esfuerzo... ¿No te parecen suficientes beneficios?¹⁷

Cuida tu mente

Imagina una enorme bola de nieve en la cima de una montaña. Abajo, en la base, hay dos hombres conversando. La bola de nieve comienza a caer aumentando velozmente su tamaño. Uno de los hombres mira al otro y dice: “Estas cosas siempre me pasan. ¡Viene directa a mí! Vas a ver que tengo razón”. El otro hombre mira la bola y da un paso al costado. El primer hombre es derribado, lo cual demuestra que su teoría es correcta. El segundo hombre se va a esquiar.¹⁸

La moraleja de esta simple historia es que si esperas que pase lo peor, lo peor pasará. Puedes elegir una actitud positiva o negativa. La actitud que elijas se volverá verdad para ti.

Las actitudes se perciben. La gente se da cuenta si eres mal-humorado, crítico y quejoso o alegre, optimista y solidario. Tus actitudes harán que la gente se acerque o aleje de ti influyendo en tus posibilidades laborales y en las oportunidades de encontrar una pareja, si no la tienes. “Obviamente, la vida no es un conjunto de globos de cumpleaños y ositos de peluche; pero una actitud positiva y una mente abierta te traerán más beneficios de los que crees. Es una cuestión de elecciones”.¹⁹

No permitas que pensamientos derrotistas te hagan un derro-tado.

Michael Flocker, dice:

- Tu actitud es percibida y determina la respuesta de los demás.
- Tener una actitud positiva depende de ti.
- Averigua qué deseas y habrás comenzado a conseguirlo.
- Si te obsesionas con lo negativo, el resultado será negativo.

- No recurras a los demás para que te rescaten de tu miserable existencia. ¡Sólo Dios puede hacer eso!
- Tus estados de ánimo son el resultado de tus pensamientos. Tú puedes controlarlos.
- Fíjate metas a corto y largo plazo en el terreno personal, pro-fesional y espiritual.
- Si piensas que eres débil, terminarás siendo débil.
- Vive el presente.
- Ama y sirve a Dios.

Administración sabia de tu matrimonio

Un hombre y una mujer estuvieron casados por más de sesenta años. Ellos habían compartido todo en la vida y nunca se habían guardado secretos. Sin embargo, había una caja de zapatos guardada en el closet que la viejita quiso que su esposo respetara como un secreto de ella. El nunca la presionó para saber que había allí hasta que su mujer enfermó gravemente. El doctor les comunicó que ya no se recuperaría. El viejito, tratando de arreglar todas las cosas antes de que su esposa muriera, encontró la caja de zapatos y la llevó a la cama. Ella dijo que ya era tiempo de que conociera lo que había adentro. Cuando la abrió encontró dos muñecas de crochet y noventa y cinco mil dólares. Él, sorprendido, le preguntó sobre el contenido de la caja y su esposa le dijo: “Cuando nos ca-samos, mi abuela me dijo que el secreto de un buen matrimonio era nunca discutir, me dijo que cada vez que me enojara contigo, yo debería guardar silencio y tejer una muñequita de crochet. El viejito se tuvo que contener para no derramar unas lágrimas, ya que sólo había dos muñecas en la caja. Dedujo que ella se había enojado con él dos veces en todos esos años llenos de amor y entendimiento. Él estaba sumamente conmovido. “Escucha amor”, le dijo el viejito. “Ya entendí lo de las muñecas... pero, ¿y el dinero?, ¿de dónde salió?”. “Ah”, le dijo la viejita, “ese dinero es lo que gané de todas las muñecas que vendí durante los sesenta años que llevo contigo”.

En el matrimonio el amor debe traducirse en perdón y paciencia si queremos que la relación perdure en el tiempo. Dedica tiempo a tu trabajo y ministerio, hazlo con ahínco y esfuerzo, pero nunca a expensas de tu matrimonio. Tu primera responsabilidad es tu

familia.

El frenético ritmo que te impone la vida puede hacerte perder las relaciones más importantes. Logra resultados, pero no a costa de tu propia salud. Las personas que postergan permanentemente a su familia, su propio estado de salud y aun su relación con Dios por amor al trabajo o al ministerio, se deterioran, desgastan y terminan arruinadas y autodestruidas. Acaban sus días solos y doblados por enfermedades provocadas por una vida alocada y sin sentido. Son personas con éxito profesional, pero signadas por el fracaso matrimonial y familiar. Tienen ‘reconocimiento’, pero no logran la admiración o el respeto de sus propios hijos. Tienen ‘un nombre’, pero sin afectos. Poseen mucho, pero nada perdurable. Tienen, pero no tienen.

Mira la agenda de tus próximos días; revísala. Seguramente encontrarás que está repleta de actividades legítimas, pero sin espacio para descansar y disfrutar; para mimarte y amar a tus seres queridos.

Friedrich Hebbel, el dramaturgo alemán del Siglo XIX, escribió: “Hay velas que alumbran todo, menos su propio candelero”. El secreto del éxito en la vida está en el equilibrio entre el trabajo y la familia, entre las actividades y la verdadera realización personal. ¡Recuérdalo siempre!

Cómo superar los temores



“Vale más fracasar por intentar un triunfo, que dejar de triunfar por temor a un fracaso”, Anónimo.

“Podemos transitar por los lugares más terribles sin temor, porque Jesús en nosotros nunca nos decepcionará. Jesús es nuestro amor, nuestra fuerza, nuestra alegría y nuestra compasión”, Madre Teresa.

Los cristianos no debíamos tener miedo a nada ni a nadie; ni siquiera a Dios, ya que a Él no se le tiene miedo, sino respeto. ¿Qué hijo le tiene miedo a su padre? Sólo un padre violento, autoritario y castrador puede despertar sentimientos de temor. Pero papá Dios no es así. Él es bueno, amable y comprensivo.

Sin embargo, como parte del instinto de conservación cada vez que nos sentimos amenazados, aparece el temor. Hasta cierto punto es normal y positivo experimentar temor porque es una manifestación del deseo de vivir y puede ser el motor para enfrentar las adversidades.

El miedo es una emoción vital que provoca reacciones químicas en el cuerpo. También es un estado anímico básico que todo ser humano experimenta frente a situaciones desconocidas o traumatizantes. Sin embargo, no siempre se relaciona con situaciones específicas sino, en muchos casos, por percepciones personales. A algunos, los fantasmas del pasado los persiguen; a otros, el futuro los atemoriza, mientras que para muchos la incertidumbre del presente los paraliza. Viven atormentados y ‘endemoniados’, acosados y humillados, oprimidos y deprimidos, vencidos y derrotados. ¡Qué fuerza tan destructiva es el miedo!

¿Qué te provoca temor? ¿A quién le tienes miedo?

Todos tenemos temores que, generalmente, las adversidades descubren. Temor a no tener; a perder el trabajo, la salud, el matrimonio. Temor a la muerte, al sufrimiento, a la soledad, al fracaso y podemos seguir con la lista. Temor al compromiso, al embarazo, a la intimidad.

El temor es una fuerza poderosa y si hay algo que debiéramos temer es, **al miedo mismo**. Roosevelt, ex presidente norteamericano, inmortalizó la frase: “Nosotros no tenemos nada que temer sino al temor mismo”. Esta declaración encierra una verdad más excelsa de lo que puede observarse a simple vista. **¿Sabías que el temor es una fuerza creativa? Sí**, tanto como la fe. Hebreos 11:1 dice acerca de la fe: *“Confiar en Dios es estar totalmente seguro de que uno va a recibir lo que espera. Es estar convencido de que algo existe, aun cuando no podamos verlo”*, TLA.

Mediante la fe puedes conseguir un milagro, hacer visible lo invisible y crear algo que no existe. Con el miedo sucede lo mismo. **Con frecuencia, aquello que tememos viene sobre nosotros**. En distintas versiones, Job 3:25 dice: *“Lo que más temía, me sobrevino; lo que más me asustaba, me sucedió”*, (BAD). *“Todo lo que yo temía, lo que más miedo me causaba, ha caído sobre mí”*, (DHH). *“Porque si de algo tengo miedo, me acaece, y me sucede lo que temo”*, (JER).

La gente con miedo a enfermarse es la que experimenta mayor cantidad de síntomas ante cualquier cuadro clínico. El temor induce la enfermedad de modo psicosomático. El 50% de las consultas médicas se realizan por temor y no por prevención.

El Dr. Don Gossett, en su libro *Lo que dices recibes*, expresa: **“Temor es creer que algo malo va a suceder**. El temor es fe en algo que no deseas que suceda. Así como usamos fe para expresar creencia en algo bueno, también usamos la palabra temor para expresar creencia en algo malo. **Y así es como el temor anula la fe y la fe anula el temor”**.

El miedo es real. Puede crecer o disminuir, aumentar sus efectos o ser desterrado completamente. El miedo impide que las personas capitalicen oportunidades, además de disminuir la vitalidad física y acortar la existencia. Se ha descubierto que el miedo es una de las causas principales de los ataques cardíacos fatales. Un informe reveló que en las personas que se ahogan, muy a menudo no se les encuentra agua en los pulmones. Mueren únicamente porque se les paraliza el corazón como resultado del miedo. Lo mismo sucede con aquellos que fallecen después de haber sido

mordidos por una culebra. Sólo el 20% de las víctimas reciben veneno suficiente como para causarle la muerte. El miedo conduce a la fatalidad. Hay una droga invisible que no se vende en las farmacias pero tiene un ilimitado poder: la sugestión a partir del temor.

Una de las pruebas más espectaculares en este sentido la obtuvo el biólogo Richard Arder en su laboratorio de la Universidad de Rochester, Nueva York.

Durante semanas alimentó a un grupo de cobayas con agua y azúcar. Luego introdujo en el preparado una sustancia que provocaba náuseas, bajaba las defensas de los animales y conducía a la muerte. Como es lógico, pronto se experimentaron los primeros decesos. Cuando dejó de introducir el veneno y volvió a la dieta inocua de agua con azúcar, los ratones siguieron muriendo. En los animales se había instalado la idea de que beber de esa agua conducía a la muerte y, sugestionados fatalmente, repetían los síntomas del horror que habían visto en sus compañeros de jaula.

En los seres humanos ocurren hechos similares. En Japón, un experimento con personas alérgicas a la hiedra, lo demostró fehacientemente. Al frotarles el brazo con una hoja de esa especie y comunicarles que se trataba de una planta inofensiva, las erupciones cutáneas dejaban de aparecer. Si se frotaba con una hoja inofensiva, pero se le decía que era hiedra venenosa, aparecían las reacciones alérgicas.

La industria farmacéutica conoce muy bien el fenómeno de la sugestión y aprovecha esta reacción para canalizar positivamente sus negocios. Un estudio en Ámsterdam demostró que los enfermos consideran menos eficaces a los medicamentos en pastillas blancas que a las rojas o negras. El tamaño y el precio también intervienen en el éxito del tratamiento. Una píldora de color llamativo, algo más grande de lo normal y con un precio elevado suele aumentar de 25% a 50% su eficacia.

El placebo, de hecho, ha salvado tantas vidas como miles de fármacos juntos. El 60% de los médicos reconoce el empleo del efecto placebo entre sus pacientes. Estos medicamentos no tienen ningún principio terapéutico, es decir, son sólo almidón. Sin embargo, actúan en el cerebro como si fueran antidepresivos, es decir, desatan mecanismos químicos en el organismo que ayudan a la mejoría de esos pacientes. El detonante de este proceso es la sugestión.²⁰

¿De dónde proviene el miedo?

El miedo viene de nuestro lado más oscuro y se relaciona con el diablo. El miedo es falta de confianza en Dios y, si el diablo logra impedir que repitas Isaías 41:10: *“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”*, él podrá mantenerte prisionero.

Para superar los miedos, ten en cuenta:

1) Nadie nace con confianza.

Las personas dominadas por el temor están atadas de pies y manos, encadenadas, amordazadas y amarradas por las miríadas de legiones del mal que las atormentan día y noche. Cuando surja el temor, construye confianza.

La confianza es una característica adquirida, desarrollada. No mires tu pasado para buscar todas las raíces de temor que dominan tu existencia. Enfócate en Dios. Cuanto más dependiente del Señor estés, más rápido vencerás todo tipo de temor. 1ª Timoteo 1:7 dice: *“Dios no nos ha dado un espíritu de temor, sino de poder, de amor y de dominio propio”*. “Dar lugar al temor altera el plan superior que Dios tiene para tu vida. Por lo tanto, usa el poder de la Palabra de Dios para hacer lo que Él desea que hagas... ¡aún cuando lo hagas lleno de temor! Las recompensas son grandiosas”, Joyce Meyer.²¹

La presencia del Espíritu Santo es dulce, otorga seguridad y confianza. En Él encontramos las fuerzas para enfrentar todo tipo de temor. Recuérdalo, **la presencia de Dios es el antídoto contra el miedo.**

2) La acción derrota al miedo.

John Mawxell, en su libro *El talento nunca es suficiente*, dice: “La iniciativa cierra la puerta del temor”. La autora Katherine Paterson expresó: “Tener temor es una cosa. Permitir que el temor te agarre de la cola y que te empiece a dar vueltas es otra”. Todos tenemos temores, la pregunta es si vamos a controlarlos o a permitir que nos controlen.

Norman Vincent Peale afirmó: “La acción es el mejor restaurador y edificador de la confianza. La falta de acción no es solamente el resultado sino también la causa del temor”. Si quieres cerrar la puerta del temor, comienza a moverte.²²

Toda indecisión, aplazamiento o cavilación hace que el miedo crezca y tome el control de tu vida. Alguien dijo: **“Dios es más grande que nuestros temores”**. Cuando estés de frente al temor y te sientas dominado por esa sensación horrible, recuérdete a ti mismo: “Dios es más grande que todos mis temores”.

Por la forma en que actúan, muchas personas expresan lo contrario al Salmo: “seguramente dudas y temores me seguirán todos los días de mi vida; yo temeré a toda clase de males, porque tú no estás conmigo”. Pero si lees correctamente, el Salmo 23:6 dice: *“Ciertamente el bien y la misericordia me seguirán todos los días de mi vida y en la casa de Jehová moraré por largos días”*.

Cuando el diablo te susurre al oído para espantarte, resiste ese embate y échalo de tu mente. Lleva tus dudas a Cristo en oración, no disimules tu temor pero comienza a moverte. Declárale a tus temores las promesas de Dios. Lléname de la Palabra, enciende tu motor espiritual y prepara tu mente para la victoria. Sustituye los pensamientos negativos por promesas esperanzadoras y poderosas de la Palabra de Dios. David dijo: *“En el día que temo, yo en ti confío”*, Salmo 56:4. Tú puedes hacerlo.

David Schwartz ejemplifica las acciones concretas frente a distintos tipos de temores:

- **Miedo a perder el trabajo.** Trabaja más duro. Ofrece mejor servicio.
- **Miedo a fracasar en un examen.** Convierte tu inquietud en tiempo de estudio.
- **Miedo al futuro.** Concentra todas tus energías en el presente y encomienda a Dios tu porvenir.
- **Temor a lo que las personas puedan decir.** Actúa conforme a tus convicciones. Si estás convencido de algo, simplemente hazlo. No podrás evitar las críticas, pero puedes decidir que no dejarás que influyeran en tu vida.
- **Miedo a mal invertir.** Analiza bien los factores. Busca consejo en personas entendidas. No tomes decisiones apresuradas. Déjate enseñar por los que tienen autoridad en el tema y, cuando creas que algo es conveniente, después de llevarlo en oración a Dios, actúa. Recuerda que la acción derrota al temor.
- **Miedo a la gente.** Piensa que el otro es igual a ti. Acércate, saluda y sonríe. Probablemente ese otro tenga tantos temores como tú. Bajar la defensa es la antesala para la amistad.

- **Temor al ridículo.** Ve a la peluquería. Plancha tu ropa. Lustra tus calzados. Vístete mejor. Y si algo sale mal, riéte de ti mismo. Aunque las situaciones sean serias, no necesariamente deben ser solemnes y aburridas. Reírse es un excelente hábito de vida.²³

3) Tienes que aislar tu miedo.

Los pensamientos negativos, sostenidos y alimentados, engendran nuevos temores. Si empleas tus energías en rumiar tus fracasos, desaciertos, errores, temores, desconfianzas y debilidades, cualesquiera hayan sido, lo más probable es que tu miedo crezca vorazmente y te robe las fuerzas y la creatividad necesaria para emprender nuevos desafíos o solucionar problemas presentes. En cambio, si decides alimentar tu mente con pensamientos basados en la Palabra de Dios, tus emociones se encarrilarán detrás de los propósitos de Dios. Conquistarás tus miedos y caminarás al éxito.

1ª Juan 4:18 dice: *“En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor”*. ¿Amor perfecto? Solamente uno fue amor perfecto y ése es Jesucristo. Sí, ¡tu pastor!, ¡tu proveedor!, ¡tu defensor!, quien te da valor, ¡tu salvador! Tuya es la decisión: temor con el diablo o paz y plenitud con Dios.

Alma no perdonada, alma encadenada

☐ *“A menudo no confiamos en Dios pero Él nunca llega tarde, nunca deja de ser fiel, nunca es cruel, nunca está ausente, nunca le falta amor y nunca está equivocado”, C. Swindoll.*

“Señor, no fuiste tras todos los conejos que se cruzaran en tu camino. No intentaste solucionar todo lo que estuviera mal, ni ganar todas las guerras o someter a todas las personas malvadas. Te entregaste totalmente a ser amor, a enseñar amor y el mundo cambió. Bendita sea tu energía, tu disciplina” Laurie Beth Jones.

Estábamos fuera del país. Dictábamos conferencias sobre familia y sexualidad. Era la primera vez que nuestro mensaje sería traducido a otro idioma.

Nos consumía la ansiedad.

Pedimos expresamente a nuestros intercesores que nos recordaran delante de Dios y, de modo especial, oraran por el que sería nuestro traductor. Mucho de lo que uno intenta comunicar en otro idioma depende de la persona que traduzca.

La primera noche fue una aventura maravillosa. El modo de traducir, el énfasis en las expresiones y el apasionamiento en la voz hicieron que la respuesta del público fuera excelente. Habíamos pasado la prueba. Todo hacía suponer que no tendríamos mayores problemas con la llegada del mensaje a nuestros oyentes.

El traductor era un hombre joven, casado y líder de una iglesia pujante. Había vivido en nuestro país durante algunos años en los que estudió teología y aprendió el idioma.

Al siguiente día, mientras yo estaba tomando un té (escribe José Luis), cómodamente sentado en el escenario, Silvia terminaba su charla para los matrimonios. Antes de abandonar el estrado y dado que estábamos en una tierra extranjera, ella hizo una breve reseña acerca del ministerio *Restauración Sexual*. Informó a los presentes que teníamos una página disponible en la web: www.placeresperfectos.com.ar y una infinidad de recursos que ofrecíamos a todo el mundo. Por supuesto, mencionó también nuestra gran carga por los niños y el trabajo que estábamos desarrollando a través de la campaña *TODOS contra el abuso infantil*.

En ese preciso instante algo sucedió.

El traductor comenzó a cambiar el tono de voz. No terminaba la frase que Silvia pronunciaba. Con demasiada efusividad y frecuencia se secaba la cara. Todos supusimos que se debía al calor que originaban las luces del escenario. Lo cierto es que estaba llorando y se esforzaba por mantener la compostura. Unos minutos después, cayó de rodillas sobre el piso de madera del teatro. El ruido fue estremecedor. Explotó en un llanto profundo. El auditorio quedó atónito. Silvia no sabía qué hacer; yo menos. No podíamos entender qué le había sucedido. De pronto se acercó hacia donde yo estaba y me dijo: “No puedo seguir. He sido abusado en mi infancia y cometí hechos vergonzosos que me atormentan día y noche. No puedo soportar más esta carga en mi corazón. Necesito orar, ¿me permite?”. “Por supuesto”, le dije. Volvió al lugar y de cara al auditorio pidió perdón a todo el público presente por sus pecados pasados y arengó a todos a hacer lo mismo.

Juntos pedimos perdón por la indiferencia hacia los niños. Oramos por todos los infantes abusados de esa lejana ciudad, en un país extranjero.

Cuando el traductor comenzó a orar, la gloria de Dios descendió y nos envolvió a todos. Algunos lloraban, otros gritaban. Había personas postradas en el suelo en un gesto de profunda humillación. Fue una experiencia espiritual única. Quedará en nuestra memoria como un recuerdo imborrable.

Aquel hombre permaneció sensible por varias horas. Mientras cenábamos, nos contó que aunque había alcanzado posiciones de liderazgo en su iglesia

y denominación, todavía se sentía no aceptado por Dios. Creía que el amor de Dios estaba condicionado por su pasado. Se consideraba indigno de perdón y ya no tenía esperanza de un futuro mejor.

Pero lo que él pensaba es un absurdo total. Si bien es cierto que la presencia del Señor está condicionada a nuestra obediencia, nunca su amor. **Dios permanece con los santos y obedientes, pero jamás deja de amar a quienes han desobedecido.** Volvió a llorar ni bien compartimos con él esta profunda verdad; dejamos que lo hiciera. Al alma atribulada le hace bien dejar correr, de vez en cuando, las aguas sanadoras que brotan en las lágrimas.

Hablamos con él por largo rato. Contó sus más horrendos re-cuerdos. Lloró desconsoladamente. No podía concebir a un Dios capaz de perdonar lo que él había hecho. Este hombre entendía la justicia de Dios, pero no su misericordia. Tenía distorsionada la imagen de Dios. Desconfiaba del perdón y con razón, ya que la verdadera confianza es fruto de una relación en el que uno sabe que es amado. Este hombre no sabía que, pese a lo que le había sucedido, Dios lo seguía amando. Dios es bueno y sólo desea lo mejor para cada uno de nosotros. Y eso no se puede descubrir por medio de la culpa, la condena o la coerción, sólo a través de una relación profunda de amor con Él.

Pablo dijo: “*¿Quién nos apartará del amor de Cristo? ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indigencia, el peligro, o la violencia?*”, Romanos 8:35 (BAD).

El reconocimiento del amor inmerecido de Dios es el punto de partida para la sanidad emocional. Entender que no hay nada ni nadie que pueda separarnos del precioso amor de Dios (Romanos 8:38-39) constituye el fundamento de toda restauración. Mientras no aceptes el perdón de Dios, tu alma permanecerá encadenada al oscuro pasado.

Dios dice: “*He aquí, en las palmas de mis manos te he grabado (he esculpido tu figura)*”, Isaías 49:16 (LBLA). 1ª Juan 4:19 expresa: “*El nos amó primero*”. Por su parte, Romanos 5:5 proclama: “*Y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado*”.

Joyce Meyer dice: “Si tú puedes creer que Dios, que es perfecto, te ama, entonces podrás creer que tú eres digno de amor. Cuando comienzas a creer que eres aceptado y amado por Dios, entonces puedes empezar a aceptarte y amarte a ti mismo. Entonces, no amarás sólo a Dios como respuesta, sino que comenzarás a amar a otras personas”.

La autocondenación impide la restauración. Cuidado, el diablo te hará creer que no mereces ser aceptado ni amado por Dios. Siempre te hará sentir sucio y sin esperanza. No creas a sus pérfidas mentiras. Tienes que decirte a ti mismo: “Dios me ama y nunca dejará de hacerlo”. Repítelo todos los días, durante toda tu vida.

Oración

Sé que la muerte de Jesús en la cruz me trae paz y alivia todas mis tribulaciones. Declaro que el dolor ya no tiene el poder de torturarme. Renuncio a todo recuerdo perverso, a todo lo que me hizo y me hace llorar, a toda amargura y sufrimiento. Renuncio a castigarme por el mal que he hecho. Sé que me ayudarás a restituir con bien el daño que causé. Acepto que tú moriste por amor de mi vida. Hoy acepto que soy amado incondicionalmente por ti y me hago acreedor de todas las cosas buenas que has preparado para mí. Quiero amar a otros con el mismo amor con que tú me amas.

Declaro que la angustia, el remordimiento y la culpa por situaciones vividas, por pecados cometidos y por cosas malas que he hecho, no serán más parte de mi vida porque soy libre por Cristo Jesús. Me aferro a ti para vivir con valentía el camino que tengo por delante. Amén.

Sentirse bien, hace bien

“Decirle sí a la autoestima es decirle no al sufrimiento. Tenga en cuenta que quien no se ama a si mismo no podrá lograr ser amado como se merece por otro ser. Si comienza por quererse y valorarse, será querido y valorado, y tendrá anticuerpos contra cualquier tipo de toxicidad”, Beatriz Goldberg.

Las heridas de nuestro cuerpo no se comparan a las del corazón. Los traumas y los mensajes negativos que recibimos y aceptamos, junto a las malas actitudes y las creencias erradas que acumulamos a lo largo de la vida, van minando nuestra autoestima al punto de dejarnos lisiados. Cuando estamos heridos no podemos recibir todo lo bueno, nuevo y maravilloso que Dios quiere darnos.

Amarnos a nosotros mismos es un mandato de Jesús (Mateo 19:19), pero su cumplimiento dependerá, y mucho, de la sanidad de nuestro corazón. Si no puedes aceptarte a ti mismo no podrás amar a los que te rodean. **Una persona sana en su autoestima aprovecha sus potencialidades y ayuda a otros a desafiarse, crecer y disfrutar de la vida.**

En una sociedad extremadamente individualista, pareciera que este consejo es una apelación a más de lo mismo, a una especie de egoísmo justificado desde la religión; pero el sentido es justamente el contrario. **No podemos amar a los otros más de lo que nos queremos a nosotros mismos. La aceptación de quienes somos es la clave para crecer en beneficio de otros y hallar, en el camino, la realización personal.**

De la manera que contestes estas preguntas puedes deducir tu autoestima:

¿Te criticas permanentemente? ¿Vives lamentándote por las cosas malas del pasado?

¿Maltratas tu cuerpo con una mala alimentación, exceso de alcohol, drogas, poco descanso o jornadas extenuantes de trabajo?

¿Crees que no eres digno de recibir amor?

¿Vives en el desorden y el caos? ¿Eres irresponsable con el uso de tu sexualidad?

¿Estás endeudándote cada vez más?

¿Demoras en hacer aquellas cosas que te beneficiarán?

¿Postergas decisiones importantes sobre tu vida y futuro?

¿Te atreves a cobrar un precio digno por tu trabajo o servicio?

¿Eres de desvalorizarte continuamente?

En tu percepción personal: ¿Cómo te ves? ¿Cómo te sientes? ¿Estás contento con lo que eres? ¿La imagen que tienes de ti mismo está de acuerdo con lo que Dios dice de ti?

La sociedad tiene parámetros muy cambiantes para definir qué es bueno, bello o deseable, pero Dios no cambia. Eso significa que debes basar tu autoestima en lo que dice la Palabra de Dios acerca de ti. **Aquí está el meollo de todo el asunto: el valor de una persona radica en lo que Dios dice de ella.**

Génesis 1:26-27 expresa que has sido creado a la imagen de Dios. Él quiso que al pensar en ti mismo pensaras en Él, por eso compartió su esencia. Si puedes aceptar esta verdad, descubrirás que tu valor es incalculable y que tu vida es un verdadero tesoro. Esta verdad potencia tus capacidades latentes y activa tu fe para conquistar grandes sueños. **El anhelo del Señor es que descubras las riquezas de tu vida, saques provecho de todo lo bueno que posees y camines con alegría cada día. ¡Dios te creó para que así fuera!**

Eres una persona única y singular. Aprende a valorarte. Tu felicidad depende de la aceptación de tu valor intrínseco. Sólo de ese modo concretarás el propósito de tu vida.

Si no puedes llevarte bien contigo mismo, nunca te relacionarás bien con los demás. El punto de inicio es ser feliz con la persona que Dios te ha hecho. Tu propia aceptación hará que tus defensas caigan, que no sientas temor cuando alguien se acerca y que puedas amar de verdad, ya que estás en paz contigo mismo.

Efesios 2:10 dice que “*somos hechura suya*”. La palabra *hechura* encierra la idea de originalidad y acción continua. Eres una “obra en progreso”, así lo dice Filipenses 1:6. Claro que existen áreas que no están acabadas, pero ver el avance paulatino es muy reconfortante. Podrías decir: “Los errores de ayer, hoy no los cometeré, en este día me extenderé más adelante en mi vida, viviré intensamente, disfrutaré mucho y amaré más”.

La Biblia dice que vamos de gloria en gloria al ser transformados a la imagen de Dios. No significa que vivimos en la gloria, sino que vamos entre los valles alcanzando niveles cada vez más altos de victoria y buenos resultados.

Aunque no lo reconozcas en este momento, Dios te está llevando hacia cosas más grandes. El camino del justo va en aumento como la luz de la aurora. Cuando te sientas tentado a desanimarte recuerda que, según Dios, tu futuro es deslumbrante y estás yendo hacia un nuevo nivel de realización.

Cómo mejorar la autoestima

La autoestima se define como la percepción que cada uno tiene de sí mismo. Comprende la auto – imagen: “¿cómo me veo?” y el auto – concepto: “¿quién soy?”.

Cuando la autoestima está herida, la persona se desprecia y rechaza a sí misma; hace un duro juicio autocrítico, no valora sus propias habilidades ni sus capacidades. Se siente insegura en la mayoría de las circunstancias. En cambio, una persona con una autoestima saludable se valora; como consecuencia, puede enfrentar los problemas cotidianos con optimismo. La creatividad se manifiesta espontáneamente y la solución a todas las dificultades que se presenten surge más fácilmente.

Serénate, toma un tiempo, piensa y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Te aceptas tal como eres?
- ¿Te sientes a gusto con quien eres?
- ¿Te sientes capaz de lograr las metas que te propones?
- ¿Sientes que Dios te ama y que tiene lo mejor para tu vida?
- ¿Eres consciente de tu propia valía personal y de tus capacidades?
- ¿Te respetas a ti mismo?
- ¿Te sientes bien con tu cuerpo?
- ¿Asumes la responsabilidad por tus acciones?
- ¿Eres de echarte la culpa por todo lo que sucede?
- ¿Admites tus propios errores? ¿Tratas de corregirlos?
- ¿Eres susceptible a las críticas?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás para sentirte bien?

Si una persona no tiene un buen concepto de sí misma puede derivar en un sin fin de inconvenientes. Por ejemplo, hay personas que les resulta difícilísimo encontrar la persona adecuada para formar un matrimonio estable y disfrutar de una relación satisfactoria y duradera. Otras, han sucumbido ante las demandas siempre creciente del culto al cuerpo que han iniciado los medios de comunicación, la industria de la moda y las empresas de cosméticos. Nunca llegan a la “talla perfecta”. Nunca se conforman con su cuerpo. Se exponen a dietas cada vez más exigentes. Están atrapadas en un mundo de fantasías. Creen que su valía personal depende de su atractivo y belleza física, cuando en realidad esto nunca es garantía de plenitud o felicidad.

Tener una autoestima saludable comienza cuando uno se relaciona bien consigo mismo. En otras palabras, si no puedes llevarte bien contigo mismo no esperes relacionarte bien con los demás. Las personas que no se aman a sí mismas no logran ser plenamente felices.

Los autores del libro *De single a LP* señalan que una persona tiene baja autoestima si...

En su relación con los demás...

- Considera que los derechos de los demás son más importantes que los suyos.
- Se siente inferior.
- Tiene miedo a expresar sus opiniones por temor a la crítica o al rechazo.
- Da mucho (“se sacrifica”) pero no se siente merecedora de recibir.
- Se siente manipulada por los demás.
- Es incapaz de decir “no” a las peticiones de determinadas personas.
- Cuando dice “no” se siente culpable.
- La opinión de los demás influye poderosamente en sus decisiones.
- Es hipersensible a la crítica o la desaprobación.
- Siempre tiene miedo de causar una mala impresión.

Frente a la vida...

- Cree que es improbable que consiga lo que desea.

- Se siente frustrada por no conseguir lo que desea.
- Cuando consigue lo que desea no se siente satisfecha.
- Magnifica sus errores.
- Es pesimista.
- Subestima su capacidad y su talento.
- Asume el papel de víctima.
- Suele deprimirse con facilidad.
- Es más proclive a experimentar ataques de ansiedad.

Respecto a su propio cuerpo...

- Cree que no es una persona suficientemente atractiva.
- No se siente a gusto con su cuerpo.
- Descuida su salud (o bien come en exceso o bien sigue dietas restrictivas)

En una relación de pareja...

- Inicia relaciones con personas que no le convienen.
- Permite que su pareja la maltrate psicológica o físicamente.
- Siente que da mucho más de lo que recibe.
- Sufre ataques de celos exagerados.
- Se derrumba emocionalmente tras una ruptura sentimental.²⁴

La autoestima posee su raíz en la familia y en la infancia. Se forja en el hogar, en la escuela y con la opinión de los amigos.

Charles H. Cooley desarrolló el concepto de la “personalidad espejo” para explicar cómo se gesta la autoestima. Este postulado dice que el concepto que alguien tiene de sí mismo está determinado por la opinión que las personas más importantes de su vida tienen de ella.

Para un niño, las personas más importantes son sus padres. Según el concepto que ellos tengan de su hijo, será la autoestima que desarrolle el pequeño; en otras palabras, el concepto que el niño tenga de sí mismo y el sentido de valía personal, dependerá de lo que sus padres piensen de él. Si los padres creen en él y le hacen sentir que es alguien especial, talentoso e inteligente y que, además, es posible que logre grandes metas, el niño crecerá con un concepto positivo de sí mismo y desarrollará no sólo sus potencialidades sino, relaciones saludables en su entorno social.

El principio de la “personalidad espejo” de Cooley opera en todas las etapas de la vida. No se detiene cuando se alcanza la juventud o la vida adulta. Para los casados, el cónyuge es de suma importancia y, en definitiva, será el que construirá o destruirá la autoestima de su compañero según las opiniones que exprese. Si el esposo o la esposa humillan o degradan a su pareja, haciéndole sentir como inepto o inútil, hieren la autoestima y anulan la creatividad, cercenan el futuro del otro y el de ambos como pareja.

La autoestima influye en la elección de las personas y en la manera de relacionarse; en otras palabras: cuanto más sana su autoestima, mejores serán sus relaciones interpersonales y más saludables las elecciones de las amistades.

Por todo lo dicho, ten cuidado con las palabras que sueltas. No critiques, no insultes. Es mentira que a las palabras se las lleva el viento. Hay personas que con sus expresiones descuidadas arruinan el futuro de sus seres más queridos. La Biblia dice en Proverbios que la vida y la muerte están en el poder de la lengua y agrega que la alegría viene cuando la buena palabra llega. Resalta constantemente las cosas positivas de tu cónyuge e hijos. El

amor tiene mala memoria. Que tu vocabulario armonice con el de Dios. Tienes que hablar lo que Dios declara de nosotros, de nuestra familia, de nuestra salud y de nuestras finanzas. Por ejemplo: si la Biblia dice que mis hijos son una bendición, ¿cómo puedo decirles palabras feas o quejarme de ellos cuando algo sale mal? Si la Biblia dice que la esposa es vaso frágil, ¿por qué no tratarla así? Si la Biblia dice que Sara llamaba señor a Abraham, ¿por qué la esposa respeta más al vecino, al jefe o al cartero que a su marido? Tenemos que arrancar de nuestro vocabulario palabras y frases que no están de acuerdo con Dios. Debemos cambiar la forma mala y negativa de hablar y creer firmemente en las promesas de Dios.

Cuídate de ti mismo. Las palabras revelan lo que pensamos y creemos. Por ejemplo, hay personas que creen que nunca encontrarán pareja porque no son bellas ni atractivas. Esa es una creencia equivocada. Sólo mira a tu alrededor y verás cuantas personas poco o nada atractivas están felizmente casadas. Por lo tanto, comienza poniendo a dieta tu mente de pensamientos nocivos. Desintoxícate de pensamientos tales como: “no valgo nada”, “nada me sale bien”, “nadie me quiere”, “voy a fracasar”, etc. Recuerda que lo que piensas de ti mismo terminará siendo una realidad. Lo que tú piensas y crees no es la realidad, es “tu realidad”. Entonces, vigila cuidadosamente cada palabra o frase que salga de tu boca y elimina las exageraciones catastróficas del tipo: “todo me sale mal”, “nunca terminaré nada”, “nunca seré alguien en la vida”, “nunca seré capaz de encontrar la persona adecuada”, “nadie se fija en mí”, “soy un rotundo fracaso”, “soy un desastre”, “no hay quien me aguante”, etc. En cambio di cosas como “con Dios todo lo puedo”, “con Dios de mi lado todo me saldrá bien”, “sé que en su debido tiempo encontraré mi pareja”, “si persevero lo lograré”, etc.

Celebra tu autenticidad. Aprende a quererte y estimarte sin importar lo que otros digan cuando traten de subestimarte u ofenderte. Ten presente que el imitar a cualquier precio los ideales culturales de belleza no te harán un triunfador o una ganadora; ni te protegerá de discriminaciones. Destruye las limitaciones que están en tu mente. Valórate tal cual eres “sui generis”, a fin de que la opinión de los demás impacte cada vez menos sobre tu autoestima. Dios nos invita, por su palabra repleta de promesas, a desarrollar actitudes positivas y saludables que nos potencien para

compartir su amor con otros. **Recuérdalo, Dios cree que eres un tesoro.**
¡Créelo tú también!

El Señor de la gran voz y Dueño del silencio

☐ *Recuerda que en ciertas situaciones el silencio es la mejor respuesta.*

“Antes de hablar, es preciso que escuches, Dios habla en el silencio del corazón”, Madre Teresa.

La noche estaba llegando a su fin. Con las primeras luces del amanecer podía verse el bosque desdibujado por la niebla. Los débiles rayos del sol teñían de amarillos y anaranjados algún que otro rincón de esa espesura verde azul. Olor a pinos y a flores silvestres, aire sumamente húmedo; riqueza de sonidos y sensaciones. El viento suave acariciaba la hierba como una mano invisible.

Cada día, la princesa Enamorada se encontraba en el bosque para hablar con el Señor de la gran voz. Él era el dueño de todo aquel lugar. Tenía todo poder y sabía todas las cosas. Nunca nadie lo había visto, pero quienes lo conocían contaban que era una presencia amigable e invisible, pero tan poderosa que se ponían los pelitos de punta. Él lo llenaba todo.

La historia de la humanidad cuenta que el Señor de la gran voz habla con los que quieren escuchar.

Un día, cuando la princesa Enamorada salió en busca del Señor de la gran voz, recorrió y recorrió muchos senderos del bosque, pero nadie hablaba. Luego de andar y andar, de cantar y cantar, de decirle cosas bonitas al Señor de la gran voz, no obtuvo nada a cambio, todo era silencio. Entonces gritó con angustia: “Señor de la gran voz, no te escondas, dime por dónde ir en medio de este bosque. Quiero charlar contigo”.

Después de algunos minutos de caminar entre ramas que crujían al quebrarse y de hierbas que se doblegaban ante el paso etéreo de Enamorada, el Señor de la gran voz se dejó oír en el canturrear del ágil arroyo que

bajaba desde la montaña. Con voz clara y dulce le dijo a la princesa Enamorada: “¿No podemos estar hoy, los dos, en silencio? ¿Qué pasa si quiero que caminemos sin hablar? Déjate guiar en medio del silencio. Disfruta de mi compañía, como yo disfruto de la tuya. Por años hemos caminado juntos. ¿Le tienes miedo al silencio? ¿Creerías igual en mí aunque nada te dijera ni hablara contigo?”. Y luego agregó: “Muchas personas no toleran el silencio, y tratan por todos los medios de llenarse de ruidos para no sentir la presencia del silencio. Es que en el silencio grita la voz del alma, aparecen los recuerdos, las culpas y los miedos. Finalmente, el silencio hace que los minutos parezcan eternos.

Otros creen que el silencio es muerte, tristeza, soledad. Pero el silencio es vida, poesía, arte; es calma, salud. Sólo cuando hay silencio se aprecia el concierto de murmullos de todo lo creado. Si los hombres y las mujeres aprendieran el valor del silencio y la importancia de su presencia, se sanarían de muchos males y disfrutarían de muchos bienes. Serían más sabios y menos egoístas. En fin, su vida sería enriquecida”, terminó diciendo el Señor de la gran voz.

La princesa Enamorada siguió en el bosque meditando en las palabras del Señor de la gran voz, pero luego se volvió a sentir muy sola. Como el Señor de la gran voz conocía todo, le dijo: “Para caminar en el silencio, en medio del bosque, se necesita crecer en amistad; porque, entre amigos verdaderos, los silencios no incomodan. Para caminar en silencio se necesita más fe que para avanzar cuando te digo lo que tienes que hacer. Siempre te he enseñado el camino, como un padre que guía amorosamente a su hija, pero ahora quiero que aprendas la disciplina del silencio”.

La disciplina del silencio

“El silencio no tiene que resultar una amenaza, tienes que perderle el miedo. Hoy quiero, amada Enamorada, que descubras que yo, el Señor de la gran voz, también soy Dueño del silencio. Pero antes de aprender esta lección debes perder el miedo al silencio. Sólo cuando te amigues con él, podrás entender su naturaleza. El silencio no es la ausencia de ruidos, es más que eso. El silencio es sustancia, es elección, es tiempo creativo y reparador. Por eso Yo, el Señor de la gran voz, soy el Dueño del silencio”,

expresó con la potencia de una catarata gigante que hizo temblar los árboles.

“No tengas miedo al silencio, disfruta conmigo de esta intimidad. Como dos esposos cuando se besan, sin palabras, con silencios de voces y sinfonías de sensaciones, déjate amar”, volvió a insistir el Señor de la gran voz y Dueño del silencio, pero ahora con una voz tan suave y dulce que hacía imposible que la princesa Enamorada se resistiera a tal invitación.

Mientras la princesa Enamorada caminaba en el silencio, recordó un texto del libro antiguo y dijo para sus adentros: “A eso se refería el escritor cuando dijo: *‘El que se une al Señor, un espíritu es con él’*, y entonces expresó: ¡Señor de la gran voz y Dueño del silencio, ahora entiendo por qué Juan estuvo en el desierto, por qué Jesús permaneció en el desierto, por qué te revelaste a Moisés en el desierto”. Y, mientras hablaba, un brillo especial en sus ojos anunciaba que había descubierto el poder del silencio.

Pero a pesar del nuevo descubrimiento, Enamorada seguía ansiosa. Entonces, le dijo al Señor de la gran voz: “Señor, tengo tiempo limitado y hay tanto por hacer...”.

El Señor de la gran voz le contestó tiernamente: “¿Por qué te preocupas? Cuando estás en silencio no pierdes el tiempo, lo inviertes. Ese tiempo permite la creatividad, la sanidad, la liberación y la paz interior. Debes aprender que para mí los tiempos se miden de un modo diferente. Yo puedo hacer que un día sea como mil años, y mil años como un día. Y quiero enseñarte esta lección para que en tu vida ocurra algo similar. Una hora en tu vida, bien vivida, puede darte inmortalidad. No es la extensión lo que determina el valor”.

Con esa última respuesta, la princesa Enamorada respiró profundo, como si finalmente comprendiera que el silencio era tiempo invertido y no malgastado. Con esta nueva revelación, siguió caminando en el bosque, sintiendo la dulce presencia del Señor de la gran voz y, ahora, Dueño del silencio, sin interesarse por cosa alguna más que del disfrute del momento.

El Señor de la gran voz y Dueño del silencio es tu buen Dios que te ama y te sostiene. ¿Te animas a caminar en la vida sin temores, aunque Dios no

hable? No necesitas ruidos, ni compañías. Dios te cuida. Él escucha tus oraciones, puede tocar tu corazón y darte todo su amor y protección, sin necesidad de palabras. Porque el Señor de la gran voz, también es Dueño del silencio.

Restaurados de la infidelidad

“Una aventura extramatrimonial es una gran manera de hacer naufragar un matrimonio, no hay duda en cuanto a eso”, Dave Currie.

“Los quebrantados a menudo se vuelven maestros en restauración”, Mike Murdock.

No hay nada que la infidelidad no destruya.

La infidelidad lastima relaciones, desintegra familias, aborta futuros, destroza sueños y menoscaba patrimonios. En otras palabras, con la infidelidad todos pierden.

David, aquel hombre de quien Dios dijo: “Varón conforme a mi corazón” (Hechos 13:22), supo de la peor manera que las consecuencias de una infidelidad son drásticas y permanentes. Seguramente si hubiera podido retroceder el tiempo, David no hubiera elegido acostarse con Betsabé. Aunque tenía un harén, él se obsesionó con la mujer de otro hombre. Finalmente, concretó su deseo y ella quedó embarazada. Para ocultar su adulterio y la traición hacia uno de sus hombres de confianza (el propio marido de aquella mujer), ordenó que lo trajeran de la guerra para que durmiera con su esposa y endilgarle ese hijo producto de su pasión, pero éste se negó. Entonces, David lo envió con una carta en sus manos por medio de la cual el rey pedía al general del ejército que ponga a este hombre en el frente de batalla, en lo más recio de la lucha y que lo deje solo para que los enemigos lo maten. Usó al portador de la carta, un valeroso y leal hombre, para concretar su premeditado homicidio. Usó su poder y las armas del enemigo para ocultar su funesto designio.

Pasó un tiempo y, sin que existiera alguien para acusarlo, David tomó por esposa a Betsabé. Esto permaneció oculto a los ojos de todos, menos a los de Dios. El Señor de toda gloria no esconde el pecado con un poco de religión ni cambia la justicia por el favoritismo. Aunque David era muy amado, Dios no participó de la impunidad, la mentira o la corrupción. Es más, envió al profeta Natán para amonestarlo y sentenciar esta acción como la causa de muchos males en la propia familia del rey: *“No se apartará*

jamás de tu casa la espada”, 2º Samuel 12:10; y agregó: “El hijo que te ha nacido ciertamente morirá”, versículo 14.

David jamás imaginó que por esta acción secreta caería un juicio tan severo. La sentencia de Dios se cumplió totalmente. Se mantuvo en el tiempo y fue causa de incontables sufrimientos para el rey. El niño nacido de la relación adúltera murió. Absalón, uno de los hijos de David, mató a su hermano Amnón, el primogénito (2º Samuel 13) como represalia por la violación hacia su hermana Tamar. Después de un tiempo, Absalón, lleno de enojo contra su padre, quiso usurparle el trono (2º Samuel 15) y fue asesinado por uno de los generales del ejército de David. Las consecuencias de aquella infidelidad tonta fueron dolorosas y permanentes. Violación, incesto, homicidio, rebelión fueron algunas de las tantas cosechas tristes de aquella pasión momentánea.

En medio de ese caos familiar, con todas las implicancias so-ciales que arrostraba al tratarse de la casa real, aparece un elemento que destaca por su singularidad.

A pesar del ‘tsunami moral’ que arruinó la familia real, Dios bendice a David con el nacimiento de Salomón, el siguiente y único hijo que tendría con Betsabé. A este niño el profeta Natán lo llamará ‘Jedidías’ de parte de Dios, que significa ‘amado del Señor’.

El pastor Daniel García se pregunta: “¿Cómo se puede comprender esto? ¿Cómo lo explicamos? Él había adulterado, había mandado a matar al marido y convertido a otros en cómplices necesarios de su mal obrar. Dios lo castiga con la muerte del hijo que había nacido de esa unión aun después de haberse arrepentido, y le dice que la espada no se apartará de su casa; sin embargo, está bendiciendo este matrimonio. Bendice a este hijo que luego sería el sucesor de David en el trono, y no sólo eso, sino que el Señor le puso por nombre *Jedidías*, amado del Señor”.²⁵

Dios tiene facetas que siempre emocionan. No es un religioso rígido ni un moralista con ánimo de execrar a cuantos equivo-quen sus pasos. Allí, cuando no quedan esperanzas para un buen futuro, en el justo momento que la vida queda atravesada por el dolor de lo que no puede ser cambiado, Dios aparece en escena expresando misericordia y compasión. No troca justicia por cariño, pero otorga renuevo en medio del juicio y ternura en medio del sufrimiento. Dios no busca que quien sea juzgado termine sus días en la mazmorra, él quiere que ese a quien ama y en quien no puede dejar pasar

semejante maldad, pueda ver que más allá de la justicia siempre hay lugar para la misericordia y la restauración.

Las evidencias de la misericordia y la restauración de Dios apabullan.

El profeta Natán, quién amonestó de parte de Dios al rey David, podría haberle pedido que rompiera con el matrimonio, ya que había surgido de manera ilícita. Pero no lo hace. ¿El arrepentimiento genuino del rey habrá tenido algo que ver en la decisión de Dios? No podemos contestar por Dios.

¿La situación de adulterio de David cesó con su arrepentimiento? ¿La bendición de Dios sobre el nuevo matrimonio y su hijo Salomón fue un premio? Claro que no. Dios no podría ben-decir a David por haber matado a Urías. De hecho no conmutó el juicio. Todo el mal que se desató por el adulterio y el homicidio siguió su curso. Dios no se retractó de la sentencia dada. Nunca.

Pero frente al dolor que representaría la desintegración de su familia le da un giro inesperado a la trama del relato. ¿Habrá representado esta misericordia un trato tierno hacia Betsabé? Ella fue abusada, dejada en la viudez, privada de su primer hijo por la muerte. Demasiadas pérdidas para una joven. Siempre se observa el relato bíblico a la luz de lo que significó para David, ¿acaso Betsabé no sufrió mucho más? El hecho de que los personajes centrales, desde la óptica cultural, sean masculinos no soslaya el valor que Dios da a cada vida, independientemente de su sexo, su condición social o nivel cultural. Dios no hace acepción de personas.

Pensar que Dios observa el cuadro completo es alentador y aleccionador. En el caso de David, Betsabé y Salomón, Dios quiso bendecir-los porque Él es bueno y punto.

“No todos los casos se resuelven de la misma manera. No es-tamos dando nada por resuelto. Los creyentes deben afrontar las consecuencias de sus actos con mucha responsabilidad y con mucho temor de Dios, dejando que la cabeza se enfríe, el corazón se aquiete y las rodillas se doblen”.²⁶

Quizás estés viviendo del lado de la víctima una traición por el adulterio. Quizás fuiste quien traicionó. Seguramente habrá consecuencias, pero no es tu fin. Lo bueno puede surgir, lo imposible de pensar en términos de bondad y buenas noticias llega-rán a tu vida, como llegaron a la vida de Betsabé y David.

De lo malo que hayas vivido pueden surgir cosas sorprendentes, si permites que Dios exprese su misericordia. Esto no es permiso para obrar mal, pero

sí para desafiar nuestra forma rígida de pensar y nuestra tendencia interna de centrarnos sólo en el aspecto negativo de cada situación.

Más allá de lo que hayas vivido, existen esperanzas porque Dios está presente.

Exprésale tu situación al Señor. No maquilles la verdad con palabras bonitas, términos religiosos o frases estridentes. Dios quiere ministrar a tu corazón. Cuéntale tu sentir, pide su perdón. Acude con humildad al que tiene el poder y la autoridad para modificar el mundo y todo lo creado. Deja que su misericordia te alcance. Él quiere hacerlo, él quiere bendecirte.

¿Puedes aceptarlo?

Los sufrimientos que curan



“Dios tuvo solo un hijo sin pecado, no tiene ninguno sin sufrimiento”, San Agustín.

Tiempo atrás leímos un libro llamado *Perfume de Lágrimas*. El título del primer capítulo me hizo pensar: *La enfermedad es el mejor tratamiento*. Detente un instante y vuelve a leer la frase. El autor sugiere que el sufrimiento no siempre es la consecuencia de un pecado; y estamos de acuerdo. No siempre es juicio, castigo o disciplina. A veces, **el sufrimiento resulta ser la medicina para nuestra enfermedad.**

La fiebre o el dolor de alguna parte del cuerpo podría ser el primer síntoma de una enfermedad pero también implica la respuesta del sistema inmune. Las defensas del propio cuerpo se han activado para restaurar la salud. **El sufrimiento activa el proceso de sanidad.** Quizás sea esta la interpretación del texto bíblico *“prueba de fuego”*. Es el proceso por el cual se elimina la escoria y se purifica el oro. *“Tú, oh Dios, nos has puesto a prueba; nos has purificado como a la plata”, Salmo 66:10 (BAD). “El oro y la plata se prueban en el fuego; nuestras intenciones las pone a prueba Dios”, Proverbios 17:3. Zacarías 13:9 dice: “Pero a esa parte restante la pasaré por el fuego; la refinaré como se refina la plata, la probaré como se prueba el oro. Entonces ellos me invocarán y yo les responderé. Yo diré: “Ellos son mi pueblo”, y ellos dirán: “El Señor es nuestro Dios””, BAD. Por su parte Isaías 48:10 es más gráfico todavía: “Yo los limpié de su maldad por medio del sufrimiento, y no lo hice por dinero”, TLA.*

Por todos estos y otros pasajes, deberíamos entender que el sufrimiento funciona como un ‘horno’ capaz de separar lo precioso de aquello que carece de valor.

Esta forma de ver el sufrimiento es muy diferente a la que conocemos. En este sentido, el sufrimiento está dispuesto para el bien de todos los que amamos a Dios, de los que hemos sentido su llamado y deseamos cumplir sus propósitos (Romanos 8:28). Tenemos suficiente base bíblica para pensar que Dios permite que el sufrimiento llegue a nuestras vidas y es Él mismo el que se encarga de curarla: *“Y la luz de la luna será como la luz del sol, y la luz del sol siete veces mayor, como la luz de siete días, el día que*

vendare Jehová la herida de su pueblo, y curare la llaga que él causó”, Isaías 30:26.

Lee con detenimiento lo que dice el profeta Oseas: “*¡Venid, volvámonos al Señor! Él nos ha despedazado, pero nos sanará; nos ha herido, pero nos vendará*”, 6:1 (BAD). Como lo dijera Gastón Zoroastro: “Este punto de vista es el más difícil de aceptar, **es la misma mano que hace la llaga la que la cura, la misma que hace la herida es la que la venda**”.

El autor sigue diciendo: “Si el sufrimiento lo aceptamos como un tratamiento de restauración divina, nos vuelve sensibles y puros como los niños, maduros y profundos como los sabios. Si en cambio nos colocamos en posición de víctimas, nos volvemos insensibles, quejosos, amargados y cínicos, y finalmente llenos de resentimiento”.²⁷

El *sufrimiento* debería ser aprovechado para refinar nuestro carácter y hacernos absolutamente dependientes de Dios. Produce paciencia, fe y esperanza. Alguna vez alguien dijo con mucha razón: “Grandes crisis producen ‘grandes hombres’ y grandes obras de valentía”.

El sufrimiento se convierte en la escuela de Dios para hacernos vulnerables, llevándonos a reconocer nuestra insuficiencia y a creer que sólo Dios puede cambiar cualquier situación adversa. Además, los sufrimientos podrían ser el medio que Dios usara para bendecir a otros. Billy Graham lo dijo así: “Nuestros sufrimientos puede que sean difíciles de soportar, pero nos enseñan lecciones que nos capacitan para ayudar a otros”.

¿No usó Dios el sufrimiento para empujar a su iglesia fuera de Jerusalén? “*En aquel día hubo una gran persecución contra la iglesia que estaba en Jerusalén: y todos fueron esparcidos por las tierras de Judea y Samaria... Los que fueron esparcidos iban por todas partes anunciando el*

evangelio”, Hechos 8:1 y 4. Un viejo adagio dice: “Si no salen por amor, saldrán por dolor”. Lejos de apagar el fuego, éste se extendió más y más. Dios había prometido bendecir al pueblo de Israel para que ellos bendijeran al mundo, Génesis 12. Todo lo que Dios les regalara debía ser compartido con otros. Pero el interés de los discípulos de Cristo no estaba puesto en los demás. Estaban in-teresados en recuperar el “reino del confort” que una vez tuvieron como nación. Anhelaban las bendiciones de Dios para ellos mismos. Se creían los únicos “favoritos de Dios”. Jesús les pidió que el evangelio llegue a los confines de la tierra, y después de varios años, el evangelio no había salido siquiera de Jerusalén. Entonces, estalla la persecución y son dispersados, precisamente por los lugares a los que Jesús

quería que fueran desde el principio. “A veces hace falta un poco de sufrimiento para llevarnos a hacer lo correcto”, Rob Bell.

La historia ha demostrado que la iglesia perseguida es una iglesia que crece. En el año 1949 se desató una gran revolución en China. En ese tiempo, la iglesia contaba con sólo un millón de creyentes en una nación de más de mil millones de personas. Los misioneros extranjeros fueron expulsados, las imprentas confiscadas, los templos clausurados y miles de cristianos fueron martirizados. Corrió mucha sangre inocente. Cerrada a las misiones, y no habiendo pasado más de sesenta años, la iglesia subterránea en China ha crecido sesenta veces su tamaño, y todo ello, sin imprenta, misioneros ni medios de comunicación.

Las pruebas por las que tenemos que atravesar sacan a la luz los aspectos más recónditos de nuestro carácter que no conocemos, impurezas encubiertas por ingenuidad, fallas tapadas por aciertos o debilidades ocultas en fortalezas.

La misma piedra que para algunos es obstáculo y no pueden sortear, y hasta se golpean; a otros, le sirve como plataforma de despegue y lanzamiento, y los hace volar.

Desde el dolor inmenso por una pérdida, en medio del sufrimiento de la peor crisis, o en el fondo del fracaso más rotundo, puede verse a Dios directamente, y esto nos cambia a nosotros y, por ende, a nuestras circunstancias maravillosamente. José pudo exclamar: *“Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente”*, Génesis 50:20 (NVI).

Decimos mal cuando afirmamos que Dios actúa “a pesar de” ciertas personas o circunstancias; tenemos que empezar a proclamar que es “a través de” ellas que Dios se sirve y cumple su propósito. O sea que, el sufrimiento no sólo es condición de posibilidad, sino también oportunidad y ocasión de una revelación fresca y nueva del rostro de Dios. *“Toma en cuenta mis lamentos; registra mi llanto en tu libro. ¿Acaso no lo tienes anotado?”*, Salmo 56:8 (BAD). Dios está recogiendo y contando cada una de nuestras lágrimas, guardándolas en frascos de perfume, transformándolas en fragancias que superan lo mejor del perfumista, pues son aromas del cielo que nos deleitarán a nosotros y a los que nos rodean. ¡Gloria a Dios! Nuestras lágrimas sanan porque Dios se encarga de ello.

Bibliografía

1. CARNES, P. *Anorexia sexual. Cómo vencer el odio a la propia sexualidad*. Editorial Vergara. Bs. As. Argentina. 2001.
2. MEYER, y. *Belleza en lugar de ceniza*. Reciba sanidad emocional. Editorial Unilit. Miami. Florida. EEUU. 1994.
3. HAY, L. *Usted puede sanar su vida*. Editorial Urano. Argentina. 2011.
4. YOUNG, P. *La Cabaña*. Editorial Emecé S.A. Buenos Aires. Argentina. 2009.
5. MAXWELL, J. *El talento nunca es suficiente*. Grupo Nelson. EEUU. 2007.
6. HAY, L. *Amar sin condiciones*. Ediciones Urano. Barcelona. España. 2011.
7. 8. MAXWELL, J. *El talento nunca es suficiente*. Grupo Nelson. EEUU. 2007.
9. HAY, L. *Usted puede sanar su vida*. Editorial Urano. Argentina. 2011.
10. HAY, L. *Amar sin condiciones*. Ediciones Urano. Barcelona. España. 2011.
11. BEVERE, J. *Quebrando la intimidación*. Editorial Casa Creación. EEUU. 1999.
12. MYRA, H y SHELLEY, M. *Secretos del liderazgo de Billy Graham*. Editorial vida. Miami. EEUU. 2006.
13. TENNEY, T. *Cambie una mala noche por un buen día*. Editorial Peniel. Boedo 25. Bs As. Argentina. 2007.

14. FONT, O. *De un sueño al palacio*. Casa Creación. 2010.
15. 16. 17. TXUMARI, A. *Un cuerpo para toda una vida*. Ediciones B. Barcelona. España. 2008.
18. MAXWELL, J. *El talento nunca es suficiente*. Grupo Nelson. EEUU. 2007.
19. FLOCKER, M. *El metrosexual*. Guía de estilo para el hombre moderno. Ediotiral Emecé. Capital Federal. Argentina. 2004.
20. ALCALDE, J. *Fin de semana* – Libertad Digital. 31/5/2012.
21. YOUNG, R. Joyce Meyer. *Una vida de restauración y destino*. Editorial Peniel. Colombia. 2012.
22. MAXWELL, J. *El talento nunca es suficiente*. Grupo Nelson. EEUU. 2007.
23. WARREN, R. *Una vida con propósito*. Editorial Vida. Miami. Florida. EEUU. 2002.
24. BANUS, M y RIBOT, M. *De single a LP*. Editorial Urano. Barcelona. España. 2008.
25. 26. GARCIA, D. *Matrimonio y Divorcio*. Editorial Quilmas. Buenos Aires. Argentina. 2008.
27. ZOROASTRO, G. *Perfume de Lágrimas*. El Amanecer. Argentina. 2012.